

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Liebe bleibt jung - bis ins hohe Alter  
**Autor:** Torcasso, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818892>

### **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:** 10.04.2026

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

**GLÜCKLICHE PARTNERSCHAFT IM ALTER** Eine solche ist schön, bleibt aber eine Herausforderung – ob nach langjähriger Ehe oder in einer neuen Beziehung. Liebe kennt kein Alter. Doch sie begegnet nur jenen, die offen und flexibel bleiben und sie als ein Geschenk betrachten können.

# LIEBE BLEIBT JUNG – BIS INS HOHE ALTER

Text//RITA TORCASSO Fotos//AUS DEM FILM «VATERS GARTEN» VON PETER LIECHTI

Sie sitzen auf dem Sofa, gemeinsam und doch jeder für sich. Dieses Bild im Film «Vaters Garten – Die Liebe meiner Eltern» steht für das ganz normale Leben eines Paares, das seit 62 Jahren verheiratet ist. «An jedem Hochzeitstag mussten wir uns sagen, es ist ein Wunder, dass wir noch zusammen sind», sagt die Mutter des Regisseurs Peter Liechti. Es ist eine Partnerschaft, die sich jene, die heute ins dritte Lebensalter kommen, kaum mehr vorstellen können: eine Welt, in der die Rollenverteilung klar war – der Mann hat das Sagen – und man trotz grosser Schwierigkeiten zusammenblieb.

## Das verflixte zwanzigste Jahr

Der Wunsch, zusammen alt zu werden, ist auch heute noch da. Doch die Ansprüche an eine Partnerschaft haben sich in den letzten vierzig Jahren nachhaltig verändert, auch weil weniger finanzielle Abhängigkeiten bestehen.

Heute ist es nicht mehr das verflixte siebte Ehejahr, sondern immer öfter das zwanzigste bis dreissigste, das zur Trennung führt. Die Zahl der Scheidungen ist bei den Paaren, die über zwanzig Jahre verheiratet waren, am höchsten. «Einige nehmen die Pensionierung zum Anlass für eine Standortbestimmung», sagt Mike Martin, Professor für Gerontopsychologie. «Durch die gestiegene Lebenserwartung benötigt man für den neuen Lebensabschnitt einen Lebenssinn. Das kann die Möglichkeit sein, neue getrennte Wege zu gehen.»

Im Standesamt Zürich stellt der Standesbeamte Roland Peterhans fest, dass Paare über sechzig meist nicht zum ersten Mal heiraten. «Fast immer ist bei älteren Paaren zu spüren, dass es eine tiefe Beziehung ist, sich die beiden wirklich nahestehen und eine grössere Reife da ist.» Oft seien die Frauen eini-

ges jünger, doch auch das Umgekehrte werde häufiger. Im letzten Jahr wurden im Kanton Zürich 378 Ehen von Menschen über sechzig geschlossen, 449 hingegen geschieden.

## Immer mehr ältere Menschen leben allein

Unter den Lebensgütern, die für ältere Menschen besonders wichtig sind, folgt nach körperlicher und geistiger Fitness und gesichertem Auskommen «mit einem Partner zusammen sein, den ich liebe». Die



Studie «Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Lebensalter» zeigt, dass die 65- bis 79-jährigen Männer mit ihrer Partnerschaft sehr zufrieden sind, etwas weniger glücklich sind die Frauen, dafür kommen sie besser mit dem Alleinsein zurecht.

«Besonders wichtig ist, dass sich das Paar über Wünsche, Empfindungen, Befürchtungen und Ängste austauschen kann». BRUNO FISCHER

Oft steht man sich auch selber im Weg – mit negativen Einstellungen zum eigenen Körper oder «Rücknahme» bei gesundheitlichen Problemen. Der Paartherapeut und Sexologe Bruno Fischer von der Paarberatung Zürich sagt: «Menschen mit gesundheitlichen Schwierigkeiten sind nicht asexuell, sie sind herausgefordert, angepasste Möglichkeiten zu finden. Manchmal brauchen sie dazu professionelle Unterstützung.» Besonders wichtig sei im Alter, dass sich das Paar über Wünsche, Empfindungen, Befürchtungen und Ängste austauschen könne.<sup>1</sup> Mit 72 schrieb Judith Giovannelli-Blocher ihr Buch «Das Glück der späten Jahre». Sie schreibt: «Die Art, wie Ehepaare zwischen vierzig und sechzig ihre erotischen Liebesspiele und ihre Sexualleben altersgemäss zu variieren verstehen, ist mitbestimmend für

<sup>1</sup> [www.paarberatung-zh.ch](http://www.paarberatung-zh.ch):

Bruno Fischer, Sexualität im Alter, Jahresbericht 2011

die Erhaltung dieser Lebensfreude auch in späteren Jahren.»

Mit dem Älterwerden nimmt der Stellenwert von Freundschaften zu. Von den über Achtzigjährigen hat nur noch jeder achte einen Ehepartner oder eine Ehepartnerin, doch die meisten haben Freunde und gute und enge Verwandtschaftskontakte (siehe Tabelle S. 6). Im Kanton Zürich gibt es 261 000 Einpersonenhaushalte, dreimal mehr als vor vierzig Jahren, 91 000 davon werden von Menschen über sechzig bewohnt.

Bei einem grossen Teil der Alleinlebenden bleibt die Sehnsucht nach einer verbindlichen Beziehung. Eine 74-jährige Frau sagt treffend: «Auch eine Freundin ersetzt keinen Freund. Ich mag auch noch die körperliche Nähe. Es ist nicht so, dass ich da nun ganz kalt bin, überhaupt nicht. Ich bin, denke ich, ein ganz normaler Mensch mit Gefühlen und normalen Wünschen.»

## Sich verlieben – in Freiheit

Sehr viel mehr Frauen als Männer sind auf der Suche. In einer Umfrage über Sexualität im Alter sagten 57 Prozent der Frauen, die sexuell nicht mehr aktiv waren, dass ihnen ein Partner dafür fehle, von den Männern nannten 22 Prozent diesen Grund. Partnerinserate im Seniorenmagazin «Zeitlupe» widerspiegeln die Sehnsucht. Frau, 63: «Vor allem am Wochenende fühle ich mich sehr einsam; «Aktive Seniorin, NR, wünscht sich Senior ab 78 mit Herz und frohem Gemüt». Mann, 70, wünscht sich «sofern sich zwei Herzen entzünden, soll sich die neue Flamme in meinem Haus wohlfühlen, um bei mir einzuziehen zu können».

«Liebe bleibt jung», so der Titel eines Buches mit «Geschichten um Sehnsucht und Partnerschaft von Menschen über sechzig». Die Autorin Anne Stabrey führte mit acht Frauen und fünf Männern Gespräche. Sie erzählen von ihren Ehen, von neuen Anfängen, Glück und Enttäuschungen. Nur noch jede fünfte Frau und jeder dritte Mann möchten wieder heiraten, und immer mehr ältere Paare ziehen getrennte Wohnungen vor. «Sie wollen sich nicht mehr auf eine Beziehung einlassen, die zu viele Verbindlichkeiten mit sich bringt, befürchten, dass die Verbindung scheitern könnte, und kalkulieren deshalb einen möglichst unkomplizierten Rückzug ein», so Stabrey. Frauen nennen als Grund auch, dass sie sich nicht mehr zum Haushaltführen einspannen lassen und auch frei entscheiden wollen, wenn der Freund pflegebedürftig würde.

Die Gespräche zeigen, dass eine neue Liebe im Alter wunderbar sein kann – wenn man sich wirklich eingibt. Einige machen ganz neue Erfahrungen, gerade weil sie sich freier fühlen. Ein 77-jähriger Mann sagt: «Es ist ganz anders als mit meiner ersten

Gemeinsam als Paar und doch jeder für sich – bisweilen eine tägliche Gratwanderung.

>>

Frau. Hier haben sich jetzt zwei längst gereifte Menschen gefunden. Man weiss, wer man ist, und muss dem anderen und sich selbst nichts mehr beweisen. Und die Sexualität hat nur noch den Sinn, sich gegenseitig Freude zu machen.»

**Offenheit, Flexibilität und kein Erwartungsdruck**

Ursula Mettler ist seit sechs Jahren «Partnervermittlerin» bei «Unterwegs zum Du» (siehe Box Seite 10). Die Partnervermittlung wurde 1938 von der Kirche gegründet. Am Anfang steht ein Gespräch. Wer danach Mitglied wird, erhält einen «Katalog» mit selbstverfassten Profilen, dann kann man selber anonymisiert den ersten Kontakt herstellen. Von ihrer Kundschaft ist etwa ein Fünftel über sechzig Jahre alt. Bei dieser Al-

«Die Kunst ist, mit fortschreitendem Alter Abschied von Möglichkeiten zu nehmen, ohne dabei zu resignieren.»

tersgruppe schätze sie die Ernsthaftigkeit, sagt sie. «Es sind ehrliche Gespräche mit mehr Gelassenheit und weniger Erwartungsdruck.» Die meisten von ihnen finden schliesslich einen neuen Partner, doch Frauen müssen einiges mehr an Zeit und Geduld dafür aufwenden als Männer. «Männer wünschen sich öfter jüngere Frauen, und sie schauen mehr aufs Äussere, Frauen suchen Austausch und möchten gemeinsame

Interessen verwirklichen», so Mettler. «Die Voraussetzung, dass man jemanden findet, ist Offenheit und eine gewisse Flexibilität.» Sie betont: «Von Anfang an muss klar sein: Es ist ein Geschenk, wenn es klappt, man kann nichts erzwingen.»

Über die Hälfte der Singles über fünfzig nutzen für die Partnersuche das Internet. Monatlich loggen sich in der Schweiz über eine halbe Million Personen auf Partnersuche im Netz ein, wobei viele mit mehreren Profilen gleichzeitig im Netz sind. Man entscheidet selber, wie viel man von sich preisgibt, und auch, ob man ein Foto veröffentlichen will.

**Im Alter wird die Zeit knapper**

Wie man sich im gesetzten Alter von 65 beziehungsweise 76 nochmals mit «Haut und Haar» verlieben kann, zeigte 2008 der Film «Wolke 9». Es ist ein Film über das Aufgeben von Sicherheiten, vom Einschlagen neuer Wege und vom Mut, den es erfordert, im Leben dem Herzen zu folgen. Die Hauptdarstellerin Ursula Werner sagt in einem Interview: «Man kann ganz blöd werden vor lauter Sehnsucht. Und diese Erfahrung ist ohne Altersgrenze. Doch im Alter wird die Zeit knapper.»

Ein grosses Problem ist die fehlende körperliche Zuwendung für Hochbetagte, die im Heim leben. «Es ist eine Zwangsgemeinschaft. Nicht jeder kann einem Geborgenheit und Liebe geben. Es muss stimmen zwischen den Menschen», sagt Armando Andreani, 67, ledig, in einem «Beobachter»-Interview. Und: «Ich bin schon lange nicht mehr umarmt worden.» Seine Mitbewohnerin Ruth Trevisan, 85,

>> Seite 10

**VORHANDENE KONTAKTPERSONEN IM ALTER: ERGEBNISSE SCHWEIZERISCHER STUDIEN**

**Soziales Netz älterer Menschen in der deutschsprachigen Schweiz 2008. Zu Hause lebende Befragte nach Alter:**

	60-64	65-69	70-74	75-79	80+	80+*
haben (noch)						
EhepartnerIn	62%	63%	55%	50%	35%	12%
Geschwister	86%	86%	80%	80%	64%	60%
Kinder	72%	81%	84%	87%	84%	78%
Enkelkinder	48%	64%	77%	79%	78%	75%
Freunde	93%	95%	95%	92%	89%	78%

\* In Alterseinrichtungen

Quelle: Soziale Beziehungen im Alter - Entwicklungen und Problemfelder (2009) [www.hoepflinger.com/ftop/Soziale-Kontakte.pdf](http://www.hoepflinger.com/ftop/Soziale-Kontakte.pdf)

**Enge und gute Angehörigen-, Freundes- und Nachbarschaftskontakte 2007. Zu Hause lebende Senioren nach Alter:**

	60-64	65-69	70-74	75-79	80+
Verwandtschaft	92%	86%	89%	85%	84%
Freundschaft	93%	91%	85%	84%	72%
Nachbarschaft	78%	75%	77%	62%	68%

Quelle: Schweiz. Haushaltspanel Data 2007



## «WIR HABEN DIE LIEBE GEFUNDEN»

ROSI ODESTI (88) MIT ERNST WEBER (96)

Während fast fünfzig Jahren war ich verheiratet. Mein Mann und ich hatten einen Sohn und eine Tochter. In der ersten Zeit unserer Ehe verlor ich ein Kind kurz nach der Geburt, das war sehr hart. Und auch ein zweites Kind ist nach der Geburt gestorben. 1999 starb mein Mann im Alter von 87 Jahren, nachdem er während dreizehn Jahren an Demenz erkrankt war. Ich habe ihn lange gepflegt, aber die letzte Zeit, als meine Kräfte zu Ende gingen, war er in einem Heim.

Etwa sieben Jahre nach seinem Tod hörte ich eine innere Stimme, die mir sagte: «Mach ein Inserat!» Ich folgte dieser Stimme, aber ich gab nichts über mich preis, ich schrieb bloss: «80-jährig, GA, Nichtraucherin». Unter den Zuschriften war die von Ernst. Er schrieb einen liebevollen Brief auf rosarotem Papier, mit einer Rose auf der Karte. Damals wusste er ja noch nicht, dass ich Rosi heisse. So kam einiges zusammen. Ernst war damals gerade neunzig Jahre alt geworden, er sagte sich: «Wenn ich noch jemanden finden will, muss ich pressieren!» Wir trafen uns also im Bahnhofbuffet in Zürich, und als er aufbrechen wollte, sagte ich ganz spontan: «Ich begleite dich bis Brugg.» In der Unterführung dort sagte er: «Mir händ änannd gfunde!» Für ihn war es Liebe auf den ersten Blick. Für mich ging es ein wenig länger, ich hatte damals ja

schon länger allein gelebt; die Frau von Ernst war vor noch nicht langer Zeit gestorben. Und so entwickelte sich unsere Beziehung: Manchmal kam er ein paar Tage zu mir, dann ging ich wieder zu ihm. Wir wechselten ab. In Zürich fuhr Ernst gern mit dem Tram. Ich stellte ihm Routen zusammen und zeigte ihm ein paar Orte in der Stadt. Bei sich zu Hause hat Ernst einen Mittagsservice, das heisst, er erhält jeden Mittag ein feines Essen. Denn selber in die Küche zu stehen, ist nicht seine Sache. Es ging nie darum, dass ich seinen Haushalt machen muss, das hätte ich auch nicht gewollt.

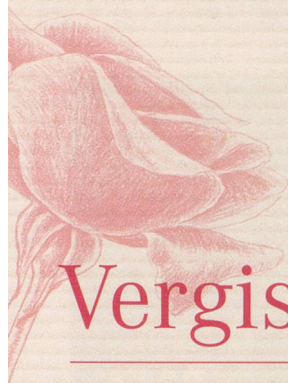
Man kann sagen, wir hängen beide aneinander, wir haben die Liebe gefunden. Und von der Familie von Ernst wurde ich sehr gut aufgenommen. Ich glaube, sie waren froh, dass der Vater wieder jemanden hat.

Wir haben immer jeden Tag telefoniert, manchmal auch zweimal. Immer haben wir einander Gute Nacht gesagt. Und wir haben uns oft gesehen. Wir waren auch in den Ferien miteinander, in Braunwald und im Herbst auf einer Rheinfahrt.

Vor einer Woche hatte Ernst einen Zusammenbruch. Er fühlt sich sehr schwach, nachdem er schon in letzter Zeit abgegeben hat. Aber seinen 95. Geburtstag hat er noch mit der ganzen Familie gefeiert! ■

Auf den folgenden ungeraden Seiten:

Aufzeichnungen//  
**Daniela Kuhn**  
 Fotos//  
**Daniel Rihs**



# Vergiss mein nicht

*Du bist mîn, ich bin dîn:  
des solt du gewis sîn:  
du bist beslozzen in mînem herzen,  
verlorn ist daz slüzzelin:  
du muost immer drinne sîn.*

Anonym

Manchmal schlägt das Herz Purzelbäume, wenn man an einen bestimmten Menschen denkt. Oder man wird von einer wohligen Wärme erfüllt. Sie können dieser inneren Bewegtheit mit einem Liebesbrief Ausdruck verleihen. Sei es aus Dankbarkeit für eine schöne gemeinsam verbrachte Zeit, aus Respekt, Liebe und Zuneigung. Teilen Sie dieser Person mit, was sie Ihnen bedeutet.

Oder möchten Sie jemandem Ihre Liebe gestehen und haben sich bis heute nicht getraut? Manchmal braucht es dazu Mut und den Willen, sich zu offenbaren.

Kann es sein, dass Sie mit zarten Gefühlen an eine ganz besondere Person denken, in die Sie sich vor Jahren verliebt hatten? Vielleicht ist Ihre grosse Liebe bereits verstorben, und sie fehlt Ihnen sehr?

Auch möglich, dass es derzeit keine Person gibt, an die Sie Liebesbotschaften richten möchten, sei es, weil dieser Mensch (noch) nicht gefunden wurde oder Sie ganz zufrieden sind mit Ihrer derzeitigen Lebenssituation. Vielleicht tut es jedoch gut, Ihrer Sehnsucht Ausdruck zu verleihen oder einen Dank an sich selber zu richten. Möglich ist auch, im Sinne einer Kontaktanzeige eine Ihnen noch unbekannte Seele anzusprechen.

Schreiben Sie Ihren ganz persönlichen Liebesbrief - vielleicht den Brief, den Sie schon immer schreiben wollten. Zum Abschicken, Aufbewahren, auf die Seite legen ...

## //MÖCHTEN SIE BESTIMMTE ZEILEN MIT UNS UND DER VISIT-LESERSCHAFT TEILEN?

Schicken Sie uns Ihren Liebesbrief, und wir scannen ihn ein und publizieren ihn auf unserer Homepage. Mit der Zusendung stimmen Sie einer Veröffentlichung zu. Der Brief kann auch anonym veröffentlicht werden, Name und Adresse müssen jedoch der Redaktion bekannt sein.

Einsenden an: Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion VISIT, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.

Weitere Infos in Sachen Liebesbrief:

- > [www.evawyss.ch](http://www.evawyss.ch) > Forschungsprojekte > Der Liebesbrief im 20. Jahrhundert
- > [www.liebesbriefe.ch](http://www.liebesbriefe.ch). Online-Archiv für deutschsprachige Liebeserklärungen
- > [www.liebesbrief.ch](http://www.liebesbrief.ch)

## kurhaus am sarnersee



Die Quelle der Kraft



### FERIEN, KUR UND ERHOLUNG

Im Herzen von Obwalden, im Herzen der Schweiz eingebettet in sanft ansteigende Hügel und Berge, umrahmt von einer anmutigen Landschaft, heissen wir Sie herzlich willkommen in unserem Haus voll Ruhe und bodenständiger Freundlichkeit. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.


Kurhaus am Sarnersee  
CH - 6062 Wilen/Sarnen  
Tel. 041 666 74 66  
[www.kurhaus-am-sarnersee.ch](http://www.kurhaus-am-sarnersee.ch)  
[info@kurhaus-am-sarnersee.ch](mailto:info@kurhaus-am-sarnersee.ch)

## Heimelig Betten sind kein Luxus... ...sie sind eine echte Hilfe!

### Unentbehrlich für die Pflege zu Hause!

- Sämtliche Verstellmöglichkeiten wie ein Spitalbett
- Heute bestellen, morgen fix-fertig in Ihrem Zimmer
- Seit 1986 für Sie unterwegs
- Täglich in Ihrer Nähe
- Offizieller IV Bettenlieferant
- Offizielle Mietstelle für Krankenkassen und EL



Echte -Qualität

### Profitieren Sie von unserem... ...rund-um-die-Uhr-Service!



### Vermietung und Verkauf

heimelig betten AG  
Gutenbergstrasse 4  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 672 70 80  
Notfall 079 600 74 40  
[www.heimelig.ch](http://www.heimelig.ch)



## «WIR WAREN EIN GUTES TEAM»

EMMA GILLI (83)

Vor 23 Jahren ist mein Mann gestorben. Er erlitt auf der Skipiste einen Herzstillstand. Drei Tage vorher hatte ein ärztlicher Check-up ergeben, alles sei in bester Ordnung. Sein plötzlicher Tod war für mich ein Hammerschlag. Wir waren damals genau vierzig Jahre verheiratet. Mein Mann war 68 Jahre alt, er arbeitete nur noch gelegentlich. Auch ich arbeitete am Kiosk nur teilzeitlich. Wir hatten daher also mehr Zeit miteinander und dachten, wir würden die kommenden Jahre nun richtig geniessen und es zusammen schön haben.

Als er starb, war ich 61 Jahre alt. Ich begann wieder voll zu arbeiten, das lenkte mich ab. Aber die Nächte waren schlimm. Ich wachte auf und fragte immer wieder: Warum? Ich haderte mit dem Herrgott. Nach einem Jahr ermutigten mich meine Töchter, wieder Musik zu machen, denn ich hatte früher Freude am Klavierspielen. Also kaufte ich ein Keyboard. Wenn ich nachts aufwachte, setzte ich mich daran und spielte mit Kopfhörern, bis ich so müde war, dass ich wieder einschlafen konnte.

Mein «Babi», wie ich meinen Mann nannte, ist aber auch heute noch bei mir. Wir waren ein gutes Team und hatten einen liebevollen Umgang, obwohl wir es aus gesundheitlichen Gründen am Anfang unserer Ehe nicht einfach hatten. In der

Ecke hängt ein Foto von ihm an der Wand. Ich setze mich manchmal auf die Polstergarnitur und «spröchle» dann ein wenig mit ihm. Drei Jahre nach seinem Tod fragten mich meine Kolleginnen, ob ich nicht wieder Lust hätte zu tanzen. Ich sagte mir: «Warum nicht? Sonst versauere ich noch.» An den Tanznachmittagen kamen mehr oder weniger dieselben Leute, und mit der Zeit hatte ich einen Tanzpartner. Er war auch Witwer, und die Sympathie war gegenseitig. So entwickelte sich eine schöne Freundschaft, wobei ein Zusammenziehen nicht infrage kam, weil wir beide örtlich gebunden waren. Fünfzehn Jahre ging das ganz gut. Doch in den letzten Jahren erkrankte mein Freund, und vor drei Jahren ist er gestorben. Dieser zweite Tod, den ich erlebt habe, war für mich weniger schlimm, weil ich mich darauf vorbereiten konnte. Das Leben ging weiter, ich engagierte mich bei der Spitex und arbeite nun seit vierzehn Jahren dreimal im Monat im Kafistübli eines Altersheims.

Die Wahrscheinlichkeit, dass ich nochmals jemanden kennenlerne, ist klein. Aber ich wäre offen für eine Freundschaft, für jemanden, mit dem ich ab und zu etwas unternehmen könnte. Es ist einfach etwas anderes, mit einem Mann auszugehen als mit einer Frau. ■



«Im Alter ist die Liebe wieder stärker geworden, wir haben gemerkt, dass wir einander brauchen.»

Hedi Liechti

#### >> von Seite 6

verwitwet: «Ich vermisse das sehr. Vieles, was man früher als selbstverständlich hinnahm, ist es heute nicht mehr; erst jetzt merkt man, wie wertvoll das war.»<sup>2</sup>

Die Kunst ist, mit fortschreitendem Alter Abschied von Möglichkeiten zu nehmen, ohne dabei zu resignieren. Ein 86-Jähriger erzählt, wie er sich mit 79 das allererste Mal wirklich verliebt hatte – obwohl er dreissig Jahre verheiratet war. «Die jetzige Liebe war mehr als alles, was ich bisher gefühlt hatte.» Mit seiner Freundin teilte er die Wohnung und dann das gemeinsame Altersheimzimmer. Doch sie fühlte sich zu jung und zog wieder aus. Seither besucht er sie jeden Tag nach dem Mittagessen und geht abends ins Heim zu-

rück. «Ich habe sie je länger, je lieber bekommen. Aber ich bezeichne sie nicht mehr als Lebenspartnerin, ich sage Freundin» – denn nach ihrem Auszug war Sex kein Thema mehr. «Wir haben die Intimität nicht mehr gefunden.» Doch ohne seine Freundin zu leben, könne er sich nicht mehr vorstellen.<sup>3</sup>

Der Film «Vaters Garten – Die Liebe meiner Eltern» endet versöhnlich – trotz der Verschiedenheit der Eltern und der Erkrankung der Mutter an einer Depression. Die Mutter sagt: «Im Alter ist die Liebe wieder stärker geworden, wir haben gemerkt, dass wir einander brauchen.» Ein schönes Bild ist, wie sich das Paar jeden Morgen vor dem Frühstück mit einem Kuss begrüsst. ■

<sup>2</sup>«Beobachter 24/10», Yvonne Staat, «Werden Sie nie alt!»

<sup>3</sup>«Tages-Anzeiger», 16. 9. 2004, Katrin Hafner: «Die Liebe bleibt eine Knacknuss»

#### Erwähnte Studien

- > «Sexualität in der zweiten Lebenshälfte» (PDF): [www.buddeberg-praxis.ch](http://www.buddeberg-praxis.ch) > Publikationen
- > François Höpflinger: «Soziale Beziehungen im Alter», [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com)
- > François Höpflinger: «Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Lebensalter», in «Lebenshorizont Alter», Verlag vdf

#### Partnervermittlungen

- > «Unterwegs zum Du», [www.zum-du.ch](http://www.zum-du.ch), Tel. 052 672 20 90
- > Partnervermittlungen für ältere Menschen: [www.50plus-treff.ch](http://www.50plus-treff.ch) [www.fifty-plus.ch](http://www.fifty-plus.ch)
- > Partnerbörsen im Vergleich: [www.singleboersen-vergleich.ch](http://www.singleboersen-vergleich.ch) [www.partnersuche-online.ch](http://www.partnersuche-online.ch)

#### Filme und Bücher

- > «Vaters Garten – Die Liebe meiner Eltern». Der Film von Peter Liechti kommt am 26. September 2013 in die Kinos. [www.movies.ch/de/film/vatersgarten/](http://www.movies.ch/de/film/vatersgarten/) Wir verlosen 30 Gratiseintritte für den Film (nach Eingang, max. 2 Personen). Karte schreiben an: Pro Senectute Kanton Zürich, Rita Lenz, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.
- > «Wolke 9», Film von Andreas Dresen, 2008. Besprechung: [www.seniorweb.ch](http://www.seniorweb.ch) > Wolke 9 in Suchmaske eingeben
- > Buch zum Film von Anne Stabrey: «Wolke 9 – Über Liebe und Sex im Alter», Gatzanis 2008
- > Anne Stabrey: «Liebe bleibt jung – Geschichten um Sehnsucht und Partnerschaft von Menschen über sechzig», Gatzanis, 2006
- > Judith Giovannelli-Blocher: «Das Glück der späten Jahre – Mein Plädoyer für das Alter», Pendo, 2004

## «ES BRAUCHT AUCH GLÜCK»

MARIA KUHN (69)

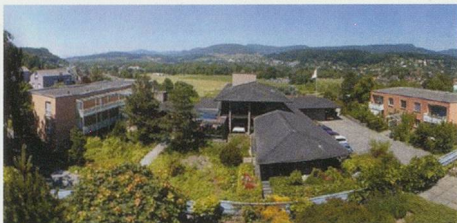


Ich war zweimal verheiratet. Die erste Ehe liegt bald dreissig Jahre zurück. Nachdem wir uns scheiden liessen, verunfallte einer unserer beiden Söhne tödlich. Er war achtzehn Jahre alt. Das war ein schwerer Schlag für mich, den ich allein durchstehen musste. Nach ein paar Jahren hatte ich das Glück, einen Mann kennenzulernen, den ich nach zwei Jahren des Zusammenseins heiratete. Er war auch geschieden, doch im Unterschied zu mir, die ich mit meinem Sohn einen guten Kontakt habe, sah er seine beiden Kinder fast nie. Wenn wir mit Freunden zusammen waren und das Thema Familie angeschnitten wurde, war das für ihn immer schwierig. Als wir zehn Jahre verheiratet waren, beging er Suizid. Das war hart. Niemand wusste genau, weshalb er so verzweifelt gewesen war.

Trotz diesen beiden Schicksalsschlägen habe ich meinen Glauben nicht verloren. Aufgewachsen bin ich in Zernez, meine Konfession war katholisch, aber heute bin ich protestantisch.

Mittlerweile sind sieben Jahre vergangen. Eine grosse Freude in meinem Leben sind meine beiden Enkelkinder, die ich regelmässig sehe. Dieser Kontakt erfüllt mich sehr. Aber natürlich wäre es schön, wieder mit einem Partner durchs Leben zu gehen, jemanden kennenzulernen. Über Inserate und die Internet-Plattform «Unterwegs zum Du» habe ich in den Jahren einige Männer getroffen. Manchmal muss ich sie gar nicht treffen, da die Schrift und der Briefinhalt schon alles verraten. Wenn einer ein Foto beilegt, bekommt er es aber zurück. Ich treffe also längst nicht alle, die mir schreiben. Die letzte Begegnung ist noch nicht so lange her. Leider war er ganz klar für mich nicht der Richtige. Ich habe meine Ansprüche und muss aufpassen, dass ich nicht immer mit meinem zweiten Mann vergleiche. Damit sollte ich vielleicht aufhören, aber das ist nicht einfach. Ich habe Freundinnen, die im Internet suchen, aber ich habe das bisher noch nie gemacht, weil mir das zu unsicher ist. Ich würde sagen: Die Partnersuche wird im Alter immer schwieriger. Auf jeden Fall für mich als Frau. Denn viele Männer haben lieber jüngere Frauen, sie haben auch viele schöne Frauen aus dem Ausland zur Auswahl. Hinzu kommt, dass viel mehr Frauen suchen. Ich bin deshalb nicht fixiert darauf, einen Mann zu finden, sonst klappt es sowieso nicht. Ich sage mir vielmehr: Einen Partner zu finden, ist wie Lotto, man braucht dazu auch Glück. Aber solange ich gesund und optimistisch bin, gebe ich die Hoffnung nicht auf! ■

  
**SENIORENZENTRUM AARAU**  
 AUF WALTHERSBURG



- Mit 29 Wohnungen und 2 Gästezimmern • Nähe Stadtzentrum, Bahnhof und Bushaltestelle • In grosszügig gestalteter Gartenanlage
- Grosse Terrasse mit schöner Aussicht • Im ruhigen und verkehrsarmen Zelgli-Quartier

### Lebensqualität und Selbständigkeit

in einer komfortablen, rollstuhlgängigen  
**2½- oder 3½-Zimmer-Wohnung**  
 mit sonnigem Sitzplatz/Balkon für 1 bis 2 Personen.

**Im Pensionspreis sind folgende Leistungen inbegriffen:**

- Mittagessen in unserer **öffentlichen** Cafeteria • 24-Stunden-Notruf
- Sicherstellung der Krankenkassen anerkannten Pflege
- Wöchentliche Wohnungsreinigung • Nebenkosten usw.

**Fühlen Sie sich angesprochen?**

Bestellen Sie die neuesten Unterlagen oder besuchen Sie unsere Homepage.  
 Für Fragen steht Ihnen Herr Felder gerne telefonisch oder persönlich zur Verfügung.

Walthersburgstrasse 3 • 5000 Aarau • Tel. 062 832 02 02 • Fax 062 832 02 20  
 E-Mail: [info@seniorencentrum.ch](mailto:info@seniorencentrum.ch) • [www.seniorencentrum.ch](http://www.seniorencentrum.ch)

## Baden leicht gemacht



### mit VitaActiva Badewannen mit Tür

- Seit 2001 Beratungen/ Installationen in der ganzen Schweiz
- Wannentausch, komplette Installation an einem Tag
- Keine Plattenarbeiten erforderlich
- Umfangreiche Auswahl von Badewannen, Massen und Farben
- Bei allen Modellen auf Wunsch Sonderausstattung wie z.B. wohltuender Whirlpool

**SEIT 2001**

**Fordern Sie noch heute unsere farbige Gratis-Broschüre an!**

**Gratistelefon: 24H**  
**0800 99 45 99**

[info@vitaactiva.ch](mailto:info@vitaactiva.ch) • [www.vitaactiva.ch](http://www.vitaactiva.ch)

VitaActiva AG Baarerstr. 78, 6301 Zug  
 Tel.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CH/VS/2013

## Freiheit auf 2 Rädern



**50% Rabatt auf  
 FLYER-Miete  
 bei Pro Senectute  
 Gruppenausflügen**

### Pro Senectute Gruppenangebot

Machen Sie mit Ihrer Velogruppe einen gemütlichen Ausflug ins Emmental und **profitieren Sie von 50% Rabatt** auf die FLYER-Miete in Huttwil. Exklusiv gültig für Pro Senectute Gruppen.

**Mehr Infos und Reservation unter:**  
[event@flyer.ch](mailto:event@flyer.ch) | Tel. +41 (0)62 959 55 71  
[www.flyer.ch](http://www.flyer.ch)

**FLYER**

• Innovation in Mobility

## «GEDULD HABEN UND SICH ANPASSEN»

ANNA SANNA (66) UND VALENTINO SANNA (73)



**Anna s.:** Geheiratet haben wir 1969 in Nuraminis, in unserem Dorf auf Sardinien. Ich war damals 22 Jahre alt, Valentino, den ich über meinen Bruder kennenlernte, sechs Jahre älter. Er war damals schon acht Jahre in der Schweiz. Wir hatten wenig Geld, und das Hochzeitsfest war deshalb nicht im Restaurant, sondern im Haus von Valentinos Vater.

**Valentino s.:** Beide Mütter haben zusammen mit Freundinnen gekocht.

**Anna s.:** Danach fuhren wir in die Schweiz, wo es mir vom ersten Tag an gefallen hat. Es war Winter, und Valentino wechselte die Baufirma.

**Valentino s.:** Als Maurer habe ich immer auf dem Bau gearbeitet. Ich hatte Glück, ich war immer gesund. Bei meinem letzten Arbeitgeber war ich 39 Jahre lang.

**Anna s.:** Ich begann dann als Schneiderin zu arbeiten, hörte aber auf, als unsere erste Tochter auf die Welt kam. Als die jüngere Tochter zehnjährig war, nahm ich meine Arbeit teilzeitlich wieder auf.

**Valentino s.:** Nicht einen Tag waren unsere Töchter bei einer anderen Familie!

**Wie würden Sie die 44 Jahre umschreiben, in denen Sie nun verheiratet sind?**

**Valentino s.:** Momol. Gut. Wenn auch nicht immer, es gab auch Reibereien.

**Anna s.:** Die Zeit ist gut vergangen, aber Diskussionen gab es natürlich immer mal wieder.

**Hatten Sie jemals das Gefühl, Sie sollten sich trennen?**

**Beide:** Nein, das nicht!

**Was meinen Sie, was ist das Geheimnis Ihrer langjährigen Beziehung?**

**Anna s.:** Geduld und sich anpassen. Es gibt Dinge, die er gern macht und ich nicht, da passe ich mich an. Den Grossteil unserer Interessen teilen wir aber zum Glück: Wir gehen zusammen ins Turnen, wir gehen fast jeden Tag spazieren, und einmal in der Woche hüten wir unsere Enkelin. Früher gingen wir auch ins Kino, das machen wir heute nicht mehr.

**Valentino s.:** Die Familie ist wichtig. Wir passen gut zusammen, und wenn etwas ist, unterstützen wir einander. Hundert Prozent!

**Und was ist Ihr Geheimnis?**

**Valentino s.:** Ehrlichkeit. Wir erzählen einander viel. Und wenn wir mal wütend aufeinander sind, haben wir schnell wieder Frieden.

**Anna s.:** Wir wissen alles voneinander. Und natürlich hat auch jeder seine Hobbys: Ich machte lange Zeit Patchwork, und jeden Monat treffe ich mich mit italienischen und Schweizer Frauen, um gegenseitig unsere Sprachkenntnisse zu verbessern.

**Valentino s.:** Ich gehe joggen, und seit meiner Pensionierung schreiere ich zu Hause Kinderstühle. Für unsere Enkelin habe ich auch eine Puppenstube gemacht. Ausserdem helfe ich in Winterthur bei Pro Senectute mit verschiedenen handwerklichen Arbeiten aus. Sie freuen sich immer, wenn ich komme. ■

## TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von Pro Senectute Bibliothek

### //FILME

> **Anfang 80 – Für junge Liebe ist es nie zu spät.**

Spielfilm von Sabine Hiebler und Gerhard Ertl.

Wien: Hoanzl, 2011



Rosa (Christine Ostermayer) begegnet Bruno (Karl Merkatz). Zwei Menschen, die sich eigentlich bereits im Abseits wähnten, erleben plötzlich, was das heisst: dem grossen Glück bedingungslos folgen. Das Gegenüber seines Lebens freudig bejahen.

Gemeinsam lieben und lachen. Der einzige Wermutstropfen: Rosa hat Krebs und nur noch ein halbes Jahr zu leben. Dennoch beschliessen beide auszubrechen: Bruno aus einer Ehe und einer Familie, in denen längst alles Routine geworden ist; und Rosa aus den Senioren- und Pflegeinstitutionen, in die ihre Nichte sie längst gern abgeschoben sähe. Sie beziehen eine neue gemeinsame Wohnung, und es stellt sich die Frage: Hat das Glück ein Ablaufdatum, oder zählt nicht vielmehr auch die Erinnerung an ganz besondere Momente mit einem Menschen, wie man ihn im Leben nur einmal trifft?

> **Amour. Spielfilm von Michael Haneke.**

Zürich: Film Coop, 2013



Georg und Anna sind um die Achtzig, kultivierte Musikprofessoren im Ruhestand. Die Tochter, ebenfalls Musikerin, lebt mit ihrer Familie im Ausland. Eines Tages hat Anna einen Anfall – es beginnt eine Bewährungsprobe für die Liebe des alten Paares.

«Amour» gewinnt den Oscar für den besten fremdsprachigen Film 2013.

> **Away from Her – An ihrer Seite. Spielfilm von Sarah Polley.**

Elite Film AG, 2007



Der kanadische Film von Sarah Polley erzählt die Geschichte des seit fünfzig Jahren glücklich verheirateten alternden Ehepaars Grant und Fiona Anderson. Ihr Lebensabend wird radikal verändert, als Fiona an Alzheimer erkrankt. Klug und

feinfühlig schildert der Film den Umzug in die Klinik und die Veränderungen in ihrer auch sonst schon bewegten Beziehung. Doch er handelt nicht bloss von dieser tragischen Krankheit, sondern weitet den Blick zu einem substanziellen Beitrag über das Thema Leben und Liebe im Alter: mit einem verheirateten alten und mit einem neuen Partner.

### //BÜCHER

> **Ehestabilität in der zweiten Lebenshälfte – Eine Analyse von kumulierten sozialwissenschaftlichen Umfragedaten.** Ingmar Rapp. Wiesbaden: Springer VS, 2013



Obwohl die Menschen immer älter werden, weiss man bis heute nur sehr wenig über die Ursachen von Trennung und Scheidung in späteren Lebens- und Partnerschaftphasen. Ingmar Rapp untersucht mit repräsentativen Daten, wie sich die Ehestabilität

im mittleren und höheren Erwachsenenalter und nach längerer Ehe dauer verändert. Er zeigt ausserdem die Ursachen der Ehestabilität in der zweiten Lebenshälfte auf. Beschrieben wird unter anderem, wie sich der Auszug der Kinder, der Übergang in den Ruhestand und der Gesundheitszustand auf das Trennungsrisiko auswirken.

> **Sexualität und Partnerschaft im Alter.** Elmar Brähler, Hermann J. Berberich (Hg.). Giessen: Psychosozial-Verlag, 2009



Sexualität und Partnerschaft werden häufig als ein Privileg der Jüngeren gesehen. Doch auch für alte Menschen spielen diese Bedürfnisse eine wichtige Rolle. Die Gesellschaft tut sich allerdings immer noch

schwer, dies zu akzeptieren und offen zu thematisieren. Die Beiträge des Bandes beleuchten verschiedene Aspekte sexueller und partnerschaftlicher Probleme im Alter und behandeln diese unter psychologischen, medizinischen und soziologischen Gesichtspunkten. Verschiedene Perspektiven werden thematisiert: von der weiblichen Sicht auf sexuelle Probleme über die spezifischen Probleme der Paartherapie im Alter bis hin zu jenen in schwulen und lesbischen Beziehungen.

> **Bis dass der Tod uns scheidet? – Alzheimer-Lieben.**

Antonia Scheib-Berten. Aachen: Shaker Media, 2011



Zwei Paare – das gleiche Schicksal. Klaus betreut und pflegt seine demenzkranke Frau Anne, bei der nach Jahren der Depression im Alter von 64 Jahren die Diagnose

Demenz gestellt wird. Bei Margrets Mann Stefan treten im Alter von Mitte fünfzig die Symptome dieser Krankheit auf. Klaus und Margret begegnen sich, anfangs zufällig. Sie entdecken sich neu – als Mann und Frau, nähern sich an und verlieben sich.



Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, [bibliothek@pro-senectute.ch](mailto:bibliothek@pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.ch/bibliothek](http://www.pro-senectute.ch/bibliothek)



## «ICH KENNE BEIDE SEITEN»

BEATRICE EGLI (71)

Nach achtzehnjähriger Ehe liessen mein Mann und ich uns scheiden, weil wir uns auseinandergeliebt hatten. Bis dahin war ich für den Haushalt und die Erziehung unserer beiden Töchter zuständig. Mein Mann wollte nicht, dass ich auswärts arbeiten ging. Ich engagierte mich damals in der Freiwilligenarbeit und in der Kirchenpflege.

Nach der Scheidung musste ich mein Leben völlig umstellen. Da ich nicht mehr in meinem gelernten Beruf arbeiten wollte, begann ich im Alter von 45 Jahren die Ausbildung zur Sozialarbeiterin, zu meinem Traumberuf, den ich fünfzehn Jahre ausübte.

Seit ich allein lebe, hatte ich einige Beziehungen, doch den «Mann fürs Leben» habe ich nicht gefunden. Aber ich geniesse meine Freiheit sehr. Ich kann beispielsweise spontan entscheiden, ob ich noch länger an einer fröhlichen Tafelrunde bleiben will. Ich muss niemandem Rechenschaft ablegen. Wenn man allein lebt, ist es wichtig, sich nach aussen zu orientieren und Beziehungen zu Freunden aktiv zu pflegen. Ich hatte Glück und traf im Gesangsverein Menschen, die mir mit der Zeit viel bedeuteten. Da meine beiden Töchter und die Enkel nicht in der Nähe wohnen, habe ich zu ihnen vor allem telefonischen Kontakt. Ich freue mich dann umso mehr auf die Besuche. Unsere

Kirchgemeinde hatte vor einigen Jahren Kinder aus dem durch die Tschernobyl-Katastrophe verseuchten Gebiet Weissrusslands eingeladen. Als wir sie in ihrer Heimat besuchten, dachte ich: Russisch lesen zu können, wäre schön. Worauf ich angefangen habe, Russisch zu lernen. Vor zwei Jahren war ich in Petersburg und diesen Mai in Moskau an einer Schule. Ich wohnte jeweils in einer Familie. So habe ich die russischen Sitten und Gebräuche hautnah mitbekommen. Seit meiner Pensionierung engagiere ich mich im Besuchsdienst. In diesem Rahmen besuche ich regelmässig eine Frau im Altersheim, die mich jeweils fast nicht mehr ziehen lässt. Begegnungen mit Menschen bedeuten mir sehr viel. Ich brauche aber auch Ruhe und Zeit für mich allein. Sei es bei mir zu Hause, beim Lesen eines Buches oder auf einem Spaziergang im Wald. Auch die Musik darf nicht zu kurz kommen. Ich spiele Querflöte und Klavier.

Ob ich nichts vermisse? Doch. Manchmal wäre es schön, wenn mich jemand in die Arme nehmen würde oder wenn ich abends das tagsüber Erlebte jemandem erzählen könnte. Mit einem Partner zu sein oder allein zu leben: Beide Seiten haben ihre Vor- und Nachteile. Ich habe gelernt, die Vorteile zu geniessen und die Nachteile in Kauf zu nehmen. ■