

**endlich leben**

# Sinn und Lebensqualität

**endlich leben**

THEMENREIHE ÜBER ALTERN, ENDLICHKEIT UND LEBENSKUNST



KIRCHGEMEINDE  
BASEL WEST

MO | 7.9.2026 | 18:30

Vom Glück dankbar zu sein



Prof. Dr. Mathias Allemand, Titularprofessor an der Universität Zürich

**Dankbarkeit ist für das menschliche Glück von entscheidender Bedeutung. Doch manchmal fällt es in der Alltagsroutine schwer, dankbar zu sein. Dankbarkeit kann man lernen.**

Im Vortrag werden folgende Fragen behandelt: Was bedeutet Dankbarkeit? Für was können wir dankbar sein? Wozu ist Dankbarkeit gut? Können wir unter allen Umständen dankbar sein? Wie können wir Dankbarkeit lernen?



MO | 14.9.2026 | 18:30

Vergangenes loslassen und Neues zulassen



Prof. Dr. Mathias Allemand, Titularprofessor an der Universität Zürich

**Jeder Mensch wird hin und wieder mit zwischenmenschlichen Problemen und Kränkungen konfrontiert. Wenn Kränkungen nicht bewältigt werden, können sie langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen.**

Das Verzeihen wird als eine Bewältigungsmöglichkeit vorgestellt, um negative Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse bewusst loszulassen. Es werden dabei sowohl Chancen als auch Herausforderungen und Risiken des Verzeihens diskutiert.



MO | 21.9.2026 | 18:30

## Langlebigkeit versus sinnvolles Leben



Dr. Ludwig Hasler, Philosoph, Physiker, Buchautor  
(u.a. Für ein Alter, das noch was vor hat)

**Ist es erstrebenswert uralte zu werden?  
Nimmt Lebensqualität mit dem fortschreitendem hohem Alter automatisch ab?**

Diesen Fragen geht Ludwig Hasler in seinem Vortrag nach. Er fordert ein lebendiges Alter, geprägt von echten Beziehungen, aktiver Beteiligung und Beitrag zur Gemeinschaft statt Egozentrik. Das Alter bietet die Möglichkeit neue Wege zu gehen, Erfahrungen weiterzugeben und Spuren zu hinterlassen.

«Schlimm ist nicht das kurze Leben, sondern ein verpasstes», so Ludwig Hasler.



DI | 29.9.2026 | 18.30

## Sinn und Lebensqualität – mehr als Gesundheit



Dr. Heinz Rügger, freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe, freier Mitarbeiter im Institut Neumünster (Zollikerberg), assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Uni Zürich

**«Hauptsache gesund!» so beglücken wir einander zuweilen an Geburtstagen oder an Neujahr.**

Gesundheit ist wirklich etwas Kostbares. Darum wünschen wir es uns und einander. Aber ist es wirklich die Hauptsache? Hängt Lebensqualität ganz von der Gesundheit ab? Gerade im Blick auf das Alter ist ein differenzierteres Verständnis von Gesundheit und Lebensqualität gefragt, das damit ernst macht, dass man auch mit Einschränkungen gut leben kann, dass man 'gesund' mit Krankheit umgehen kann und dass sich zuweilen gerade durch Grenzen hindurch Sinn erfahren lässt.



## **ENDLICH LEBEN: SINN & LEBENSQUALITÄT**

### **7.9.26 Vom Glück dankbar zu sein**

Prof. Dr. Mathias Allemand, Universität Zürich  
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert Fr. 20.-

### **14.9.26 Vergangenes Loslassen und Neues zulassen**

Prof. Dr. Mathias Allemand, Universität Zürich  
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert Fr. 20.-

### **21.9.26 Langlebigkeit versus sinnvolles Leben**

Dr. Ludwig Hasler, Philosoph & Physiker, Buchautor  
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert Fr. 20.-.

### **29.9.26 Sinn und Lebensqualität - mehr als Gesundheit**

Dr. Heinz Rügger, Theologe, Ethiker, Gerontologe  
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert Fr. 20.-.

**Zeit:** jeweils 18.30 Uhr - ca. 20.15 Uhr  
im Anschluss Zeit für Austausch beim Apéro

**Ort:** Zentrum Johannes, Mülhauserstrasse 145, 4056 Basel  
(Tram Nr. 1 oder Bus Nr. 31/36/38/50 bis Kannenfeldplatz)

### **Anmeldung:**

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung mit entsprechendem QR-Code oder E-Mail an [claudia.schulthess@erk-bs.ch](mailto:claudia.schulthess@erk-bs.ch) oder Tel. 061 205 32 82