

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Loslassen und gewinnen  
**Autor:** Mezger, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724512>

### 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:** 12.01.2026

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

# Loslassen und gewinnen



Martin Mezger

Die Fachwelt ist sich einig: Es gilt, in Bezug auf das Alter die «Ressourcen» zu sehen und nicht die «Defizite». Was heißt das für die älteren Menschen selbst? Einfach formuliert: Sehen, was man kann. Nicht auf das starren, was man nicht (mehr) kann.

Wer nur das feststellt, was er nicht (mehr) kann, kommt schnell einmal zum Schluss: Was solls? Ich kann bald gar nichts mehr! Und wer bei diesem Schluss angelangt ist, kann mit Sicherheit nicht mehr sehen, was er alles kann. Es ist wie beim berühmten Glas, das zur Hälfte gefüllt ist: Wer nur feststellt, dass es nicht (mehr) ganz voll ist, dem entgeht, dass es immerhin halbvoll ist.

Es ist also nicht nur etwas für die Fachwelt, dieses «Ressourcenmodell», das im Hinblick auf das Alter die Fähigkeiten und Möglichkeiten ins Zentrum stellt und nicht – wie das «Defizitmodell» – die Unfähigkeiten und Unmöglichkeiten. Es ist auch ganz wichtig für den einzelnen Menschen, der bewusst wahrnimmt, dass er älter wird und dass dieser Prozess ihn verändert.

Aber Achtung: So einfach ist die Sache wohl nicht. Es reicht nicht, sich selbst oder anderen zu sagen: Sieh doch, was du kannst – und lass beiseite, was du nicht kannst. Das braucht eine innere Auseinandersetzung. Darum vor allem, weil Älterwerden auch mit Loslassen zu tun hat. Denn es ist wahr und lässt sich nicht schönreden: Viele Menschen müssen im Zug des Älterwerdens erleben, dass ihre Kräfte und ihre Möglichkeiten schwinden, dass sie vieles nicht mehr so können wie früher.

Wenn man nun schnell darüber hinweggeht, verhindert man die Trauer, die zu Verlusten gehört. Wer merkt, dass er nicht mehr gut gehen, sehen, hören oder denken kann, muss sich damit auseinander setzen. Und damit auseinander setzen dürfen. Natürlich soll man nicht bei der Trauer über den Verlust stehen bleiben, sonst bleibt man überhaupt stehen. Aber die Trauer über den Verlust soll ihre Zeit haben.

Letztlich hat mir jemand im Alterswohnheim gesagt: «Es geht darum zu merken, dass das Loslassen zu neuer Freiheit führt.» Ein weiser Satz! Aber er ist nicht umsonst zu haben. Nur wer sich bewusst mit dem Loslassen auseinander setzt, kann Schritt für Schritt zur Entdeckung kommen, dass Neues auf ihn wartet – nicht zuletzt das, was so schwer

zu beschreiben ist, was aber immer wieder «innere Freiheit» genannt wird.

Nach den Überlegungen zum eigenen Weg noch ein Zitat, das uns gegen aussen wendet, den Mitmenschen zu: Der Philosoph Karl Jaspers (1883 bis 1969) hat geschrieben: «Die Menschen werden besser, wenn man Besseres von ihnen erwartet – und wenn man mit ihnen umgeht, als seien sie schon besser.»

Wer im Blick auf andere Menschen nur misstrauisch sieht, was ist, trägt wenig dazu bei, in diesen Menschen gute Kräfte zu wecken. Er hält sie sozusagen durch sein Urteil in ihrem Sosein fest. Wer jedoch die Menschen in seiner Umgebung im Lichte ihrer guten Möglichkeiten sieht, hilft ihnen, diese auch wirklich zu entwickeln und auszuschöpfen. Womit wir wieder bei der Frage wären, ob wir auf die Defizite starren oder die Ressourcen sehen sollen und wollen.

Im Blick auf andere und auf uns selbst gilt: Man bleibt stehen, wenn man den schöpferischen Kräften, die einen weiterführen wollen, nicht traut. Und wenn man ihnen keinen Raum gibt. Und wer wollte schon stehen bleiben?

Martin Mezger ist Leiter eines Alterswohnheims in Zürich-Wollishofen; er war bis Anfang 2004 Direktor von Pro Senectute Schweiz.

## WORTE DES MONATS

Ich denke nicht mehr über den Sinn des Lebens nach als ein Baum. Er wächst trotzdem.

RUTH DREIFUSS, ALT BUNDESÄTIN

Viele Leute sind geradezu mit ihren Problemen verheiratet. Lachen ist ein Mittel der Befreiung.

ROLAND SCHUTZBACH, PHILOSOPH, «NARROSOPI» UND LACH-FACHMANN

Ich bin unbewaffnet, habe aber meine Frau dabei.

SIR ROGER MOORE, SCHÄUSPIELER (JAMES BOND) UND UNICEF-BOTSCHAFTER

Man kann auch als Politikerin gescheiter werden.

URSULA HALLER, NATIONALÄTIN SVP BE

Hans Gmür nahm die Heiterkeit ernst.

MAX RÜEGER ÜBER SEINEN VERSTORBENEN FREUND HANS GMÜR

Professoren möchten bekanntlich am liebsten in der Holzkiste aus der Uni getragen werden.

PETER GROSS, SOZIOLOGIEPROFESSOR IN ST. GALLEN

Wer zu seinem Alter steht, kann seine Energie auf wichtigere Dinge richten als aufs Faltenzählen.

EVA ZELTNER, PSYCHOLOGIN UND AUTORIN

Die Beziehung zu den erwachsenen Kindern kann nur gut sein, wenn sie es auch früher war.

REMO LARGO, KINDERARZT UND BUCHAUTOR

Satire ist das schlechte Gewissen der Macht. Wer auch immer regiert, er wird automatisch zur Zielscheibe der Satire.

DARIO FO, ITALIENISCHER DRAMATIKER, SATIRIKER UND LITERATURNOBELPREISTRÄGER