

## RECHTZEITIG MIT DEM LOSLASSEN ANFANGEN



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. Verbraucht der Alltag viele Kräfte, die Sie gerne für anderes verwenden würden? Wie sind der Garten oder die Treppen im Haus auch in Zukunft zu bewältigen? Ist Ihr Sicherheitsbedürfnis grösser geworden? Dann sollten Sie hier weiterlesen.

**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 schwerwiegende Trennungen 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 Waschläppen 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. 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. Geht es Ihnen ähnlich? Hier finden Sie Antworten auf Fragen und Gedanken zum Thema Loslassen.

**Newsletter**

Möchten Sie regelmässig Tipps und Infos zu den Themen Immobilien, Wohnen und Alter erhalten? Mit dem Hirschi-Newsletter entgeht Ihnen nichts.

Newsletter abonnieren: [www.charleshirschi.ch](http://www.charleshirschi.ch)

**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. Ich geben allen, zu denen ich eine gute Beziehung habe, aber auch anderen, dem 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 materialien Dingen die Basis, um auch noch die Räume loszulassen.

**Was können Sie sonst noch tun?**

- 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?
- Die Realität sehen: Spielen Sie keine «was-wäre-wenn»-Spielchen. Grübeln Sie nicht darüber, was gewesen wäre, wenn...

- Sich selbst verzeihen: Viele Menschen neigen dazu, sich selbst Vorwürfe zu machen. Lernen Sie dann, dass Loslassen kein Scheitern ist.
- 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.
- Sich verabschieden: Lassen Sie bewusst los. Verabschieden Sie sich mit Wertschätzung – auch für eine Sache.
- Danke sagen: Auch das hinterlässt ein gutes Gefühl – wenn man dem anderen Danke sagt für das, was er einem gab. Und wenn es (z. B. bei Ihrem Haus) nicht beidseitig geht, nun, dann tun Sie es im Stillen für sich.

---

## WIE MÖCHTEN SIE IM ALTER WOHNEN?



Was für eine Wohnsituation ist im Alter ideal? Heute schreibe ich bewusst über ein sensibles Thema. Ein Thema, über welches sich nur wenige gerne Gedanken machen. Aber wir werden alle älter und es empfiehlt sich, es anzugehen, bevor man es angehen muss. Je früher Sie sich damit befassen, umso freier sind Sie in Ihren Entscheidungen. Um was geht es ganz genau? Jeder Mensch braucht in der zweiten Lebenshälfte ein angepasstes räumliches

Umfeld. Es geht konkret um eine individuelle Lösung, die den Bedürfnissen des jeweiligen Menschen angepasst ist. Lebenssituation, Gesundheitszustand, persönliche Bedürfnisse und finanzielle Möglichkeiten beeinflussen die Wohnform im Alter.

Das Wohnen im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung ist immer noch am beliebtesten und am häufigsten. Wenn Sie diese Möglichkeit haben, ist Vorausdenken

angesagt. Lassen Sie mich hierzu einige Gedanken niederschreiben. Die Liegenschaft sollte hindernisfrei und über möglichst wenig Stockwerke verteilt sein. Achten Sie auch das Vorhandensein eines Liftes. Von Vorteil sind Rollstuhlgängigkeit und eine einfache Anbindung an den öffentlichen Verkehr. Auch sollten Sie einfach und in der Nähe Ihre Einkäufe und Geschäfte tätigen können.

### **Wenn Sie über andere Wohnformen nachdenken, bieten sich folgende Möglichkeiten an:**

- Die private Seniorenresidenz setzt finanzielle Ressourcen voraus, ist aber altersgerecht eingerichtet mit erhöhter Sicherheit und Betreuung. Es findet dort keine altersgemässe Durchmischung statt.
- Die selbstverwaltete Wohn- oder Hausgemeinschaft bedingt soziale Kompetenz und gute Verträglichkeit. Das Gemeinschaftsgefühl und die gegenseitige Hilfe ist gegeben, und sie ist kostensparend. Jedoch ist das Privatleben eingeschränkt und Konflikte sind möglich. Wichtig ist hier die Auswahl der Bewohnerinnen und Bewohner.
- Bei den kombinierten Wohn- und Betreuungsangeboten und Dienstleistungen sind gute ambulante Pflegestrukturen notwendig. Es handelt sich um privates Wohnen, kombiniert mit Betreuung und Sicherheit. Diese Wohnform ist bei schwerer Pflegebedürftigkeit unter Umständen nicht geeignet.

- Das Altersheim ist geeignet, wenn keine schwere Pflegebedürftigkeit vorliegt. Gemeinschaft, Sicherheit, Versorgung und Betreuung sind gewährleistet. Jedoch ist das Privatleben eingeschränkt, und es findet keine altersmässige Durchmischung statt.
- Das Pflegeheim, respektive die Pflegewohngruppe schliesslich werden der Pflegebedürftigkeit gerecht; Betreuung und Sicherheit sind gewährleistet. Jedoch konzentriert sich diese Wohnform auf Pflegebedürftige, und auch hier ist das Privatleben eingeschränkt.

Wie Sie sehen, ist das Thema vielfältig. Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Wohnen im Alter. Gerne lade ich Sie ein, von meinem Wissen zu profitieren. Es bieten sich hierzu folgende weitere Möglichkeiten an. Besuchen Sie die Webseite [www.immobilienwerte.ch](http://www.immobilienwerte.ch) oder kontaktieren Sie mich für ein persönliches Gespräch.

#### **Impressum**

Erscheinung: März 2019

Herausgeber: ImmobilienWerte AG, Blumenbergstrasse 16, 3013 Bern

Verantwortlich für den Inhalt: Charles Hirschi

Textquellen (auszugsweise): Anna Wieder, [goliving.de](http://goliving.de), [living-crossmedia GmbH & Co. KG](http://living-crossmedia GmbH & Co. KG) (Artikel: Rechtzeitig mit dem Loslassen anfangen)

Bilder/Grafiken: eigenes Bildarchiv, istockphoto

Gestaltung: artos media

## **Wohnen und Alter – Beratungen für Senioren und Angehörige**

- Sie denken ans Umziehen – aber wohin?
- Wann ist für mich der «richtige» Zeitpunkt, um meine Wohnsituation zu ändern?
- Was will ich delegieren und was selber machen?
- Welche unterstützenden Dienstleistungen kann ich erhalten?
- Wie packe ich das alles an? Wie entscheide ich richtig?

**Die Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie im Rahmen einer Beratung.**



**Charles Hirschi**  
**Experte für Wohnen im Alter**

Robinsonweg 16, 3006 Bern  
Telefon 079 300 73 33  
[info@charleshirschi.ch](mailto:info@charleshirschi.ch)  
[www.charleshirschi.ch](http://www.charleshirschi.ch)

 **CharlesHIRSCHI**