«Wenn die Partnerschaft als Sinnquelle wegfällt, braucht es einen neuen Sinn»

Die Autorin Verena Steiner erzählt, wie sie nach dem Tod ihres Mannes gelernt hat, Dinge allein zu machen

Verena Steiner ist 65 Jahre alt, als ihr Mann in den Bergen tödlich verunglückt. Der unerwartete Tod lähmt sie in den ersten beiden Jahren. Als die Trauer nachlässt, fühlt sie sich leer. Die Schwester rät ihr, sich einer Wandergruppe anzuschliessen. Aber Steiner spürt: Es braucht mehr, um ihr Problem zu lösen. Um herauszufinden, wie sie aus der Einsamkeit herauskommen kann, liest die ehemalige ETH-Dozentin für Lernprozesse und Sachbuchautorin alle Bücher zum Thema, die sie finden kann.

Heute doziert die 77-Jährige an der Zürcher Volkshochschule zum Thema Einsamkeit. Ihr Bestseller «Solo – Alleinsein als Chance» ist 2025 erschienen.

«Nach dem Tod meines Mannes konnte ich nicht mehr schreiben, kein Thema schien mir interessant genug», sagt die Dozentin und Buchautorin Verena Steiner. SEVERIN BIGLER / CH MEDIA

Frau Steiner, wir sitzen in einem Café am Zürichsee. Würden Sie hier auch allein etwas trinken gehen?
Ja, natürlich, kein Problem. Was ich hingegen in Zürich nicht machen würde, ist, allein am Abend in einem feinen Gourmetrestaurant essen zu gehen. Das mache ich nur auf Reisen, da gehört ein Gourmetabend dazu. Hier verabrede ich mich lieber.

Weshalb?
Es wäre mir peinlich. Wer nicht erlebt hat, wie es ist, plötzlich allein zu sein, kann das kaum nachvollziehen. Früher ging ich einmal im Jahr an einen Kongress in den USA. Da habe ich jedes Mal drei Tage in New York angehängt. Das Alleinsein war da ein Abenteuer für mich. Zu Hause konnte ich meinem Mann davon erzählen. Es ist anders, wenn man allein ist, weil der Partner nicht mehr da ist.

Warum? Niemand weiss, warum Sie allein an einem Tisch sitzen.
Das stimmt, und trotzdem fühlte es sich anders an. Gerade in Zürich war ich anfangs sehr befangen. Ich habe bewusst geübt, allein ins Opernhaus zu gehen. Das Schöne ist, dass sich solche Sachen ziemlich rasch lernen lassen.

Ihr Mann ist 2013 in den Bergen tödlich verunglückt. Heute, zwölf Jahre später, gehen Sie entspannt mit Ihrem Alleinsein um. Sie haben einen Bestseller zum Thema geschrieben. Wie kam es dazu?
Ich bin auf Lernprozesse spezialisiert, habe an der ETH gewirkt und Sachbücher geschrieben. Nach dem Tod meines Mannes konnte ich nicht mehr schreiben, kein Thema schien mir interessant genug. Wir waren im Pensionsalter und hatten Pläne, wollten noch zusammen etwas machen. Und dieser Traum ist jäh geplatzt. Auch noch nach der Trauerphase fühlte ich mich leer.

Und dann haben Sie angefangen zu recherchieren?
In einer Buchhandlung fand ich ein Sachbuch zum Thema Einsamkeit. Der Autor schrieb im Vorwort, aus der Einsamkeit komme man nur durch die Hilfe von mindestens einem anderen nahen Menschen heraus. Das hat mich irgendwie empört.

Weshalb?
Es gibt 100-Jährige, die fröhlich und zufrieden sind – obwohl ihre Partner und Freunde längst gestorben sind. Für mich war daher klar: Es muss noch andere Faktoren geben. Die wollte ich in meiner Recherche finden.

Seit 2018 geben Sie an der Volkshochschule Zürich Kurse zum Thema «Solo, stark und lebensfroh». Wie bringt man den Leuten bei, allein glücklich zu sein?
Es geht nicht nur ums Glück. Es geht auch darum, neue Quellen von Verbundenheit und von Sinn in dieser Lebensphase zu finden. Herauszufinden, was – neben den menschlichen Beziehungen – sonst noch dabei hilft, sich gut zu fühlen.

Und was hilft?
Eigene Projekte zum Beispiel. Die Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky sagt: «Find a happy person, and you will find a project.» Das heisst, sich Herausforderungen stellen und Leidenschaften entwickeln, die auch emotional befriedigen. Eine Partnerschaft ist eine der stärksten Sinnquellen. Wenn sie wegfällt, braucht es neuen Sinn.

Was kann das für eine neue Sinnquelle sein?
Bei mir war es die grosse Recherche zum Thema Einsamkeit, die immer weiter und zu neuen Themen führte. Sie können aber auch ein neues Hobby suchen. Eine Kursteilnehmerin hat mir erzählt, dass sie einen Lehrgang in Floristik begonnen habe. Etwas zusammen mit Gleichgesinnten zu machen, tut besonders gut. Freiwilligenarbeit kann sehr befriedigend sein. Sie können auch anfangen, ein Instrument zu spielen oder Sport zu treiben.

Wenn ich jetzt anfangen würde, Geige zu spielen, fände ich das wohl ziemlich mühsam und wenig sinnstiftend.
Sicher, am Anfang sind solche Dinge mühsam, noch kaum Sinnquellen. Man muss lernen, aus der eigenen Komfortzone hinauszugehen.

Und wie lernt man das?
Zum Beispiel mit Mutprojekten. Ich selbst bin als Erstes an die Loire gefahren und habe allein eine einwöchige Velotour gemacht.

Ging es Ihnen dann besser?
Es überraschte mich, ich war nämlich zu Beginn ängstlicher als gedacht. Es waren nur wenige Leute auf der Route. Einmal fuhr ein alter Mann in einem Auto dicht hinter mir auf einem Damm, obwohl da eigentlich keine Autos fahren dürfen. Das machte mir Angst. Es stellte sich dann heraus, dass er am Ende des Dammes seine Freunde treffen wollte, die sich dort besammelt hatten.

Trotz Ihrer Angst haben Sie die Tour fertig gemacht.
Sicher, ich musste nach dieser Episode sogar über mich selber lachen. Angst zu haben, darf einen nicht davon abhalten, weiter solche Sachen zu machen. Mut ist etwas Phantastisches. Der Zürcher Psychologe Andreas Dick schreibt, Mut sei wie ein Brandbeschleuniger für die persönliche Entwicklung. Genauso erlebe ich es immer wieder. Das Gefühl am Ende der Velotour war grossartig, es gab mir enorm viel Kraft. Und es übertrug sich in den Alltag.

Und wenn der Mut fehlt, so etwas allein zu machen?
Wichtig ist, mit ganz kleinen Schritten zu beginnen. Vielleicht einfach einmal einen anderen Heimweg zu nehmen. Oder allein ins Kino zu gehen.

In Zürich läuft derzeit ein Pilotprojekt mit «Sozialen Rezepten». Dabei wird Patienten des Stadtspitals Triemli beispielsweise ein Gartenkurs verschrieben, um ihnen so aus der Einsamkeit zu helfen. Bringt das überhaupt etwas?
Es gibt Menschen, die es nicht aus eigenem Antrieb schaffen, aus ihrer Einsamkeit herauszufinden. Es ist einen Versuch wert. Aber ich finde es genauso wichtig, dass man präventiv etwas tut.

Wie kann man präventiv etwas gegen Einsamkeit tun?
Die älteren Menschen, die noch in Beziehungen sind, sollten sensibilisiert werden für das Thema. Zum Beispiel finde ich es wichtig, sich auch allein an etwas freuen zu können, ohne dass man die Freude gleich mit jemand anderem teilen muss. Man könnte beispielsweise ab und zu allein wandern gehen. Schon beim zweiten Mal wird vieles einfacher.

> «Man könnte beispielsweise ab und zu allein wandern gehen. Schon beim zweiten Mal wird vieles einfacher.»

Sie empfehlen also, auch allein Dinge zu machen, ohne den Partner.
Meine Erfahrung ist, dass viele Dinge einfach Gewohnheiten sind. Ich ging früher schon viel allein joggen, deshalb war das für mich nach dem Tod meines Mannes kein grosses Problem. Aber ich war nie allein spazieren. Als ich das erste Mal allein den Zürichsee entlangspazierte, sah ich überall nur glückliche Pärchen und Familien. Ich fühlte mich elendiglich allein. Beim Joggen ist mir das nie passiert. Weil ich es gewohnt war, kam dieses Gefühl beim Joggen gar nicht auf.

In Ihrem Buch plädieren Sie dafür, zu üben, auf fremde Menschen zuzugehen und ein paar Worte zu wechseln. Sie nennen es Mikromomente der Verbundenheit. Kommt das wirklich immer gut an?
Es kommt auf die Örtlichkeit an. Mir käme es eher nicht in den Sinn, an der Zürcher Bahnhofstrasse Passanten anzusprechen. Dort haben es alle pressant. Aber normalerweise reagieren die meisten Menschen positiv. Und es gibt auch ein paar Tricks, damit es einem leichterfällt.

Welche Tricks sind das?
Ich hatte mir damals übungshalber vorgenommen, jeweils beim Einkaufen mindestens drei Personen anzulächeln und zu grüssen und bestenfalls noch ein paar Worte zu wechseln. Notfalls kann man auch einfach fragen, wo das Mehl sei, auch wenn man eigentlich weiss, wo es ist. Einfacher ist es zudem im Ausland. Die Schweizer sind verhaltener.

Sie leben in der Stadt Zürich. Wo ist es einfacher, allein zu sein: auf dem Land oder in der Stadt?
Ich möchte nicht allein in einem Dorf leben. In der Stadt kommt auch mein Buch besser an.

Woran merken Sie das?
An den Fragen bei Lesungen in Buchhandlungen und in Bibliotheken. Auf dem Land ist eher Skepsis da. Einige befürchten, ich wolle die beiden Lebensformen gegeneinander ausspielen und fürs Sololeben werben. Mir geht es jedoch einfach darum, bewusst etwas Gutes aus der Lebenssituation zu machen.

Weihnachten ist eine Zeit, die für viele Alleinstehende besonders schwierig ist. Wie gehen Sie damit um?
Zu Beginn neigt man vielleicht zu Nostalgie oder versinkt in Selbstmitleid ob all der schönen Werbebilder vom weihnächtlichen Familienfest. Inzwischen geniesse ich die festliche Stimmung und fahre abends nach Ladenschluss manchmal extra in die Innenstadt für einen Walk durch die beleuchteten Gassen. Ich wusste von Anfang an, dass ich selbst aktiv werden muss. Andere an Weihnachten zu bekochen, hilft. Letztes Jahr waren wir am 24. Dezember zu viert. Zwei Männer, zwei Frauen, eine kleine, zusammengewürfelte Gesellschaft. Wir haben Fondue gegessen, und es war auch ohne Weihnachtsmusik ein schöner Abend.

Interview: Claudia Rey

Taschendiebe und Einbrecherin festgenommen

Polizeieinsätze an städtischen Weihnachtsmärkten

bai. · Am vergangenen Samstag um 21 Uhr sind Fahnder der Stadtpolizei am Weihnachtsmarkt im Hauptbahnhof Zürich im Einsatz gewesen. Dabei fielen ihnen zwei Männer auf, die sich mehr für die Besucher des Marktes und deren Wertgegenstände als für das weihnachtliche Angebot interessierten.

Die Fahnder beobachteten, wie die Männer aus der Jackentasche eines Mädchens dessen Mobiltelefon entwendeten. Die Einsatzkräfte nahmen die beiden, einen 23-jährigen Algerier und einen 29-jährigen Marokkaner, fest, wie es in einer Mitteilung am Montag heisst.

Am frühen Montagmorgen dann, um 3 Uhr, ging bei der Stadtpolizei die Meldung über einen Einbruch im Kreis 5 ein. Wenige Minuten später kontrollierten die ausgerückten Einsatzkräfte einen Mann und stellten mutmassliches Deliktsgut sicher. Erste Abklärungen ergaben, dass der mutmassliche Täter, ein 22-jähriger Spanier, für weitere ähnliche Delikte infrage kommt. Er wurde festgenommen und für Abklärungen auf eine Polizeiwache gebracht. Ebenfalls am Montagmorgen, um 5 Uhr 30, rückten Polizisten zur Weihnachtsallee an der Europaallee aus. Der Sicherheitsdienst hatte zuvor eine Frau beim Einbrechen in einen Verkaufsstand überrascht. Die mutmassliche Täterin, eine 20-jährige Kroatin, wurde für weitere Abklärungen auf eine Polizeiwache gebracht.

Derweil lokalisierten Fahnder der Kantonspolizei Zürich seit November in gezielten Aktionen zur Bekämpfung der Einbruchskriminalität zahlreiche mobil operierende Täter und nahmen diese fest. Unter ihnen befanden sich 32 Einbrecher sowie 24 professionelle Trick- und Taschendiebe. Mehrere von ihnen ertappten die Polizistinnen und Polizisten in flagranti, wie es in einem Communiqué der Kantonspolizei vom 22. Dezember heisst. Ergänzend verhafteten die Einsatzkräfte wegen Verstössen gegen das Ausländer- und Integrationsgesetz, Widerhandlungen gegen das Betäubungsmittelgesetz sowie Zuführungen an andere Behörden weitere 55 Personen.

Die Fahnder stellten Deliktsgut im Wert von über 100 000 Franken sicher. Die Wertgegenstände stammen überwiegend aus Einbruchdiebstählen sowie andern Vermögensdelikten. Ein Grossteil des Deliktsguts konnte inzwischen konkreten Geschädigten zugeordnet werden. Bei den Festgenommenen handelt es sich um Staatsangehörige aus Afghanistan, Albanien, Algerien, Aserbaidschan, Italien, Kosovo, Kroatien, Marokko, Mazedonien, Rumänien, der Schweiz, Serbien, Slowenien und Tunesien.

Rumänische Bande angeklagt

Fünf Männer sollen schweizweit Einbrüche verübt haben

bai. · Die Zürcher Staatsanwaltschaft hat Mitte Dezember 2025 beim Bezirksgericht Dietikon Anklage gegen fünf rumänische Staatsangehörige erhoben. Den fünf Männern wird vorgeworfen, von Ende März bis Mitte November 2024 in wechselnder Zusammensetzung schweizweit 22 Einbruchdiebstähle begangen zu haben. Sie verschafften sich Zugang zu diversen Filialen von Mobilfunkanbietern, teilweise auch zu anderen Betrieben. Die Beschuldigten erbeuteten Mobiltelefone, Tablets, Smartwatches und Zubehör. Sie sind zwischen 22 und 38 Jahre alt. Der Deliktswert beträgt rund 1,5 Millionen Franken, der Sachschaden rund 200 000 Franken.

Die Beschuldigten befinden sich im vorzeitigen Strafvollzug. Die Staatsanwaltschaft beantragt beim Gericht unbedingte Freiheitsstrafen zwischen 48 und 70 Monaten sowie Landesverweisungen von je 15 Jahren.