

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Unterwegs zu Lebenssinn und Lebensfülle  
**Autor:** Huber, Silvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927210>

### **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:** 02.05.2026

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

# Unterwegs zu Lebenssinn und Lebensfülle

Über den Glauben zu reden, ist heute vielerorts tabu. Trotzdem pflegen die Menschen nach wie vor ihre spirituellen Befürfnisse. Theologin Silvia Huber zeigt in ihrem Essay, wie wichtig es dabei ist, zur Ruhe zu kommen und der Alltagshektik zu entfliehen.



Silvia Huber: «Sich im Wochenrhythmus für eine Stunde ausklinken und nichts leisten zu müssen, ist eine Wohltat.»

Fotos: Thomas Studhalter

In meiner Kindheit hat niemand von Spiritualität gesprochen. Aber wir gingen regelmässig sonntags zur Kirche, das Tischgebet gehörte zum Alltag wie das Kreuzzeichen auf die Stirn, wenn ich zur Schule ging. Meine Mutter liebte ihren Garten und lehrte uns das Staunen: Wie köstlich waren die ganz kleinen frischen Rüebli direkt aus dem Gemüsebeet, wie herrlich schmeckten die ersten Kartoffeln, die wir mit ihr zusammen mit blossen Fingern aus dem Boden holen durften! Es war der gelebte Glaube jener Zeit, den ich als Kind kennengelernt habe. Vielleicht hätte man dies theologisch gesprochen Frömmigkeit genannt.

Seit meiner Kindheit vor 50 Jahren hat sich die Welt gewaltig verändert. Mit ihr auch die Welt des Religiösen. Nur noch wenige Menschen in der katholisch geprägten

Innerschweiz pflegen ihren Glauben so, wie ich ihn als Kind kennengelernt hatte. Über den Glauben zu reden, ist sogar tabu. Aber man weiss aus der pastoral-soziologischen Forschung, dass die Menschen nach wie vor spirituelle Bedürfnisse haben und Spiritualität pflegen.

## **Religionslos heisst nicht «ohne Spiritualität»**

Spiritualität wird als Begriff sehr vielfältig verwendet, längst nicht nur im religiösen oder explizit christlichen Zusammenhang. Nehmen wir ein paar Zahlen des Bundesamtes für Statistik: Im Jahr 2016 bezeichneten sich rund 25 Prozent der Menschen in der Schweiz als konfessionslos. Unter ihnen betrachten sich 32 Prozent als atheistisch; 3 Prozent glauben an eine höhere Macht, 25 Prozent sind agnostisch,



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Herzlich  
willkommen  
im Team

## Wir suchen Sie. Mahlzeitenverträger/innen für freiwillige Einsätze

### Ihre Aufgaben

- Lieferung von vollwertigen Mahlzeiten  
3x pro Woche, jeweils Montag-,  
Mittwoch- und Freitagvormittag
- je zirka 3 - 5 Stunden

### Ihr Profil

- Freude und Einfühlungsvermögen im  
Umgang mit älteren Menschen
- Eigener PW, gültiger Führerausweis

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern · Andy Muff · Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern · Telefon 041 360 07 70 · andy.muff@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

## Hören verbindet und macht das Leben schöner.

Mit den Qualitäts-Hörgeräten und der Beratung durch  
unser Fachpersonal in den Neuroth-Hörcentern.

### Besuchen Sie uns in den Neuroth-Hörcentern:

**Luzern** · Pilatusstrasse 7 · Tel 041 410 70 27

**Sarnen** · Bahnhofplatz 6 · Tel 041 662 49 47

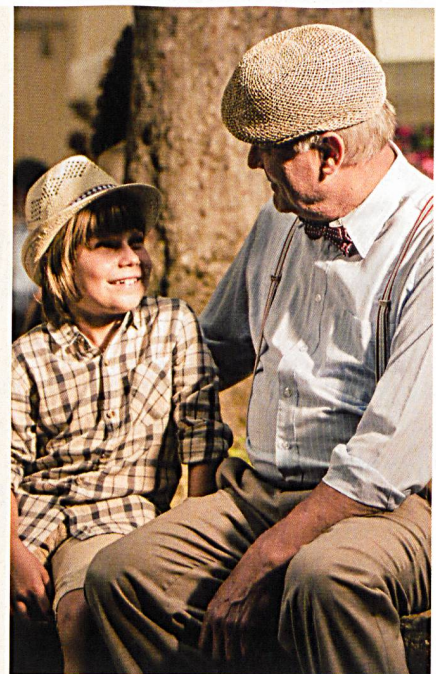
**Stans** · Marktgasse 1 · Tel 041 740 23 90

**Sursee** · Bahnhofstrasse 20 · Tel 041 921 54 13

**Altdorf** · Marktgasse 4 · Tel 041 871 03 39

[www.neuroth.ch](http://www.neuroth.ch)

Jetzt zum  
**kostenlosen**  
Hörtest vor-  
beikommen!



PARTNER VON:



**NEUROTH**  
BESSER HÖREN · BESSER LEBEN

und 11 Prozent glauben an einen einzigen Gott. Personen, die angeben, keine Religion zu haben, können also dennoch gläubig oder spirituell sein. Ausdruck dieser Spiritualität finden viele in der Esoterik: Astrologie, kosmische Ernährung, Schamanismus oder Zahlenmagie, um ein paar Beispiele zu nennen. Diese spirituellen Formen laufen leider Gefahr, eine Flucht aus der Welt des Realen zu sein und sich zum Narzissmus verführen zu lassen. Dass viele Leute dem Begriff «Spiritualität» gegenüber zwiespältige Gefühle hegen, hat wohl mit dem Esoterikboom zu tun.

Die Frömmigkeit des letzten Jahrhunderts entspricht nicht mehr den Vorstellungen der Menschen im digitalen Zeitalter. Durch die gesellschaftliche Individualisierung geprägt, lassen wir uns nicht mehr von einer Institution empfehlen oder gar vorschreiben, wie wir unsere Spiritualität pflegen. Auch Menschen, die sich den christlichen Kirchen nach wie vor verbunden fühlen, haben sich von den alten Formen der Frömmigkeit verabschiedet und für sich persönlich andere Formen gefunden.

#### Pilgern als konkrete Spiritualität

Im Mittelalter gab es einen richtigen Pilgerboom, vorzugsweise nach Santiago de Compostela, Jerusalem oder Rom. Waren es damals vor allem religiöse Motive, welche die Menschen aufbrechen liessen, nennen heute nur wenige einen explizit religiösen oder spirituellen Grund für ihre Pilgerschaft: Es tut einfach gut, hilft den Kopf zu lüften und aus dem Alltag auszubrechen, es ist eine spezielle Erfahrung der Einfachheit und Genügsamkeit und vor allem auch ein Körper-Seele-Geist-Erlebnis.

Ich bin überzeugt, dass es für viele auch spirituelle Erfahrungen sind, die sie pilgernd machen – auch wenn sie es kaum so benannt haben möchten. So hat mir unlängst eine Freundin erzählt, dass ihr Bruder am 60. Geburtstag eine Multimediashow über seine Pilger-Wanderungen nach Santiago de Compostela präsentiert hat. Einerseits war sie erstaunt darüber, wie viel Raum dieses Pilger-Erlebnis an seinem Fest eingenommen hat. Andererseits meinte sie doch: «Irgendwie muss das wirklich etwas Schönes sein. So tagelang zu Fuss unterwegs zu sein, scheint gut zu tun. Und interessante Leute hat mein Bruder auch immer wieder angetroffen, obwohl er alleine unterwegs war.»

Spiritualität hat mit der Sinnfrage des Lebens zu tun, mit der Frage nach dem «inneren Kern», dem «Geist/Spirit», der uns belebt und in ein beglückendes Leben führt. Im christlichen Kontext versteht sich Spiritualität als Beziehungsgeschehen zwischen uns Menschen und der lebenspendenden Kraft, der Lebensquelle, die wir Gott nennen. Es ist auch ein Beziehungsgeschehen zwischen uns Menschen und der Natur, in der wir Gott als Schöpfungskraft erkennen. Und es ist nicht zuletzt Beziehungspflege mit uns



**Silvia Huber** ist Theologin und Supervisorin und Coach mit langjähriger Berufserfahrung in der Pfarreiarbeit im Kanton Luzern. Sie ist selbstständig und begleitet Gesprächsgruppen zum Thema Spiritualität in der zweiten Lebenshälfte. Silvia Huber lebt in Malers und ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

selber, weil dadurch unsere Sensibilität steigt für das unsichtbar Vorhandene.

Die Formen gelebter Spiritualität sind vielfältig, auch innerhalb des christlichen Glaubens. Der Besuch eines Gottesdienstes kann genauso «spirituelle Beziehungspflege» sein wie das Pilgern auf dem Jakobsweg oder das Geniessen der ruhigen Minuten der Familienfrau, wenn die Kinder am Morgen das Haus verlassen haben. Oder das Engagement im Flüchtlingsbereich genauso wie das bewusste Verzicht auf klimaschädliche Güter. Denn immer geht es aus theologischer Sicht darum, sich mit der Lebensquelle zu verbinden, um der Verheissung des «Lebens in Fülle» näherzukommen. Nicht nur für sich, sondern für alle Menschen, für die ganze Mitwelt.

Spiritualität pflegen heisst also, sich immer wieder darauf zu besinnen oder sich zu vergegenwärtigen, was im Leben Sinn und Erfüllung schenkt. Das bedingt, zur Ruhe zu kommen, sich Zeit zu gönnen und der Alltagshektik zu entfliehen. Deshalb sind die «alten» Formen der Frömmigkeit eigentlich ganz dienlich: Im Wochenrhythmus sich für eine Stunde ausklinken und nichts leisten müssen – welche Wohltat! Oder im Jahresrhythmus sich mit Fragen nach Endlichkeit und Hoffnung zu beschäftigen – welche Chance! In der aufgeklärten Zeit des 21. Jahrhunderts haben wir die Möglichkeit, jene spirituellen Formen zu pflegen, die uns entsprechen. Wir haben viel Freiraum, sind aber auch entsprechend gefordert, den eigenen Weg zu suchen und zu gehen.