

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 12

Artikel: «Alte Menschen sind innerlich Schwerarbeiter»
Autor: Eglin, Anemone
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078423>

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: 06.04.2026

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

«Alte Menschen sind innerlich Schwerarbeiter»

Kürzere und längere Auszeiten im Alltag: Was können sie bringen? Die kleinen Inseln im Alltag sind eine Möglichkeit, zu mir selber zu kommen und dem nachzuspüren, was mir im Leben wichtig ist. Tieferliegende Sehnsüchte und Wünsche können mir bewusst werden. Eine Auszeit gibt mir Gelegenheit, mich den grossen spirituellen Fragen zuzuwenden. Es sind die Fragen, die Menschen seit je an- und umtreiben.

Welches sind diese Fragen? Woher komme und wohin gehe ich? Wo gehöre ich dazu? Was gibt mir Trost und Zuversicht? Welches ist der Sinn meines Lebens? Wer bin ich im tiefsten Inneren – hinter meiner Rolle, unter allen Äusserlichkeiten? Auszeiten sind eine Chance, das Göttliche in mir zu entdecken. Daraus wächst mir Kraft zu, um den oft anspruchsvollen Alltag zu bewältigen.

Welche Philosophie steckt dahinter? Die Überzeugung, dass in jedem Menschen, jedem Tier und jeder Pflanze Gott wirkt. Die ganze Schöpfung ist Ausdruck Gottes. Es gibt nicht Gott und die Welt, sondern vielmehr Gott in der Welt – wenn auch oft verdunkelt und verdrängt von menschlichen Unzulänglichkeiten. Dazu fällt mir eine wunderschöne Geschichte ein. Ein Schüler sagt zum Rabbi: «Rabbi, ich gebe dir einen Gulden, wenn du mir sagen kannst, wo Gott ist.» Der Rabbi antwortet: «Und ich gebe dir zwei Gulden, wenn du mir sagen kannst, wo er nicht ist.»

Was ist Spiritualität überhaupt? Spiritualität ist ein weiter Begriff. Er umfasst all jene Erfahrungen, in denen Menschen tief berührt werden und sie in Kontakt mit etwas Grösserem kommen. Sie können es nicht in Worte fassen und spüren doch deutlich, dass es da ist. Das kann beim Hören von Musik geschehen, in der Natur, in der Begegnung mit einem anderen Menschen und selbstverständlich auch in der Kirche: Beten, gesegnet werden oder die Teil-



Anemone Eglin ist Theologin und Leiterin des Instituts Neumünster, des interdisziplinären Kompetenzzentrums mit Schwerpunkt Alter. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören Spiritualität im Alter und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung. Anemone Eglin wirkte von 1992–1998 als Pfarrerin in Zürich und ist Mitglied des Stiftungsrats von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Autorin verschiedener Publikationen zum Thema Spiritualität lebt mit ihrem Partner in Winterthur.

Adresse: Institut Neumünster, Neuweg 12, 8125 Zollikerberg, Tel. 044 397 38 59, Mail anemone.eglin@institut-neumuenster.ch, Internet www.institut-neumuenster.ch

nahme am Abendmahl können ebenfalls zu spirituellen Erfahrungen werden. Tiefes Berührt-Sein bewirkt eine innere Wandlung. Echte Spiritualität ist nichts Abgehobenes, vielmehr bewährt sie sich im Alltag in einer Grundhaltung der Liebe.

Sind alle Menschen spirituell? Menschen sind grundsätzlich offen für spirituelle Erfahrungen. Die Bedeutung, die sie ihnen geben, ist allerdings unterschiedlich. Fragen nach dem Woher und Wohin, nach dem Sinn des Ganzen, beschäftigen jedoch jeden Menschen irgendwann im Lauf seines Lebens.

Wie lassen sich spirituelle Erfahrungen im Alltag nutzen? Es ist gut, sich einen inneren Schatz anzulegen, der in Zeiten der Not zu einer Quelle von Zuversicht und Hoffnung werden kann. Das sind

zum Beispiel Lieder und Gedichte, die ich auswendig gelernt habe und die mir etwas bedeuten, oder bestimmte Orte in der Natur, die ich immer wieder gerne aufsuche. Mir fällt das Gebet von Dietrich Bonhoeffer ein, das er im Gefängnis geschrieben und das unzähligen Menschen schon geholfen hat: «Von guten Mächten wunderbar geborgen, / Erwarten wir getrost, was kommen mag. / Gott ist mit uns am Abend und am Morgen / Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.»

Welches sind die besonderen spirituellen Herausforderungen im Alter? Unser Leben ist ständig im Fluss und Veränderungen unterworfen. Je älter wir werden, umso häufiger müssen wir Abschied nehmen. Geliebte Menschen sterben, Krankheiten und Schmerzen setzen uns zunehmend engere Grenzen, und die eigene Lebenszeit neigt sich dem Ende zu. Die Welt wird kleiner und die Frage nach dem, was trägt, immer drängender. Es braucht viel Kraft, um sein Leben bis zum Schluss zuversichtlich zu bestehen. Alte Menschen sind innerlich Schwerarbeiter. Spiritualität kann helfen, die Hoffnung aufrechtzuerhalten, dass wir im Leben und im Sterben letztendlich getragen und geborgen sind.

Viele alte Menschen haben Mühe, noch einen Sinn in ihrem Leben zu sehen. «Wozu bin ich noch da? Was gibt meinem Leben Sinn, wenn ich nichts mehr leisten kann?» Die Fragen beschäftigen und belasten tatsächlich viele alte Menschen. Wichtig scheint mir, dass man sich täglich kleine Ziele setzt: zum Beispiel jemanden anzurufen, um nachzufragen, wie es ihm geht, für einen andern Menschen zu beten oder ganz bewusst zu überlegen, wofür man trotz aller Einschränkungen dankbar sein kann. Und schliesslich können alte Menschen für andere auch Vorbild sein, allein dadurch, wie sie schwierige Phasen in ihrem Leben meistern.