Lindacher Nachrichten Nr. 5 vom 31. Oktober 2026

«Was wir loslassen, kann uns nicht mehr festhalten»

Regionale Fachstelle Alter

Was möchten wir in unserem Leben festhalten und was dürfen wir loslassen? Mit dieser Frage beschäftigte sich Prof. Dr. Mathias Allemand von der Universität Zürich an der Veranstaltung «Vergangenes loslassen – Neues zulassen» am 18. August 2026 im Pfrundhaus Kirchlindach.



Eröffnet wurde der ausgebuchte Anlass mit der Begrüssung durch Peter Tschanz, Gemeinderat Soziales Kirchlindach und Udo Allgaier, Leiter der Regionalen Fachstelle Alter. Anschliessend zeigte Mathias Allemand in einem lebendigen Referat auf, dass wir unser Leben auch im Alter aktiv gestalten können. Dabei gibt es schöne Momente, die wir bewahren möchten, aber auch Veränderungen und Herausforderungen, die uns dazu bringen, Gewohntes loszulassen. Entscheidend ist, eine gute Balance zwischen Festhalten und Loslassen zu finden.

Wir bleiben Lebensgestalterinnen und Lebensgestalter
Allemand ermutigte dazu, neugierig zu bleiben, lebenslang zu lernen und nicht nur auf die eigenen Grenzen zu schauen, sondern auch neue Möglichkeiten zu entdecken. Denn Veränderungen können gerade im Alter neue Chancen eröffnen.

Was uns wichtig ist, dürfen wir festhalten
Festhalten bedeutet, Beziehungen zu pflegen, Träume weiterzuverfolgen oder Aktivitäten beizubehalten, die uns Freude und Sinn geben. Damit dies gelingt, können wir gute Bedingungen schaffen, Prioritäten setzen, unser Handeln bewusst steuern und bei Bedarf die Unterstützung anderer nutzen. Gleichzeitig gehören Abschiede, Veränderungen, Scheitern und Neuanfänge zum Leben. Das ist nicht immer einfach und kann auch schmerzhaft sein.

Loslassen schafft Raum für Neues
Beim Loslassen ist es hilfreich, die Perspektive zu wechseln und auch in schwierigen Situationen Positives wahrzunehmen. Dankbarkeit für kleine und grosse Dinge kann dabei unterstützen, Menschen, Situationen und Ereignisse mit einem anderen Blick zu betrachten.

Loslassen bedeutet auch, die eigenen Ansprüche an veränderte Möglichkeiten anzupassen oder bewusst Abschied zu nehmen. Ein Gedanke aus dem Referat bringt dies besonders treffend auf den Punkt: **«Was wir loslassen, kann uns nicht mehr festhalten.»**

Die zentrale Botschaft des Nachmittags lautete: **Wir alle gestalten unser Leben – in unserem eigenen Tempo. Auch Veränderungen können neue Möglichkeiten eröffnen.** Wer neugierig und offen bleibt und die vorhandenen Möglichkeiten nutzt, bewahrt Zuversicht und Lebensfreude.

Der Anlass wurde organisiert von der Regionalen Fachstelle Alter und unterstützt vom Seniorenverein Kirchlindach.

Text: Helga Baechler, Sachbearbeiterin Kommunikation Regionale Fachstelle Alter



Regionale Fachstelle Alter

Die Regionale Fachstelle Alter organisiert regelmässig Informationsveranstaltungen und weitere Anlässe zu aktuellen Themen rund ums Älterwerden. Die Angebote richten sich an ältere Menschen, Angehörige sowie alle Interessierten aus den Gemeinden Wohlen, Kirchlindach, Bremgarten und Meikirch.

Udo Allgaier, Fachstellenleiter
info@regionale-fachstelle-alter.ch
www.regionale-fachstelle-alter.ch
Hauptstrasse 26, 3033 Wohlen b. Bern