

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 14.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Verzicht, 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



4

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



12

Philosophin Annemarie Pieper (79) über das Loslassen.



32

Den elterlichen Haushalt auflösen: ein Erfahrungsbericht.

## LEBENSRAUM

- 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 Umzugskordinatorin Rita Rupp Reiter Menschen hilft

## LEBENSART

- 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)