

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 10

**Artikel:** "Das Leben ist manchmal widersinnig"  
**Autor:** Vollenwyder, Usch / Rüeeggler, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078753>

### **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>**

## Heinz Rügger

Dr. theol. MAE ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Institut Neumünster in Zollikerberg ZH und ist Autor verschiedener Fachbücher und Referent zu ethischen Fragen rund ums Thema Alter und Altern.

Bild: Sonja Ruckstuhl

# «Das Leben ist manchmal widersinnig»

In seinem neuen Buch setzt sich der Theologe und Ethiker Heinz Rügger mit dem Sinn im hohen Alter auseinander. Er plädiert für eine Gesellschaft, in der Schwäche und Verletzlichkeit ihren Platz haben. Und glaubt an die Selbstbestimmung auch in der Abhängigkeit.

**«Vom Sinn im hohen Alter» – so heisst Ihr neues Buch. Was ist der Sinn im hohen Alter?** Sinnvoll ist all das, was einem alten Menschen das Gefühl gibt, sein Leben sei noch stimmig. So stimmig, dass er dazu Ja sagen kann. Den einen kann ein feines Essen oder ein Spaziergang Sinn geben, andere finden ihn in Natur- oder Musikerlebnissen. Auch eine Erwartung in der Zukunft kann Sinn schenken – die Erwartung des ersten Urenkelkinds zum Beispiel. Sinn kann aber auch das Gefühl sein, dass das ganze Leben einen roten Faden hat, den man bis zum Ende spinnen möchte.

**Welche Antwort auf diese Sinnfrage hat die Theologie?** Das hohe Alter ist eine menschliche Errungenschaft, die wir der Natur abgetrotzt haben. Wie wir mit dieser Zivilisationsleistung umgehen, liegt deshalb in unserer Verantwortung und

lässt sich weder einem göttlichen Plan noch der Evolution zuschreiben. So liegt es an uns, gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen auch Menschen im hohen Alter Sinnelemente finden können. In einer Gesellschaft allerdings, die hohes Alter vor allem als Kostenfaktor und Zumutung betrachtet, ist eine Sinnfindung sehr viel schwieriger als in einer Gesellschaft, die alten Menschen Respekt und Würde entgegenbringt.

**Wie steht es um diese Werte in unserer Gesellschaft?** Wir sind auf Leistung und Erfolg getrimmt. Sich in einer solchen Gesellschaft die eigene Fragilität einzugestehen, ist für Betroffene schwierig. Man läuft Gefahr, sich selber als wertlos zu empfinden. In unserer Zeit haben wir tatsächlich verlernt, dass Abhängigkeit und Verletzlichkeit zum Leben und Menschsein gehören. Dabei wäre eine

Gesellschaft, die im Umgang mit Fragilität sensibel ist, für alle Menschen grundsätzlich sehr viel lebensfreundlicher.

**Autonomie und Selbstbestimmung gelten als hohes Gut. Niemand möchte sie verlieren – auch im hohen Alter nicht.** «Das Leben im Griff haben» – das ist das Verständnis von Selbstbestimmung und Autonomie in der mittleren Lebensphase. Im fragilen Alter gilt es, ein neues Verständnis von Autonomie zu finden: «Aufrechtes Leiden» nennt der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl den souveränen Umgang mit einem Schicksal, das man weder suchen noch wählen würde und wo die Freiheit nur noch darin besteht zu bestimmen, wie ich damit umgehen will: nicht in einer Opferhaltung, sondern in engagierter, innerer Auseinandersetzung.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 23

**Wie kann das gelingen?** Indem auch die Lebensphase des hohen Alters als Herausforderung betrachtet wird. Wer den Mut hat, sich darauf einzulassen, lernt vielleicht noch einmal neue Erfahrungen und Dimensionen, Höhen und Tiefen des Lebens kennen. Untersuchungen und Umfragen zeigen, dass es sich zumindest lohnt, es zu probieren!

**Wie kann man das erreichen?** Indem man – so beschreibt es der österreichische Sozialgerontologe Leopold Rosenmayr – das Leben nicht mehr offensiv anzugehen und zu packen versucht, sondern sich von ihm ergreifen und berühren lässt. Im Sinn von: «Ich spiele mit, aber ich gebe nicht mehr den Ton an.» Wer im mittleren Alter schon gelernt hat, mit Schicksalsschlägen, Einschränkungen und Grenzerfahrungen umzugehen,

« Die wachsende Zahl hochaltriger Menschen kann den nachfolgenden Generationen und der Gesellschaft von grossem Nutzen sein. »

muss weniger Angst haben vor dem, was in der Regel einmal kommen wird.

**Viele alte Menschen leiden am Gefühl, nutzlos zu sein. Was sagen Sie ihnen?** Die ständig wachsende Zahl hochaltriger Menschen kann den nachfolgenden Generationen und der Gesellschaft von grossem Nutzen sein: Sie kann zeigen, wie sich auch mit Beeinträchtigungen das Leben meistern lässt, und darin Vorbild sein. Sie kann den Jüngeren Mut machen, auf das eigene Alter zuzugehen. Sie kann die Gesellschaft dazu bewegen, über Verletzlichkeit nachzudenken und vielleicht neue Massstäbe zu setzen. Der Sinn des Lebens von alten Menschen könnte sein, das noch unbekannte Terrain der Hochaltrigkeit nach begehbaren Pfaden abzuklopfen.

**Trotzdem zweifeln viele am Sinn ihres Lebens.** Der Berner Pfarrer und Schriftsteller Kurt Marti schrieb mit 92 Jahren, er empfinde sein Leben nur noch als Leerlauf und hoffe jeden Abend, am nächsten Morgen nicht mehr aufzuwachen. Das gibt es wirklich: Menschen,

die lebensgesättigt sind und ihrem Leben keinen Sinn mehr abringen können. Da gilt es zu akzeptieren, wenn sie an der nächsten Grippe sterben, auf Essen, Trinken und medizinische Massnahmen verzichten und vielleicht sogar mit einer Sterbehilfeorganisation aus dem Leben scheiden wollen.

**Das sind schwierige Überlegungen ...** Gerade deshalb ist es wichtig, dass man sich solche Gedanken macht. Wie viele Leute sagen, dass sie sterben möchten – und tun doch alles, um den Tod hinauszuschieben! Und dann fragen sie, warum der liebe Gott sie nicht endlich zu sich hole. Mit dem Herrgott hat das nichts zu tun. Vielmehr mit unserer Ambivalenz dem Sterben gegenüber und unserem Umgang mit den modernen medizinischen Möglichkeiten. Und auch damit, dass wir uns über unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht klar werden können oder wollen. Manchmal kann Sterben tatsächlich mehr Sinn ergeben als Leben.

**Hat das Leben nicht immer einen Sinn?** Das Leben ist manchmal unsinnig und widersinnig und so schwierig, dass es kaum zum Aushalten ist. Diesen Widersinn mit philosophischen, theologischen oder mit psychologischen Argumenten krampfhaft in einen verkappten Sinn drehen zu wollen, halte ich für ausgesprochen brutal einem alten Menschen gegenüber. Vielmehr gilt es, mit ihm Widersinn und Sinnlosigkeit auszuhalten und ihn auf seinem Weg zu begleiten; getragen vielleicht vom Urvertrauen in eine letzte Wirklichkeit, die nichts und niemanden ins Bodenlose fallen lässt. Wie Rainer Maria Rilke in seinem Herbstgedicht schreibt: «Die Blätter fallen. Fallen wie von weit. (...) Und doch ist einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.»

Interview: Usch Vollenwyder

**Buchtipp:** Heinz Rüegger: «Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung», Theologischer Verlag, Zürich 2016, 171 Seiten, Richtpreis CHF 29.80.

**Docupass:** Im Docupass von Pro Senectute können Sie – für den Fall einer Urteilsunfähigkeit – Ihre Wünsche in Bezug auf medizinische Massnahmen und Vertretungsbefugnisse festhalten. Bestelladresse: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Mail info@prosenectute.ch



## Spannende Erlebniswochen und erholsame Ferien

Im Kurhaus Hotel Jakobsbad, im schönen Appenzellerland, erwarten Sie spannende und erholsame Themenwochen.

**Bewegungswoche 24.09.–1. 10.2016**  
(für Ihre Gesundheit und Mobilität)

**Appenzellerwoche 29.10.–5.11.2016**

**Senioren-Kochwoche 26.11.–3.12.2016**  
(schmackhaftes Essen für kleine Haushalte)

**Weihnachts- und Neujahrsprogramm**  
20. Dez. 2016–1. Jan. 2017

Rufen Sie uns an oder verlangen Sie detaillierte Unterlagen. Auch als Ferien- oder Kurgast sind Sie jederzeit herzlich willkommen!

Ihre Alexandra Raess und Jolanda Hammel



**Hotel Jakobsbad**

9108 Jakobsbad / AI  
Tel. 071 794 12 33 | hotel-jakobsbad.ch  
**Ganzjährig offen**



Name

Vorname

Adresse

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Pflegeleistungen erwünscht  Ja  Nein