Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 1-2

Artikel: "Durch das Loslassen wird man freier"
Autor: Ambühl, Hansruedi
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721315

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: 14.12.2025

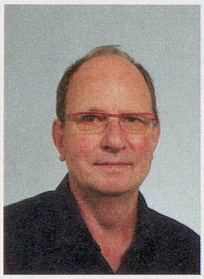
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Durch das Loslassen wird man freier»

Viele Menschen bewahren zu viele Dinge auf, die weder wertvoll sind noch wirklich gebraucht werden. Warum? Manche Dinge werden gehortet, weil man sie persönlich für wertvoll hält. So zum Beispiel der Pullover, den man vor vierzig Jahren aus Teppichwolle gestrickt hat. Manche Menschen horten allerdings auch aus der Befürchtung heraus, dass Dinge nicht mehr zur Verfügung stehen, wenn man sie irgendwann wieder benötigen würde.

Wann kommt der Moment, wo das Material zur Belastung wird und man sich davon trennen oder es zumindest reduzieren sollte? Dieser Moment kommt in der Regel dann, wenn wegen der mit Dingen vollgestopften Wohnung gravierende Konflikte mit den Angehörigen auftreten, weil der zur Verfügung stehende Wohnraum immer enger wird. Oder auch dann, wenn Hausverwaltung oder Behörden einschreiten und eine Kündigungsdrohung vorliegt.

Es heisst, vollgestellte Räume seien gemütlich. Trotzdem wird in Ratgebern behauptet, dass mehr «Luft» im Wohnraum für mehr Lebensqualität sorge. Alles ist eine Frage des Masses. Wenn ein Raum dermassen voll ist, dass man sich nur noch durch enge Gänge bewegen kann und auch Tische, das Bett und die Dusche oder gar der Kochherd mit Dingen überstellt sind, wird dies kaum von jemandem als gemütlich erlebt. Nur ist die Idee von mehr «Luft und Licht» für davon Betroffene oft keine wirkungsvolle Vorstellung.



Hansruedi Ambühl ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und in freier Praxis in Bern tätig. Er ist spezialisiert auf die Behandlung von Zwangsstörungen, zu denen auch krankhaftes Sammeln und Horten gezählt werden kann. Weitere Informationen und Adresse: www.zwangsstoerung.ch, Hansruedi Ambühl, Aarbergergasse 46, 3011 Bern. Tel. 031 312 55 05.

Warum tun sich viele Menschen so schwer mit dem Entrümpeln? Wir leben doch in einer Wegwerfgesellschaft ... Vielleicht gerade weil wir in einer Wegwerfgesellschaft leben, wollen sich manche Menschen nicht von Sachen trennen, die noch funktionieren. Hier sehe ich auch eine gewisse Protesthaltung. Wieso soll ich etwas einfach achtlos wegwerfen und entsorgen, wenn es noch zu gebrauchen ist?

Was bedeuten Gegenstände für die Menschen? Ändert sich die Bedeutung im Laufe des Lebens? So wie uns gewisse Musikstücke an unsere erste Liebe erinnern, können uns auch Dinge an Beziehungen zu gewissen Menschen oder an bestimmte Gefühle erinnern, die wir nicht missen möchten. Und gerade wenn für uns wichtige Menschen nicht mehr vorhanden sind, treten an deren Stelle Dinge, die mit ihnen in Verbindung standen.

Ist die Verkleinerung der persönlichen Habseligkeiten eine bewusste Vorbereitung aufs Lebensende? Die einzige sichere Tatsache unseres Lebens besteht darin, dass es irgendwann zu Ende geht. Das Sichtrennen von Gegenständen, die uns über lange Zeit begleitet haben, ist Teil des Abschiednehmens von dieser Welt. Ob dies bewusst geschieht im Sinne einer Vorbereitung auf das nahende Lebensende, kann ich nicht beurteilen.

Was geschieht auf psychischer Ebene beim erfolgreichen Entrümpeln? Entrümpeln bedeutet loslassen und sich trennen von eigenen Dingen. Es hat wohl immer auch etwas mit Abschiednehmen zu tun. So wie ich mich schon vor einiger Zeit vom Vorhaben verabschiedet habe, auf dem Motorrad von Alaska nach Feuerland zu fahren, so verabschiede ich mich auch beim Entrümpeln von Dingen, die einmal in meinem Leben eine Bedeutung hatten. Positiv ausgedrückt könnte dies auch heissen: Ich mache mich frei für Dinge, die da kommen werden.

Inserat

Tun Sie Ihren Füssen etwas Gutes!

Bestellen Sie jetzt per Telefon 044 342 16 11 oder online unter www.handglismets.ch

Socken in allen Varianten auch für Kinder, Handschuhe, Pulswärmer, Bettsocken und Arm- und Beinstulpen.
Eine Initiative der Höngger Bazarfrauen, Reformierte Kirchgemeinde Zürich-Höngg.