

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 4: Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit

Artikel: "Im Alter wird man zu Weisheitstätigen"

Autor: Torcasso, Rita / Popp, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928417>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Im Alter wird man zu Weisheitstätigen»

Seit drei Jahren gibt Ursula Popp Kurse zum Thema «Im Alter neuen Sinn suchen und finden». Sie erklärt, warum es wichtig ist, dass man im Alter eine eigene Rolle findet und Lebenserfahrung nutzbar machen kann.

Interview: Rita Torcasso

Warum soll man sich im Alter mit dem Sinn des Lebens beschäftigen?

Ursula Popp: Während der Erwerbszeit ist der Sinn oft eng mit der Arbeit verbunden. Das fällt mit der Pensionierung weg, dann kann eine Leere entstehen.

Könnte man diese nicht einfach mit dem füllen, was man gerne macht?

Auch das braucht zuerst eine Neuorientierung. Oft stehen am Anfang eher Ängste, und man befindet sich einer Gesellschaft gegenüber, die die Pensionierung als Ruhestand bezeichnet und älteren Menschen nicht mehr viel zutraut.

Wie soll man in dieser Situation neuen Sinn finden?

Man braucht Mut, dem gängigen Bild etwas Eigenes entgegenzusetzen. Es geht um drei Fragen: Wie will ich mich weiterhin am Leben beteiligen, wo gehöre ich dazu, welche Visionen möchte ich umsetzen?

«Das Beste kommt noch», so die Kursausschreibung. Was ist für Sie das Beste am Alter?

Man erhält die Freiheit, sich den wichtigen Fragen des Lebens zu nähern wie eben jener nach dem Sinn des Lebens.

Und wie erreicht man dieses Beste?

Unser Kurs dauert ein Jahr und besteht aus vier Teilen. Im ersten schaut man zurück auf die eigene Biografie und entwickelt ein Grundgefühl der Dankbarkeit. Im zweiten stehen Trauer und Versöhnung im Zentrum, Abschied nehmen von dem, was nicht mehr ist oder nie sein konnte. Ein Teil ist der praktischen Vorsorge auf das Alter

gewidmet mit Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und den Gesprächen in der Familie, mit Freunden und Hausarzt. Und im letzten werden dann Visionen entwickelt und konkrete Möglichkeiten gesucht, wie man sie umsetzen kann.

Warum braucht es auf dem Weg zum Neuen den Blick zurück, der ja auch belastend sein kann?

Es geht darum, sozusagen den inneren Schrank, in dem wir die Lebensereignisse versorgt haben, auszusortieren und zu überprüfen, was noch nützlich sein kann und was im Weg steht. Nur so kann man auf etwas aufbauen, das einem wirklich lieb ist, und aus Erfahrungen, die uns das Herz gebrochen haben, lernen. Indem wir uns mit der eigenen Rolle aktiv auseinandersetzen, erkennen wir, was uns Kraft gegeben hat.

Wie entstehen daraus Handlungsmöglichkeiten?
Zuerst werden die Bereiche angeschaut, die einem am Herzen liegen und die aus der eigenen Sicht das Leben lebenswert machen. So erhält man einen Überblick und es entwickeln sich neue Ideen. Die meisten Kursteilnehmenden kamen zum Schluss, dass sie sich in ihrer nahen Umgebung engagieren möchten. Auf keinen Fall soll der Kurs zu wildem Aktivismus führen. Das Ziel ist zu erfahren, wie man das Passende finden kann. Eine Kursteilnehmerin reist jetzt zum Beispiel mit Migrantinnen an verschiedene Orte der Schweiz und vertieft dort mit ihnen Integration und Lebensfreude.

Was hilft bei der Umsetzung im Alltag?

Eine wichtige Stütze ist, dass man Aufgaben, für die man sich entschieden hat, selbstbewusst



Zur Person

Ursula Popp (68) war Berufs- und Laufbahnberaterin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, in den USA praktizierte sie Akupunktur und Cranio-Sacral-Therapie und war Dozentin im Gesundheitsbereich. Seit 2016 lebt und wirkt sie im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn. Sie leitet den 18-tägigen Jahreskurs «Das Beste kommt noch – im Alter neuen Sinn suchen und finden», wirkt als Zen-Lehrende und führt Fastenkurse durch.

Informationstage zum Kurs 2.12.2019 und 13.1.2020, Jahresprogramm: www.lassalle-haus.org

anpackt und den eigenen Beitrag wertschätzend beurteilt. Wenn wir Älteren unseren Selbstwert klar ausdrücken, verändert sich die Einstellung der Gesellschaft uns gegenüber und es entstehen neue Mitwirkungsmöglichkeiten.

Was gibt Ihrem eigenen Leben Sinn?

Ich finde es vor allem sinnvoll, mich für etwas einsetzen zu können, das über mich selber hinausweist.

Sie leben seit drei Jahren im Lassalle-Haus, geben Kurse und begleiten Zen-Meditationen.

Wie kamen Sie dazu?

Ich lebte bis zum Pensionsalter 65 während 20 Jahren in den USA, wo ich im Gesundheitsbereich als Dozentin gearbeitet habe. Die Möglichkeit, hier am Lassalle-Haus Kursangebote für ältere Menschen aufzubauen und mich stärker spirituellen Themen zu widmen, gab den Anstoss, in die Schweiz zurückzukehren. Das Leben in einer Gemeinschaft ermöglicht mir, mit

anderen zusammen für ein grösseres Ganzes zu wirken.

Was brachten Sie aus den USA mit?

Geprägt hat mich dort die Lebensweise der nordamerikanischen Indianer. Bei ihnen gibt es sogenannte Altersweise, die als Ältestenrat im letzten Lebensabschnitt dafür verantwortlich sind, dass die Seele der Welt weitergeht. Bei ihren Entscheiden steht das Wohlergehen der nächsten sieben Generationen im Zentrum. Diese Sichtweise hat mich persönlich motiviert, mich hier in der Schweiz bei der GrossmütterRevolution und bei den KlimaSeniorinnen zu engagieren.

Bietet unsere Kultur auch Rollenmodelle für ältere Menschen an?

Unsere christliche Tradition sieht für sie keine bestimmten Rollen vor. Wir müssen uns hier im Alter also selber um einen Platz in der Gesellschaft bemühen. Diese Herausforderung kann auch sinnstiftend wirken.

>>

Sie betrachten das Alter als eine Lebensphase, die eigene Aufgaben erfüllen soll. Was heißt das im Alltag?

Man wird zu Weisheitstüten, nachdem man Erwerbstätige war. Das bedeutet konkret, dass man den Blick über die eigene Nase hinaus richten und sich auch um das Wohl der Welt sorgen soll.

Das tönt gut, doch viele Menschen kommen sich im Alter unnütz und überflüssig vor, Einsamkeit und Altersdepressionen sind weit verbreitet...

Menschen können sich davon überfordert fühlen, selber die Leere, die sich im Alter auftun kann, mit etwas Sinnvollem zu füllen. Deshalb ist es wichtig, dass man die Neugestaltung des Alltags mit anderen zusammen anpackt und sich austauscht. Ich habe den Kurs «Sinnsuche im Alter» bewusst auf ein Jahr ausgelegt. So kann sich ein echtes Gemeinschaftsgefühl entwickeln. Tatsächlich sind daraus einige Freundschaften entstanden.

Hält das Gefühl, auch im Alter ein sinnhaftes Leben zu führen, gesund?

Wenn man um sich schaut, sieht man jetzt öfter Menschen, die auch im hohen Alter tätig sind. Zum Beispiel Marlies Naf-Hofmann, die mit 90 ins Stadtparlament Arbon eintrat und im Amt mit 91 starb. Oder mein 82-jähriger Zen-Lehrer Niklaus Brantschen, der Kurse gibt und noch neue Angebote entwickelt. Flexibel und interessiert bleiben bedingt ein körperliches und geistiges Miteinander. Darum muss man sich bemühen und es bedeutet auch, sich selber Sorge zu tragen.

Ob wir das Alter als sinnhaft empfinden, hängt aber auch stark von der Haltung in unserer Umgebung ab...

An Angeboten für Ältere fehlt es ja nicht, diese sind eine eigentliche Konsumklasse geworden. Schwieriger ist es, das Richtige für sich zu finden: etwas, das einbindet, aber nicht überfordert und das auch über das eigene Ich hinaus wirkt und so Sinn stiftet. Viele ältere Menschen finden diesen Sinn in der Natur.

Tut sich die Gesellschaft auch deshalb schwer mit dem Alter, weil es an den Tod erinnert?

Unsere Kultur tabuisiert den Tod. Früher kannte man das «Memento mori», das jeden Tag an die Sterblichkeit erinnern sollte. Es hatte zum Ziel, dass man mit der Endlichkeit vor Augen das Leben bewusster lebt und sich lebendiger fühlt. Diese Haltung zum Tod, die es in anderen Kulturen noch gibt, ging leider bei uns weitgehend verloren. Doch sie lässt das Leben tiefer erfahren.

Verändert sich mit dem demografischen Wachstum der Menschen im Alter auch die Sicht auf diesen Lebensabschnitt?

Zurzeit passiert viel, weil sich immer mehr ältere Menschen nicht mehr einfach in den Ruhestand setzen lassen. Mit den 68ern altert jetzt eine Generation, die viele gute Denker hervorgebracht hatte. Sie beschäftigten sich mit Lösungen für gesellschaftliche Probleme, die heute nötiger denn je sind. Mit diesem Wissen könnten sie jetzt jungen Menschen zur Seite stehen und sich selber auch aktiv einbringen. Ein Beispiel dafür ist die Frauenbewegung: Der Frauenstreik in diesem Sommer verband Generationen und setzte gleichzeitig auch Neues in Bewegung.

Was hilft im Alter zum Seelenfrieden?

Die Gelassenheit dem Leben gegenüber. Sie entsteht, wenn wir bereit sind, das eigene Leben in einen grösseren Kontext zu stellen und uns als Teil eines Ganzen einzubringen. So gelingt es, den Augenblick zu leben, präsent und aufmerksam zu sein. Diese Haltung macht gelassen und zufrieden.

Menschen im hohen Alter finden oft in der Religion Lebenssinn. Löst heute Spiritualität zunehmend die christlichen Religionen ab?

Religionen können einerseits Halt geben und in eine Gemeinschaft einbinden, anderseits aber auch durch Tradition einschränken und Visionen verhindern. Die Generation, die jetzt ins Rentenalter eintritt, ist offener und gleichzeitig skeptischer. Spiritualität schliesst Religion nicht aus, geht aber darüber hinaus, weil jeder unabhängig von religiösen Überzeugungen Zugang dazu hat. Und sie ist nicht in festen Gruppen organisiert, schliesst also auch niemanden aus.

Wie lebt man Spiritualität im Alltag?

Dankbarkeit ist ein spirituelles Gefühl, das man bewusst pflegen kann. Sie eröffnet eine andere Sicht auf Menschen und Dinge. Die Grundfrage, wofür bin ich dankbar, verbindet mit der Welt. Ein weiterer Schritt ist Freundlichkeit. Zuerst muss man lernen, sich selber gegenüber freundlich zu sein, so entsteht Wertschätzung gegenüber dem, was uns umgibt. Und damit wären wir wieder bei der Verantwortung für die Seele der Welt, welche die Altersweisen auch hier pflegen können. ■

«Gelassenheit entsteht, wenn wir bereit sind, das eigene Leben in einen grösseren Kontext einzubringen.»