Quartierbewohner stellen sich vor

Ideal Wohnen im Alter: Rechtzeitig mit dem Loslassen anfangen

Charles Hirschi (68), ist seit vielen Jahren als dipl. Immobilientreuhänder und Experte für Wohnen im Alter tätig. Er berät vornehmlich Hauseigentümer, aber auch Gemeinden und Wohnbaugenossenschaften. Er wohnt im Robinsonquartier und ist öfter mal als Helfer am Samstag in der Vereinsbeiz am Egelsee anzutreffen.

Nachstehend einige Gedanken zum Wohnen im Alter, ein aktuelles und wichtiges Thema.

Sein Haus verkaufen ist kein Schleck. Erinnerungen, Geschichten, Erlebnisse und jahrelanges Wohnen am gleichen Ort prägen und lassen viele Eigentümer zögern. Abschied nehmen ist oft nicht einfach. Viele Seniorinnen und Senioren finden sich in dieser Situation wieder: Die Wohnung oder das Haus sind längst zu gross geworden. Alles spricht für einen Umzug, doch die Gefühle halten einen zurück. Der auf «Wohnen im Alter» spezialisierte Immobilienexperte Charles Hirschi empfiehlt, rechtzeitig mit dem Loslassen anzufangen.

Jeder Umzug bedeutet den Aufbruch in eine neue Ära, aber auch, sich von alten Besitztümern zu verabschieden. Warum fällt das vielen Menschen so schwer?

Bei jeder Trennung – und das kann schon von einem Buch sein, das ich immer schon lesen wollte – werden Menschen an vergangene Trennungserfahrungen erinnert. Denn alle Erlebnisse werden im emotionalen Gedächtnis gespeichert. Wenn ich einmal eine schwerwiegende Trennung durchgemacht habe, werden diese Emotionen wieder wachgerufen. Da kann der Schmerz über den Verlust so gross sein, dass jemand sagt: Nein, das tue ich mir nicht an. Ich will in der grossen Wohnung sterben.

Das heisst, wir hängen gar nicht so sehr an den Dingen selbst, sondern an den Erinnerungen. Wie kommt es, dass wir Emotionen auf Gegenstände projizieren?

Der Londoner Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott hat mal beschrieben, dass Babys und Kleinkinder in dem Augenblick, in dem sie sich mehr und mehr von der Mutter lösen, oft einen Gegenstand wählen, von dem sie sich nicht trennen können. Das kann ein Waschlappen sein, ein Teddy oder eine Puppe, und dieser Gegenstand wird dann gehütet wie ein Schatz. Mit dem tröstet sich das Kind, wenn die Mutter abwesend ist. Das ist in der Entwicklung das erste Mal, das ein Gegenstand eine Bedeutung bekommt, die der Beziehung zur Mutter ein Stück weit entspricht. So kommt es, dass Gegenstände und materielle Dinge von uns so geliebt werden können.

Gibt es einen guten Zeitpunkt sich von Dingen zu trennen?

In der kindlichen Entwicklung ist der gute Zeitpunkt, wenn das Kind dazu in der Lage ist, sich selbst zu trennen, indem es wegkrabbelt, die Wohnung untersucht und dann zurückkehrt. Auf dem Spielplatz kann man sehen, dass Kinder spielen, aber regelmässig zu ihren Eltern zurücklaufen. Auch Erwachsene tun das. Wenn sie etwa nach einer gelungenen Landung den Flieger verlassen, nehmen viele ihr Handy und rufen zuhause an: Ich bin gut gelandet, ich komme bald. Das hat alles mit Trennung und deren Bewältigung zu tun.

Was bedeutet das für den Umzug im Alter?

Wenn wir uns als ältere Menschen von unserem Besitz trennen, ist ein guter Zeitpunkt dann, wenn wir das noch selbst in die Hand nehmen können. Es ist wichtig, sich im Leben schon darauf vorzubereiten und nicht zu spät mit dem Loslassen anzufangen. Was man nicht mehr braucht, kommt weg. Andere können es vielleicht noch gebrauchen.

Ein Haus füllt sich meist über ein ganzes Leben. Wie lange sollte man sich Zeit nehmen, um es zu leeren? Da gibt es keine äusseren Normen. Ein Mensch, der freundschaftliche Beziehungen zu Verwandten und Freunden pflegt, wird sich leicht Schritt für Schritt von seinen Besitztümern trennen können. Denn sich auf Beziehungen einzulassen, erleichtert sich zu trennen. Deshalb enden auch Menschen, die isoliert leben, oft allein mit ihren vielen Sachen in ihrem grossen Haus.

Hilft es denn, wenn ich meine ausrangierten Besitztümer an Verwandte und Freunde verschenke, ich also weiss, wer es bekommt und nicht wegschmeissen muss?

Natürlich! Weggeben und Verschenken ist nämlich mit Beziehungen verbunden. Das sieht man auch im anderen Extrem: Wer im Streit mit einigen Angehörigen lebt, sucht sich neue Bezugspersonen, denen er sein Hab und Gut vermachen kann. Es ist schön, allen

zu geben, zu denen ich eine gute Beziehung habe, aber auch anderen, denen etwas zu geben lohnend ist. Und es kommt ja auch etwas zurück, denn die meisten Menschen freuen sich, wenn sie etwas geschenkt bekommen. Eine Hausentrümpelung bedeutet nicht nur Trennung, sondern auch Gewinn von neuen Emotionen.

Heisst das, dass es leichter fällt, ein Haus ohne Besitztümer zu verkaufen?

Genau! Einerseits bleibt uns gar nichts anderes übrig, da Seniorinnen und Senioren tendenziell in eine kleinere Wohnung umziehen. Andererseits ist das Loslassen von materiellen Dingen die Basis, um auch noch die Räume loszulassen.

Tipps zum Loslassen der bisherigen vier Wände?

1. Ehrlich sein: Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Wollen Sie loslassen, weil Sie glauben, dass es gut für Sie ist? Oder handelt es sich bei Ihrem Zögern eher um ein Vermeidungsverhalten?
2. Die Realität sehen: Spielen Sie keine "was-wäre-wenn"-Spielchen. Grübeln Sie nicht darüber, was gewesen wäre, wenn …
3. Sich selbst verzeihen: Viele Menschen neigen dazu, sich selbst Vorwürfe zu machen. Lernen Sie dann, dass Loslassen kein Scheitern ist.
4. Die Bande lösen: Stellen Sie sich Ihre Bindung zu dem, was Sie loslassen wollen, wie ein Band vor. Und dann stellen Sie sich vor, wie Sie dieses Band vom Gegenüber ablösen, Stück für Stück aufrollen und wieder in Ihre Tasche stecken.
5. Sich verabschieden: Lassen Sie bewusst los. Verabschieden Sie sich mit Wertschätzung – auch für eine Sache.
6. Danke sagen: Auch das hinterlässt ein gutes Gefühl – wenn man dem anderen Danke sagt für das, was er einem gab. Und wenn es (bei Ihrem Haus) nicht beidseitig geht, nun, dann tun Sie es im Stillen für sich.

Vertiefende Fragen zum Thema: Ideal Wohnen im Alter

> Welches ist der richtige Zeitpunkt, um die Wohnsituation zu verändern?
> Welches Anforderungsprofil stelle ich an meinen neuen Wohnort?
> Was heisst altersgerechtes Wohnen?
> Was gibt es für Angebote und Wohnformen?
> Wie kann ich meinen jetzigen Wohnort loslassen?

Wir danken Charles Hirschi ganz herzlich für die interessanten Ausführungen.

Franziska Schaer