

Fachzeitschrift

Psinfo

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Beziehungen im Alter

3/2026

So liebt Ü60

Unsere nationale Befragung zeigt das Beziehungsleben im Alter.

Seiten 2 bis 3

Kennenlernen mal anders

Pro Senectute Angebote, bei denen Herzen höherschlagen.

Seiten 6 bis 7

Alte Liebe, neues Glück

Geschichten über Liebe, Verlust und Neuanfang.

Seiten 8 bis 9





Alain Huber, Direktor
Pro Senectute Schweiz

Liebe Leserschaft

Beziehungen sind ein Leben lang wichtig. Manche von uns begleiten Sandkastenfreunde oder die Jugendliebe bis ins hohe Alter. Andere erleben Trennungen oder verlieren einen geliebten Menschen. Und immer wieder können neue Beziehungen entstehen: beim Spazieren, im Verein oder beim Warten auf den Bus.

So unterschiedlich unsere Beziehungsgeschichten sind, so wichtig sind soziale Kontakte für unser Wohlbefinden. Wir brauchen Menschen, mit denen wir reden, lachen, Erlebnisse teilen oder schwierige Zeiten durchstehen können. Das kann eine Partnerin oder ein Partner sein, aber auch Geschwister, Freundinnen und Freunde oder Bekannte. Fehlen solche Kontakte, kann Einsamkeit entstehen.

Die neue Befragung von Pro Senectute Schweiz zeigt: Einsamkeit braucht unterschiedliche Antworten. Gefragt sind leicht zugängliche und bezahlbare Möglichkeiten für Austausch und gemeinsame Aktivitäten. Mit unseren Angeboten schaffen wir schweizweit Räume, neue Menschen kennenzulernen und vielleicht sogar der Liebe (wieder) zu begegnen. Denn für neue Beziehungen ist es nie zu spät.

In dieser Ausgabe des Psinfo sind wir der Liebe auf der Spur: Wir geben Einblick in das Beziehungsleben von Menschen ab 60, sprechen mit einem Sozialberater über Beziehungen und Einsamkeit und lernen die Liebesgeschichten von Seniorinnen und Senioren kennen. Ausserdem zeigen wir Ihnen, wie die Pro Senectute Organisationen Herzen zusammenbringen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Beziehungsleben von 60+: Für immer und ewig?

Ältere Menschen in der Schweiz sind mehrheitlich vergeben, viele bereits seit Jahrzehnten. Gleichzeitig ist ein Leben ohne Partnerin oder Partner für viele eine bewusst gewählte Lebensform. Eine neue repräsentative Befragung von Pro Senectute Schweiz zeigt, wie Menschen über 60 Beziehungen leben und wie die Beziehungsbiografie mit Einsamkeit zusammenhängen kann.

Von Céline König, Pro Senectute Schweiz

Gemäss der neuen repräsentativen Befragung von Pro Senectute Schweiz ist die Bevölkerung über 60 beziehungsstark: Rund 70 Prozent sind in festen Händen. Mehr als die Hälfte ist verheiratet oder in eingetragener Partnerschaft, 12 Prozent leben in fester Beziehung ohne Trauschein. Ein kleiner Anteil von 2 Prozent lebt in gelegentlichen Beziehungen. Mehr als acht von zehn festen Beziehungen bestehen seit über 20 Jahren und fast jede zweite sogar seit über 40 Jahren. Fast alle fühlen sich durch ihre Partnerin oder ihren Partner sozial gut eingebunden. Auch emotional fühlen sich die meisten in der Partnerschaft gut unterstützt.

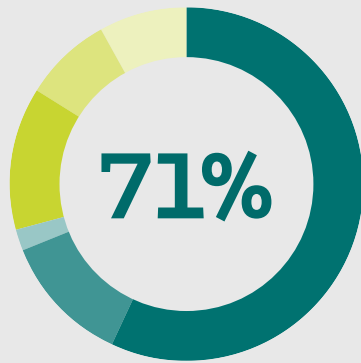
Wenn Partnerschaften enden

Demgegenüber sind 13 Prozent der Befragten verwitwet und je 8 Prozent entweder ledig oder geschieden beziehungsweise getrennt. Die Hälfte der verwitweten, getrennten und geschiedenen Personen lebt seit mehr als zehn Jahren ohne Partnerin oder Partner. Als häufigste Gründe für das Ende der letzten längeren Beziehung nennen geschiedene und getrennte Personen unüberbrückbare Differenzen und Auseinanderleben. Eine neue Beziehung der Partnerin beziehungsweise des Partners war deutlich seltener der Grund: Nur für etwa jede sechste Person war dies ausschlaggebend zur Trennung. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass sich Paare im späteren Leben häufiger über längere Zeit auseinanderleben, als dass ein einzelnes Ereignis zur Trennung führt.

Partnerschaftswunsch? Nicht unbedingt

Wer allein lebt, strebt keineswegs zwingend eine neue Beziehung an: Knapp die Hälfte der alleinstehenden Befragten wünscht sich grundsätzlich keine neue Partnerschaft. Dies spricht gegen die verbreitete Vorstellung, dass Menschen ohne Partnerschaft im Alter generell etwas fehlt oder sie auf eine neue Beziehung warten. Nur etwa jede fünfte alleinstehende Person sehnt sich derzeit nach einer Partnerschaft. Doch auch dieser Wunsch führt nicht automatisch zur aktiven Suche: Nur jede dritte Person mit Beziehungswunsch sucht aktiv nach einer Partnerin oder einem Partner. Dabei spielt das persönliche Umfeld eine wichtige Rolle: Mehr als jede fünfte Person nennt den Freundes- und Bekanntenkreis als aktuellen Suchweg, gefolgt von Vereinen, Clubs oder Kursen. Online-Dating wird seltener genutzt, bei den 60- bis 69-Jährigen aber immerhin von jeder fünften Person.

Viele Partnerschaften bestehen seit Jahrzehnten



In Beziehung 71%

- Verheiratet 57%
- Fest, ohne Trauschein 12%
- Gelegentlich 2%

Ohne Beziehung 29%

- Verwitwet 13%
- Geschieden/getrennt 8%
- Ledig 8%

46% der festen Paare sind seit über 40 Jahren zusammen.

9 von 10 in einer Beziehung sehen ihre sozialen Bedürfnisse durch die Partnerschaft gut oder sehr gut erfüllt.

Grafik: Pro Senectute Schweiz, Quelle: Repräsentative Bevölkerungsbefragung 60+ «Beziehungen im Alter» von Pro Senectute Schweiz

Einsamkeit trotzdem kein Randphänomen

Aus der Befragung geht hervor, dass ein Leben ohne Partnerschaft für viele eine bewusste Lebensform ist. Wer keine Partnerin oder keinen Partner hat, ist deshalb nicht zwangsläufig einsam. Dennoch besteht ein Zusammenhang zwischen Beziehungsstatus und Einsamkeit. Einsamkeit zeigt sich etwa darin, Gesellschaft zu vermissen, sich ausgeschlossen oder isoliert zu fühlen. 36 Prozent der Befragten geben an, zumindest manchmal Gesellschaft zu vermissen. Hochgerechnet entspricht dies mehr als 800 000 Personen in der Schweiz. Rund 140 000 ältere Menschen vermissen sogar häufig Gesellschaft. Zudem berichten 24 Prozent der Befragten davon, sich isoliert zu fühlen. 21 Prozent geben an, sich ausgeschlossen zu fühlen. Damit ist Einsamkeit im Alter kein Randphänomen, sondern betrifft einen relevanten Teil der Bevölkerung.

Alleinstehende häufiger einsam

Besonders stark betroffen von Einsamkeit sind ältere Menschen, die ihre Partnerin oder ihren Partner verloren haben oder getrennt leben. Während knapp sieben von zehn Verheirateten fast nie Gesellschaft vermissen, ist es bei Verwitweten nur knapp die Hälfte. Umgekehrt vermissen 11 Prozent der Verwitweten häufig Gesellschaft, gegenüber nur 3 Prozent der Verheirateten. Das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, kann auf fehlende Zugehörigkeit und brüchig gewordene soziale Kreise hindeuten. Mit 9 Prozent berichten Geschiedene und Getrennte deutlich häufiger davon als Verheiratete mit 1 Prozent. Isolation kann auf eine längerfristige soziale Vereinzelung hindeuten und wird von Ledigen mit 10 Prozent deutlich häufiger berichtet als von Verheirateten mit 2 Prozent.

Die Befragung legt nahe, dass Partnerschaften eine wichtige soziale Ressource sind. Sie sind aber nicht die einzige: Familie, Freundschaften, Nachbarschaft, Vereine und freiwilliges

Engagement tragen wesentlich dazu bei, soziale Kontakte und Zugehörigkeit zu fördern. Ein Leben ohne feste Beziehung ist deshalb nicht mit einem Mangel gleichzusetzen, denn auch andere wichtige soziale Kontakte können Halt geben. Bei einem Teil der Alleinstehenden kann das Leben ohne Partnerschaft jedoch mit Einsamkeit einhergehen. Einsamkeit betrifft deshalb nicht ältere oder alleinstehende Menschen generell, sondern tritt verstärkt in bestimmten sozialen Lebenslagen auf.



Zur Befragung

Für die repräsentative Befragung wurden 1051 Personen ab 60 Jahren in Privathaushalten befragt. Die Befragung stützte sich auf etablierte, validierte Instrumente der Beziehungs- und Einsamkeitsforschung und erfasste ein breites Spektrum an Beziehungsbiografien im späteren Leben: Beziehungsstatus und -dauer, Verwitwung und Trennung, den Wunsch nach einer neuen Partnerschaft und deren gewünschte Form, Trennungsgründe, Such- und Kennenlernwege sowie Beziehungszufriedenheit und Einsamkeit.



Weitere Informationen zur Studie:



«Viele wünschen sich Nähe, wollen aber frei bleiben»

Wie zeigt sich Einsamkeit im Alltag, welche Rolle spielen Partnerschaften und wie lassen sich neue Bekanntschaften knüpfen? Sozialberater Matteo Rossier von Pro Senectute Obwalden und Nidwalden berichtet aus der Praxis und spricht über den Wunsch nach Nähe und Freiheit sowie die Partnersuche im Alter.

mit Matteo Rossier, Stv. Geschäftsleiter bei Pro Senectute Obwalden und Nidwalden, sprach Céline König, Pro Senectute Schweiz

Herr Rossier, gemäss der neuen repräsentativen Befragung von Pro Senectute Schweiz fühlen sich die meisten Menschen im Alter sozial gut verbunden. Doch einem relevanten Teil fehlt manchmal Gesellschaft. Wie begegnet Ihnen das Thema Einsamkeit in der Beratung?

Matteo Rossier: Kaum jemand sagt direkt, dass er oder sie einsam ist. Das zeigt sich eher in Aussagen wie: «Ich muss immer allein kochen» oder «Niemand ruft mich einfach so an.» Beim Thema Vorsorge höre ich etwa: «Ich habe niemanden, den ich als Vertretungsperson angeben kann.» Hinter solchen Aussagen kann sich die Sorge verbergen, für niemanden mehr eine Rolle zu spielen oder dass niemand bemerkt, wenn etwas passiert. Was fehlt, sind regelmässige Kontakte und Menschen, mit denen man den Alltag teilen kann.

Einsamkeit kann sich je nach Beziehungsstatus unterschiedlich äussern: Verwitwete vermissen häufiger Gesellschaft, Geschiedene fühlen sich eher ausgeschlossen und Ledige isoliert. Beobachten Sie das auch?

Solche Muster sehe ich, aber jede Beziehungsbiografie ist anders. Sie ist wie ein Rucksack, den man mit sich trägt. Mir kommen da verwitwete Personen in den Sinn, die mir erzählt haben, wie plötzlich die Alltagsroutine wegbricht und die vertraute Gesellschaft der Partnerin oder des Partners fehlt. Oder geschiedene Personen, die mir berichtet haben, dass sich der Freundeskreis nach der Trennung verändert oder sie den Kontakt zur Familie der früheren Partnerin oder des früheren Partners verlieren. Ich beobachte manchmal, dass Personen, die ein Leben lang ledig waren, gut allein zurechtkommen und möglicherweise andere soziale Kontakte pflegen – etwa über Hobbys oder den Beruf. Im hohen Alter können diese Netze jedoch wegbrechen, gerade dann, wenn im Alltag nicht mehr alles so leichtfällt. Dann kann soziale Isolation entstehen.

Kann eine Partnerschaft also vor Einsamkeit schützen?

Nicht automatisch: Auch in einer Beziehung kann man sich einsam fühlen. Wenn zwei Menschen jedoch gemeinsam durchs Leben gehen, teilen sie viele Erinnerungen und Erlebnisse. Eine funktionierende Partnerschaft kann deshalb der Vereinsamung im Alltag vorbeugen. Man hat jemanden zum Reden, kann sich austauschen, Erfahrungen teilen und die vertraute Anwesenheit im Alltag geniessen.



«Über gemeinsame Interessen ist es einfacher, sich näher zu kommen.»

Matteo Rossier, Stv. Geschäftsleiter sowie Teamleiter Sozialberatung und Gemeinwesenarbeit bei Pro Senectute Obwalden und Nidwalden

Und trotzdem wünscht sich gemäss unserer Befragung rund die Hälfte der alleinstehenden Personen über 60 keine neue Partnerschaft. Gleichzeitig suchen rund zwei Drittel jener mit Partnerschaftswunsch nicht aktiv danach. Können Sie sich diese «Dating-Flaute» erklären?

Das ist eine spannende Beobachtung. Viele ältere Menschen wünschen sich Nähe, wollen aber gleichzeitig frei bleiben. Eine Klientin hat mir einmal gesagt: «Ich hätte gerne jemanden zum Spazieren und Reden, aber ich möchte nicht wieder jeden Tag für jemanden kochen oder waschen.» Manche möchten in einer neuen Partnerschaft ihre Wohnungen behalten und vor allem die Freizeit miteinander verbringen. Im Alter befinden wir uns in einer anderen Lebensphase als junge Erwachsene, die vielleicht eine Familie gründen wollen. Auch die Bedürfnisse nach Sexualität und Intimität können sich verändern und sehr unterschiedlich sein.

Was raten Sie älteren Menschen, die aktiv eine Partnerschaft suchen?

Suchen Sie nicht krampfhaft nach der grossen Liebe, sondern gehen Sie Ihren Interessen nach. Denn auch dem Zufall lässt sich durch eigenes Aktivsein etwas nachhelfen. Wer gerne wandert, liest oder jasst, sollte genau dort ansetzen. Über gemeinsame Interessen ist es einfacher, sich näher zu kommen. Neben klassischen Wegen über den Freundeskreis oder Vereine ist auch die digitale Suche im Alter längst kein Tabu mehr. Und selbst Kontaktanzeigen funktionieren noch: In der Beratung durfte ich miterleben, wie sich auf diesem Weg zwei Menschen gefunden haben.

Welche Rolle spielen die Begegnungsangebote von Pro Senectute, sei es für die Suche nach der grossen Liebe oder neuer Freundschaften?

Unsere Angebote wie Mittagstische, Wandergruppen oder Kurse schaffen Raum für ungezwungene Begegnungen. Die

Menschen kommen, um gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen – ob daraus eine Freundschaft oder Liebe entsteht, bleibt ihnen überlassen. Mit unserem Speed-Dating haben wir das romantische Kennenlernen gezielt ins Zentrum gerückt. Die Hemmschwelle bei der Anmeldung war zwar hoch, doch am Anlass selbst war die Stimmung gelöst, wertschätzend und herzlich. Besonders freut uns, dass daraus zwei Paare entstanden sind. Das zeigt: Der Wunsch nach Schmetterlingen im Bauch kennt kein Alter. Deshalb werden wir das Speed-Dating wieder durchführen.



Finden Sie in den Kursen von Pro Senectute neue Bekanntschaften:



Bei ihnen hat's auch gefunkt

Marlis Stutz und Hans Lüscher aus dem Kanton Aargau waren vor zwei Jahren offen dafür, noch einmal jemanden kennenzulernen. Einen Herzensmenschen, mit dem sie schöne Momente und Zweisamkeit teilen können. Als sie vom Speed-Dating von Pro Senectute Kanton Aargau erfuhren, wagten sie den Versuch. Warum nicht etwas Neues ausprobieren? «Auf dem Weg zum Speed-Dating war ich sehr nervös», weiss Marlis noch genau. Hans ging gelassener an die Sache heran. «Ich habe mir gewünscht, an diesem Nachmittag eine empathische Frau kennenzulernen», erzählt er.

Im November 2024 sassen sich die beiden dann in der dritten Speed-Dating-Runde gegenüber. Marlis war Hans gleich zu Beginn aufgefallen: «Als sie hereinkam, dachte ich sofort: Was für eine attraktive Frau.» Am Tisch stimmte die Chemie sofort. «Wir hatten ein anregendes Gespräch», erinnert sich Hans. Auch Marlis war angetan: «Er war mir auf Anhieb sympathisch und ich fühlte mich im Gespräch sehr wohl.» Nach zehn Minuten Gesprächsrunde war für beide klar: Sie wollten sich wiedersehen.

Einen Monat später folgte das erste Date in einem Café. Bei weiteren Treffen und intensiven Gesprächen lernten sie sich näher kennen. Beide entdeckten Gemeinsamkeiten und sprachen darüber, was ihnen in einer Beziehung wichtig ist. Mit der wachsenden



Bild: Pro Senectute Schweiz

Vertrautheit entwickelten sich Gefühle. «Ich spürte ein Kribbeln im Bauch», sagt Marlis strahlend.

Es dauerte nicht lange, bis aus den beiden ein Paar wurde. Seit fast zwei Jahren sind Marlis und Hans zusammen. Sie geniessen es, gemeinsam zu reisen, zu wandern oder musikalische Anlässe zu besuchen. Marlis schätzt an Hans besonders seine hilfsbereite und geduldige Art sowie seine Zuverlässigkeit und Liebenswürdigkeit. Hans wiederum mag Marlis' aufmerksame, offene und zielstrebige Art. Auch in Marlis' Familie wurde Hans herzlich aufgenommen und hat dort sogar eine neue Rolle als Grossvater gefunden.

Ihr Liebesglück empfinden beide als grosses Geschenk. Anderen machen sie Mut, selbst aktiv zu werden. «Man muss sich auch im Alter trauen, etwas Neues zu wagen», sagt Hans. Marlis ergänzt: «Von nichts kommt nichts.»

Schritt für Schritt auf Partnersuche

Im Freien geht alles besser, das Herz schlägt schneller, die Gedanken sind frei. Was also liegt näher, als ein Speed-Dating auf die grüne Wiese zu verlegen? Ruedi Bucher (76) hat im Juli an der Single-Wanderung von Pro Senectute Freiburg am Schwarzsee teilgenommen. Wir haben ihn auf der Suche nach dem Liebesglück begleitet.

Von *Thomas Vogel*, Pro Senectute Schweiz

«Meine Ehe war unglücklich, wahre Liebe habe ich nie erfahren», sagt Ruedi Bucher. Seit sechs Jahren ist er geschieden und hofft, endlich die grosse Liebe zu finden. Ruedi ist ein sportlicher Typ. Seine Ansprüche sind hoch: Die neue Frau an seiner Seite soll ebenfalls aktiv sein und gerne reisen. Aus diesem Grund hat er sich für die Single-Wanderung von Pro Senectute Freiburg angemeldet.

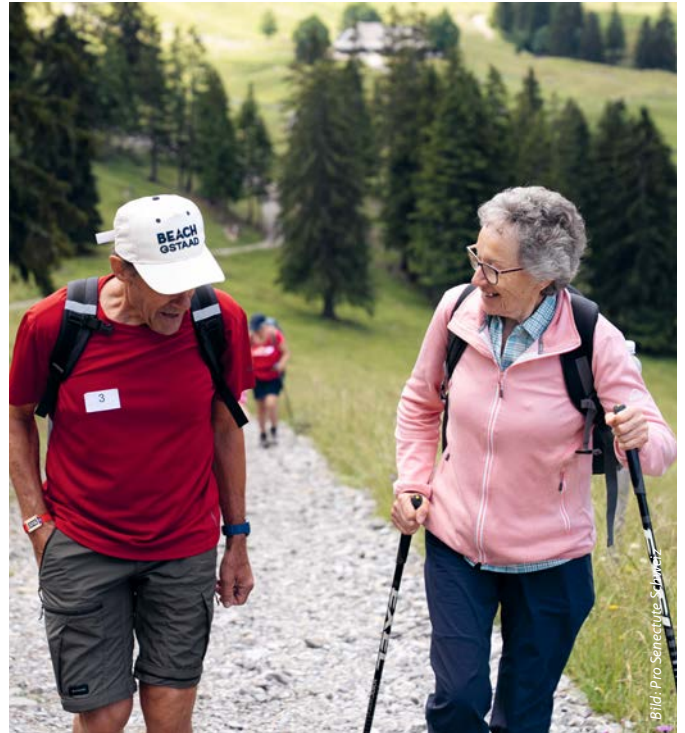
Mit dem «Liebeskompass» über Stock und Stein

Kurz vor zehn Uhr versammeln sich knapp zwanzig Seniorinnen und Senioren. Sie mustern sich verstohlen. Die Männer kleben sich eine Nummer an, die Frauen einen Buchstaben. Claudia Neuhaus, Mitarbeiterin für Sport, Bildung und Kultur bei Pro Senectute Freiburg, verteilt Kartonscheiben – den sogenannten «Liebeskompass». Darauf können die Teilnehmenden notieren, wer ihnen gefällt. Bei gegenseitigem Interesse vermittelt sie nach der Wanderung die Kontaktangaben. «So ist der Datenschutz gewährleistet», erklärt sie.

Es geht los. In Zweiergruppen setzen sich die Teilnehmenden in Bewegung. Ruedi zeigt sich von seiner besten Seite. Charmant und zuvorkommend fragt er die Frauen, was sie am liebsten essen, wohin sie gern reisen und ob sie viel in der Natur sind. Die Begleiterinnen haben auch Fragen an ihn. Bereitwillig erzählt er von seiner Suche nach einer treuen Frau. Der 76-Jährige hat das Gefühl, dass die Zeit drängt. Alle zehn Minuten ruft Claudia Neuhaus zum Wechsel auf. Neue Paare reihen neu ein, die Wanderung geht weiter.

Gemeinsamkeiten spielerisch entdecken

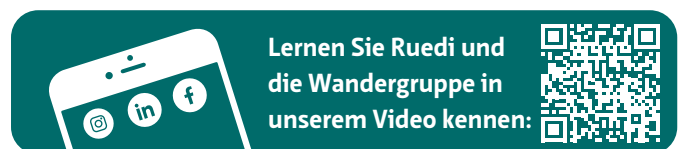
«Speed-Dating-Anlässe gibt es bei Pro Senectute Freiburg schon lange», sagt Claudia. «Doch Treffen in geschlossenen Räumen sagen nicht allen zu. Beim Wandern begegnen sich vor allem Naturfreunde. Da gibt es schon mal eine Gemeinsamkeit.» Für weitere Anknüpfungspunkte sorgen Kennenlernspiele. Bei Fragen wie «Wo seid ihr lieber, am Meer oder in den Bergen?» positioniert sich die Wandertruppe entsprechend und entdeckt so spielerisch gemeinsame Interessen. Die Nachfrage nach Angeboten wie der Single-Wanderung sei gross, wobei die Frauen in der Überzahl seien. Doch selbst wenn Amors Pfeile nicht fliegen, können neue Freundschaften entstehen.



Speed-Dating im wahrsten Sinne des Wortes: Ruedi Bucher auf der Single-Wanderung von Pro Senectute Freiburg.

Hoffnung auf ein Wiedersehen

Am Ende der Wanderung sieht Ruedi zufrieden aus. «Zwei, drei Damen waren darunter, die mich interessieren», meint er. Diese würde er gern wiedersehen. Natürlich sei das nur ein erster Schritt. Er findet: «Je älter man wird, desto schwieriger wird es mit der Liebe. Viele sind festgefahren.» Ruedi ist an diesem Tag aufgefallen, dass viele Damen eher eine Freundschaft als eine Liebesbeziehung suchen. Das entspreche zwar nicht ganz seiner Vorstellung, er könne das aber nachvollziehen. Eine neue Partnerschaft erfordere von beiden Seiten Flexibilität. Dazu ist Ruedi bereit. Nun hofft er, dass es bei ihm für die Liebe nicht zu spät ist.



Heute ein Glas Wein, morgen ein Stelldichein?

Viele Seniorinnen und Senioren möchten ihren sozialen Kreis erweitern. Pro Senectute Vaud bietet gesellige Aktivitäten für romantische oder freundschaftliche Begegnungen. Wir waren bei einer Weindegustation in Chexbres (VD) dabei.

Von *Florian Monney*, Pro Senectute Schweiz

Bowling, ein gemeinsamer Spaziergang oder eine Weindegustation: Seit zwei Jahren organisiert Pro Senectute Vaud verschiedene Aktivitäten, bei denen sich Seniorinnen und Senioren kennenlernen können. Standen anfangs klassische Speed-Datings auf dem Programm, rückt heute vermehrt eine gemeinsame Aktivität in ungezwungenem Rahmen in den Mittelpunkt. So kommen die Teilnehmenden entspannt ins Gespräch, ohne dass die Partnersuche im Vordergrund steht. Gerade Männer fühlen sich von solchen Angeboten eher angesprochen als von Formaten, die ausdrücklich der Partnersuche dienen.

Auf den Geschmack kommen

Sandrine Crot und Elsa Thétaz organisieren gemeinsam Veranstaltungen bei Pro Senectute Vaud. Mit Erfolg: «Wir können bereits fünf Paare vorweisen», erzählt Sandrine. An diesem Abend sind 17 Seniorinnen und Senioren der Einladung zu einer Degustation im Weinkeller Francey-Vins in Chexbres (VD) gefolgt, darunter sechs Männer. Monique, eine aktive Frau in ihren Sechzigern, ist auch dabei. Sie ist allerdings nicht unbedingt auf der Suche nach der grossen Liebe: «Ich bin hier, um neue Menschen kennenzulernen und mich mit ihnen über das Leben auszutauschen.»

Nach einem herzlichen Empfang kommen die Teilnehmenden in den Genuss einer professionell begleiteten Degustation. Die Stimmung ist locker und die Gespräche fliessen von selbst. Ganz dem Zufall überlassen Sandrine Crot und Elsa Thétaz das Kennenlernen aber nicht: Wie bei einem Speed-Dating erhalten alle Teilnehmenden eine Nummer und ein Formular. Darauf können sie vermerken, wen sie gerne wiedersehen möchten. Beruht die Sympathie auf Gegenseitigkeit, werden anschliessend die Kontaktdaten vermittelt. So bekommen jene eine zweite Chance, die sich an diesem Abend nicht trauen, ihr Gegenüber direkt anzusprechen.

Ein Abend mit Nachklang

Dass nicht nur der Wein gut ankommt, zeigen die Rückmeldungen der Teilnehmenden. Besonders schätzen sie die herzliche Atmosphäre und den unkomplizierten Rahmen, in dem sie mit anderen ins Gespräch kommen. Der 77-jährige James ist nach Chexbres gekommen, um neue Menschen ausserhalb seines gewohnten Umfelds zu treffen. «In einer



Anregende Gespräche: Auch Monique (links im Bild) geniesst den geselligen Abend in Chexbres.

Beziehung wird man nicht allein älter. Es ist wichtig, jemanden zu haben, mit dem man schöne Momente teilen kann», findet er.

Pro Senectute Vaud hat viele Ideen für weitere Begegnungsangebote: Kulturbesuche, Spaziergänge, Raclette-Abende oder auch Pétanque. «Unser oberstes Ziel ist es, soziale Kontakte zu fördern und damit zum Wohlbefinden der Seniorinnen und Senioren beizutragen», erklärt Sandrine Crot. «Wenn aus diesen Begegnungen Liebesbeziehungen entstehen, freut uns das natürlich.» Die Weindegustation in Chexbres scheint bereits Früchte zu tragen: Zwei Teilnehmende bekunden auf ihren Formularen gegenseitiges Interesse.

Sandrine Crot zeigt in unserem Video, wie die Weindegustation Begegnungen ermöglicht:



Das Geheimnis einer langen Beziehung

Katharina (75) und Kurt (72) Binggeli feierten dieses Jahr ein besonderes Jubiläum. Auch nach über fünf Jahrzehnten geniessen sie ihre Zweisamkeit, heute mehr denn je. In dieser langen Zeit haben sie gemeinsam viele Höhen, aber auch Tiefen erlebt.

Von Céline König, Pro Senectute Schweiz

Anfang 2026 feierten Kurt und Katharina Binggeli aus Thun Goldene Hochzeit. Aus der Bekanntschaft am Arbeitsplatz im Detailhandel entstand vor über 50 Jahren eine Liebe, die gute wie schlechte Zeiten überdauerte. Heute gehören zwei Kinder und sechs Grosskinder zu ihrem Glück. Auf ihr gemeinsames Leben blicken die beiden mit grosser Dankbarkeit zurück. «Wir haben einiges zusammen durchgestanden. Aber heute könnte ich nicht glücklicher sein», sagt Katharina. «Dass wir es noch immer so schön zusammen haben und gut auskommen, ist ein Geschenk», ergänzt Kurt.

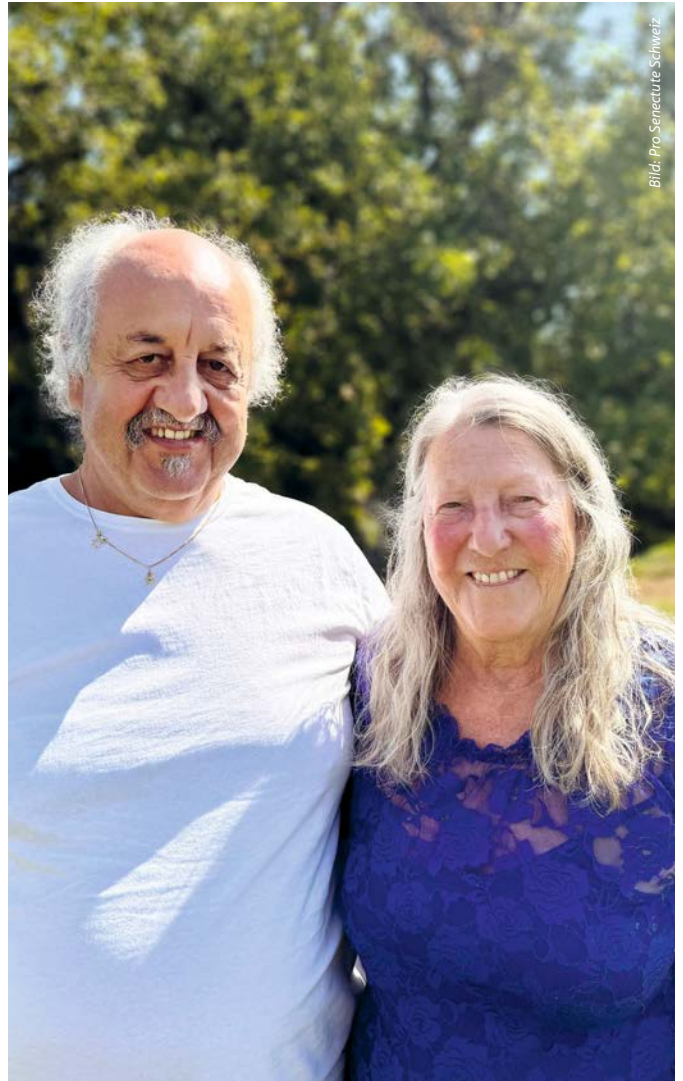
Gemeinsam durch schwierige Zeiten

Was sie am anderen besonders schätzen, müssen beide nicht lange überlegen. «Wir sind eins und pflegen eine sehr harmonische Beziehung», sagt Katharina. Für Kurt ist der offene und ehrliche Umgang miteinander das Fundament ihrer Ehe: «Dann gibt es auch kein *Gstürm*. Es ist ein Geben und ein Nehmen.» Dass sie nicht immer derselben Meinung seien, gehöre dazu. «Auch nach über 50 Jahren noch nicht», sagt er lachend.

Wie stark eine Beziehung ist, zeigt sich oft erst in schwierigen Phasen. Kurz nach der Hochzeit erkrankte Katharina psychisch. «Das war eine schwierige und sehr belastende Zeit für die ganze Familie», erinnert sie sich. Während sie längere Zeit ausfiel, stemmte Kurt den Alltag. «Er ging arbeiten, kam nach Hause und hat gekocht. Er hat alles gemacht.» Rückblickend sind beide überzeugt, dass gerade diese Herausforderung ihre Beziehung gestärkt hat. «Es war nicht immer nur ein Honigschlecken», sagt Kurt. «Aber das hat uns zusammengeschweisst.»

Liebe ist kein Selbstläufer

Für Kurt und Katharina gibt es kein Patentrezept für eine glückliche Ehe. «Eine Beziehung braucht viel Arbeit. Wir mussten immer dranbleiben», sagt Katharina. Entscheidend sei, den anderen so anzunehmen, wie er ist, und sich gegenseitig zu unterstützen. Wichtig sei auch, nachgeben zu können. «Ich bin manchmal etwas temperamentvoll, Kurt eher ruhig. Gerade deshalb ergänzen wir uns gut», sagt sie schmunzelnd.



Kurt und Katharina Binggeli zu Hause in Thun.

Kurt ist überzeugt, dass auch gegenseitige Freiräume wichtig sind. «Man muss dem anderen seine Hobbys lassen und auch gute Kontakte ausserhalb der Beziehung pflegen.» Gleichzeitig geniessen es die beiden, seit der Pensionierung mehr Zeit miteinander zu verbringen. «Wir können den Tag so gestalten, wie es uns passt. Das ist das Schöne am Alter.» Für die Zukunft wünschen sich die beiden noch viele gesunde Jahre mit der Familie – und in Zweisamkeit.

Das Glück kommt oft unverhofft

Vor acht Jahren verlor Peter Niggli (72) seine geliebte Frau Rashida. Dank eines glücklichen Zufalls fand er mit Bernadette eine neue Liebe. Gemeinsam geniessen sie ihre Zeit, erleben Abenteuer und bewahren sich zugleich ihre Freiräume.

Von Céline König, Pro Senectute Schweiz

«Das Leben ist wie eine Autofahrt. Man muss den Blick nach vorne auf die Strasse richten und nicht dauernd in den Rückspiegel schauen. Sonst *chlöpfts* unweigerlich», meint Peter Niggli. Diese Einstellung hat ihm auch nach einem schweren Verlust geholfen: Vor acht Jahren starb seine geliebte Frau Rashida, mit der er fast 40 Jahre verheiratet war, an Alzheimer. Nach den schweren Jahren ihrer Krankheit und ihrem Tod schien eine neue Liebe für den 72-jährigen Lenzburger unvorstellbar. «Ich habe nicht nach einer neuen Liebe gesucht. Aber sie hat mich gefunden.»

Ein glückliches Missverständnis

Peter hat seine neue Partnerin Bernadette zufällig kennengelernt. Nach der Pensionierung arbeitet er für einen Verein als Freiwilliger in einem Rebberg. Bernadette wohnt auf dem Nachbargrundstück. Das Spritzen der Reben fand die Nachbarin nicht so lustig. Peters Vereinskollege wollte ihr deshalb etwas Gutes tun und stellte ihr einen Korb mit Trauben vor die Tür. «Ich kannte Bernadette nicht, aber ihren Sohn. Dieser meinte wohl, ich hätte den Korb vorbeigebracht. Und plötzlich stand sie mit einem Korb voller Feigen aus ihrem Garten vor meiner Tür.» Peter klärte das Missverständnis auf und brachte ihr später den Korb zurück. Bernadette lud ihn gleich zu einem Tee ein. Daraus wurden zwei, drei Tassen. «So fing unsere Geschichte an.» Seit nun sieben Jahren sind die beiden glücklich verliebt.

Gemeinsame Abenteuer, eigene Freiheiten

Bernadette und Peter führen gute Gespräche und unternehmen viel. Ihre Reiselust führte sie schon nach Indien, Vietnam und in die Antarktis. Zweifel oder ein schlechtes Gewissen, sich auf eine neue Liebe einzulassen, hatte Peter nicht. Rashida ist im Alltag nach wie vor sehr präsent. «Meine geliebte Frau lebt in meinen Gedanken und in den Menschen, denen sie begegnet ist, weiter.» In Peters Herz habe es genug Platz für beide Frauen.



Peter Niggli und seine Partnerin Bernadette. Bild zvg

Ihre gemeinsame Zeit geniessen Peter und Bernadette sehr. Sie schätzen aber auch ihre Freiräume. Obwohl ihre Wohnungen nur knapp hundert Meter trennen, leben beide allein. «Das sorgt für eine gewisse Spannung.» Und es hat praktische Vorteile: «Ich bin froh, muss ich nicht jeden Tag in ihrem Garten mithelfen», fügt er lachend hinzu.

Dem Zufall eine Chance geben

Für Peter sind soziale Kontakte das Wichtigste, vor allem, um mit Trauer umgehen zu können. Er rät anderen, offen auf Menschen zuzugehen. Krampfhaft nach der Liebe zu suchen, bringe nichts. «Einfach mal in die Stadt gehen und auf ein Bänkchen sitzen. Irgendwann setzt sich vielleicht jemand dazu.» Oft müsse man sich nur trauen, das Eis zu brechen. Und mit etwas Glück werden aus einem Gespräch eine, zwei oder drei Tassen Tee. Und wer weiss, vielleicht ja noch mehr ...

Trauen Sie sich, solo zu sein

Wie gelingt es, allein, aber dennoch erfüllt zu leben? In ihrem Buch «SOLO – Alleinsein als Chance» zeigt Verena Steiner, welches Potenzial im Alleinsein steckt. Im Gespräch erklärt sie, weshalb Lebensglück nicht von einer Partnerschaft abhängen muss.

Mit Verena Steiner sprach Julia Hunziker, Pro Senectute Schweiz

Frau Steiner, Sie sehen Alleinsein als Chance. Was meinen Sie damit?

Verena Steiner: Einfach gesagt: Es ist die Chance, sich als Mensch und Mitmensch weiterzuentwickeln, innerlich zu wachsen und das Leben bewusst zu gestalten.

Sie selbst mussten den plötzlichen Verlust ihres Partners verarbeiten. Was raten Sie Menschen, die nach einer Trennung oder dem Verlust ihrer Partnerin oder ihres Partners plötzlich allein leben?

Wenn die Trauer nachgelassen hat und man sich bereit fühlt, wieder nach vorne zu schauen, sollte man versuchen, etwas Gutes aus der neuen Lebensphase zu machen.

Welche Beziehungen werden besonders wichtig, wenn wir ohne Partnerin oder Partner leben?

Wir Menschen brauchen Beziehungen und das Gefühl von Verbundenheit. Freundschaften werden dann umso wichtiger. Gleichzeitig können uns auch sinnstiftende Aufgaben, Tiere, die Natur, Orte, Kunst und Kultur oder der Glaube ein Gefühl von Zugehörigkeit vermitteln. Wer lernt, aus unterschiedlichen Sinnquellen zu schöpfen und seine Verbundenheit mit dem Leben insgesamt zu vertiefen, wird innerlich freier und ist besser auf Veränderungen vorbereitet.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass ein erfülltes Sololeben eine bewusste Entscheidung braucht. Kann das auch bedeuten, sich gegen eine zukünftige Partnerschaft zu entscheiden?

Nein. Wichtig ist zunächst die persönliche Entwicklung. Sich auf einen solchen Prozess einzulassen, braucht jedoch eine bewusste Entscheidung. Dafür braucht es Mut, Neues auszuprobieren und die eigene Komfortzone zu verlassen. So wird man eigenständiger und innerlich stärker, ganz unabhängig davon, ob später wieder eine Partnerschaft entsteht. Davon kann auch eine zukünftige Beziehung profitieren.

Was möchten Sie Menschen mitgeben, die befürchten, im Alter allein zu sein?

Mit zunehmendem Alter sterben Familienmitglieder und Freunde weg. Umso wichtiger wird eine umfassendere Verbundenheit mit dem Leben. Wer sich an einer Blume, am Gesang der Vögel, an einem Buch, einer Aufgabe oder an freundlichen Gesprächen erfreuen kann, erlebt auch dann noch Nähe und Erfüllung, wenn vertraute Menschen nicht mehr da sind. Diese Fähigkeit können wir schon heute entwickeln.

Zur Person

Dr. Verena Steiner ist promovierte Biochemikerin und heute als Referentin und Autorin tätig.

In ihrem neusten Buch «SOLO – Alleinsein als Chance» zeigt sie, wie Alleinsein dabei helfen kann, sich selbst besser kennenzulernen und persönlich zu wachsen.

Ein besonderes Herzensprojekt sind ihre SOLO-Austauschzirkel: ein Konzept für selbstorganisierte Gesprächsgruppen zu den sieben Buchthemen, das Steiner auf ihrer Website zur Verfügung stellt.



Bild: Rownalt Bose

Weitere Informationen zum Buch
und den Austauschzirkeln:



Die Liebe im Herbst: Wie Partnerschaft und Liebe in der zweiten Lebenshälfte gelingen

Dieter Franke, Anne Franke. Stuttgart: Kohlhammer, 2023.

Der Ratgeber richtet sich an ältere Paare, die ihre Liebe füreinander neu beleben oder Konflikte in ihrer Beziehung überwinden möchten. Es geht um die Entwicklung von Verständnis, Nähe und Vertrauen. Auch Leidenschaft, Sex und Zärtlichkeit werden thematisiert, mögliche Eifersucht nicht ausgespart. Hinzu kommen Rückblicke auf die Zeit um 1968, als die «Herbstpaare» jung waren. Gedichte laden zur Selbstreflektion ein.



Emily, allein

Stewart O'Nan. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 2012.

Die Witwe Emily Maxwell führt ein unspektakuläres Leben, allein mit ihrem Hund in Pittsburgh, Pennsylvania. Als ihre Schwägerin bei einem gemeinsamen Frühstück zusammenbricht und ins Krankenhaus muss, ist Emily plötzlich ganz auf sich allein gestellt. Doch statt zu verzagen, fasst sie allen Mut zusammen und kauft sich ein kleines Auto. Zum ersten Mal im Leben geniesst sie in vollen Zügen eine nie gekannte Unabhängigkeit. Stewart O'Nan erzählt in Emily, allein von den Ängsten und der Einsamkeit im Alter, aber auch von der Möglichkeit eines Neuanfangs und dem Glück, das man darin finden kann.



Verwitwung, Scheidung und Trennung im höheren Alter

Luisa Bischoff. Leverkusen: Verlag Barbara Budrich, 2026.

Paarbezogene Lebensformen werden seit Jahrzehnten pluraler – auch im höheren Alter. Doch was bedeutet dieser Wandel für Verwitwung, Trennung und Scheidung in dieser Lebensphase? Welche Rolle spielen dabei kohortenspezifische Normen und vergeschlechtlichte Ungleichheiten? Diesen Fragen widmet sich die Autorin aus einer paar- und alterssoziologischen Perspektive und kombiniert längsschnittliche quantitative Analysen mit qualitativen Interviews.



Queer und alt – zwischen Pride und Einsamkeit

Horst Gross. SWR Kultur. Podcast «Das Wissen». 24.07.2026.

Lebenslange Diskriminierung prägt viele homosexuelle und trans Menschen bis ins Alter. In Seniorenheimen fürchten sie Ausgrenzung und Unverständnis, fühlen sich oft isoliert und sind einsam. Besonders Trans-Personen leiden unter schlechter seelischer und körperlicher Verfassung. Doch immer mehr spezialisierte Wohnformen, Beratungsstellen und Pflegedienste bieten Schutzräume. Auch traditionelle Einrichtungen erkennen Defizite und reagieren zunehmend sensibler. Das Bewusstsein für die Bedürfnisse einer vielfältigen älteren Generation wächst.



Die Auswahl der vorgestellten Titel erfolgte durch:

ZHAW Hochschulbibliothek

Website: zhaw.ch/hsb/gerontologie

Telefon: 058 934 75 00

E-Mail: gerontologie.hsb@zhaw.ch



Bild: Pro Senectute Schweiz

Herzlichen Dank
für Ihre Spende!



«Wir sind da, wenn die Einsamkeit zu schwer wird»

Pro Senectute engagiert sich mit vielfältigen Beratungs- und Dienstleistungsangeboten dafür, ältere Menschen vor Einsamkeit zu schützen und ihnen neue Lebensfreude zu schenken. Dafür sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen.

Einsamkeit betrifft mehr Seniorinnen und Senioren in der Schweiz, als wir denken. Auch in Ihrer Nähe. Viele ältere Menschen in der Schweiz fühlen sich einsam. Im fortschreitenden Alter können Begegnungen seltener werden, soziale Kontakte wegbrechen und die Tage stiller werden. Und oft bleibt diese Einsamkeit unsichtbar.

Doch Einsamkeit im Alter muss nicht sein. Pro Senectute unterstützt ältere Menschen überall dort, wo Hilfe gebraucht wird: mit persönlichen Gesprächen, Besuchs- und Begleitdiensten, Begegnungsmöglichkeiten und konkreter Unterstützung im Alltag. Unsere Angebote schenken Nähe, Gemeinschaft und neue Lebensfreude.

Mit Ihrer Spende schenken auch Sie älteren Menschen neue Lebensfreude und Hoffnung.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung:

prosenectute.ch/herbstsammlung

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch

Redaktion: Céline König

Texte: Julia Hunziker, Céline König, Florian Monney, Thomas Vogel

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz

Layout und Druck: Gutenberg Druck AG

Erscheinungsweise: in der Regel viermal jährlich

© Pro Senectute Schweiz



Suisse Disco 60+

Am Samstag, 12. September 2026, veranstaltete Pro Senectute in The Hall in Zürich die grösste Ü60-Party der Welt. 2090 tanzbegeisterte Gäste sorgten für beste Stimmung und machten die Suisse Disco 60+ zu einem unvergesslichen Event.

Die Live-Auftritte von Maja Brunner, Michael von der Heide und Pino Gasparini brachten Partystimmung auf die Tanzfläche. Gesprächsrunden mit prominenten Gästen wie Evelyne Binsack, Kurt Aeschbacher und Patrizia Laeri boten zwischen durch eine unterhaltsame Verschnaufpause.

Star-Coiffeur Martin Dürrenmatt brachte mit seiner Styling-Session eine ordentliche Portion Glamour ins Programm. Den passenden Sound aus den 60ern bis 90ern lieferten den ganzen Tag die DJs Nik Thomi und Michael Reusser. Den Höhepunkt auf der Tanzfläche setzte Moderator Röbi Koller mit seinem Auftritt am DJ-Pult.

Entdecken Sie die
schönsten Momente
der Suisse Disco 60+:

