

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Wenn eine Ehe in die Jahre kommt... : als Paar in Bewegung bleiben  
**Autor:** Schwizer, Viviane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819209>

### **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](#)

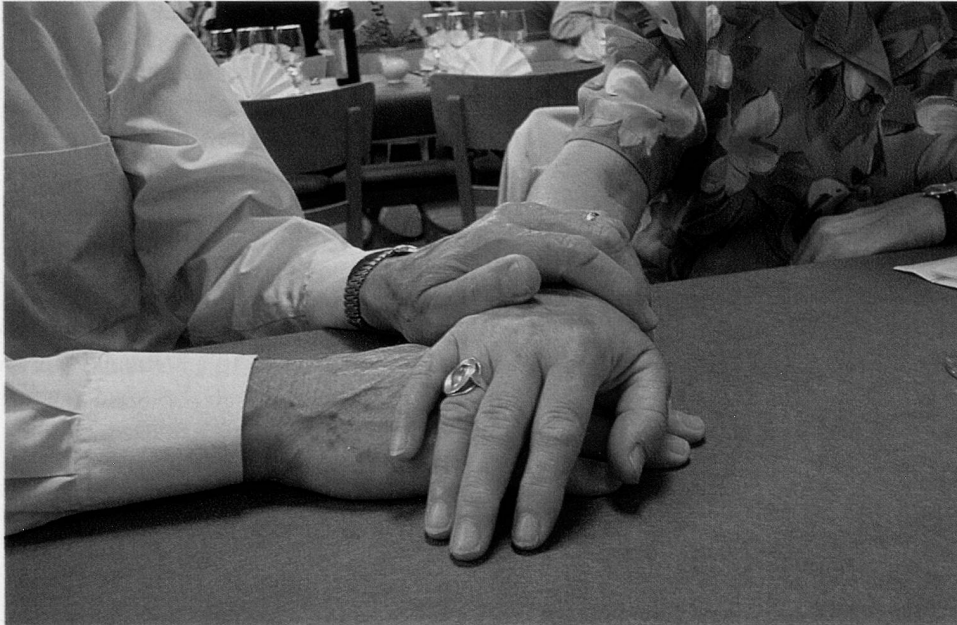
**Download PDF:** 14.04.2026

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

Wenn eine Ehe in die Jahre kommt...

# Als Paar in Bewegung bleiben

Viele Paare leben im Alter unter neuen Bedingungen gut miteinander. Dies ist nicht immer einfach. Die Soziologin und Paartherapeutin Dr. Christiane Ryffel orientierte im Horgner Seniorenzentrum «Baumgärtlihof» über Veränderungen im persönlichen und gesellschaftlichen Umfeld.



Im Alter gilt es die unterschiedlichen Bedürfnisse eines Ehepaares neu auszubalancieren. Die Paartherapie zeigt Wege dazu auf.

Foto: Viviane Schwizer

Viviane Schwizer

Die Lebenserwartung steigt. Dies wirkt sich auch auf die Partnerschaft aus: Ob ein Paar sich wie in früheren Zeiten das Jawort für zwanzig Jahre gab oder ob eine Ehe wie in heutiger Zeit oft dreissig, vierzig oder gar fünfzig Jahre dauert, macht einen grossen Unterschied.

### Immer mehr Scheidungen

Wenn die Partnerschaft nur noch als Mühsal und Pflicht erlebt wird, entscheiden sich selbst langjährige Paare immer häufiger zu Trennung und Scheidung. Gründe dafür ortet die Soziologin Dr. Christiane Ryffel in der wachsenden finanziellen Unabhängigkeit von Frauen, vor allem aber in einer veränderten Werthaltung: Selbst bei vielen älteren Paaren sinkt die Bedeutung von Pflichterfüllung, Fleiss und Anpassung zugunsten von Autonomie, Lebensgenuss und Emanzipation. Mann und Frau wollen nicht, dass die Ehe zu einer blossen «Versorgungsstation» verkommt. Lieber geht man fortan getrennte Wege. Die Zahlen sprechen eine deutliche Spra-

che: Heute lassen sich Paare, die 20 Jahre und länger verheiratet sind, gut viermal häufiger scheiden als noch 1970.

### Zu viel unstrukturierte Zeit

Ältere Paare müssen sich noch mit weiteren Herausforderungen konfrontieren, wollen sie in vorgerückten Jahren glücklich zusammenleben. Zwar ist die Zeit, in der das Ende der Erwerbstätigkeit generell als «Pensionierungsschock» erlebt wurde, laut Christiane Ryffel vorbei. Im Bereich der Partnerschaft ist diese Lebensphase aber oft heikel: Zeit, gesellschaftlich ein kostbares – weil beschränktes – Gut, ist plötzlich im Übermass vorhanden. Der Tag ist lang und unstrukturiert, weil die früheren Berufsaufgaben nicht mehr existieren. Wenn das starke Geschlecht nun dominant, pingelig oder besserwisserisch ins «Reich» der Frau eindringt, die bisher im Haushalt das Sagen hatte, kann dies zu Problemen führen – genauso wie wenn die Frau dem Mann keinen Raum zugestehen will.

### Sich neu ausbalancieren

Eine weitere Herausforderung für die Therapeutin ist die Aufgabe, die unterschiedlichen Bedürfnisse des Paares neu auszubalancieren: Vielleicht möchte der Mann möglichst viel gemeinsam mit seiner Frau unternehmen, während diese ihren Freiraum mit Freundinnen oder eigenem Hobby verteidigt. Beiden Bedürfnissen muss Rechnung getragen werden. Laut Christiane Ryffel sind Konflikte in dieser Umbruchszeit fast immer vorprogrammiert: «Werden die Probleme totgeschwiegen oder passt sich der eine nur an, geschieht das zum hohen Preis der Selbstverleugnung, die sich früher oder später bitter rächen kann», warnt die Therapeutin. Reden, Arrangements aushandeln und mutig neue Horizonte anvisieren bringe gerade auch ältere Paare immer wieder ein grosses Stück weit vorwärts.