

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 3 (1995)  
**Heft:** 2: Liebe im Alter : es liebt der Mensch, so lang er lebt

**Artikel:** Lieben - ein Leben lang!  
**Autor:** Röthlisberger, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818588>

### **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:** 17.04.2026

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

# Lieben – ein Leben lang!

*Es ist eine selten schöne Geschichte, die mir Anna, meine Gesprächspartnerin, lachend erzählt. Ihr Vater, 94jährig, seit vier Jahren im Altersheim, hat sich verliebt. Verliebt in eine Mitpensionärin. Ihr Vater ist glücklich und pflegt sein Glück zärtlich. Neulich wollte er Anna anrufen, doch sie war nicht daheim. Sie hatte den Telefonbeantworter eingestellt und damit ist er nie vertraut geworden. Dafür hat sie mit diesem Anruf einen ungewollten Mitschnitt seiner Altersliebe bekommen. Er – nicht begreifend, dass das Telefon mit einem Aufnahmegerät verbunden ist – zu seiner Freundin: «Sie ist nicht da! – Pause – Liebst Du mich denn? Liebst Du mich wirklich? Ach, ist das schön! Ich liebe Dich auch! So fest! Soll ich es Dir zeigen?...»*

Ganz ergriffen von dieser Zeugenschaft konnte sie das Tonband lange nicht lösen, musste immer wieder mithören, verschämt und gerührt. Sie ist froh, einen manchmal fast lächerlich verliebten greisen Vater zu haben. Besser einen verliebten als einen, aus dem alles Lebensfeuer gewichen ist und in dem die Liebe gestorben ist.

Vor vier Jahren kam er ins Altersheim, nachdem er sich entschlossen hatte, der Einsamkeit und Langeweile zu entfliehen, die ihn nach dem Tod seiner Frau und Lebensgefährtin lange geplagt hatten. Viel Veränderung brachte aber das neue Sozialgefüge nicht. Erst seit der Liebesfunke auf ihn übersprungen ist, blüht er auf und turtelt wie in jüngeren Jahren, in denen er als charmanter Mann bekannt war.

## Loslassen ist schwer

Anna ist 65 Jahre alt, seit drei Jahren als Lehrerin pensioniert. Das Liebesglück ihres Vaters erfüllt sie mit Hoffnung. Vor drei Jahren hat sie «alles» verloren und sich davon noch nicht erholt: da war die Scheidung von einem Mann, mit dem sie beinahe 40 Jahre verheiratet war. Dann die Pensionierung von einer Aufgabe, die ihr Befriedigung und Halt gegeben hatte. Schliesslich der Auszug aus dem Haus, in dem sie vier Kinder grossgezogen hatte. Alles im selben Jahr.

*«Reife Liebe  
ist eine Vereinigung,  
bei der die  
eigene Integrität  
und Individualität  
bewahrt bleibt.»*

*Erich Fromm*

Nun gehört sie zu den 37% geschiedener Ehepaare, welche die schweizerische Statistik heute aufweist. «Singularisierung» und «Feminisierung» als soziologische Merkmale des Alters. Das heisst: je höher das Lebensalter, desto mehr leben die Menschen allein und desto grösser ist der Frauenanteil. Die höhere Lebenserwartung der Frauen – durchschnittlich rund acht Jahre – und die besseren wirtschaftlichen Möglichkeiten haben auch ihre Kehrseiten.

Sie tut sich schwer mit dem Alleinsein und dabei hat sie doch keinen Grund zu klagen. Inzwischen sind es sechs Enkelkinder, die in ihrer näheren und weiteren Umgebung wohnen. Und sie hat zu allen eine gute und liebevolle Beziehung. Wenn sie sich an sie kuscheln oder auf ihre kindliche Art mit ihr schmusen, tankt sie auf. Auch Freunde und Freundinnen gibt es in ihrem Leben viele. Gewohnt, schon während ihrer Ehe ein eigenes soziales Netz aufzubauen und zu pflegen, ist sie eingebettet in freundschaftliche Beziehungen. So kommt sie viel zum Reisen, Ferien machen, zu intensivem Austausch von Gedanken und Erfahrungen, sogar hie und da zum Tanzen.

Aber es fehlt etwas in ihrem Leben – und ein Trauerschleier legt sich auf ihre Augen. Sie vermisst das Prickeln unter der Haut, das erotische Knistern, das sexuelle Feuer, das für sie auch immer ein Aufladen der seelischen «Batterien» bedeutete. Vor zwei Jahren lernte sie

«Die Liebe  
ist eine Macht,  
die Liebe  
erzeugt.»

Erich Fromm

einen Mann kennen, in den sie sich sogleich verliebte. Die Zeit des Geniessens, der Gefühlstürme war intensiv und beglückend. Der Mann ist nicht frei, ist selbst in einer Beziehung, kann und will sich nicht entscheiden, und sie – deren

Ehe aus diesem Grunde scheiterte – will nicht in diese Verbindung einbrechen. So genießt sie ein punktuell Glück und will lernen, mit diesem Glück des Augenblicks zufrieden zu sein. Ein schwieriges Unterfangen, denn Glück will gehalten sein – auch im Alter.

### Das Feuer nicht erlöschen lassen

Doch da gibt es ein weiteres Bedenken. Sexualität ist für sie viel mehr als Geschlechtsverkehr. Sie hat etwas mit Leben, mit Lust, mit Lebensfreude und -bejahung, aber auch mit Beziehung, mit Erotik, mit Zuwendung und Akzeptanz zu tun. Sie hat etwas mit der Zärtlichkeit des Alltags zu tun, die sich so gründlich von dem Erleben von Höhepunkten beim Geschlechtsverkehr unterscheidet, für sie aber zusammgehört.

Ist sie mit dem Älterwerden anspruchsvoller geworden? Ist das ein Resultat ihrer Lebenserfahrung und Reife? Ihre Genussfähigkeit, die Zärtlichkeits- und sexuellen Bedürfnisse haben im Alter nicht abgenommen. Aber durch das Fehlen eines Partners erlebt sie diese Bedürfnisse heute eindringlicher.

Noch nie in der Geschichte mussten Ehen so lange halten wie heute. Und wo lernen wir, die Formen und Inhalte der Ehe, dieser Lebens- und – hoffentlich – Liebesgemeinschaft zu wandeln? Wo lernen wir, die Gemeinschaft aufgrund der inneren und äusseren Entwicklungen, welche die Partner im Laufe dieser Ehe machen, zu wandeln? Die vielgepriesene Befreiung der Sexualität, was hat sie uns gebracht? Ganz abgesehen von Aids als Krankheit, welche sich in die Reihe immer dagewesener Geschlechtskrankheiten einreicht. Wo können wir über unsere Bedürfnisse, Nöte aber auch Freuden reden, uns austauschen, voneinander lernen? Ist aus der «Befreiung» bei uns auch so etwas wie eine «Liebeskunst» entstanden, wie sie in Indien schon vor Jahrhunderten entwickelt worden ist?

### Die Kunst des Liebens

Lieben will gelernt sein, ja – auch lieben. Und es ist zu hoffen, dass es ein lebenslanger Lernprozess ist. Wo sonst soll-

ten wir diese Steigerung des Lebendigseins erfahren? Liebe ist eine aktive Kraft im Menschen – behauptet der Psychoanalytiker Erich Fromm. Mit dieser Kraft umgehen lernen, sie verfeinern, kultivieren, dazu reicht ein Leben selten aus. Wo bilden wir unser Bewusstsein dafür? Welche Rolle geben wir dabei gesellschaftlich den älteren Menschen, in deren Selbst- und Fremdbild Verliebtheit und Sexualität viel zu oft als unschicklich gelten! Warum eigentlich? Wie hilfreich könnte doch eine zärtliche Beziehung in der Verarbeitung grosser und kleiner Probleme des täglichen Lebens sein!

Um noch einmal mit Erich Fromm zu reden: «Des Menschen Glück besteht heute darin, seinen Spass zu haben. Und man hat seinen Spass, wenn man sich Gebrauchsgüter, Bilder, Essen, Trinken, Zigaretten, Menschen, Zeitschriften, Bücher und Filme einverleibt, indem man alles konsumiert, verschlingt.» Gerade dieser Haltung, einem Nebenprodukt unseres Wohlstandes, könnte eine kultivierte Liebe viel entgegensetzen. Nicht nur in der Beziehung zum Partner, zur Partnerin. Liebe verändert, verändert ganz. Einen Menschen lieben heisst, das Leben lieb bekommen und das, was lebt: Tiere, Pflanzen, andere Menschen, Bekannte und Freunde. Lieben heisst, geben und empfangen. Indem die Liebende gibt, kann sie nicht umhin, im anderen etwas zum Leben zu erwecken, und dieses zum Leben Erweckte strahlt auf sie zurück (frei nach Erich Fromm).

Eine so verstandene Liebe ist wahrlich ein Kunstwerk, und warum sollten wir uns darin nicht immer wieder üben wollen und dürfen? Anna seufzt. Wir verstehen uns, auch wenn wir einer anderen Generation angehören. In unserem Gespräch blüht sie auf. Da ist es wieder, dieses Lebensfeuer. Sie freut sich schon auf den nächsten Flirt, zwinkert sie mir zu. Und das möchte sie notiert haben: auch mit 94 Jahren will sie noch flirten, sich verlieben, schalkhaft verspielt sein – genau wie jetzt ihr Vater. Ab ins Altersheim und sich verlieben, so stellt sie sich ihre Zukunft im hohen Alter vor und freut sich darauf! Und davor liegen noch viele Flirts, Begegnungen – Liebe!

«Paradoxerweise  
ist die Fähigkeit,  
allein sein zu können,  
die Vorbedingung  
für die Fähigkeit  
zu lieben.»

Erich Fromm

Dr. Esther Rötthlisberger  
Pro Senectute Kanton Zürich