

VERGANGENES LOSLASSEN, NEUES ZULASSEN

Mathias Allemand

18. August 2026, Kirchlindach

FESTHALTEN ↔ LOSLASSEN

FÜNF DENKANSTÖSSE

1. Wir gestalten unser Leben – in unserem Tempo
2. Wir erleben schöne Momente und Herausforderungen
3. Manches tut gut, es festzuhalten und zu bewahren
4. Manches dürfen wir loslassen, um weiter zu gehen
5. Wichtig ist, eine gute Balance zwischen Festhalten und Loslassen zu finden

1. WIR GESTALTEN UNSER LEBEN – IN UNSEREM TEMPO

ZITAT

„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben aber muss man es vorwärts. “ *Sören Kierkegaard*

WIR GESTALTEN UNSER LEBEN

- Was will ich?
- Was treibt mich an?
- Was möchte ich erreichen?
- Was sind meine Wünsche und Träume?

Lerner & Busch-Rossnagel (1981)



**AKTIVE ROLLE
BEIM ÄLTER-
WERDEN**

WIR GESTALTEN UNSER LEBEN

ORIENTIERUNG

AKTIVIERUNG

**SELBSTBESTIMMT
LEBEN**

2. WIR ERLEBEN SCHÖNE MOMENTE UND HERAUSFORDERUNGEN

GESTALTUNGSSPIELRÄUME

MÖGLICHKEITEN





**NEUGIERIG
BLEIBEN,
LEBENSLANGES
LERNEN**

CHANCEN & HERAUSFORDERUNGEN

- Das Leben stellt uns Aufgaben und Herausforderungen
- Grenzen akzeptieren & neue Möglichkeiten auch nutzen

CHANCEN & HERAUSFORDERUNGEN

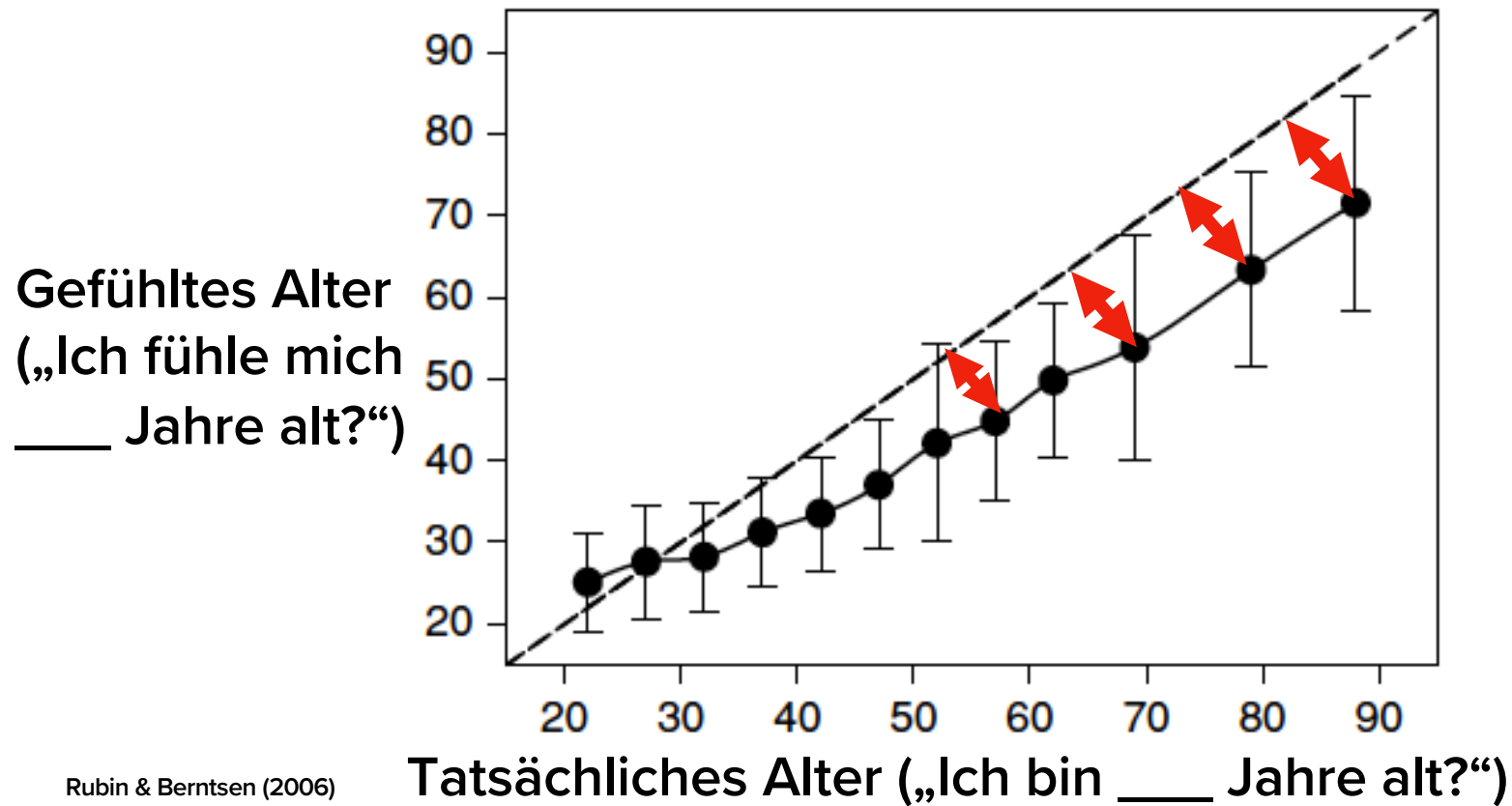
BEZIEHUNGEN

FAMILIENLEBEN



ALTERSIDENTITÄT

GEFÜHLTES ALTER



CHANCEN & HERAUSFORDERUNGEN



**BLICK IN
ZUKUNFT**

GESUNDHEIT

**LEBENS-
BEDINGUNGEN**

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Festhalten an
Vergangenem (z.B.
Routine) und
sorgenvoller Blick
in die Zukunft

Neues zulassen und
Möglichkeiten und
Chancen in der
Zukunft sehen (z.B.
neue Erlebnisse)

**FOLGEN FÜR DIE
ZUFRIEDENHEIT, AKTIVITÄT
UND DAS SOZIALLEBEN**

3. MANCHES TUT GUT, ES FEST- ZUHALTEN UND ZU BEWAHREN

FESTHALTEN

STRATEGIE „FESTHALTEN“

- Wir haben Pläne und Träume und pflegen Beziehungen
- Dafür investieren wir Zeit, Energie und Ressourcen

WAS HILFT BEIM „FESTHALTEN“?

1. GUTE BEDINGUNGEN SCHAFFEN

GUTE BEDINGUNGEN SCHAFFEN

- „Man kann nicht auf zwei Hochzeiten zugleich tanzen“
(Prioritäten setzen)
- Pflegen von wichtigen Beziehungen („soziale Vorsorge“)

2. DAS HANDELN STEUERN

DAS HANDELN STEUERN

- **Bewusstes Nachdenken über das eigene Handeln:**
„Warum mache ich das?“
- **„Übung macht den Meister“: Verbesserung des eigenen Handelns**

3. RESSOURCEN ZUM AUSGLEICH NUTZEN

RESSOURCEN NUTZEN

- „Wenn man nicht fischen kann, dann muss man jagen“
(Schwächen durch Stärken ausgleichen)
- Unterstützung durch andere erhalten und dranbleiben

4. MANCHES DÜRFEN WIR LOS- LASSEN, UM WEITER ZU GEHEN

LOSLASSEN

STRATEGIE „LOSLASSEN“

- Zum Leben gehören Abschiede, Scheitern, Neuanfänge
- Aufräumen, unrealistische Ziele loslassen, Belastendes hintersich lassen ist oft schwierig und ist schmerzhaft

WAS HILFT BEIM „LOSLASSEN“?

1. POSITIVES IM NEGATIVEN SEHEN

POSITIVES IM NEGATIVEN SEHEN

- „Wo Schatten ist, ist auch Licht“ (nicht nur das Negative sehen)
- Versuchen, Loslassen aus einer anderen Sicht zu betrachten

DANKBARKEIT

- Wertschätzung von kleinen und grossen Dingen
- Menschen, Situationen und Ereignisse bewusst anders sehen, den Blickwinkel verändern
- Herausforderungen als Chance zu etwas Neuem sehen

2. ANSPRÜCHE ANPASSEN

ANSPRÜCHE ANPASSEN

- Meine Ansprüche anpassen, wenn sich meine Möglichkeiten ändern
- Akzeptieren lernen — das ist oft gar nicht leicht!

3. SICH ABLÖSEN UND VERABSCHIEDEN

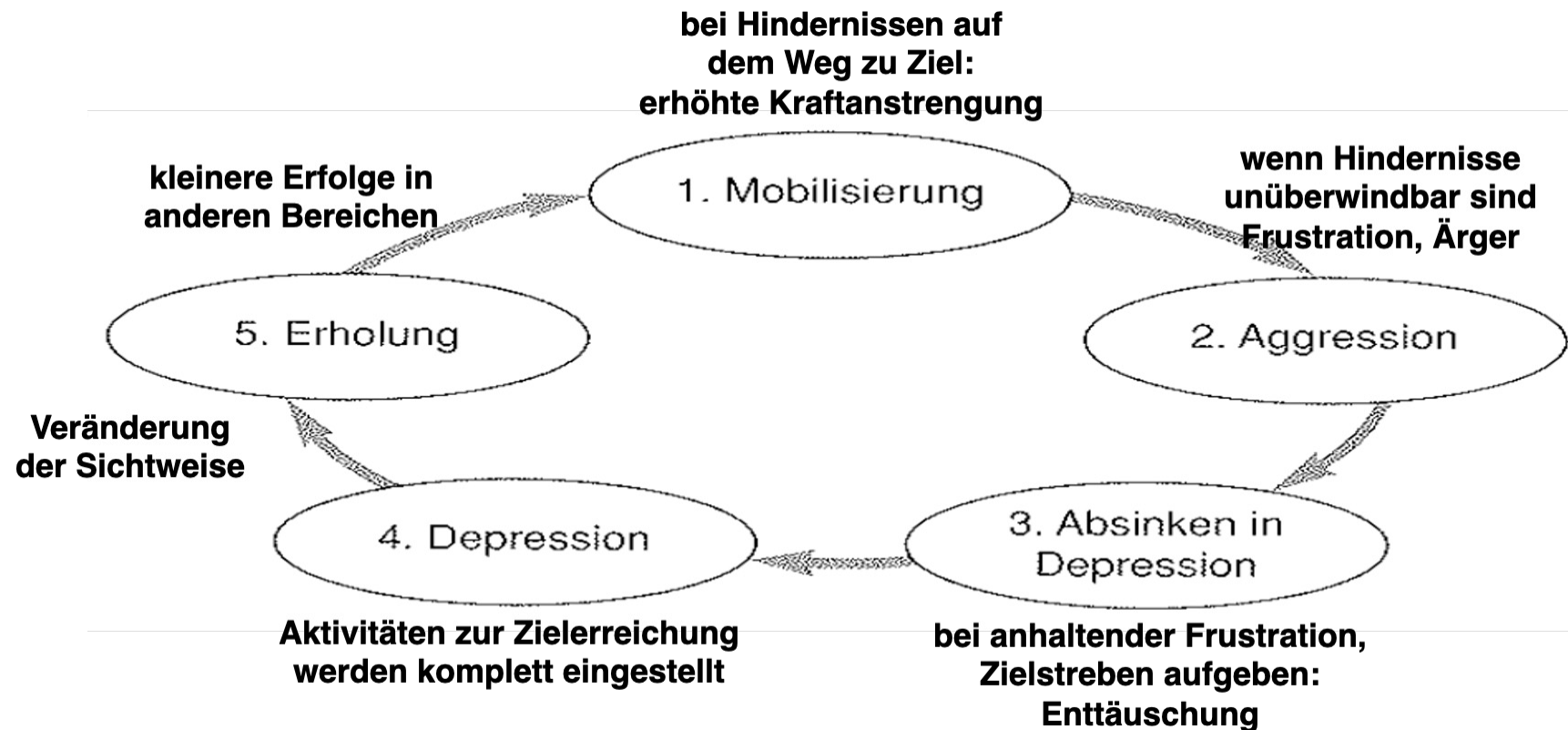
SICH ABLÖSEN UND VERABSCHIEDEN

- Loslassen bewusst gestalten (z.B. mit Ritualen)
- Loslassen schafft Platz für Neues

ZITAT

„Was wir loslassen, kann uns nicht mehr festhalten.“ *Ernst Ferstl*

PHASEN DES LOSLASSENS



Klinger (1975)

**5. WICHTIG IST, EINE GUTE BALANCE
ZWISCHEN FESTHALTEN UND
LOSLASSEN ZU FINDEN**

**ZUFRIEDEN
LEBEN**

BALANCE FINDEN

- Ein Gleichgewicht zwischen Loslassen und Festhalten zu finden ist wichtig – und eine wichtige Lebenskunst!
- Manchmal ist Loslassen besser und manchmal Festhalten
- Sich bewusst mit beidem auseinandersetzen

**ES GIBT KEIN
PATENTREZEPT,
NUR DENK-
ANSTÖSSE!**

RESÜMEE

RESÜMEE

- Wir gestalten unser Leben aktiv (z.B. Beziehungen, lebenslanges Lernen, politisches Engagement, Garten) – in unserem Tempo

RESÜMEE

- Lebensveränderungen eröffnen neue Möglichkeiten – auch im Alter
- Wir bleiben aktiv und nutzen das, was uns zur Verfügung steht
- So bewahren wir Zuversicht und Lebensfreude

RESÜMEE

- Was beim Festhalten helfen kann:
 - a) gute Bedingungen schaffen
 - b) gezielt handeln
 - c) eigene Möglichkeiten nutzen

RESÜMEE

- Was beim Loslassen helfen kann:
 - a) auch im Negativen etwas Positives sehen
 - b) Ansprüche anpassen
 - c) bewusst Abschied nehmen (z.B. verzeihen)

RESÜMEE

- Ein gutes Gleichgewicht zwischen Festhalten und Loslassen zu finden, ist eine wichtige Lebenskunst