

RANDNOTIZ

Die vielen Formen der Liebe

Ich liebe das Leben. Also, meistens. Vor allem, wenn es schön ist. Wenn es nicht so schön ist, natürlich nicht so sehr, aber auch. Ich liebe auch meine Katze. Nein, das ist zu viel gesagt. Ich habe sie sehr gern. Schnurri. Ich weiss, der Name ist blöd, aber die Katze eben nicht. Meine Nichte habe ich lieb. Also, ich liebe sie, aber eben anders, wie man Kinder liebt. Das Grosi, das hab ich auch lieb. Manchmal könnte ich sie allerdings auch an die Wand klatschen. Und den Opa dazu. Aber das ist wohl so mit den Eltern. Meinen Bruder, den finde ich ganz ok. Als Kinder hatten wir's nicht immer so gut miteinander. Jetzt geht es eigentlich. Seine Frau ist, sagen wir, speziell. Aber irgendwie auch nett. Also, dumm finde ich sie jedenfalls nicht. Aber ich liebe sie auch nicht. Dann schon eher den FCB. Jetzt hat der auch noch das Double gewonnen! Manchmal gehe ich an ein Match. Wenn der Shaqiri ein Tor schießt, finde ich das wunderbar, den liebe ich auch. Und meinen Cousin ebenfalls, obwohl der im Fussball wirklich eine Niete ist. Aber als Mensch ist er klasse. Meine Freundin Anni, nein, die liebe ich nicht, die mag ich einfach sehr und wenn die mich mitten in der Nacht anrufen oder vor meiner Haustür stehen würde, dann wäre ich für sie da. Aber Liebe? Ich weiss nicht. Es ist schon auch ein grosses Wort. Dann heisst es auch noch, liebe deinen Nächsten. Und hintendran kommt: wie dich selbst. Aber eigentlich ist das schon ein bisschen viel verlangt, sich selbst – und dazu noch Hans und Friedli! Aber vielleicht würde es die Welt zu einem besseren Ort machen. Ich könnte ja mal klein anfangen: Mir selbst morgen früh frühlich einen «Guten Morgen» wünschen und wenn ich im Treppenhaus die närrische Nachbarin sehe, dann der einfach auch. Danach kaufe ich mir ein Schoggiweggli (die liebe ich auch), aber eben nur eins und nicht wie sonst, zwei. Das ist besser für meinen Magen und für die Gesundheit und eben für mich. Ich soll mich ja lieben. Am Schluss schaue ich, was der liebe lange Tag so bringt und wie viele «Nächste» mir so begegnen, denn das Leben ist ja eigentlich recht schön. Es liebe die Liebe.

Henriette Böhni
lebt in Riehen und beobachtet
die Welt.

LIEBE UND ALTER Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello im Gespräch

«Beziehung ist nie selbstverständlich»

Pasqualina Perrig-Chiello ist eine Schweizer Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin. Bis zu ihrer Emeritierung arbeitete sie als Professorin an der Universität Bern. Ihre Lehr- und Forschungsschwerpunkte sind unter anderem biografische Übergänge, verschiedene Entwicklungsthemen des mittleren Lebensalters sowie familiäre Generationenbeziehungen. Ihre Forschungsergebnisse macht sie auch einer breiten Öffentlichkeit zugänglich: Sie ist Autorin zahlreicher Bücher, verfasst Blog-Beiträge und stellt sich Interviews zur Verfügung.

Sie haben über Jahrzehnte hinweg zu Alter, langen Beziehungen und Liebe geforscht. Gibt es die ideale Partnerschaft?



Pasqualina Perrig-Chiello: Es gibt gut funktionierende Partnerschaften, aber die ideale Partnerschaft gibt es nicht. Dafür sind die Ansprüche und Umstände zu unterschiedlich.

Gehört der Streit zur Liebe dazu?

In den meisten Partnerschaften gibt es mit der Zeit unterschiedliche Auffassungen und Vertrauensbrüche, die zu Konflikten führen. Man sollte Konflikte nicht scheuen: Streiten, die eigene Sichtweise klar vertreten, aber mit Respekt. Dazu gehört gut zuhören und versuchen, die Perspektive des Gegenübers zu verstehen.

Sie haben erforscht, dass Entfremdung der häufigste Scheidungsgrund im Alter ist, in der Forschung «grey divorce» genannt, also die Trennung, wenn man schon grauhaarig ist. Was kann ein Paar dagegen tun, wie bleibt man sich nah?

Neben einer guten Gesprächskultur, neben Liebe, Wertschätzung und Vertrauen gibt es eine einfache Maxime: Es gilt eine gute Balance zwischen Gemeinsamkeit und Abgrenzung einzuhalten. Das heisst, die gemeinsame Entwicklung als Paar, also gemeinsame Projekte, Interessen, oder Ähnliches, verfolgen und gleichzeitig einander Raum für die eigene Entwicklung lassen. Das ist nicht immer einfach, aber nur so bleibt die Beziehung lebendig und befriedigend.



Intime Beziehungen sind existentiell für Wohlbefinden und Gesundheit, ein Leben lang. Foto: Pixabay, Pasja 1000

Wie beeinflusst die biografische Verarbeitung früherer Beziehungserfahrungen, zum Beispiel Scheidung oder Verlust, die Fähigkeit zu neuer Bindung im Alter?

Es sind vor allem frühkindliche Bindungserfahrungen, die eine nachhaltige Wirkung haben. Menschen, die als Kind sichere Bindungen zu engen Be-

zugspersonen aufbauen konnten, haben mehr Vertrauen in Beziehungen. Negative frühkindliche wie auch spätere Bindungserfahrungen – wie eine Scheidung – sind aber kein Schicksal. Sie können gut später aufgearbeitet werden, vorausgesetzt, die Bereitschaft zu Selbsterkenntnis und zur Weiterentwicklung ist da.

Alte Liebe rostet nicht – fünf Tipps

Die Liebe verändert sich – genau wie die Menschen, die sie leben. Was in jungen Jahren von Leidenschaft und Aufbruch getragen wird, zeigt sich im Alter oft stiller, tiefer und nicht selten auch heiterer. Doch auch eine Liebe, die ein Leben lang wachsen durfte, braucht Pflege. Fünf Anregungen für glückliches gemeinsames Altwerden.

- 1. Gemeinsamkeiten bewahren, Unterschiede respektieren**
Nach Jahrzehnten gleichen Weges werden Unterschiede oft sichtbar: Wer welche Medikamente braucht, wer wie viel Ruhe, ob Reisen noch reizt oder lieber der Garten. Liebe heisst – jetzt – auch: die Eigenarten des anderen annehmen, ohne sie ändern zu wollen.
- 2. Nähe neu definieren**
Wo früher die Leidenschaft flammte, zählt heute oft die stille Vertrautheit. Ein gemeinsamer Tee am Nachmittag, eine Berührung im Vorübergehen – Zärtlichkeit kennt kein Mindestmass an Drama, wohl aber eine Tiefe, die erst im Alter wächst.
- 3. Sich gegenseitig Halt geben – aber auch Freiheit**
Mit zunehmendem Alter nehmen Verluste und Abschiede zu. Umso wichtiger wird es, einander sowohl Trost als auch Raum zu geben. Mal die Hand zu halten, mal loszulassen – beides gehört dazu.
- 4. Über Gesundheit und Pflege sprechen**
Auch wenn es wenig romantisch scheint: Offene Gespräche über Krankheit, Vorsorge und Hilfebedarf nehmen Ängste und schaffen Sicherheit. Gemeinsam Pläne zu machen bedeutet: Du bist nicht allein – selbst wenn die Zeiten schwerer werden.
- 5. Das Lachen nicht verlieren**
Ob steife Gelenke, vergessene Namen oder der Fernseher, der wieder einmal nicht funktioniert – wer gemeinsam darüber lachen kann, bleibt jung im Herzen. Und manchmal, wenn man miteinander kichert, fühlt sich 70 plötzlich wie 17 an.

Ist Liebe im Alter reifer? Oder andersherum: Verliebt man sich im Alter nicht mehr?

Die Liebe ist ein Leben lang ein zentrales menschliches Thema. Und verlieben kann man sich bis ins höchste Alter – und das genauso, wenn nicht noch heftiger als in jungen Jahren.

Paarbeziehungen entstehen ja auch vor einem gesellschaftlichen Hintergrund. Was kann eine Gesellschaft beitragen, um Beziehungen lange glücklich zu erhalten?

Wir leben in einer individualisierten Gesellschaft, in der Beziehungen zunehmend an Verbindlichkeit verlieren. Enge Beziehungen sind aber existenziell für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Gesellschaft kann gute Rahmenbedingungen schaffen: Begegnungsmöglichkeiten, Themen wie Empathie, sozialer Zusammenhalt und Verbindlichkeit in den Beziehungen aufgreifen und niederschwellige Hilfsangebote bei Partnerschafts-problemen anbieten – und das unabhängig vom Alter.

Inwiefern ist die Selbstliebe eine Grundlage für persönliches Glück, sei es in einer Partnerschaft oder als selbstgewählter Single?

Ein guter Selbstwert und Selbstfürsorge sind in der Tat zentrale Voraussetzungen, damit wir Liebe geben und auch annehmen können.

Was hat Berührung mit Liebe zu tun und wie passt Sexualität im Alter dazu hinein?

Das Bedürfnis nach emotionaler wie körperlicher Nähe und Berührung bleibt bis ans Lebensende. In jüngeren Jahren spielen Leidenschaft und Sexualität eine dominante Rolle. Mit den Jahren wird der Begriff von Sexualität breiter interpretiert und Zärtlichkeit bekommt einen neuen Stellenwert.

Sie selbst sind 72 Jahre alt und seit Langem verheiratet. Finden Sie Ihre Forschungsergebnisse im eigenen Leben bestätigt?

Ich bin seit 50 Jahren verheiratet und immer noch eine Lernende. Was ich vor allem aus meinen Forschungsergebnissen gelernt habe, ist, dass wir eine Beziehung nie als selbstverständlich gegeben anschauen sollten. Selbstverständlichkeiten führen nur allzu gerne zu Undankbarkeit und Unachtsamkeit.

Interview: Betina Schuchardt

PARTNERSCHAFTEN Tour d'hôizon durch die Zeiten

(Liebes-)Paare in Riehen

Paare gibt es in Riehen viele, manche unbekannt, manche berühmt. Johann Rudolf Wettstein und Anna Maria Falkner zum Beispiel. Sie waren 36 Jahre lang verheiratet, allerdings die wenigste Zeit davon glücklich. Sie stammte aus alter, aber verarmter Basler Patrizierfamilie, er war aufstrebender Neubürger. Die Familie hatte Schulden, er ging nach Venedig in den Kriegsdienst. Von dort ordnete er an, die ersten drei gemeinsamen Kinder zu verdingen und seine Frau zu ihrer Familie zurückzuschicken! Es kam dann alles anders und Wettstein erreichte, dass 1648 die Selbstständigkeit der Eidgenossenschaft von den Grossmächten im Westfälischen Frieden anerkannt wurde. Um 1640 kaufte er in Riehen ein Landgut, das heute seinen Namen trägt. Zu Hause war er selbst. 1647 starb Anna Maria, bevor er aus Westfalen zurückkehrte.

Alexander und Fanny Clavel-Respinger waren auch ein Paar: reich, durchaus innovativ, er in seiner Lohnpolitik seinen Arbeitern gegenüber aber ein rein gewinnorientierter Kapitalist. Beide erwarben 1916/17 den Neuen Wenken in Riehen und bauten ihn für Basler Verhältnisse gigantisch aus. Einen Sohn bekam Alexander mit einer anderen Frau, Elisabeth Dyga. Die beiden heirateten nach Fannys Tod, im Tessin.

Der gebürtige Deutsche, Fritz Lehmann, hatte zwei grosse Lieben:



Ernst und Hildy Beyeler 1997 vor der Basler Galerie Beyeler. Foto: Niggi Bräuning

seine Frau Eva Jichlinski, die er in Paris kennenlernte – und das Historische Grundbuch Riehen, das er als Historiker, Geschichtslehrer und Wahl-Riehener aufbaute. Er hatte eine Stelle in Lörrach, doch wollte sich seine Frau als Jüdin nicht in Deutschland niederlassen. So kam das Paar nach Riehen. Hier sammelte Fritz Lehmann in vielen Stunden freiwilliger Arbeit alle schrift-

lichen Quellen seit dem Mittelalter, die Liegenschaften im historischen Dorfkern und ihre Eigentümer und Bewohnerinnen betreffen. Die lokalgeschichtliche Forschung wäre ohne ihn nicht, was sie ist. Später entstand aus seiner Arbeit die Reihe «Häuser in Riehen und ihre Bewohner», die bis 2030 abgeschlossen sein soll. Auch das Jahrbuch z'Rieche hat Fritz Lehmann mitbegründet. Seine Frau leitete derweil jahrzehntelang als Pharmazeutin erfolgreich die Chrischona-Apotheke. Fritz Lehmann starb 2017, seine Frau Eva 2022.

Hildy und Ernst Beyeler waren 60 Jahre verheiratet; sie lebten ab 1956 in Riehen. Hier starb Hildy Beyeler-Kunz zwölf Tage vor ihrer diamantenen Hochzeit. Das Paar gründete die Kunstmesse Art mit, überführte seine private Kunstsammlung in eine Stiftung, aus der die Fondation Beyeler hervorging. Nach allem, was man weiss, war es eine kunstsinigste, glückliche Ehe.

Riehen und Basel sind ein Paar, seit über 500 Jahren. Es war nicht immer Liebe, es war am Anfang schlicht ein Geschäft, im Umfang von 7000 Gulden vom Basler Rat an den Bischof. Aber seit 1522 ist viel Verlässlichkeit und Partnerschaft gewachsen. Heiraten kann man auch in Riehen, im hübschen Trauzimmer im historischen Löschershaus, das ab 1662 ebenfalls Johann Rudolf Wettstein gehörte.

BUCHTIPP

Die Liebe unter dem Mikroskop

Es ist kein plattes Selbsthilfebuch und erst recht keine Liebeschulze, sondern ernste Wissenschaft. Diese aber sprachlich äusserst flüssig dargebracht und mit vielen Anregungen, um über die eigene Partnerschaft, die zerbrochene oder die noch bestehende, nachzudenken. Pasqualina Perrig-Chiello beleuchtet in «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist» die Dynamik langjähriger Partnerschaften jenseits romantischer Ideale. Basierend auf einer landesweiten Schweizer Studie mit über 2000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern analysiert sie, warum immer mehr jahrzehntelange Ehen scheitern, während andere Bestand haben. Und auch, ob jede lange Ehe automatisch eine glückliche ist. Perrig-Chiello thematisiert, dass intime Beziehungen existenziell sind für Wohlbefinden und Gesundheit, dass die meisten Menschen sich eine solche wünschen und wie das zu einer sich verändernden Gesellschaft passt. Das Buch verbindet fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse mit anschaulichen Fallbeispielen. Es bietet wertvolle Einsichten für Menschen, die sich nach vielen gemeinsamen Jahren getrennt haben, für Paare, die noch glücklich zusammenleben und allen, die sich mit dem Wesen dauerhafter Liebe auseinandersetzen möchten.



zen möchten. Und wer mit dem Buch durch ist, kann gleich das nächste, zum Thema passende, von Perrig-Chiello lesen, der Titel ein Aufruf: «Own your age» – steh zu Deinem Alter.

Pasqualina Perrig-Chiello: Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Hogrefe Verlag, 232 Seiten, Fr. 38.90.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt dieser Seite sind Betina Schuchardt (Autorin) und Mirjam Henzi (Fachstelle Alter Riehen). Die nächste Seite *Leben in Riehen 60 plus* in der Riehener Zeitung erscheint am 26. September 2025. Veranstaltungen, Aktuelles und sonstige Inputs für ältere Menschen melden Sie bitte telefonisch über die Nummer 061 646 82 23 oder senden Sie eine E-Mail an mirjam.henzi@riehen.ch.