**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2019)

**Heft:** 1: Partnerschaft im Alter : die einen suchen die "ewige Liebe", andere eine neue Beziehung und wieder andere bleiben lieber allein : auch im Alter gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Formen von Partnerschaften

**Artikel:** Auf ewig, auf Zeit oder allein

**Autor:** Torcasso, Rita

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-928383

**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:** 15.07.2025

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

# Auf ewig, auf Zeit oder allein

Im Alter gibt es heutzutage vielfältige Formen von Partnerschaft. Wie Paare leben, wenn die Liebe nicht mehr jung ist, und was sich Alleinstehende wünschen.

Text: **Rita Torcasso** Fotos: **Daniel Rihs**

Dicht an dicht sind auf der kleinen Brücke über die Limmat die Liebesversprechen am Geländer befestigt – für die Ewigkeit aneinandergekettete Sicherheitsschlösser. Den Schlüssel werfen die Liebenden in die Limmat. Lebenslange Liebe scheint auch heute noch ein Herzenswunsch vieler Paare: Einigen gelingt sie, andere brechen die Schlösser auf, am häufigsten nach zwanzig bis dreissig Jahren Ehe.

Ums Jahr 1900 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung erst 48 Jahre. Ewig heisst heute nicht selten 50 bis 60 Jahre. Die Folge davon ist eine grosse Vielfalt von Beziehungen im Alter: Da sind die Geschiedenen, die sich neu verlieben – zuweilen gar über Landesgrenzen hinweg. Da ist die Pensionierte, die mit ihrem Mann und dem 22-jährigen Sohn lebt. Da ist der Witwer, der in der Alters-WG lebt und eine Wochenendbeziehung unterhält. Da ist das Paar, das sich nach vierzig Jahren Ehe zwei Wohnungen im selben Haus mietet. Dann gibt es auch Menschen, die sich – vielleicht nach dem Tod des Partners – nicht mehr neu binden möchten.

### Beziehung heisst Veränderung

Genauer wissen wollte die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello (67), was passiert, «wenn die Liebe nicht mehr jung ist», so der Titel ihres Buches. Sie befragte 1000 langjährig Verheiratete und 1000 spät Geschiedene während sechs Jahren. 100 000 Antworten zeigten: Von den langjährigen Verheirateten bezeichneten sich 60 Prozent als zufrieden.

Die Forscherin fasst vorsichtig zusammen: «Respekt und Wertschätzung, gemeinsame Werte und Projekte, eine gute Balance zwischen Gemeinsamkeit und Abgrenzung, einander vertrauen und verzeihen können, positive gemeinsame Gefühle und Erinnerungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass zwei zusammenbleiben.» Für den erfahrenen Paartherapeuten Klaus Heer kommt ein weiterer Aspekt dazu: «Ältere Paare sagen ‹Wir haben so viel zusammen aufgebaut›, das bindet und verbindet fest. Und wer weniger Bedürfnisse hat, wird fast von alleine zufriedener. Das kann eine Form von resignativer Reife sein.» Für nicht wenige der langjährigen Paare war es die erste Liebe.

Einblick in eine Partnerschaft, die seit 60 Jahren besteht, gibt ein Paar im Porträt ab Seite 16. Beide sind um die 80 und bezeichnen als Kitt ihrer Beziehung: «Wir ergänzen einander, wir helfen einander, wir können aufeinander zählen.»

Friedrich Nietzsche schrieb den denkwürdigen Satz: «Nicht mangelnde Liebe, sondern mangelnde Freundschaft führt zu unglücklichen Ehen.» Für die alten Griechen wird die Liebe von drei

Sie haben eine gute Balance gefunden zwischen Gemeinsamkeit und persönlicher Freiheit: Heinrich Summermatter und Monique Schenk (Bild oben) sowie Ruedi und Ruth Werder (unten).

Pfeilern getragen: Eros, das begehrende Suchen nach Glück und Erfüllung, Philia, die freundschaftliche Liebe, und Agape, die allgemeine Menschenliebe. Wenn nur einer der drei Pfeiler fehlt, wird die Beziehung brüchiger.

### Hohe Erwartungen machen unglücklich

Die 40 Prozent der unglücklich Verheirateten in der erwähnten Studie nannten dies als häufigsten Grund, weshalb sie sich als Paar nicht weiterentwickeln können und kaum mehr miteinander

Fortsetzung Seite 9 >>

# «Hier sind wir freier, teilen uns aber wirklich den Alltag»

Ruedi und Ruth Werder (70), Mettmenstetten

Treffpunkt ist die helle 3,5-Zimmer-Wohnung, die Ruth und Ruedi Werder seit drei Jahren in der Genossenschaftssiedlung maettmi50plus bewohnen. Im selben Haus haben sie auch ein Studio gemietet. «Es ist mein Reich, eine sehr altersgerechte Lösung», sagt sie.

Die beiden lernten sich im Gymnasium kennen, mit 25 heirateten sie, dann kamen die drei Töchter. Er wurde Mitbegründer eines Ingenieurbüros, sie hörte mit der Arbeit als Ergotherapeutin auf, «weil das damals üblich war». Doch die Arbeit fehlte ihr und sie bildete sich mit 40 zur Sozialdiakonin aus. «Wir lebten damals in zwei Welten, er arbeitete sehr viel, irgendwann habe ich als Partnerin emotional abgehängt», erzählt sie.

Zum Glück hätten sie den Rank aus dieser Krise gemeinsam gefunden: Sie besuchten zusammen Paarseminare. «Die Beziehung wurde gleichberechtigter, ich fühlte mich weniger abhängig», so ihr Fazit. Er sagt: «Später tat uns auch gut, als ich mit 58 das Büro verkaufte und noch Teilzeit arbeitete, das war eine grosse Erleichterung.»

In diese Zeit vor der Pensionierung fiel seine Vision einer Alterssiedlung.

Mit viel Herzblut setzte er sie mit einer Kerngruppe um – und wollte 2015 ins «Maettmi» einziehen. Doch Ruth Werder wäre lieber im Familienhaus geblieben. Die Lösung war dann das Studio als ihr Bereich. Heute sagt sie: «Die Veränderungen taten uns gut, in den letzten Jahren ist die Beziehung lebendiger und humorvoller geworden.» Und er: «Hier wurde es selbstverständlicher, dass wir uns beide Freiheiten nehmen, das fördert den Austausch.» Er organisiert einiges für die Siedlung und nutzt Gemeinschaftsräume wie das Café häufig, sie bietet im Studio eine Gesprächsrunde und Meditation an. Beide sagen zufrieden: «Wir machen nicht so viel zusammen, doch hier teilen wir uns wirklich den Alltag.» An diesem Morgen war es der Wochenputz und abends kommen zwei der fünf Enkelkinder.

# «Wir lieben uns und lassen uns gegenseitig Freiräume»

Heinrich Summermatter (72) und Monique Schenk (67), Hinterkappelen BE

Sie sind seit zwölf Jahren ein Paar. Er war verwitwet, sie geschieden, fünf Jahre lebten beide allein. «Wir trafen uns immer wieder zufällig im Dorf, bei einem Nachtessen hat es dann gefunkt», erzählt sie. Und er: «Jemanden zu finden, der emotional, intellektuell und vom Umfeld her passt, war nicht einfach.»

Nach einem Jahr zog Monique zu ihm in sein Haus und nahm nur ihre persönlichen Sachen mit. «Für mich war es ein Neuanfang», sagt sie. «Aber ich wollte nicht, dass er mir sein Leben überstülpt.» Verschiedene Interessen haben sie vor allem bei der Freizeitgestaltung, ausserdem gehört zu Moniques Alltag auch der Kontakt zur Familie. Er erklärt: «Es war und ist ein Lernprozess, wir schränken uns gegenseitig nicht ein, doch müssen wir immer wieder aushandeln, was uns gemeinsam wichtig ist.» Eine wertvolle Hilfe sei dabei die Lebenserfahrung. Monique ist Glaskünstlerin mit eigenem Atelier, Heinrich hat noch Beratungsmandate in Organisationen. «Unsere eigenen ‹Welten› bereichern die Beziehung, weil wir uns gegenseitig dafür interessieren», sagt er. Eine wichtige Rolle für die Beziehung spielt das Chalet in den Bergen, das von ihm häufiger genutzt wird. «Ich brauche Phasen des Alleinseins, Raum für kreative Ideen», sagt Monique. Eine tragende Bindung ist für beide die Sexualität. «Wir geniessen sie, sind uns aber auch bewusst, dass wir uns gut darum kümmern müssen.»

Im Gespräch schauen sie einander oft in die Augen. «Wir lieben uns und sind gerne zusammen, doch lassen einander auch Freiräume.» Für Heinrich zählt viel, dass er sich auf sie verlassen kann; Monique schätzt, dass keine Abhängigkeit besteht. Sie sind nicht verheiratet. «Ich bin mit dir zusammen, weil ich das so will», erklärt sie. Gegenseitig abgesichert haben sie sich mit einem Konkubinats- und Vorsorgeauftrag.

# «Ich habe das Alleinleben bewusst gewählt und gestaltet»

Katharina Neuhaus (68), Buchs AG

Seit mehr als 20 Jahren lebt Katharina Neuhaus allein. «In meiner letzten Partnerschaft fühlte ich mich wie in einem goldenen Käfig», erzählt sie. «Nach der Trennung wurde mir klar, dass ich mein Leben selbständig leben will.» Sie kaufte sich ein Reihenhaus und orientierte sich beruflich neu: Die Bezirkslehrerin übernahm die Sekretariatsleitung einer Abteilung im Baudepartement und absolvierte eine Management-Ausbildung. «Ich habe immer gerne in Teams etwas bewegt», sagt sie.

Vor vier Jahren ging Katharina Neuhaus in Pension. «Jetzt kann ich mir Freiwilligenarbeit endlich leisten», sagt sie lachend. Sie ist in der Kirchenpflege und engagiert sich für das Strassenkinder-Projekt Alaigal in Südindien. Zudem lektoriert sie Texte für einen Verlag und betreut die Auftritte des jungen Musikertrios Anthilia. «Ich baue gerne mit Jungen etwas auf», erklärt sie. Und Musik sei ihre grosse Leidenschaft. So begann sie auch wieder Geige zu spielen und macht jetzt im «Orchester für verstaubte Streicher» mit. Und jedes Jahr schenkt sie sich ein Opernabonnement.

«An meinem Leben schätze ich meine Unabhängigkeit und die Freiheit, selber bestimmen zu können», sagt Katharina Neuhaus. «Es macht mir nichts aus, allein etwas zu unternehmen, doch lernen musste ich zuerst, mich selber zu verwöhnen.» Früh baute sie sich einen guten Freundeskreis auf. Dazu gehört auch eine «Wahlfamilie». Sie berichtet: «Nach einer Muskelzerrung freundete ich mich mit der Physiotherapeutin an. Als diese dann eine Familie gründete, wurde ich das Schweizer Grosi für ihre beiden Kinder und gehöre heute zur Familie.» Die jüngere Freundin sei auch ihre engste Vertraute, «auf die ich mich im Notfall verlassen kann». Bei ihr hat sie die Bankvollmachten und eine Patientenverfügung hinterlegt. «Mir fehlt nichts, ich habe das Alleinleben bewusst gewählt und gestaltet.»

>>
reden. Auch Erwartungen machen unglücklich. Als grösste Illusionen, die Beziehungen zerstören, nennt Klaus Heer: Absolute Treue fordern, alles miteinander teilen wollen, sich einen Alltag ohne Krisen wünschen.

Der Dichter Khalil Gibran sagt es in einem schönen Bild. «Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel. Steht zusammen, doch nicht zu nah: denn die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten der andern.»

Und welche Rolle spielt im Alter die Sexualität? Pasqualina Perrig-Chiello fragte lange Verheiratete und spät Geschiedene, was für sie das Wichtigste in einer guten Beziehung sei? Sexualität stand am Ende der Liste, Treue im Mittelfeld. Lange Zeit war Alterssexualität in der Öffentlichkeit kaum ein Thema. 2008 zeigte der Film «Wolke 9» auch mit Sexszenen, wie sich ein älteres Paar (sie 69, er 76) mit Haut und Haar verlieben – und sie sich vom Ehemann trennt, mit dem sie eine «zufriedene Beziehung» führte.

Heute weiss man, dass sexuelles Begehren kein Alter kennt – zumindest theoretisch. Schätzungen gehen davon aus, dass bei 30 bis 50 Prozent der Paare Sexualität kein Thema mehr ist. Offenheit und die Bereitschaft für Veränderungen können die Erotik lebendig erhalten, wie etwa das Gespräch mit dem Sexualberater Eugen Bütler zeigt (Interview ab Seite 12). Er sagt: «Im Alter tut vor allem die seelische Intimität gut – Präsenz, Zärtlichkeit und Selbsterfahrung. Es geht darum, sich mehr Zeit füreinander zu nehmen, die man jetzt ja hat.»

### Verliebt sein oder lieben?

Von den zwischen 1970 und 1985 geschlossenen Ehen sind heute 40 Prozent geschieden, in den letzten Jahren trennten sich jährlich 3 000 Paare im Rentenalter. Laut der Studie «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist» wünschen sich zwei Drittel der Männer wieder eine Lebenspartnerin, viele auch mit gemeinsamem Haushalt; bei den Frauen sind es nur 45 Prozent, und nur wenige möchten mit dem neuen Partner zusammenleben.

Fünf Jahre nach ihrer Scheidung waren die Hälfte der Männer und ein Viertel der Frauen tatsächlich gebunden. Warum so viele Frauen allein bleiben, hat auch damit zu tun, dass sich Männer jüngere Partnerinnen suchen, je älter sie sind, desto jünger soll die Partnerin sein. Und Frauen haben andere Wünsche an eine Beziehung. Eine 74-Jährige sagt dazu: «Viele Männer, die interessiert sind, schlafen mental fast ein. Und auf keinen Fall will ich die umsorgende Hausfrau und Krankenschwester sein. Sex fehlt mir, doch ich will deshalb nicht irgendeinen nehmen.»*

Von den Alleinstehenden im Pensionsalter möchte sich eine Mehrheit nochmals verlieben. Im deutschen Dokumentarfilm «Späte Liebe» erklärt ein Witwer: «Ich fühle mich wie ein Amputierter, welcher jetzt mit technischen Hilfsmitteln zurechtkommen muss.» Und eine geschiedene Frau sagt: «Da kann man 80 werden. Wenn man sich verliebt, kann das ewig so weiter gehen.»

Ein Spiegel dieser Sehnsucht sind Internetportale für die Partnersuche. Da schreibt ein 68-Jähriger: «Es geht mir nicht um eine dumpfe, öde Sexbeziehung – ich möchte eine gefühlvolle Partnerschaft. Alles andere lasse ich offen, denn erstmals sollten wir uns auf dieser Ebene gut verstehen und uns sehr lieb haben.»

Intensive Gefühle bereichern das Leben. Manche Paare versuchen sie mit getrennten Wohnungen am Leben zu erhalten, andere suchen sie in einer neuen Beziehung. Nach dem Geheimnis einer langjährigen Partnerschaft gefragt, bewerten alle Befragten in der erwähnten Studie – ob geschieden oder verheiratet – Kommunikation, Wertschätzung, Interesse und Zeit füreinander als wichtig. Wie schwierig der Spagat zwischen Gefühl und Alltag ist, zeigt die Statistik: Nur die Hälfte der Paare in Zweitehen bleibt zusammen. Erich Fromm schrieb im Klassiker «Die Kunst des Liebens»: «Die grossen Gefühle sind nicht die richtigen, die Liebe ausmachen, sondern Fürsorge, Sicherheit und Verantwortungsgefühl.»

> «Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel. Steht zusammen, doch nicht zu nah: denn die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten der andern.»
>
> Khalil Gibran, Philosoph und Dichter

### Gemeinsamkeit hält gesund

Im Kanton Zürich leben 60 000 Personen über 65 allein. Pro Single Schweiz ist ein Verein, der sich seit 40 Jahren gegen Benachteiligungen von Singles einsetzt. Er hat 400 Mitglieder, 90 Prozent sind Frauen, eine Mehrheit älter als 60 Jahre. Katharina Neuhaus ist eine von ihnen, sie entschied vor 20 Jahren, dass sie sich nicht mehr binden will (siehe Porträt Seite 8). Sie sagt heute: «Mir fehlt nichts, ich habe das Alleinleben bewusst gewählt und gestaltet.» Diese Singles pflegen Freundschaften und Familienkontakte, viele engagieren sich

Fortsetzung Seite 11 >>

>>

gesellschaftlich. Heute leistet die Hälfte der Pensionierten bis Alter 75 Freiwilligenarbeit. Bei der Pro Senectute sind von 18 000 Freiwilligen gar 70 Prozent im Pensionsalter.

Eine gute Einbindung zählt viel. 2017 lebte knapp ein Drittel der über 65-Jährigen im Kanton Zürich sozial isoliert und wenig integriert. Das wirkt sich negativ auf ihre Gesundheit aus: Sie erkranken ein Mehrfaches häufiger als jene, die ein gutes soziales Netz haben. Bei jeder Art von Beziehung geht es auch um Gefühle. Wie sich Gefühle auf die Gesundheit auswirken, untersucht die Forscherin Andrea Horn an der Universität Zürich. Sie erklärt: «Bisher dachte man, dass jeder seine Gefühle für sich selber reguliert, jetzt zeigt sich, dass unsere Gefühle auch stark von nahestehenden Menschen beeinflusst werden; so kann bereits deren blosse Anwesenheit dazu beitragen, dass Verstimmungen und Stress besser zu bewältigen sind.»

Eine besonders stabilisierende Wirkung hat Humor. In einem Gespräch gab eine 92-Jährige den weisen Rat: «Achtet auf die Freundschaft. Gute Freunde, auf die man sich wirklich verlassen kann, sind so wertvoll. Das Geheimnis von Freundschaft liegt darin verborgen, dass man geben muss, nicht immer nur etwas wollen. Grosszügig, geduldig und liebenswürdig sein mit den Menschen.»

### Zuneigung und Teilhabe bis zum Tod

Menschliche Nähe bleibt bis zum Tod ein Thema, Alleinstehende müssen oft zwangsläufig darauf verzichten. Nach ihrer Vorstellung von Liebe gefragt, sagen Hochaltrige im Altersheim Klus Park: «Liebe hat eine andere Bedeutung als früher. Sie ist Zuneigung, geht tiefer. Es geht ums Zusammensein.» Jemand anders sagt: «Liebe ist Zärtlichkeit, viele leiden darunter, dass diese fehlt.»* Manchmal bahnen sich auch noch neue Lieben an. Eine 89-jährige Bewohnerin erzählt, dass sie drei Tage in der Woche mit ihrem neuen Schatz verbringt, den sie in der Jassgruppe kennengelernt hat. «Ich will frei sein und unabhängig. Aber für einen Teil der Woche ist eine tolle Partnerschaft in Ordnung.»**

Nur noch jede fünfte Person in den Alterseinrichtungen der Stadt Zürich lebt in einer Partnerschaft. Ein schwieriger Moment ist, wenn einer der beiden Partner schwer erkrankt und nicht mehr zuhause leben kann. Nicht ganz selten wählen Paare dann, gemeinsam aus dem Leben zu scheiden. «Ihr habt euch entschlossen, zusammen auf die letzte Reise zu gehen», heisst es dann zum Beispiel in der Todesanzeige. Doch mit ewiger Liebe hat diese Entscheidung wenig zu tun, viel mehr mit Verzweiflung und Angst vor Einsamkeit. Und oft widerspiegelt sie einseitige Abhängigkeit.

Zusammen in einer Partnerschaft alt zu werden, wird mit dem längeren Leben schwieriger. Glaubt man den Zukunftsprognosen, werden Einpersonenhaushalte am stärksten zunehmen. Deshalb braucht es neue Formen von Gemeinschaft, die alte Menschen stärker einbinden. Simone de Beauvoir schrieb dazu: «Man muss sich wünschen, auch im hohen Alter noch starke Leidenschaften zu haben, die es uns ersparen, dass wir uns nur mit uns selber beschäftigen. Das Leben behält einen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung und Mitgefühl am Leben der anderen teilnimmt. Dann bleiben auch Gründe zu handeln oder zu sprechen.» ■

*www.tagesanzeiger.ch/Service/Archiv, 28.11.2018, Zu Besuch bei den alten Damen
**www.bernerzeitung.ch, Senioren suchen die grosse Liebe

## Zum Weiterdenken

**Im Artikel erwähnt:**

Pasqualina Perrig-Chiello:
Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht. Hogrefe, 2017.

Dokfilme über späte Liebe: www.youtube.com, Späte Liebe unter deutschen Dächern

Andrea Pfalzgraf, Späte Liebe, SRF, 17.1.2019
Spielfilm «Wolke 9»: www.wolke9.de

Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, Ullstein Taschenbuch

**Paare gesucht:**

Für die Studie «Co-Regulation von Emotionen im Alltag» sucht die Uni Zürich Paare 60+, die sich für sechs Monate an der Studie beteiligen. Information und Anmeldung: www.co-sense.ch