

**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

**Artikel:** Die grosse Angst vor dem Loslassen  
**Autor:** Sutter, Markus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928351>

### **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:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Die grosse Angst vor dem Loslassen

Die Kinder loslassen, weil sie sich ein eigenes Leben aufbauen wollen. Sich endlich vom Partner trennen, der nicht zu einem passt. Die Berufung statt den Beruf wählen und den Job sausen lassen, an dem man schon lange nicht mehr hängt. Immer wieder durchleben wir Situationen, die eine Änderung erfordern oder erfordern würden. Doch Loslassen ist leichter gesagt als getan. Wir stehen uns oft selber im Weg.

Text: **Markus Sutter** Foto: **Daniel Rihs**

Vor kurzem habe ich an der Beerdigung einer Tante teilgenommen. Die Pfarrerin machte die Trauergemeinde darauf aufmerksam, dass die Abdankung ausnahmsweise auf Video festgehalten werde, und bat um Verständnis. Ein Sohn der Verstorbenen lebe in Südafrika und könne leider nicht am Anlass teilnehmen. Er habe sich aber noch vor wenigen Wochen bei seinem letzten Besuch von seiner Mutter verabschieden können.

Dieser Sohn zog bereits im Alter von rund 20 Jahren nach Afrika, heiratete später und baute sich dort seinen Lebensmittelpunkt mit zwei Kindern auf. Ich habe mit meiner Tante ein paar Mal darüber gesprochen, wie sich dieser Abschied damals anfühlte. Ihr Sohn habe schon in seiner Jugend davon geträumt, die Schweiz möglichst bald zu verlassen, sobald sich eine berufliche Möglichkeit im Ausland abzeichne, erzählte sie.

Das Loslassen habe sie zwar geschmerzt, ihr sei aber auch immer klar gewesen: «Kindern schenkt man nicht das Leben, um sie lebenslang an sich zu binden.»

Sie freute sich jedoch, dass die Familie ihres Sohnes sie nach Möglichkeit im Sommer besuchte, wenn in Südafrika Winter war. Mit ihrem inzwischen schon lange verstorbenen Mann hat meine Tante sogar einmal selber die lange Reise in den Süden auf sich genommen und kehrte voller positiver Erinnerungen zurück. Sie war sich jetzt sicher, dass ihr Sohn dort unten ein Leben nach seinen Träumen führt. Dieses Gefühl habe den Abschiedsschmerz kompensiert.

Doch nicht nur das Loslassen von geliebten Menschen bereitet Mühe. Wir tun uns auch nicht leicht, eine Beziehung aufzulösen, selbst wenn wir spüren, dass eine Trennung vermutlich das

Beste für alle wäre. Oder wir trennen uns nicht vom Job, obwohl er uns schier krank macht. Ja, wir können uns manchmal sogar kaum von Gegenständen trennen, obwohl sie in der Wohnung viel Platz versperren und uns nicht einmal besonders gefallen.

### Rituale geben Sicherheit

Ursachenforschung ist gefragt. Schon Kinder, sagen Psychologen, möchten doch am liebsten, dass sich gar nichts verändert und selbst Rituale immer die gleichen bleiben. Vor dem Schlafengehen muss die Mutter oder der Vater immer noch eine

Geschichte vorlesen. Zum Frühstück gibt es das Lieblingsgetränk. Und gespielt wird ununterbrochen das Lieblingsspiel.

Die Routine gibt einem Kind Sicherheit. Und genau diese Sicherheit nach Liebe, Geborgenheit oder Vertrauen suchen wir auch als Erwachsene. Denn Ver-

änderungen bedeuten Stress, Ungewissheit und Unsicherheit. Deshalb finden sich viele lieber mit einem bestehenden unbefriedigenden Zustand ab, als sich auf unerprobtes Neues einzulassen.

### Faktor Angst ...

Simone Sauter-Krol weiss nicht nur aus persönlicher Trennungs-Erfahrung, worüber sie spricht. Sie betreibt laut eigenen Angaben auch den grössten deutschsprachigen Liebeskummer-Blog namens «From Pain to Power» mit monatlich über 85 000 Leserinnen und Lesern. Sie listet mehrere Gründe auf, warum wir uns mit dem Loslassen einer Beziehung oft so schwertun, obwohl die Vernunft dafür spricht.

Eine zentrale Rolle spielen die Faktor Angst. Die Angst vor dem Alleinsein, die Angst, die eigene Komfortzone zu verlassen, die Angst, dass wir den Partner verletzen, weil wir für ihn eine Verantwortung tragen, sowie die Angst, die eigene Entscheidung eines Tages doch wieder zu bereuen.

### ... und emotionale Abhängigkeit

Es gibt aber auch Menschen, die bei ihrem Partner bleiben, weil sie glauben oder hoffen, dass er sich eines Tages doch noch ändern wird. Ein weiterer Grund für das Nicht-Loslassen-Können ist laut Sauter-Krol die emotionale Abhängigkeit vom Partner. Man sei süchtig nach unermüdlicher Aufmerksamkeit, brauche Zuwendung und Bestätigung.

Das geradezu krampfhaftes Festhalten an einer problematischen Verbindung führt sie auf zwei

mögliche Ursachen zurück. «Du hast emotionale Wunden aus deiner Kindheit, die du nicht verarbeitet hast. Oder du liebst dich nicht selbst und bist auf die Liebe von anderen angewiesen.»

Allen Status-quo-Anhängern wider Willen gibt die Bloggerin folgenden Ratschlag auf den Weg: «Wenn du leidest, ist jede Veränderung, die in deinem Sinne ist, eine positive Veränderung. Wenn du so weiterlebst, wirst du in ein paar Wochen, Monaten oder Jahren feststellen, dass du nichts getan hast, ausser wertvolle Lebenszeit zu verschwenden.»

### Loslassen im Beruf

Auch im Beruf gibt es trotz grundsätzlich hoher Arbeitszufriedenheit in der Schweiz immer noch ein beträchtliches Potenzial an Beschäftigten, die ihrem Arbeitsplatz am liebsten den Rücken kehren und etwas anderes – manchmal ganz Neues – anfangen möchten. «Aber weil sie keine Ahnung haben, wo sie eigentlich stattdessen hinwollen, verharren sie wie ein paralysiertes Kaninchen vor der Schlange in einer suboptimalen Situation. Sie werden von den Umständen gelebt, statt ihr Leben in die Hand zu nehmen und selbst zu bestimmen, was Sache ist.»

Das sind Worte von Detlef Soost, einem «Spiegel» Bestseller Autor. «Überwinde deine Ängste und lebe dein Leben», lautet der massgebende Tipp in seinem Buch mit dem Titel «Scheiss drauf, mach's einfach» (Piper-Verlag, 2020). Mit der richtigen Einstellung sei fast alles möglich. «Ängste verkrümel sich, wenn man mit ihnen Tango tanzt und mutig vorangeht.»

### Regisseur oder Opfer?

Solche Menschen, die in ihrem Leben etwas Neues wagen und unbekanntes Terrain erforschten, um sich einen Traum zu erfüllen, gibt es durchaus. Der Journalist und Coach Mathias Morgenthaler hat über 1000 Interviews mit solchen Aus- und Umsteigern geführt und während vieler Jahren Woche für Woche in der Rubrik Beruf+Berufung im «Bund», im «Tages-Anzeiger» und anderen Zeitungen publiziert.

«Die Kernfrage lautet, ob man sich eher als Regisseur seines Lebens oder als Opfer von Umständen sieht», sagt Mathias Morgenthaler. «Sich als Opfer von Umständen zu sehen, ist wesentlich einfacher.» Wir fänden immer wieder Ausreden, um etwas nicht zu tun, uns nicht zu verändern. Morgenthaler erzählt das Beispiel einer Frau, die schwer an ihrer Arbeit litt, aber dennoch von einer Kündigung absah. «Sie müsse ausharren im Job, damit ihr Sohn studieren könne, brachte sie als Argument vor. Doch der Sohn war damals erst vier Jahre alt.»

Schon Kinder, sagen Psychologen, möchten am liebsten, dass sich gar nichts verändert und Rituale immer die gleichen bleiben.

## Sich mit der eigenen Geschichte beschäftigen

«Die grösste Verführung im Leben ist, aus Angst nichts zu verändern, nichts zu fühlen, nichts zu riskieren, nicht zu leben», lautet ein Zitat aus Morgenthalers Buch «Aussteigen - Umsteigen». Viele konzentrierten sich leider primär darauf, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Ergiebiger wäre es, sich einmal vertieft mit der eigenen Geschichte zu beschäftigen, sich zu fragen, was einen berührt und was man wirklich tun will. «Wer bloss aus Angst vor dem Unbekannten am Gewohnten festhält, kann sich gar nicht ausmalen, welche Überraschungen das Leben zu bieten hat.»

Die grössten Widerstände gegen Veränderung seien nicht im Aussen zu finden, sondern im eigenen Kopf. «Meist fehlt es am Mut, einen Schritt ins Unbekannte zu wagen.» Das grösste Risiko sei nicht, dass man dabei scheitere, sondern dass man aus Angst gar nichts wage. «Wer scheitert, wird gescheitert - wer alle Risiken vermeiden will, erstarrt.»

### «Jetzt erst recht»

Ist es aber heute im Zeitalter des Coronavirus und grosser Unsicherheiten immer noch angebracht, sich Gedanken über seine Berufung zu machen? «Jetzt erst recht», findet Morgenthaler. «Leidensdruck beschleunigt Veränderungen», ist er überzeugt. «Wenn vieles von dem wegfällt, was uns sonst auf Trab gehalten hat, rückt das Wesentliche in den Vordergrund - und damit auch die Frage, worauf wir wirklich brennen.»

Das Coronavirus habe uns vor Augen geführt, dass es im Leben keine wirklichen Sicherheiten gebe. Den Job könne heute jeder auch bei langjähriger Treue zum Arbeitgeber unerwartet und schnell verlieren. Zudem lohne es sich nicht, sich einzig auf finanzielle Absicherung zu konzentrieren, findet Morgenthaler. «Das Risiko, mittellos zu werden, ist in der Schweiz sehr klein. Wir sind im internationalen Vergleich extrem privilegiert und könnten es uns deshalb leisten, in sinnvolle Tätigkeiten und Lebendigkeit zu investieren.» Selbst die schönste aufgebaute Altersvorsorge sei nur ein kleiner Trost, «wenn man innerlich schon tot ist und seine Träume nicht gelebt hat».

Deshalb wären wir gut beraten, öfter und mutiger loszulassen, wenn sich ein Weg als Sackgasse entpuppt hat, findet Morgenthaler. «Denn das Leben ist nicht primär eine Prüfung oder eine Durchhalteaufgabe, sondern eine Entdeckungsreise.»

In seinem neuen Buch «Out of the Box» (Zytglogge Verlag) schreibt Mathias Morgenthaler vom Glück, die eigene Berufung zu erleben. Nähere Infos unter [www.beruf-berufung.ch](http://www.beruf-berufung.ch)

«Die Kernfrage lautet, ob man sich eher als Regisseur seines Lebens oder als Opfer von Umständen sieht.»

Mathias Morgenthaler

## Nachdenken über das Loslassen

Der Ort ist ideal gewählt: Auf dem Friedhof am Hörnli in Basel stechen einem gleich beim Eintritt riesige Holzbuchstaben ins Auge, zuerst bloss drei Wörter: Zeit Los Lassen. Der Berner Schauspieler und Schrift-Steller im wahrsten Sinn des Wortes, Matthias Zurbrugg, in Fällanden ZH aufgewachsen, hat diese Ausstellung konzipiert. Verteilt auf das ganze, rund 50 Hektaren grosse Gelände sind teilweise gut sichtbare, teilweise eher versteckte Wörter zu entdecken, Poesie am Ort der letzten Ruhe. Der Initiator der Ausstellung möchte Besucherinnen und Besucher ermuntern, über das Leben, das Ende des Lebens, das Loslassen nachzudenken.

Die Freiluftausstellung besteht aus insgesamt 26 über die ganze Anlage verteilten Wortbildern, die zwischen 40 Zentimeter und vier Meter gross und mehrheitlich aus naturbelassenem Tannenholz gezimmert sind. Die Ausstellung dauert noch bis zum 16. August 2020. Sie ist frei zugänglich.

[www.matthiaszurbruegg.ch](http://www.matthiaszurbruegg.ch)

Tipp



# Loslassen im Beruf: Vom PR-Chef zum Künstler

Marcel Bernet (61), Bülach



Marcel Bernet ist kein typischer Aus- oder Umsteiger, der irgendwann die Nase von seinem Job voll hatte, losliess und sich ab dann nur noch um seine Berufung kümmerte. Der Mann scheint auch nicht zu jener Kategorie Menschen zu gehören, die im höheren Alter plötzlich vom Gefühl geplagt werden, sie hätten Jahrzehnte zuvor die Weichen im Leben falsch gestellt, und diesen Schritt im Nachhinein bereuen. Im Gegenteil: Er blicke mit einer gewissen Demut auf sein Leben zurück. Und: «Ich würde wieder alles gleich machen.»

Das sagt Marcel Bernet, Bildhauer mit Atelier in Bülach und Coach, heute im Alter von 61 Jahren aus einer grossen zeitlichen Distanz. Zwar habe er schon in seiner Jugend davon geträumt, eines Tages ein Künstler zu werden. Aber am Ende der obligatorischen Schulzeit wählte er trotzdem einen krisensicheren Weg und absolvierte eine Banklehre statt die Kunstgewerbeschule. «Ich wollte finanziell unabhängig werden. Dank einem guten Lohn als KV-Lehrling war das möglich», erzählt er. Und zudem habe er sich selbstkritisch gefragt, ob er als Künstler wirklich auf eigenen Beinen werde stehen können.

Statt als Künstler tätig zu sein, führte er deshalb über 20 Jahre erfolgreich und zufrieden ein PR-Unternehmen im Raum Zürich, bevor er es dann dem Management verkaufte. Das Loslassen zehn Jahre vor dem offiziellen Pensionierungsalter hatte damit zu tun, dass er etwas Neues ausprobieren wollte und inzwischen auch genau wusste, was: Er entdeckte die Liebe zum Rohstoff Holz und widmete sich fortan schwergewichtig, aber nicht exklusiv der Holzbildhauerei. Denn ein volles wirtschaftliches Risiko wollte er auch jetzt nicht eingehen, weil man ja nie wisse, ob man als Künstler etwas verkaufen könne. So ist er auch heute noch einen Tag pro Woche als Coach tätig. Heute, im Herbst des Lebens, gehe Raum auf, er könne zu ernten beginnen. Die Zeit familiärer Verpflichtungen sei vorbei, der finanzielle Spielraum grösser. Er begreife alle, die keinen Bruch in ihrem Berufsleben anstrebten und lieber ihrer langjährigen Arbeit treu bleiben würden. Als Paradebeispiel dafür erwähnte Marcel Bernet seine Frau, die in ihrem Beruf als Hebamme stets voll aufgegangen sei.

# Noch das Beste aus dem Leben machen

Rainer Berchem (80), Zürich

Was Loslassen bedeutet, kann Rainer Berchem aus eigener Erfahrung erzählen. In mehrfacher Beziehung. Heute verbringt der Mann seinen Lebensabend in einem Alters- und Pflegeheim in Zürich und ist mobilitätsmässig stark eingeschränkt. Trotzdem versucht er dem Leben noch positive Seiten abzugewinnen.

«Alle sprechen von Quarantäne, ich weiss schon lange, was das ist», scherzt Rainer Berchem. Während das Leben vieler Menschen im Zeitalter von Corona zunehmend eingeeengt wird, ist das beim 80-jährigen schon länger der Fall. Rund vier mal vier Meter würden die Dimensionen seines Zimmers im Alters- und Pflegeheim Schmiedhof in Zürich betragen. Und ohne fremde Hilfe könne er sich nur

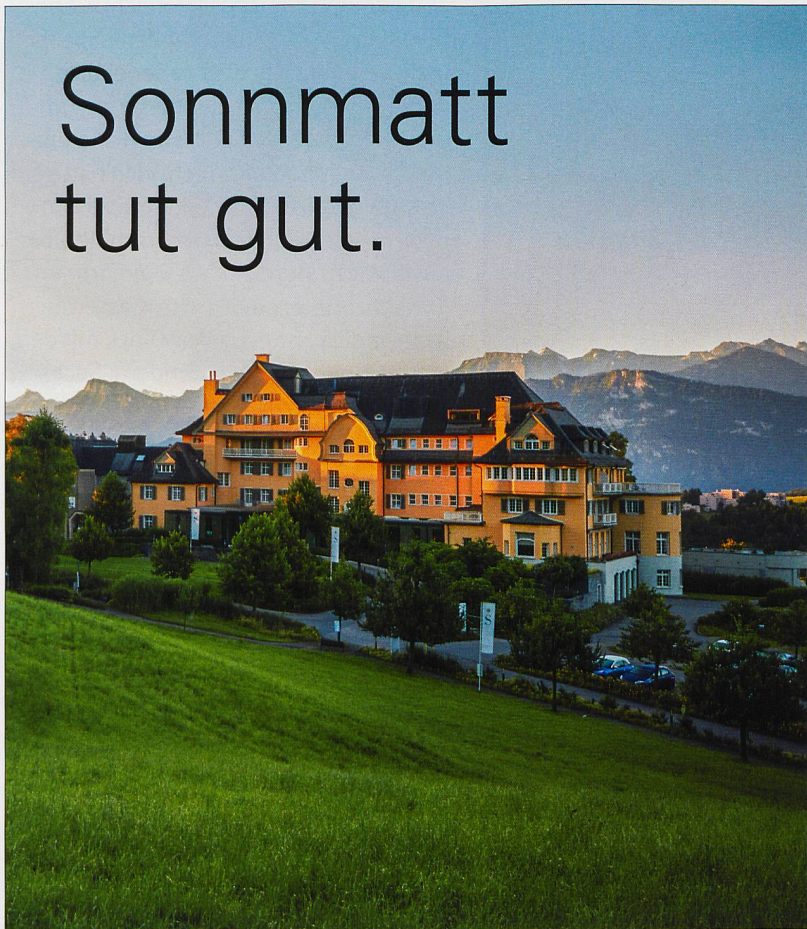
noch ein paar Meter fortbewegen. Dass er kaum eine Privatsphäre besitze und zum Beispiel beim Anziehen immer auf Unterstützung angewiesen sei, falle ihm nicht leicht, sagt er. Auch den neuen Wohnort im Alters- und Pflegeheim hat er nur bedingt freiwillig gewählt. «Das Miethaus, in dem ich wohnte, wurde total saniert.». So richtig überrascht sei er vom Entscheid des Vermieters allerdings nicht gewesen. Trotzdem: Das Loslassen von seiner Wohnung bereitete ihm etliche Mühe. «Ich wäre gerne noch dort geblieben, aber es ging auch aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr.» Eine unheilbare Nervenkrankheit machte ihm immer mehr zu schaffen und tut es weiterhin.

Geradezu den Boden unter den Füßen weg zog ihm aber der Tod seiner Frau vor vier Jahren. Mit ihr war er ein halbes Jahrhundert verheiratet. Dieses Loslassen sei für ihn ein wirklicher Schock gewesen, sagt der Mann, der in seinem Berufsleben als Klimatechniker für die Optimierung von Heizungs- und Lüftungsanlagen zuständig war.

Sich von Liebgewordenem verabschieden, Trennungsschmerz durch den Verlust enger Angehöriger überwinden: Das gehöre halt zum Leben. Passiv im Zimmer herumsitzen und alten Zeiten nachtrauern ist aber nicht sein Ding. Speziell interessiert sei er an Kunstgeschichte und Musikwissenschaften sowie an Malerei.

INSERAT

## Sonnmatt tut gut.



### SONNMATT LUZERN

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund bleiben,  
gelassen altern.

Sie erreichen uns telefonisch  
unter 041 375 32 32

[www.sonnematt.ch](http://www.sonnematt.ch)

## «Emotionen sind vergangen, die Liebe ist geblieben»

Eva Ott (76), Unterengstringen



Was geht in Eltern und Grosseltern vor, deren Sohn mit seiner Familie für immer in die USA auswandern will? Eva und Hansruedi Ott aus Unterengstringen ZH haben diesen schwierigen Ablösungsprozess vor ein paar Jahren erlebt. Heute sind sie darüber hinweggekommen.

Am schwierigsten war es, als ihr Sohn Stefan die Schweiz 2012 wieder verliess, um sich mit seiner Familie definitiv in den USA niederzulassen. Dort hatte er 2000–2006 mit seiner amerikanischen Frau und zwei Kindern, Elke und Ursula, bereits gelebt.

Die beiden Enkelkinder waren den Grosseltern besonders stark ans Herz gewachsen. «Auch die Mädchen fühlten sich in der Schweiz wohl, sprachen fließend Deutsch», sagt Eva Ott (76). Die beiden Kleinen hatten aber eine Leseschwäche und sollten ausschliesslich in Englisch, ihrer Muttersprache, unterrichtet werden. Die Mutter sei überzeugt gewesen, für Elke und Ursula in den USA eine bessere schulische Förderung auf privater Basis gefunden zu haben, direkt neben der Wohnung in New York.

Wie hat sie sich aus diesem emotionalen Loch befreien können? «Ich habe mit autogenem Training viel erreicht», erinnert sich Eva Ott. Viel geholfen habe ihr in dieser Zeit auch die Pro Senectute Kanton Zürich. Dort klopfte sie an, um eine Art Ersatz(beschäftigung) anstelle ihrer Enkelinnen zu finden. «Ich hatte ein grosses Bedürfnis, mit Kindern zusammen zu sein.» An der Primarschule Oberengstringen wurde ihr als «Seniorin im Klassenzimmer» eine erste Klasse vermittelt. «Ich hatte grosses Glück mit den Lehrpersonen und den Kindern. Sechs Jahre durfte ich mithelfen – mit dem grössten Vergnügen.

Ein Sprichwort sagt, dass die Zeit Wunden heilt. War das auch bei den Otts der Fall? Eva Ott: «Die Emotionen sind vergangen, die Liebe geblieben», sagt sie heute.

«Der Verlust schmerzt nicht mehr.» Inzwischen habe sie auch realisiert, dass der Standort USA für die ganze Familie eine gute Lösung gewesen sei, nicht nur für die Schwiegertochter, sondern auch für ihren Sohn und die beiden Enkelinnen. «Alle sind heute zufrieden.»