

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Loslassen kostet Kraft, schafft aber Platz für Neues  
**Autor:** Kopp, Elisabeth / Giacobbo, Viktor / Zäch, Guido A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821025>

### **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:** 01.02.2026

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



# Loslassen kostet Kraft, schafft aber Platz für Neues

Die von Pro Senectute Kanton Luzern organisierte Podiumsdiskussion zum Thema «Loslassen» war ein voller Erfolg. Mehr als 1500 Besucher lauschten am 2. Mai im Konzertsaal des KKL den spannenden Voten der prominenten Gäste.

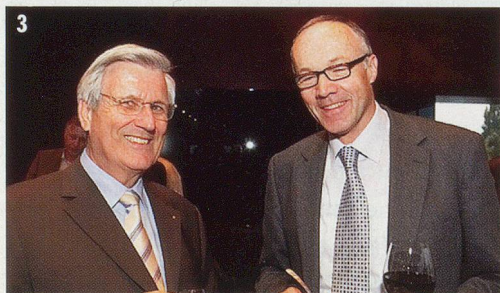
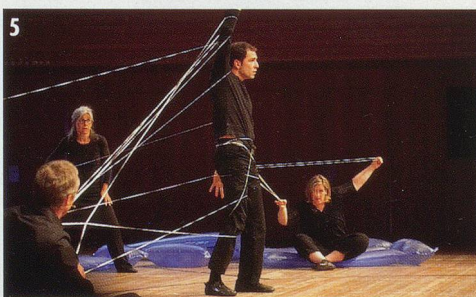
1) Prominente Diskussionsrunde:  
(v. l.) Julius Kurmann, Elisabeth Kopp, Karl Bühmann, Guido A. Züch, Hansjörg Vogel und Victor Giacobbo.

Gut gelaunt am anschliessenden Apéro: (v. l.) Peter Dietschi und Markus Dürr (2), Rudolf Tuor und Werner Schürer (3) sowie Ida Glanzmann (4).


Für die gelungene szenische Umrahmung sorgte der «Theaterkoffer Luzern» (5) im voll besetzten Saal des KKL (6).



Bilder: Dany Schulthess





 Mehr als 1550 Besucher strömten in den Konzertsaal des KKL, um der von Pro Senectute Kanton Luzern organisierten Veranstaltung beizuwohnen. An dem von Karl Bühmann moderierten Podium nahmen teil: Elisabeth Kopp, Zumikon (ehemalige Bundesrätin des Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartementes (1984–1989); Guido A. Zäch, Zofingen (Dr. med. rer. nat. h.c., Initiant und Gründer der Schweizer Paraplegikerstiftung); Hansjörg Vogel, Luzern (Dr. theol., ehemaliger Bischof, heute Integrationsbeauftragter des Kantons Luzern); Victor Giacobbo, Neftenbach (Autor, Kabarettist, Produzent und Schauspieler); Julius Kurmann, Luzern (Chefarzt der Stationären Dienste der Luzerner Psychiatrie). Für die gelungene szenische Umrahmung sorgte der «Theaterkoffer Luzern». Grosszügig unterstützt wurde der Event von der UBS Luzern und der Schmid Bauunternehmung Ebikon. Hier einige Zitate aus der angeregten Diskussion:

#### **Elisabeth Kopp:**

«Es gibt immer noch Leute, die an alten Geschichten rund um meine Familie nagen und davon nicht lassen können; die sind doch zu bedauern» ... «Die Frage ist nicht, ob man loslassen lernen kann. Entweder wir lernen es, oder wir verpassen das Leben» ... «Lerne, immer mal einen Schritt neben dir zu gehen.»

#### **Viktor Giacobbo:**

«Ich habe weder Vorbild noch Hobby noch Lebensmotto» ... «Ich muss immer wieder loslassen können, von Rollen, vom eigenen Ich, von der Anspannung, wenn sich der Vorhang zu einem neuen Programm öffnet oder, wie vor ein paar Tagen, als ich von meiner Partnerin glücklich getrennt wurde» ... «Viel loslassen kann auch egoistisch sein, macht aber auch frei, unabhängig und öffnet die Sinne.»

#### **Guido A. Zäch:**

«Ja, ich bin unter Druck, denn das Gericht war stärker als das Recht, jetzt heisst es für mich einfach, neu zu beginnen» ... «Ich kritisiere gerne, doch wenn ich auf Schwächen an meiner Person hingewiesen werde, ja, dann habe ich schon Mühe, das zu akzeptieren» ... «Das Wort Krise

setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen: Das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.»

#### **Julius Kurmann:**

«Loslassen kann man nicht einfach lernen, man kann keinen Ratgeber aufschlagen und nach der richtigen Lösung suchen, es gibt laufend neue Situationen, und die sind immer verschieden anzugehen» ... «Loslassen heisst, sich auf das Leben einlassen, auf das, was auf uns zukommt.»

#### **Hansjörg Vogel:**

«Wir müssen nicht nur Orte loslassen, sondern auch die Zeit. Keinen Augenblick können wir festhalten» ... «Loslassen bedeutet: engagierte Gelassenheit. Loslassen gehört zum Menschen in der ganzen Spannweite des Lebens.»

#### **Karl Bühmann:**

«Sind wir eine Loslass-Gesellschaft? Loslassen hat mit Trauer, Freude, Freiheit zu tun, nur wer loslassen kann, ist frei und belastbar» ... «Manchmal muss man vom Weg abkommen, um nicht auf der Strecke zu bleiben.»

#### **Ida Glanzmann:**

«Wir haben für das heutige Podium Persönlichkeiten eingeladen, die Erwartungen wecken und viel von sich preisgeben» ... «Loslassen kostet Kraft, schafft aber gleichzeitig Raum für Neues.»

#### **Peter Dietschi:**

«Die Schicksale älterer Menschen, die unsere Pro-Senectute-Mitarbeiter/-innen in der täglichen Arbeit erfahren, erzählen vom Beginn bis zum Ende des Daseins, von Erfolgen und Misserfolgen, von der Spannung zwischen Klammern und Loslassen. Spätestens am Ende des Lebens müssen wir erkennen, dass die einzigen Dinge, die wir verloren haben, diejenigen waren, die wir festzuhalten versuchten. Diese Weisheit kommt in all diesen Lebensgeschichten immer wieder zum Ausdruck.»

#### **Theaterkoffer Luzern:**

«Theaterspielen ist für uns das Abenteuer, den Alltag loszulassen und uns auf die Suche nach Unentdecktem zu machen.»