

«Ich musste lernen, solo ein gutes Leben zu führen»

Der Tod ihres Mannes riss eine riesige Lücke in das Leben von Verena Steiner. Doch sie nahm sich vor, alle Dinge, die sie gemeinsam unternommen hatten, auch alleine zu machen – und zu geniessen.

Annika Bangerter

Verena Steiner und ihr Mann waren zwanzig Jahre zusammen. Das kinderlose Paar verband vieles. Gemeinsam besuchten sie Museen und Konzerte, erkundeten mit dem Velo Europa oder spazierten am Zürichsee entlang. Sie genossen gutes Essen, gärtnernten zusammen und lasen dieselben Bücher. Für Verena Steiner war ihr Mann die grosse Liebe, ihr bester Freund, ihr emotionales Zuhause. Dann war er plötzlich weg. Ein Unfall in den Bergen riss ihn aus dem Leben. Der Verlust stürzte sie in ein tiefes Loch. Lange wusste Verena Steiner nicht, wofür sie morgens aufstehen sollte. Doch langsam keimte der Wunsch in ihr auf, die Einsamkeit aufzubrechen. Sie stellte sich selbst Aufgaben, an denen sie wuchs – Mutprojekte, nennt sie diese. Heute gibt sie Kurse, wie ein erfülltes Sololeben gelingt, und schreibt aktuell ein Buch dazu.

Sie haben Ihren Mann 2013 verloren. Wann fanden Sie die Kraft wieder, nach vorne zu blicken?
Verena Steiner: Das war nach etwa zweieinhalb Jahren. Damals fuhr ich mit Freunden in die Skiferien. Ich wusste, dass ich in diesem Kreis gut aufgehoben war, um mich meiner inneren Leere zu stellen. Ich nahm ein Dutzend Sachbücher mit, um herauszufinden, wie ich es schaffe, die grosse Lücke anzugehen, die mein Mann hinterlassen hatte.

Wie alt waren Sie, als das Unglück geschah?
Ich war 65 Jahre alt und arbeitete als freie Autorin. Nach dem Tod meines Mannes konnte ich nicht mehr schreiben. Mir fehlte neben der Nähe und dem Emotionalen auch eine Tagesstruktur und eine Aufgabe, die mich morgens aus dem Bett brachte. Als ich in besagten Skiferien mit der Recherche begann, packte mich erstmals wieder ein Thema. Ich tauchte tief ein. Eine neue Beziehung war undenkbar, da mein Mann mir noch viel zu nahe war. Deshalb nahm ich mir vor, mir Stück für Stück alle Aktivitäten auf eigene Faust zurückzuerobern.

Weshalb nicht mit Freunden?

Verstehen Sie mich nicht falsch: Enge Freundschaften und gute familiäre Kontakte sind mir enorm wichtig. Ich wollte aber lernen, unabhängig von anderen meine Interessen verfolgen zu können.

Sie haben dies mit Ihren Mutprojekten geschafft. Welches war Ihr letztes?
Alleine ins Opernhaus zu gehen.

Weshalb gerade die Oper und nicht etwa ins Kino?
Anders als im Kino muss in der Oper während der Pause das Publikum den Saal verlassen. Steht man allein unter all den Leuten im Foyer, wird das rasch unangenehm und beklemmend.

Wie sind Sie Ihr Mutprojekt angegangen?
Ich überlegte mir im Vorhinein, wie sich diese Situation vermeiden lässt. Das erste Mal verliess ich deshalb absichtlich langsam den Saal und reihete mich in die Schlange bei der Frauentoilette ein. Dort sind alle alleine. Der Plan ging auf: Als die Glocke ertönte, wartete ich immer noch. Auf diese Weise hatte ich das Problem vorerst aus der Welt geschafft, wusste aber, dass es nicht die beste Lösung ist.

Was machten Sie beim nächsten Mal anders?
Ich probierte das Gegenteil aus. Sobald die Pause begann, verliess ich so rasch als möglich den Saal, holte mir an der Bar ein Cüpli und stellte mich an einen der raren Tische. Bald kam ein älteres Ehepaar zu mir und fragte, ob sie sich zu mir gesellen dürfen. Daraufhin plauderten wir eine Weile über die Vorstellung. Dieser Austausch reichte, um mich dazugehörig zu fühlen. Seitdem gehöre ich immer zu den Ersten, die in den Pausen den Saal verlassen.

Fällt es Ihnen leicht, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen?
Inzwischen schon. Das ist etwas, was man lernen kann. Auch ich musste das ganz bewusst einüben.

Wie sind Sie dabei denn vorgegangen?

Als Erstes suchte ich nach Vorbildern und fand eines in einer alten Tante von mir. Sie war kinderlos und früh verwitwet. Ich unternahm regelmässig etwas mit ihr. Bereits auf früheren Wanderungen war mir aufgefallen, wie einfach sie mit unbekannten Menschen ins Gespräch kam. Selbst den brummigsten Schaffnern entlockte sie einige Sätze. Sie schaffte das, weil sie sich aufrichtig für ihre Gegenüber interessierte. Doch erst nachdem ich selbst allein war, realisierte ich, wie wertvoll diese Fähigkeit ist, und versuchte, von ihr zu lernen.

In welchen Situationen sprachen Sie Fremde an?
Am einfachsten ist es, mit Hundebesitzern ins Gespräch zu kommen. Allein schon die Frage nach der Hunderasse oder ein Kompliment über das schöne Fell des Tieres öffnet Türen. Auch mit Kindern respektive deren Eltern ist es leicht, ins Gespräch zu kommen. Um zu üben, nahm ich mir beispielsweise vor, im Supermarkt jedes Mal mit mindestens drei Personen einen kurzen Austausch zu haben. Mit älteren Menschen gelang es am besten. Ebenfalls ein gutes Übungsfeld war die S-Bahn am Sonntagmorgen.

Souveräne Solistin



Verena Steiner, 76 Jahre, ist im Aargau auf einem Bauernhof aufgewachsen. Sie studierte und promovierte als Biochemikerin und arbeitete einige Jahre in der Pharma-Forschung. Ihre zweite Karriere baute sie im Bildungsbereich auf. Sie spezialisierte sich auf Lernstrategien und baute an der ETH Zürich den Lehrgang «Lernen mit Lust!» auf. Sie hat mehrere Sachbücher über das Lernen geschrieben. An der Volkshochschule Zürich gibt sie Kurse zu einem erfüllten Sololeben. Zum selben Thema erscheint im April 2025 ihr Buch «Solo. Alleinsein als Chance» im Aris-Verlag. Das Buch lässt sich bereits vorbestellen.

Weshalb gerade dann?

Ich war regelmässig sonntags unterwegs zu einer Wanderung. Mein Vor-satz war, in der S-Bahn auf dem Weg zum Hauptbahnhof mit mindestens einer Person ins Gespräch zu kommen. Dafür setzte ich mich jeweils zu einer Person, die ebenfalls einen Wander-rucksack dabei hatte und fragte: «Was haben Sie denn Schönes vor?» Aus-nahmslos erzählten alle, was sie vor-hatten. So habe ich gelernt, Fremde anzusprechen. Heute bin ich darin so gut wie meine alte Tante (*lacht*).

Fällt Ihnen das leicht? Für introvertierte oder schüchterne Menschen ist eine solche Aufgabe eine riesige Sache.
Ja, das ist es. Aber sie schaffen es eben-falls. Es dauert einfach länger. So wie ich länger hatte, bis ich alleine durch den Wald joggen konnte.

Weshalb war das ein Problem für Sie?
Weil ich ein Angsthasen bin. Zwar jogge ich, seit ich Mitte 20 bin, aber die Wälder mied ich stets. Nach dem Tod meines Mannes war mir klar, dass sich dies-bezüglich etwas ändern musste. Ich

«Als Erstes suchte ich nach Vorbildern und fand eines in einer alten Tante von mir.»

Verena Steiner
Biochemikerin, Buchautorin

wollte sämtliche Wander- und Velotouren alleine machen können, auch jene die durch Wälder führen. Deshalb be-suchte ich einen Selbstverteidigungs-kurs. Der gab mir Mumm. In der Folge habe ich mich Stück für Stück tiefer in den Wald eingewagt. Bei Mutprojek-ten ist es wichtig, die Etappen gut zu dosieren. Schafft man eine, löst das ganz viel aus. Als ich realisierte, dass ich mir schrittweise Mut aneignen kann, hat mir das unglaublich viel Kraft ver-liehen.

Lässt sich Mut in jedem Alter lernen?
Wenn man will, ja.

Wie geht man dabei vor?
Zuerst muss man wissen, wo man mu-tiger werden will. Mein grosses Ziel war es, die Dinge alleine machen zu kö-nnen, die ich früher mit meinem Mann unternommen hatte. Und: Dass ich sie auch allein geniessen konnte. Mir war es wichtig, nicht davon abhängig zu sein, stets jemanden als Begleitung zu finden.

Über das erfüllte Sololeben haben Sie nun ein Buch geschrieben, das im Frühling erscheint.
Ja, ich finde es wichtig, dass man so-wohl in einer Beziehung als auch alleine ein gutes Leben führen kann. Man weiss nie, was kommt, weshalb eine ge-wisse Flexibilität hilfreich ist. Es ist zwar anspruchsvoller, solo ein aktives und glückliches Leben zu gestalten als in einer Beziehung. Hat man das aller-dings mal gelernt, gibt es einem eine grosse Freiheit. Man ist emotional un-abhängiger, innerlich stärker und kennt sich selbst besser.

Unfreiwillige Singles hadern oft mit ihrer Situation. «Alleinsein als Chance» wirkt vor diesem Hintergrund rasch als Affront.
Das kann ich sehr gut nachvollziehen. Ich war zwei Mal verheiratet. Das erste Mal heiratete ich mit 24 Jahren. Sechs Jahre später verliess mich mein Mann. Ich fühlte mich hintergangen und als Opfer. Es gibt Situationen, die unglaub-lich schwierig zu akzeptieren sind. Wer





Verena Steiner spaziert gerne am Zürichsee entlang. Früher mit ihrem Mann, heute alleine. Bild: Severin Bigler

sehr lange in der Wut oder in der Trauer verhaftet ist, sollte sich an Fachleute wenden. Mein Buch und meine Kurse richten sich an jene, die nach der Krise bereit sind, ihre Fühler wieder auszustrecken.

Weihnachten und somit eine hochemotionale Zeit stehen aktuell vor der Tür. Wie gelang es Ihnen, den Festtagen wieder entspannt entgegenzublicken?
Heiligabend und Weihnachten sind in der Tat die kritischste Zeit, wenn man alleine ist. Bei mir ging es relativ gut, weil ich eine grosse Verwandtschaft habe und am 25. Dezember stets eine grosse Familienfeier stattfindet. Die ersten Heiligabende ohne meinen Mann lud ich einen alleinstehenden Freund ein, der unheilbar krank war. Als mein Mann noch lebte, nahmen wir uns schon vor, dass wir zu ihm schauen. Also kam er zu mir, sagte aber, dass er weder Weihnachtsschmuck noch -musik ertrage. Ich kochte etwas Einfaches, danach spielten wir Memory. Das half auch mir, ich verfiel nicht in eine Sehnsuchtsstimmung. Nach dem Tod dieses Freundes lud ich am Heiligabend jeweils andere Alleinstehende ein. Oder ich richtete am 25. selbst das grosse Familienessen aus und war mit den Vorbereitungen beschäftigt.

Es lohnt sich also, frühzeitig die Festtage zu planen?
Unbedingt! Laissez-faire funktioniert nicht.

Unter dem Jahr sind die Sonntage schwierige Tage als Single. Wie verhindert man da die Wellen der Einsamkeit?
Genau gleich. Es gibt nur eines: Konkrete Vorhaben und Projekte vorbereiten. Eine Kursteilnehmerin aus dem Kanton Uri hat sich beispielsweise vorgenommen, alle 36 Urner Seilbahnen auszuprobieren. Genial! Analog kann man sich auch die zehn bekanntesten Museen oder zehn Thermalbäder vornehmen. Je eindeutiger die Idee, umso besser. Spontaneität ist zwar in Mode, aber wenn man aufgrund der Krise noch labil ist, braucht es ganz konkrete Pläne.

Ihr Ziel war es, die Dinge auch alleine geniessen zu können. Essen ist ein Inbegriff von Genuss. Wie sind Sie der plötzlich neuen, täglichen Einsamkeit am Küchentisch begegnet?
Natürlich war es am Anfang schwierig. Aber ich stellte fest, dass viele Dinge Gewohnheiten sind. Wenn ich bei jedem Essen am Tisch sitze und mein Alleinsein bedauere, zieht mich das täglich runter. Deshalb brauchte ich ein neues Ritual. Ich habe etwas für mich

gefunden, bei dem andere vielleicht die Nase rümpfen: Zum Essen lese ich nun die Zeitung. Seitdem freue ich mich immer darauf.

Kochen Sie noch aufwendig für sich?
Nur wenn ich vor einem Besuch Neues ausprobieren oder wenn ich Zeit habe, dann experimentiere ich gerne. Sonst halte ich mich an die Regel «so einfach und gesund wie möglich». Wenn ich etwa keine Lust habe, einen Rüeblisalat

zu machen, esse ich das Rüebli halt einfach so.

Mut braucht es, alleine zu einer Reise aufzubrechen. Wie war das für Sie?
Ja, das brauchte zu Beginn Mut – vor allem wenn niemand zu Hause auf einen wartet. Verreiste ich früher beruflich, blieb ich manchmal etwas länger, um einige Museen zu besuchen. Das war aber eine ganz andere Situation, weil mein Mann noch lebte und ich ein

Single-Haushalte nehmen in der Schweiz deutlich zu

Die steigende Lebenserwartung führt zu mehr Kleinhaushalten.

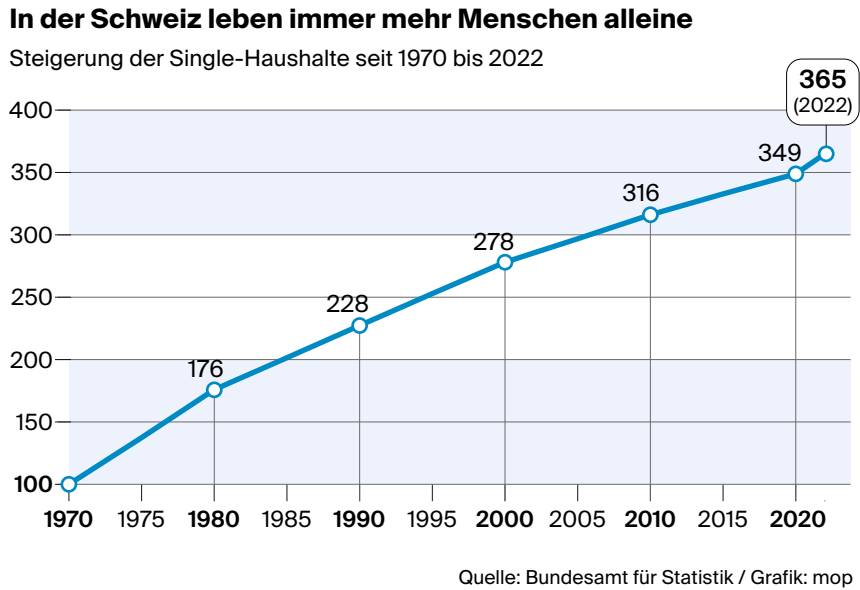
Annika Bangerter

Wie leben die Menschen in der Schweiz im Jahr 2050? Dieser Frage ging das Bundesamt für Statistik nach und kam zum Schluss: Die Einpersonenhaushalte dürften in den nächsten dreissig Jahren von allen Wohnformen am stärksten zulegen. Von 1,4 auf 1,8 Millionen werden sie wachsen, was im Vergleich zu heute einer Zunahme von 30 Prozent entspricht.

Einer der wichtigsten Gründe: die steigende Lebenserwartung. Menschen im Rentenalter leben überwiegend in Ein- oder Zweipersonenhaushalten. Stirbt die Partnerin oder der Partner, bleibt jemand verwitwet und in der Regel alleine in der Wohnung zurück. Häufig sind dies Frauen. Von den rund 403'000 verwitweten Personen in der Schweiz machten sie fast 80 Prozent aus. Dazu kommt, dass ältere Menschen häufig so lange wie nur möglich zu Hause wohnen bleiben. Dort werden sie unter anderem ambulant gepflegt und beziehen Mahlzeitservices und können dadurch den Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim hinauszögern. Waren Einpersonenhaushalte vor hundert Jahren am wenigsten verbreitet,

machen sie heute den grössten Teil des Kuchens aus. So lebt in jedem dritten Haushalt in der Schweiz nur eine Person. Das entspricht 1,4 Millionen Menschen, die alleine wohnen. Verglichen mit 1970 bedeutet dies beinahe eine Vervierfachung. Dabei gibt es grössere regionale Unterschiede. In Basel-Stadt finden sich die meisten Klingelschilder,

an denen bloss ein Name steht. Nämlich an fast jeder zweiten Wohnung respektive Haus (48 Prozent). Das hat primär damit zu tun, dass jüngere Menschen für den Job in die Stadt ziehen. Die tiefste Quote an Einpersonenhaushalten hat der Kanton Appenzell Innerrhoden, wo diese 32 Prozent ausmachen.



Alltagsexperten

Oft kommen in den Medien die «Mächtigen» zu Wort. Über die Festtage publizieren wir nun Gespräche mit Menschen, die nicht Bundesrat oder CEO sind, jedoch viel zu sagen haben: Heute mit einer Frau, die ein Schicksal erlitten hat, das sie mit anderen teilt. Des Weiteren: Ein Stahlarbeiter von Gerlafingen, eine ukrainische Journalistin, ein Gemeindepräsident, der von sich sagt: «Mein Führungsprinzip ist Humor», und ein Enkelin-Grossvater-Interview.

emotionales Zuhause hatte. Letzteres fehlte, als ich dann als Alleinstehende verreiste. Meine erste Solo-Reise nach dem Tod meines Mannes führte mich mit dem Velo entlang der Loire durch Frankreich. Zuvor überlegte ich mir eine Regel, die bis heute gilt, wenn ich alleine verreise: Mindestens einmal pro Tag ein längeres Gespräch mit jemandem führen. Möchten Sie meinen Geheimtipp hören, wie dies in der Ferne gelingt?

Ja, bitte!
Gehen Sie gleich am ersten Tag zur Pediküre. Dort sitzen Sie in einer ruhigen Umgebung und haben ein Gegenüber, das in der Regel offen für ein Gespräch ist. So fühlt man sich bereits etwas heimisch, und weitere Kontakte gelingen leichter.

Hat es Sie nie Überwindung gekostet, alleine zu verreisen?
Doch, am Anfang schon. Zum Zeitpunkt meiner ersten Solo-Velotour durch Frankreich hatte ich bereits viel gelernt. Deshalb wollte ich es mir nicht nehmen lassen, ab und zu in ein gediegenes Restaurant einzukehren – so wie das mein Mann und ich jeweils taten. Das erste Mal schaffte ich es nicht, nur für mich zu reservieren. Ich spazierte bereits am Mittag zum Restaurant und buchte für den Abend für zwei Personen. Ich wählte dabei einen Tisch aus, der am Rand lag, sodass ich nicht inmitten zig Pärchen sitzen würde.

Was sagten Sie dann am Abend, als Sie alleine aufkreuzten?
Mir war nicht ganz wohl dabei, aber ich tischte eine Notlüge auf. Ich sagte, dass es meinem Mann nicht gut gehe und er im Hotel bleiben müsse. Das Personal war sehr freundlich und fragte am Schluss gar, ob sie meinem Mann noch etwas einpacken sollen (*lacht*). Manchmal muss man halt zu Tricks greifen. Nur so gelang es mir, mich zu überwinden.

Gab es nie einen Moment, in dem Sie auf einer Reise am liebsten alles hingeschmissen hätten?
Natürlich gab es Augenblicke, in denen ich mich fragte: Weshalb tue ich mir das an? Aber ich kannte immer auch die Antwort: Weil ich es lernen will! Ich wusste, dass ich auch durch negative Erfahrungen weiterkomme. Zudem stellte ich bei meinen Soloreisen fest, dass ich regelrecht in die Sprache und das Leben vor Ort eintauche. Zwar verreise ich auch gerne mit meiner Schwester. Doch zu zweit unterwegs entstehen weniger Begegnungen mit den Einheimischen. Dafür haben wir es zusammen lustig, was auch gut ist.

Gibt es etwas, wofür Sie alleine noch keinen Mut aufbringen konnten?
Ja. Mein Mann war beruflich immer mal wieder an Kongressen in den USA. Ich ging jeweils mit. Im Anschluss mieteten wir einen Camper und gingen in den Nationalparks wandern. Das war wunderschön, aber alleine eine solche Reise zu machen, will ich nicht. Schon zu zweit hatte ich immer die Angst im Nacken, dass irgendwo ein Bär lauert.