

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2018)
Heft: 2

Artikel: Aufräumen heisst loslassen
Autor: Kurmann, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-927187>

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: 13.01.2026

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

Im Alter noch einmal zügeln gehört zu den schwierigen Unterfangen im Leben. Umziehen und Aufräumen sind emotionale und physische Knochenarbeit. Die Journalistin Bernadette Kurmann* erzählt, wie sie damit umgeht.

Aufräumen heisst loslassen

Ich erinnere mich noch genau, als ich mich zum ersten Mal mit der Thematik «Alter und Umziehen» beschäftigte. Wir waren am Anfang der Familienphase, hatten drei kleine Kinder, und ich war beruflich für eine Frauenorganisation tätig. Eine der Vorstandsfrauen erzählte, dass sie im Begriff sei, vom grossen Haus in eine Wohnung zu ziehen: «Wir haben es bald geschafft, und ich bin glücklich darüber.» Ich war überrascht, die Frau war um die sechzig. Auf meine Nachfrage meinte sie: «Es war uns wichtig, diesen Schritt zu machen, solange wir ihn noch selbstständig tun können. Wir möchten nicht von Dritten dazu genötigt werden.» Diese Aussage nistete sich tief in mein Gedächtnis ein.

Die Schwester räumte das Haus

Meine Eltern hatten das Glück, mit den sieben Kindern in einem kleinen Haus zu wohnen. Es war ihr ganzer Stolz, und sie machten nie einen Hehl daraus, dass sie dort bis zu ihrem Tod wohnen wollten. Sie waren über achtzig, als meine Mutter im Wohnzimmer über Vaters Stock stolperte, ihre Schulter verletzte und nie mehr in ihr Haus zurückkehrte. Meine Schwester fand für Vater und Mutter ein Heim in ihrer Nähe. Zurück blieb ein Haus, das geräumt werden musste. Eine Riesenarbeit wartete auf uns, und niemand hatte weder Zeit noch Lust, diese zu übernehmen. Schliesslich war es die alleinstehende und auch berufstätige Schwester, die das Haus räumte. Sie investierte ihre Ferien und viele Wochenenden. Sie machte es uns leicht,

argumentierte: «Es ist eine Möglichkeit für mich, Abschied zu nehmen.»

Damals entschied ich, es einmal besser zu machen. Mein Mann und ich beschlossen, das Thema «Verkleinerung des Wohnraums» mit sechzig aufzunehmen. Dann befanden wir uns beide mitten im Arbeitsprozess, und eines der Kinder lebte noch daheim. Im Estrich gab es Berge von gesammeltem Material. Uns schien es unmöglich, jetzt einen Umzug zu organisieren. Wir verschoben den Termin. Fünf Jahre später wohnten die Kinder phasenweise immer noch zu Hause, der Estrich war nicht leerer geworden, und unsere Pensionierung zog sich in die Länge. Dann kam eine Krankheit, die uns zwei Jahre stilllegte.

In zwei Jahren werde ich siebzig. Die Kinder sind definitiv ausgezogen, der Estrich ist etwas weniger voll... Zeit, sich umzuschauen, denn wir finden es problematisch, zu zweit in einem Haus zu wohnen. Wir studieren Zeitungsinserate. Wo wollen wir in Zukunft wohnen? Welche Wohnung soll es sein? Die Wohnung kaufen oder mieten? Wir stellten Kriterien für eine Alterswohnung auf: nahe von Bus, Bahn und Einkauf, mit Lift und rollstuhlgängig, nicht zu gross, aber auch nicht zu klein – und: Mein Mann wünschte sich etwas Aussicht. Wir schauten uns wunderbare Wohnungen an, doch jede hat einen Mangel: zu teuer, keine Aussicht, in der falschen Gemeinde, kein Lift oder Bus in der Nähe usw.

Vermieten statt einziehen

Einmal besuchten wir eine moderne, bezahlbare Wohnung in der Nachbargemeinde. Wir stellten fest, dass wir die Gemeinde, wo wir unsere Freunde und Bekannten haben, nicht verlassen möchten. Endlich ein gemeinsamer Nenner. Dann sahen wir in der Zeitung ein Angebot: eine schöne Wohnung zu einem – höre und staune – moderaten Preis. Unsere Kriterien waren erfüllt, bis auf eines: Noch gab es zwar eine Aussicht auf den Hausberg, doch der Bebauungsplan zeigte, dass die Sicht in Zukunft verbaut werden könnte. Mein Mann hatte Bedenken. Ich sagte: «Keine

* **Bernadette Kurmann**, geboren am 25.3.1950, wohnhaft in Ebikon, hat drei erwachsene Töchter und ist seit Kurzem Grossmutter. Sie ist seit 40 Jahren Journalistin, von Haus aus lic. phil. I mit Germanistik und Kunstgeschichte. Zuvor hat sie eine Lehre als Krankenschwester gemacht. Bernadette Kurmann war beim damaligen «Vaterland», in den Anfängen bei Radio Pilatus, danach Chefredaktorin der Zeitschrift «Frau und Familie» und lange Jahre beim Kanton in der Kommunikation.



Bernadette Kurmann vor ihrem Haus: «Aufräumen ist emotionale Knochenarbeit und ist mit vielen Erinnerungen verbunden.»

Foto: Peter Lauth

Wohnung für unser Budget kann alle unsere Kriterien erfüllen, bei dieser stimmt fast alles.» Wir kauften, der 3. Säule sei Dank! Aber wir fühlten uns nicht in der Lage, in aller Eile umzuziehen. Zudem war mein Mann noch nicht bereit, in die enge Wohnsituation zu ziehen. Wir vermieteten.

Seither räume ich den Estrich. Ich bin nie länger als eine, zwei Stunden pro Mal am Werk. Wie haben es meine Freundinnen nur geschafft, ihre Wohnung innerhalb von ein paar Monaten zu räumen? Ausräumen ist Knochenarbeit, mit vielen Erinnerungen verbunden und eine hoch emotionale Angelegenheit: Ausräumen heisst loslassen. Ich war schon immer eine Sammlerin und kann kaum wegwerfen. Zudem liebte ich Brockenhaus-Touren. Viele Trouvailles landeten auf dem Estrich, und dieser hat gefährlich grosse Ausmasse. Dort sammelten sich kistenweise Spiele, der Stubenwagen, die Fotoausrustung, das Geschirr meiner Eltern, Schulbücher der Kinder, alte Leintücher ... Es könnte ja irgendetwas noch irgendeinmal gebraucht werden!

Mein Mann warnte: «Du wirst diesen Estrich einmal ohne mich räumen müssen.» Seinen guten Rat schlug ich in den Wind. Eine meiner Töchter bat mich unlängst, als wir auf dem Estrich nach einem Gegenstand suchten: «Nicht

wahr, Mama, diese Arbeit sparst du nicht für uns auf.» Ich versprach es. Ich fände diese «Hinterlassenschaft» wirklich eine Zumutung.

Behalten, was Freude macht

Was wegwerfen, was behalten? Die jüngste Tochter hat mir zu Weihnachten den Bestseller von Marie Kondo übers Aufräumen geschenkt; dazu drei Tage fürs gemeinsame Räumen. Welch eine tolle Idee! Die Quintessenz des Buchs? «Behalte das, was dir wirklich Freude macht; den Rest gib weg.» Seither gelangt fast jeden Monat etwas auf die Deponie. Ich besuche Brockenhäuser, nicht länger, um zu kaufen, sondern um abzugeben. Ich telefoniere mit Bekannten, von denen ich weiß, dass sie im Sommer auf dem Flohmarkt einen Stand hüten. Ich habe erkannt, dass meine Kinder das kostbare alte Buffet oder die antike Lampe gar nicht wollen. Was mir wirklich lieb ist, behalte ich. Manchmal überfährt mich die Angst, dass ich dieses oder jenes Stück noch vermissen werde. «Kann schon sein», beruhige ich mich dann: «Du kannst auch sehr gut ohne leben.» Ich bleibe am Ball und habe fest vor, nach meinem runden Geburtstag, das Ziel zu erreichen.