

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Interview Julia Onken : "Ich erlebe das Älterwerden als neue Freiheit"  
**Autor:** Honegger, Annegret / Onken, Julia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724546>

#### **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:** 01.02.2026

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

# «Ich erlebe das Älterwerden als neue Freiheit»

*Liebe und Partnerschaft sind in jedem Alter und nicht nur im Wonne-monat Mai aktuell. Julia Onken, Psychologin und Buchautorin, spricht über Beziehungsfallen und ihren Traum, die Geschlechter zu versöhnen.*

**VON ANNEGRET HONEGGER**

Die Zahlen zeigen es: Immer weniger Beziehungen halten ein ganzes Leben lang. Ist eine gute Partnerschaft zwischen Mann und Frau überhaupt möglich? Partnerschaft hat nur dort eine Chance, wo man die Welt des anderen respektiert. Der oder die andere hat ein eigenes Universum, eine eigene Geschichte und eine eigene Vision. Respekt heißt zu wissen, dass es in einer Beziehung Nähe und Distanz braucht. Eine gute Partnerschaft bedeutet nicht, dass man alles zusammen machen muss, vom Golfspielen über das Einkaufen bis zum Theaterbesuch. Das zu lernen ist eine lebenslange Aufgabe.

Bei älteren Paaren beginnen die Schwierigkeiten oft dann, wenn der Mann nach der Pensionierung plötzlich den ganzen Tag zu Hause ist. Das Paar muss lernen, den Lebensabschnitt des unruhigen Ruhestands zu gestalten. In meinen Seminaren erlebe ich oft 60-, 70-Jährige, die ganz in den traditionellen Rollen gelebt haben – und plötzlich bricht etwas auf. Meist geht die Veränderung von der Frau aus. Das kann eine langjährige Partnerschaft sehr erschüttern.

Es gilt also, einen neuen Umgang miteinander zu finden? Man darf nicht vergessen, dass die heutigen alten Menschen mit Weisheiten aufgewachsen sind wie «dem Frieden zuliebe schweigen», «Augen zu und durch», «auf die Zähne beißen...». Doch mit dieser Einstellung

kommt man nicht weit, ohne dass es in der Partnerschaft einen Gewinner und eine Verliererin gibt – oder umgekehrt. Bei der Gleichberechtigung geht es letztlich um die Würde von beiden.

**Was sind häufige Fehler in der Partnerschaft?** Wenn man versucht, den Partner zu ändern, wirkt sich das negativ aus. Unglückseligerweise koppeln das viele mit dem Liebesbeweis: Wenn du mich wirklich liebst, dann würdest du doch... Im Klartext: Sämtliche Nacherziehungsprogramme haben in einer Partnerschaft nichts zu suchen.

**Dazu neigen vor allem Frauen.** Verständlicherweise. Eine Frau, die im alten Rollenbild steckt, entwickelt geheime Aggressionen. Die Folge ist so etwas wie eine Revanche – natürlich dort, wo die Frau ein kleines Machtbereichlein hat. Ich bin überzeugt: Wenn man in der Partnerschaft offen ausspricht, was man

denkt, fühlt und will, hören diese indirekten Attacken auf. Wir haben das Recht, unsere Bedürfnisse klipp und klar zu äußern. Alles andere ist letztlich unter unserer Würde.

**Zum Beispiel?** Subtile Aggression kann heissen, sich dem Gespräch zu entziehen, durch eine plötzliche Migräne gewisse Pläne zu durchkreuzen oder die Sexualität zu verweigern. Das sind Oppositionen, die nicht offen ausgesprochen werden.

**Passiert das auch jüngeren Paaren?** Grundsätzlich ist ihre Ausgangslage besser, weil sie bereits mit einer gewissen Offenheit aufgewachsen sind. Aber auch bei jungen Paaren besteht die Gefahr, dass sie den Dialog zu wenig pflegen.

**Ihr Partner ist elf Jahre jünger als Sie. Ist das ein Vorteil?** In meiner Generation treffe ich oft auf verkrustete Vorstellungen von Rollenbildern. Weil mein Partner jünger ist, muss ich immerhin elf Jahre weniger beackern. Zudem hat ein Mann, der sich auf eine ältere Frau einlässt, keine Angst vor starken Frauen. Aber ich möchte nicht ausschliessen, dass dies auch bei einem gleichaltrigen Partner der Fall sein kann.

## JULIA ONKEN

Julia Onken, geboren 1942, ist gelernnte Papeteristin und bildete sich nach ihrer Scheidung zur Psychologin und Psychotherapeutin aus. Sie ist Gründerin und Leiterin des Frauenseminars Bodensee. Julia Onken ist Mutter von zwei Töchtern und Grossmutter zweier Enkelinnen. Sie lebt im Kanton Thurgau und ist seit über zwanzig Jahren mit Lebenspartner Bernhard Gaisser (50) zusammen. [www.julia-onken.ch](http://www.julia-onken.ch)

**Der jüngere Mann also quasi als Geheimtipp?** Natürlich nicht generell. Aber Frauen, die Karriere machen, finden oft keinen Partner. Ein Mann kommt sich meist minderwertig vor, wenn die Frau erfolgreicher ist oder mehr verdient als



er. Karrierefrauen empfehle ich deshalb, beim Alter des Partners das Feld auch auf jüngere Männer auszuweiten.

**Ältere Männer mit jüngeren Frauen sind hingegen völlig normal.** Das thematisiere ich immer wieder. Wenn ein 70-jähriger Mann eine 40-jährige Freundin hat, heisst es: Diese Frau tut ihm gut, mit ihr verschönert er sich den Lebensabend. Umgekehrt gilt es als unerklärlich, was ein Mann an einer älteren Partnerin findet.

Haben Ihre Bücher so grossen Erfolg, weil Sie sich solch heikler Themen annehmen? Was ich schreibe, ist nicht sensationell, sondern altbekannt. Aber ich spreche aus, was viele Frauen denken und nicht zu sagen wagen. Meist behandle ich Bereiche, in denen viele Klischees herumgeistern. Bei meinen Recherchen zum Thema Wechseljahre stellte ich zum Beispiel fest, dass diese Klischees auf die meisten Frauen gar nicht zutrafen.

Ihre Bücher sind sehr persönlich. Ist das ein Stilmittel oder die Wahrheit? Von den privaten Geschichten ist nichts erfunden. Ich lege grossen Wert darauf, dass ein symmetrisches Verhältnis zwischen Autorin und Leserin besteht. Ich möchte nicht als Fachfrau auftreten, die selber unfehlbar scheint. Das entspricht einfach nicht meiner Vorstellung von zwischenmenschlichem Kontakt.

Ein Onken-Buch auf dem Nachttisch einer Frau bedeutete früher für viele

**Julia Onken spricht engagiert und kämpferisch – und vielen Frauen aus dem Herzen.**



**Was ich schreibe, ist nicht sensationell,  
sondern altbekannt. Aber ich spreche aus, was viele  
Frauen denken und nicht zu sagen wagen.**

**Männer...** ...eine Revolution. Durch meine ersten Bücher haben Frauen angefangen, sich in der Partnerschaft zu wehren. Sie haben gelernt, Nein zu sagen – und wurden in der Beziehung unbequem.

**Was bewegt die Frauen denn heute?** Die alten Themen sind immer noch aktuell: Selbstverantwortung, wirtschaftliche Unabhängigkeit, Selbstbestimmung in der Sexualität und vor allem im Beruflichen.

**Auch noch nach 30 Jahren Frauenbewegung?** Leider ja. Natürlich haben wir eine Gleichberechtigung und Gleichstellung vor dem Gesetz erreicht. Trotzdem verdient eine Frau für die gleiche Arbeit 21,6 Prozent weniger als ein Mann. Gemäß der UNO leisten die Frauen zwei Drittel der Weltarbeit, bekommen dafür zehn Prozent des Lohnes und besitzen blos ein Prozent des Weltvermögens. Diese Zahlen sind beunruhigend und müssten uns auffordern, das Thema immer wieder publik zu machen. Gerade in den Medien werden Frauen noch viel zu oft reduziert auf Mode, Kochen und Kinder. Zum Glück lassen sich das immer weniger Frauen gefallen.

**Mangelndes Selbstvertrauen** sei die Frauenkrankheit Nummer 1, diagnostizieren Sie. In der heutigen Gesellschaft wäre es fast erstaunlich, wenn Frauen ein gutes Selbstbewusstsein hätten. Liest man zum Beispiel eine Tageszeitung, wird da zu neunzig Prozent über Männer berichtet und nur zu zehn Prozent über Frauen. Die weiblichen Verdienste werden überhaupt nicht gewürdigt. Beim Blättern nimmt das Unbewusste dies ständig auf. Auch in der Geschichte, der Sprache und vielen anderen Bereichen sind die Frauen fast nicht vorhanden.

**Wie sieht das bei den jüngeren Frauen aus?** Junge Frauen, die den Aufbruch der Frauenbewegung nicht erlebt haben, halten ihre Freiheit für völlig normal. Sie können wählen, was sie studieren und welchen Beruf sie ergreifen wollen. Sie können sogar eine gewisse Karriere machen. Aber sobald sie Kinder haben, stoßen sie an eine Grenze. Beruf und Familie zu vereinen, ist noch genau so schwierig wie vor dreissig Jahren. Meine Vision wäre, dass sich eine junge Frau so selbstverständlich wie ein Mann ent-

scheiden kann, ob sie eine Familie oder einen Beruf haben will oder beides.

**Sind die Männer denn bereit, ihren Teil an der Familienarbeit zu übernehmen?** Da bin ich nicht so sicher. Auf meinen Vortragsreisen denke ich oft: Der Unterschied zwischen mir und dem männlichen Kollegen ist, dass ihm seine Frau den Koffer gepackt und die Hemden gebügelt hat. Ich hingegen muss mich um alles selber kümmern, auch wenn ich einen Partner habe. Ob die Männer diese Komfortzone freiwillig aufgeben, ist eher fraglich.

**Also wird sich nichts ändern?** Von meiner Generation ist wenig Positives zu berichten. Von den jungen Männern hingegen haben manche begriffen, dass das alte Rollenmodell nicht nur Komfort bringt, sondern auch viel Unbill. Ich kenne junge Männer, die gerne ein paar Jahre daheim bei den Kindern sein möchten. Aber ich sehe auch viele Jung-Manager, die im alten Fahrwasser daherkommen.

**Welche Rolle können die älteren Frauen spielen?** Eine ältere Frau hat das grosse Privileg, dass sie keinem Mann mehr gefallen muss. Sie kann viel leichter sagen, was sie denkt, kann endlich auf den Putz hauen. Da wünschte ich mir noch viel mehr Frauen-Solidarität und Power.

**Viele ältere Frauen haben aber mit der Frauenbewegung wenig am Hut.** Wenn man klischeehafte Begriffe wie Feministin oder Emanze benutzt, kommt man nicht weit. Sobald ich aber erkläre, worum es geht, verstehen mich die Frauen sofort. Da ist keine Frau im Publikum, die nicht nickt, wenn ich sie in meinen Vorträgen auffordere, sich einmal nach ihren eigenen Wünschen zu fragen. Einmal nicht Ja zu sagen, wenn sie Nein meint.

**Sind Sie denn eine Feministin?** Obwohl das heute als anrüchig gilt: Ja. Meist füge ich an, was ich unter Feminismus verstehe. Nämlich sich einzusetzen für die Menschenrechte und davon auszugehen, dass auch Frauen Menschen sind, denen genau die gleichen Rechte zustehen wie den Männern.

**Für viele Ihrer Leserinnen sind Sie selber ein Vorbild einer starken Frau.** Das perfekte Modell möchte ich auf keinen Fall sein. Auch ich habe meine dunklen Seiten. Mein Glück war, dass mich eine

## Bei der Gleichberechtigung geht es letztlich um die Würde von beiden.

relativ unsanfte Scheidung aufgerüttelt hat. Wenn ich also anderen Frauen vermitteln kann, dass eine Scheidung nicht das Ende bedeutet, kann ich mit der Vorbildrolle leben. Denn bei mir ging es damit erst richtig los.

**Sie wurden letztes Jahr sechzig. Was bedeutet Ihnen diese Zahl?** In meiner Vorstellung war das schon eine gewisse Schallgrenze. Mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt. Ich erlebe das Älterwerden als neue Freiheit. Immer mehr Zwänge fallen weg. Wollte ich mich mit 57, 58 noch möglichst nett präsentieren, habe ich mir jetzt quasi die Absolution erteilt: Heute kann ich machen, was ich will. Und das ist unheimlich befreiend.

**Wie nutzen Sie diese Freiheit?** Vor allem was das Denken betrifft, stimuliert sie mich ungeheuer. Nie zuvor habe ich so viel, so freudvoll und doch so gelassen gearbeitet. Wenn ich mit meinen Enke-

linnen spiele, bekommt der Zeitbegriff eine völlig neue Qualität. Ich erlebe das als Erntezeit und spüre, wie sich mir neue Möglichkeiten eröffnen.

**Kämpfen Sie auch manchmal gegen das Älterwerden?** Die körperlichen Veränderungen sind natürlich nicht nur angenehm. Der Mensch wird im Alter nicht schöner, das muss man aushalten. Wer sich dauernd bemüht, das wieder rückgängig zu machen, hat es schwer. Ich selber kämpfe nicht – ich nehme es knurrend zur Kenntnis.

**Haben es Frauen diesbezüglich schwerer als Männer?** Eindeutig. Ein Mann mit grauen Haaren oder Altersflecken gilt in unserer Gesellschaft durchaus als attraktiv. Weiblichkeit hingegen ist immer noch stark an ein jugendliches Aussehen gekoppelt. Diese unterschiedliche Wahrnehmung finde ich ungerecht. Ich möchte Frauen ab sechzig Mut machen, dass ihr Leben auch im Alter einen Sinn hat.

**Was ist Ihr nächstes Ziel?** Ich rechne damit, noch etwa dreissig Jahre zu leben – das ist in der heutigen Zeit absolut realistisch. Ideen für Bücher und Projekte habe ich viele. Ziel meiner Arbeit ist es, dass die Frauen in ihrer Gesamtheit als Menschen gewürdigt werden. Sie bei der Entfaltung all ihrer Möglichkeiten zu begleiten, macht mir grosse Freude.

**In einem Ihrer nächsten Bücher wird es um die Versöhnung von Frauen und Männern gehen.** Dies ist die logische Folge meiner Arbeit. Weil ich mich mehr für die Frauen einsetze, mag ich oberflächlich gesehen männerfeindlich erscheinen. Aber wer mir wirklich zuhört, merkt, dass es mir letztendlich um die Versöhnung zwischen den Geschlechtern geht.

### BUCH -TIPP



Julia Onkens Bücher sind allesamt Bestseller. Von der Autorin sind bisher acht Bücher erschienen, unter anderem «Feuerzeichenfrau – ein Bericht über die Wechseljahre», «Vatermänner – ein Bericht über die Vater-Tochter-Beziehung und ihren Einfluss auf die Partnerschaft», «Die Kirschen in Nachbars Garten – von den Ursachen fürs Fremdgehen und den Bedingungen fürs Daheimbleiben», «Herrin im eigenen Haus – weshalb

Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es wieder zurückgewinnen». In ihrem neusten Buch «Altweibersommer» thematisiert Julia Onken eine weitere Phase des Älterwerdens.

Julia Onken: Altweibersommer. Ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren. Verlag C.H. Beck, München 2002. 184 S., CHF 17.40. Bestelltalon Seite 68.