Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2020)**

Heft 2: **Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann**

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Loslassen – das sagt sich so leicht. Doch es fällt uns allen meist schwer. Auch im Alter, wenn das Loslassenmüssen zum treuen Begleiter wird. «Es sind oft kleine Dinge, an denen wir hängen, je länger, desto mehr», erklärt die Philosophin Annemarie Pieper auf Seite 12.
Leben heisst Loslassen. Vermutlich liegt gerade darin ein Geheimnis unseres Daseins. Denn wie uns die ganze Natur unmissverständlich zeigt: Unser Leben folgt dem Kreislauf von Werden und Vergehen. Nur weil eine Frucht zu Boden fällt, kann Neues wachsen, Neues gedeihen.
So wird hoffentlich auch die vorliegende *Visit*-Ausgabe mindestens zwei Körner der Erkenntnis pflanzen. Zum einen: Loslassen ist oft mit Trennungsschmerz verbunden. Denn es bedeutet Verzichten, Verabschieden, Vermissen. Das sollten wir nicht kleinreden, sondern als natürlichen, auch schmerzlichen Prozess begreifen und akzeptieren. Und zum Zweiten: Nur wer sich mit Verstand und Herz aussöhnt mit dem Loslassen, schafft Raum für Neues. Für neue Erfahrungen, neue Entdeckungen, auch neue Freiheiten – für neues Leben.
Das Titelthema dieser Ausgabe stand übrigens seit geraumer Zeit fest. Es hat durch die Corona-Pandemie ganz unerwartete Aktualität erhalten. Der weltweite Lockdown versetzt uns alle unvermittelt in die Situation, auf viele Gewohnheiten und viel Vertrautes verzichten zu müssen. Auch Pro Senectute Kanton Zürich musste auf viele Kurse und Veranstaltungen verzichten und gleichzeitig das vielfältige Dienstleistungsangebot anpassen.
Diese weitere Entwicklung werde ich selber aus neuer Warte verfolgen und unterstützen. Denn per Ende Juni werde ich regulär pensioniert und darf nach fast 13 Jahren den Vorsitz der Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Zürich an meine Nachfolgerin Véronique Tischhauser-Ducrot übergeben. Ich tue dies mit Zufriedenheit und einem grossen Dankeschön an den Stiftungsrat, an alle Mitarbeitenden und Freiwilligen unserer Organisation, an alle bewundernswert engagierten Menschen in unserer Stiftung. Und mit den allerbesten Wünschen für Sie, liebe Leserinnen und Leser. Bleiben Sie zuversichtlich, bleiben Sie solidarisch engagiert – und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Franjo Ambrož
Vorsitzender der Geschäftsleitung

Es ist oft nicht leicht, sich von Vertrautem zu trennen. Doch Leben heisst Loslassen – und das kann befreiend und befruchtend sein.

Philosophin Annemarie Pieper (79) über das Loslassen.

Den elterlichen Haushalt auflösen: ein Erfahrungsbericht.

LEBENS**RAUM**

4 Die grosse Angst vor dem Loslassen
12 «Zweifel ist ein wichtiges Instrument für uns»: Im Gespräch mit der Philosophin Annemarie Pieper
16 Wie die Umzugskoordinatorin Rita Rupp Reiter Menschen hilft

LEBENS**ART**

18 Berufsmusiker und Fluglehrer Conrad Zwicky (74) blickt auf ein spannendes Leben zurück
22 Interview mit Franjo Ambrož
25 Tipps zum Thema
26 Ratschläge in Zeiten von Corona, um zuhause nicht zu vereinsamen
28 Was Werner Wäfler als Sportleiter von Pro Senectute Kanton Zürich erlebt

LEBENS**LUST**

32 Abschied in Raten: Emotionen beim Auflösen eines elterlichen Haushaltes
36 Die «Freitagsbummler»
38 Frühlingswanderung im Unteren Aaretal
42 Rätsel
44 Marktplatz
45 Impressum
46 Goldene Zeiten: Kluger Rat – Notvorrat

BEILAGE **AKTIV**

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Marcel Bernet (Seite 8)

Foto Titelseite: Daniel Rihs; Seite 3: Sandra Ardizzonei, Sasi Subramaniam, Adobe Stock