

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Je früher man loslässt, desto besser geht es  
**Autor:** Peter, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927148>

### **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**

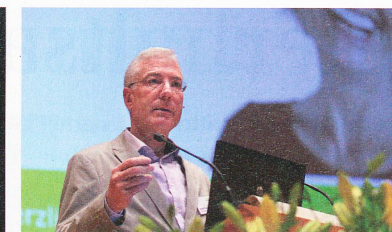
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

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



Fotos: Peter Lath



Ein interessiertes Publikum verfolgte an der Fachtagung im Paraplegiker-Zentrum Nottwil die Referate, aber auch die Podiumsrunde unter der Leitung von Marcel Habegger. Es diskutierten (v.l.) Wohnexperte Charles Hirschi, Aufräumcoach Selim Tolga, Fachpsychologin Maria-Luise Hermann und Léa Thüring, Leiterin Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern. Begrüsst wurden die Anwesenden von Ruedi Fahrni (Bild oben), Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern.



# Je früher man loslässt, desto besser geht es

Was bedeuten «zu Hause», «daheim», «Heimat»? Wann ist der richtige Zeitpunkt, um eine Veränderung in die Wege zu leiten? Wie schaffen wir es, uns von Liebgewonnenem zu trennen? Loszulassen? An der Fachtagung von Pro Senectute Kanton Luzern zeigten Experten auf, wie räumliches und mentales Loslassen leichter fallen kann und welche Herausforderungen damit verbunden sind.

VON ESTHER PETER

«Lebensübergänge sind stets mit Zäsuren verbunden, können entsprechend emotional ausfallen und schmerzhaft sein», erläutert Charles Hirschi, Experte für Wohnen im Alter. Er wies in seinem Referat darauf hin, dass ein Wohnungswechsel einerseits zur Entwurzelung führen, andererseits aber auch einen Neuaufbruch bedeuten kann.

Es seien dies in der Regel enorme Veränderungen mit vielen Abschieden, ergänzte er, und es gebe manche schlaflose Nacht bis zum definitiven Entscheid. Ein Patentrezept für den richtigen Zeitpunkt hatte auch Charles Hirschi nicht. Er gab den Anwesenden aber mit auf den Weg, «den Schritt lieber fünf Minuten zu früh als zu spät zu machen».

Aufräum- und Minimalismuscoach Selim Tolga versicherte, dass Loslassen beflügelt und Energie freisetze. «Beim Ausmisten ist es hilfreich, die Mentalität eines Reisenden anzunehmen. Das heisst, sich vorher zu überlegen, was man kaum noch braucht – und was man noch braucht.» Erinnerungen sollten im Herzen aufbewahrt werden.

Die Fachpsychologin für Psychotherapie Dr. phil. Maria-Luise Hermann zeigte in ihrem Referat auf, dass Hausrat durchaus «gelebtes Leben» darstellt, und erklärte, dass es normal sei, dass ein Umzug Unsicherheit auslöse, er aber auch mit Träumen verbunden sei. Es gelte deshalb, Ängste, Sorgen und Wünsche ernst zu nehmen und diese zu thematisieren, damit die Person am neuen Ort schnell ankommen und sich wohlfühlen könne.

In der Podiumsrunde, die vom Journalisten Marcel Habegger geleitet wurde, diskutierten alle Experten sowie Léa Thüring, Leiterin Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern, zum Fachtagungsthema. Dabei wurde klar, dass sich die Wohnbedürfnisse in den nächsten Jahren – auch aufgrund der demografischen Veränderungen – stetig verändern werden und Loslassen und Sich-etwas-Neuem-Zuwenden sehr individuell gehandhabt werden und viele Facetten aufweisen. Menschen in der dritten und vierten Lebensphase sind agiler und fitter und haben den Wunsch, länger selbstbestimmt zu leben.

Die Expertenrunde war sich deshalb einig: Es gibt keinen richtigen oder falschen Zeitpunkt, um sich von Liebgewonnenem oder von Ballast zu trennen, aber je früher man sich mit dem räumlichen und mentalen Loslassen befasst, desto besser.