Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2020)

Heft: 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann

Artikel: "Zweifel ist ein wichtiges Instrument für uns"

Autor: Bösiger, Robert / Pieper, Annemarie

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928352

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: 04.07.2025

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

«Zweifel ist ein wichtiges Instrument für uns»

Annemarie Pieper, ehemalige Professorin für Philosophie an der Universität Basel und Buchautorin, spricht mit Visit über das Loslassen und die damit verbundenen Emotionen, Schmerzen und Glücksgefühle.

Text: **Robert Bösiger** Foto: **Sandra Ardizzone**

Im Alter von 60 Jahren liess sich Philosophie-Professorin Annemarie Pieper frühzeitig pensionieren.

«Altersweisheit steht heute, wo es sehr viele die Generationenpyramide belastende alte Menschen gibt, nicht besonders hoch im Kurs.»

Einfach loslassen – das sagt sich so einfach. Warum fällt es uns Menschen denn so schwer, etwas an unseren Gewohnheiten oder in unserem Leben zu verändern?
Annemarie Pieper: Das Gegenteil von Loslassen bietet vielleicht eine erste Antwort: Wir wollen etwas, das sich lange Zeit bewährt hat, festhalten. Es gibt uns festen Halt und ist damit ein verlässlicher Leitfaden im Leben. An diesen klammern wir uns auch dann, wenn etwas brüchig wird: eine Beziehung, die existenziellen Verhältnisse, unser Lebensplan.

Wir alle müssen doch von klein auf loslassen. Und trotzdem fällt es uns bis ins hohe Alter schwer. Liegt das womöglich daran, dass meistens Gefühle im Spiel sind?
Was einem lieb und teuer ist, lässt man ungern los. Es sind oft kleine Dinge, an denen wir hängen, je länger, desto mehr: Fotos, alte Kleidungsstücke, nostalgische Erinnerungen, auf die wir nicht verzichten wollen, da uns mit ihnen auch eine starke emotionale Komponente verbindet, durch die ein Stück gelebtes Leben präsentiert wird.

Oft sind mit dem Loslassen Schmerzen verbunden. Es ist doch erstaunlich, dass wir sogar leiden, wenn wir uns von Materiellem trennen – zum Beispiel einem alten Auto oder einem Möbelstück.
Gerade materielle Gegenstände, die als solche eine sinnliche Qualität besitzen, möchte man eben deshalb behalten, weil ihr Anblick schon seit langem unsere Augen erfreut, weil sie sich so wunderbar anfühlen, weil ihr Geruch an eindrückliche Erlebnisse erinnert. Sie bieten oft Trost in düsteren Zeiten.

Viele Menschen können nicht loslassen, zum Beispiel ihren Job oder ihr Geschäft, obwohl sie das schon lange tun möchten. Sie haben Angst, dass es schiefläuft. Gehören Zweifel zum Menschen oder nur zu Pessimisten?
Der Zweifel ist ein wichtiges Instrument für rationale Lebewesen, die sich nicht ungeprüft auf etwas verlassen, sondern stets kritische Vergleiche mit bereits gemachten Erfahrungen anstellen und daraus ihre Schlüsse ziehen. Aber oft wird der richtige Zeitpunkt für einen als wünschenswert erkannten Ausstieg verpasst – eben weil man, möglicherweise aus Selbstüberschätzung, nicht loslassen kann.

Was sagen Sie zu den vielen Ratgebern, in denen die Rede ist, dass im Leben mit der richtigen Einstellung und den richtigen Gedanken nahezu alles möglich sei?
Ratgeber halten selten, was sie versprechen. Wir sind Individualisten und befinden uns in unterschiedlichen Lebenszusammenhängen. Da sind pauschale, nicht speziell auf die einzelne Person zugeschnittene Handlungsanweisungen nicht hilfreich und verpuffen rasch.

Schwingt beim Prozess des Loslassens auch Angst mit – letztlich auch die Erkenntnis, dass wir selbst auch vergänglich sind?
Loslassen ist immer mit Verlust verbunden. Verlustängste stellen sich ein, wenn etwas unwiederbringlich verloren ist und ein gleichwertiger Ersatz fehlt. Die Einsicht, dass wir irgendwann auch einmal das Leben loslassen müssen, stellt die Sinnfrage in den Raum. Lohnt sich das Dasein überhaupt?

«Oft wird der richtige Zeitpunkt für einen als wünschenswert erkannten Ausstieg verpasst.»

Welches sind Ihrer Erfahrung nach die schwierigsten Arten des Loslassens?
Wenn man ohnmächtig ist, ein Verhängnis abzuwenden, und sich damit abfinden muss, etwas gehen lassen zu müssen, das uns viel bedeutet.

Vermutlich macht es einen Unterschied, ob es sich um ein freiwilliges oder ein quasi erzwungenes Loslassen handelt?
Wenn der Arbeitgeber uns entlässt oder der Ehepartner uns vor die Tür setzt, ist das schmerzlicher, als in einem sportlichen Wettkampf den Sieg gegen einen überlegenen Partner aus der Hand zu geben. Aber es ist auch nicht immer leicht, sich selbst davon zu überzeugen, dass es an der Zeit ist, mit etwas Vergangenem abzuschliessen, damit andere übernehmen können. Es dauert manchmal, bis man die Chance sieht, die in der Konzentration auf neue Horizonte liegt.

Sollte das Loslassenkönnen nicht mit steigendem Alter einfacher werden, weil man im Verlaufe des Lebens hoffentlich erkannt hat, dass das Loslassen auch befreien und im besten Fall neuen Raum und Perspektiven schaffen kann?
Im Alter leidet manchmal die körperliche Beweglichkeit, was oft auch zu einer gewissen Immobilität in der Sicht der Dinge führt. Eingefleischte Vorurteile und der so genannte Altersstarrsinn verschliessen vielen die Augen vor neuen, dringend notwendigen Perspektiven. Sie beharren auf überlebten, den veränderten Situationen und für die Lösung von Konflikten nicht mehr angemessenen Ansichten. Andererseits wurden in den vergangenen Zeiten gerade die Stammes- oder Dorfältesten für ihre Weisheit gerühmt, da sie aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung im Besitz

von Urteilskraft und einer für die Gemeinschaft unverzichtbaren Problemlösungskompetenz waren. Altersweisheit steht heute, wo es sehr viele, die Generationenpyramide belastende alte Menschen gibt, nicht besonders hoch im Kurs. Doch der Beitrag, den Grosseltern für ihre Enkelkinder erbringen, ist ein unschätzbarer kollektiver Wert.

Braucht ein Mensch Visionen, um loslassen und sich auf etwas Neues einlassen zu können? Oder gilt eher der Satz von Altbundeskanzler Helmut Schmidt: «Wer Visionen hat, soll zum Arzt gehen»?
Ohne Visionen und Utopien erlahmt die Fantasie, die ganzheitliche Zukunftsentwürfe entwickelt und für deren Umsetzung die Menschheit insgesamt mobilisiert werden soll – etwa für eine gerechtere Welt, ein gutes Leben für alle, die Verhinderung eines Super-GAU.

Haben Sie, Frau Pieper, Strategien, wie Sie es selber halten mit dem Loslassen?
Ich persönlich bemühe mich nach Kräften um Gelassenheit. Auch in diesem Wort steckt das Verb «lassen». Was andere besser können als ich, das überlasse ich ihnen. Was ich noch gut kann, versuche ich auf bestmögliche Weise umzusetzen. Gelassenheit bedeutet also nicht, von allem die Finger und die anderen machen zu lassen, sondern dass man mit Augenmass entscheidet, wo es sinnvoller ist anzupacken, anstatt loszulassen. ■

Persönlich

Annemarie Pieper (79) war von 1981 bis 2001 an der Universität Basel Professorin für Philosophie. Als eine der ersten Frauen wurde sie nach Basel berufen – auf den Lehrstuhl von Karl Jaspers (1883–1969). Im Alter von 60 Jahren liess sie sich frühzeitig pensionieren. Seither beschäftigt sie sich weiter mit Philosophie und schreibt Romane; die Liste ihrer Publikationen ist lang. Einem grösseren Publikum in der Schweiz ist sie bekannt, seit sie beim Schweizer Fernsehen die Sendung «Sternstunde Philosophie» moderierte.

Pieper wurde 1941 in Düsseldorf geboren. Heute lebt sie in Rheinfelden, wo sie – auch während der Corona-Krise – jeden Mittag mindestens eine Stunde Velo fährt.

INSERAT