



Lebenssinn macht glücklich

«Die Forschung hat herausgefunden: Wer sinnerfüllt ist, der lebt länger, ist glücklicher, gesünder.» Kein Wunder also, dass Fragen nach der Sinsuche bei Chat-GPT im Jahr 2025 auf Platz drei lag.

Tatjana Schnell hat in wissenschaftlichen Studien vier Sinntypen entdeckt. Die *Indifferenten* kennen keinen Sinn, was sie aber auch nicht besonders stört. «Jedenfalls solange nichts sie ins Wanken bringt.» Die anderen Sinntypen wollen und brauchen Sinn, was zu Krisen und Konflikte führen kann.

Krise = Kennt keinen Sinn, leidet darunter.
Konflikt = Kennt Sinn, aber etwas fehlt.
Erfüllt = Ist von Lebenssinn erfüllt.

Sinnforscherin Tatjana Schnell hat einen Fragebogen mit 151 Fragen entwickelt, um den eigenen Sinn zu entdecken. Und sie ist überzeugt, dass man mit acht simplen Fragen herausfinden kann, ob man einen Lebenssinn kennt. (NZZ, 19.01.2026)

- «1. Mein Leben ist sinnvoll.
- 2. Ich leide darunter, dass ich keinen Sinn in meinem Leben sehen kann.
- 3. Ich fühle mich dieser Welt verbunden.
- 4. Ich habe meinen Weg gefunden.
- 5. Ich vermisste einen Sinn in meinem Leben.
- 6. Mein Leben erscheint mir stimmig.
- 7. Mein Leben erscheint mir leer.
- 8. Mein Dasein bereichert das Leben von anderen.» (sinnmacher.eu/sinntyp-test)

Ich erkenne im alttestamentlichen, salomonischen Buch *Prediger*, das sich schon vor Jahrtausenden mit

Sinnforschung beschäftigt hat, **drei Eckpfeiler für ein sinnvolles Leben:**

1. Das Leben ist eine Reise. Du planst auch diese Reise am besten vom (unvermeidlichen) Ziel her: deinem Tod.

In ein Trauerhaus gehen bringt mehr Gewinn, als in ein Hochzeitshaus gehen; denn auf jeden Menschen wartet der Tod, und wer noch lebt, nehme sich das zu Herzen! (Prediger 7,2; vgl. Psalm 90,12)

2. Du bist Gottes Geschöpf. Du darfst dich an der Schöpfung erfreuen!

Darum soll sich der Mensch an die Freude halten. Er soll essen und trinken und sich freuen; das ist das Beste, was er bekommen kann unter der Sonne, während des kurzen Lebens, das Gott ihm schenkt. (Prediger 8,15; vgl. 9,9-10; 1 Tim 4,1-5)

3. Das Leben ist ein Geschenk, für das du dich dereinst verantworten musst.

Fassen wir alles zusammen, so kommen wir zu dem Ergebnis: Nimm Gott ernst und befolge seine Gebote! Das ist alles, worauf es für den Menschen ankommt. Über alles, was wir tun, wird Gott Gericht halten, über die guten und die schlechten Taten, auch wenn sie jetzt noch verborgen sind. (Prediger 12,13-14; vgl. Hebr 9,27)

Wozu aber brauchen wir Jesus?

Weil wir Gottes Gebote nicht befolgen können! Wir sind Sklaven unseres eigenen Egoismus. Das wirkt sich negativ auf unser Beziehungsleben aus. Wir alle haben Menschen verletzt und sind selbst verletzt worden. Deshalb brauchen wir Vergebung,

um dann auch unseren Mitmenschen zu vergeben. (Mt 6,12) Und wir brauchen Jesu Geist, der uns von der Sklaverei unseres Egoismus erlöst, damit wir zu selbstloser Liebe befähigt werden.

Dadurch können wir bessere und erfülltere Beziehungen leben. (Gal 5,15-26)

Das macht glücklich. In Studien, die seit 1937 laufen, kommt die Glücksforschung zu folgendem Ergebnis: «Was einen Menschen glücklich macht, kann für einen anderen bedeutungslos sein. Aber der Faktor "gute Beziehungen" macht generell alle Menschen glücklicher und gesünder.» (immerda-intensivpflege.de, 30.10.2021)

Beides, sowohl Vergebung wie auch den Heiligen Geist, empfangen wir durch den Glauben an Jesus als unserem Lebenshirt. (Joh 10,10-15) Das führt zu neuen Prioritäten, was Beziehungen wiederum belasten kann und in autoritären Gesellschaften und Staaten leider immer mehr zu Verfolgung führt. (opendoors.de, 14.01.26)

Das christliche **Glück** beinhaltet also ein Risiko, das die Bibel nicht verschweigt: Christen werden in Sachen Beziehungen *hundertfach* gesegnet, riskieren wegen ihres Glaubens aber bestehende Beziehungen und Verfolgung. (Mk 10,29-30)

Nichtsdestotrotz schenkt der christliche Glaube einen **Lebenssinn**, der weit über den Tod hinausgeht und munter ins ewige Leben sprudelt. (Joh 4,14)

Mit sinnerfüllten Grüßen
Markus Brunner

Februar 2026 – Markus & Eva unterwegs

So	1.	10:00	Heilsarmee Affoltern a.A.
So	8.	10:00	Heilsarmee Chur
So	15.	10:00	Heilsarmee Affoltern a.A.
Do	26.	18:00	Markus: Veranstaltung Nachlassplanung, Quartiertreff Eidmattegg
Fr	27.	7:15	Gebet der Regionalen Arbeitsgruppe (RAG), Heilsarmee Zürich-Zentral
		15:00	Treffen der Regionalen Arbeitsgruppe (RAG) in der Kinderkrippe Neumünsterallee, danach im Quartiertreff Eidmattegg, Zürich)



Topfi 2.0

Der spezielle Topfi-Ständer für TWINT-Spenden hat sich als faszinierendes (Musik-)Instrument erwiesen. Der von uns in Zürich eingesetzte Prototyp hat allerdings zwei Tücken:

1. Die Transportierbarkeit erwies sich als schwierig. Das grosse Instrument musste vor der abendlichen Hauptverkehrszeit zurückgenommen werden, um in den Trams noch genügend Platz zu finden.
2. Die Tüftler der von uns beauftragten Firma nahmen sich in technischer Hinsicht zu viel vor. Das "TWINT-Instrument" lief leider nie ganz fehlerfrei.

Die Software-Lösung für die TWINT-Spenden hingegen funktionierte fehlerfrei. Für weitere Versuche müssen wir uns auf Einfachheit und Transportierbarkeit konzentrieren.

Retraite für KorpsleiterInnen und Offiziere

In der Januar-Retraite (19.-22.01.2026) beschäftigten wir uns mit dem Thema "Israel". David Künzi, Heilsarmeeoffizier von Davos, führte uns kompetent und spannend in dieses Thema hinein, das sowohl in theologischer wie auch politischer Hinsicht sehr komplex ist. Den Teilnehmenden wurden unter anderem die sehr gute Dokumentation der FEG Schweiz abgegeben.

(feg.ch/newsdetails/christliche-israeltheologie)

Weihnacht Zürich 2025

Einen herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer, die sich für unsere Weihnachtsanlässe engagiert haben!

Topfkollekte Zürich

Wir nahmen in der Topfkollekte Zürich 2025 CHF 133'300 ein (inkl. TWINT-Spenden von 9'900 und Einzahlungen von 7'400). Wir sind sehr dankbar für dieses gute Ergebnis, das in etwa gleich hoch ist wie an der Topfkollekte Zürich 2024. Die Einnahmen kommen vollumfänglich dem "Hilfsfonds Ost" zugute, mit dem wir soziale Dienste und Projekte in der "Division Ost" finanzieren.

Singing Christmas Tree

Am 23.12.2025 sang und spielte die "Heilsarmee Zürich" wieder am "Singing Christmas Tree" vor vielen Zuhörerinnen und Zuhörern.

Weihnachtsfest Mensa Uni Irchel

Das Weihnachtsfest für Kundinnen und Kunden der Sozialberatung Zürich war wieder in der Mensa Uni Irchel (6.12.2025). Es war ein würdiger und schöner Anlass mit ca. 250 Erwachsenen und ca. 150 Kindern.

Wir hatten zum ersten Mal einen Samichlaus eingeladen (Daniel Bösch), was bei den Kindern sehr gut ankam. Unsere diesjährige Kindergeschenke kamen ebenfalls gut an. So gut, dass sich die Kinder alle Mühe gaben, mehr als nur ein Geschenk zu ergattern. Zum Glück hat es trotzdem für alle Kinder gereicht. Für das diesjährige Fest müssen wir uns etwas besser für einen solchen "Kinderansturm" wappnen, damit uns die Geschenke nicht vorzeitig ausgehen.

Weihnachtsdaten für das Jahr 2026

Weihnachtsfest Irchel: Sa, 5.12.2026, 17 Uhr

Topfkollekte Zürich: Mo, 14. – Sa, 19.12.2026

Singing Christmas Tree: Mi, 23.12.2026