Das Leben wagen – solo

Wenn der eigene Partner oder die Partnerin völlig unerwartet stirbt, sich trennt oder scheiden lässt, sind viele Menschen erst einmal überfordert. So auch Lernexpertin und Autorin Verena Steiner, deren Mann bei einem Bergunfall ums Leben kam. Alleinsein musste sie erst üben.

Sabrina Gundert

«Mir geht es darum, das eigene Leben nicht auf später zu verschieben», sagt Verena Steiner. «Wenn ich davon überzeugt bin, dass ein Leben ohne Partner bloss zweite Wahl ist, wird es schwer, mein Sololeben wirklich anzunehmen und gut zu gestalten.»

Zwei Sätze, die wie die Essenz ihrer vergangenen 13 Jahre klingen. 13 Jahre, in denen sie geübt und gelernt hat, allein unterwegs zu sein – solo –, nachdem die Liebe ihres Lebens, ihr zweiter Ehemann, bei einem Bergunfall ums Leben gekommen war. Damals war Verena Steiner gerade 65 Jahre alt.

Vertrautes geht gut – Neues will gelernt sein

«Ich war noch nie allein spazieren gegangen. Gejoggt bin ich dagegen schon als junge Frau allein», so die heute 78-Jährige. Sie stellte fest: Dinge, die sie früher schon gerne allein gemacht hatte, gingen weiterhin gut. Unternehmungen, bei denen bislang immer ihr Mann mit dabei gewesen war, kamen ihr vor wie eine riesige Hürde – etwa das sonntägliche Spazieren allein am Zürichsee.

Sie nahm die Herausforderung an. «Mein Lernfeuer war wieder entfacht», sagt Verena Steiner. Sie, die als promovierte Biochemikerin und Wissenschafterin viele Jahre zu Lernprozessen forschte. 1998 war an der ETH Zürich ihr Programm «Lernen mit Lust!» entwickelt worden, 2000 ihr Buch «Explorratives Lernen» erschienen. Sie fand sich zurück in der Forscherinnenspur.



Drei Aspekte der Einsamkeit

«Ich fand heraus, dass es nicht nur eine Form der Einsamkeit gibt», so Verena Steiner. Häufig werde empfohlen, sich nach Tod oder Trennung einer Wandergruppe anzuschliessen oder in einem Chor mitzusingen. Doch es brauche mehr: «Neben der sozialen Einsamkeit, bei der soziale Kontakte fehlen, gibt es auch die existenzielle Einsamkeit. Hier geht es darum, neue, sinnstiftende Aufgaben und Interessen zu finden. Bei der emotionalen Einsamkeit wiederum fehlen die Liebe und Nähe durch nahestehende Menschen, wie etwa dem Partner oder der Partnerin.»

Verena Steiner beginnt, sich selbst Aufgaben zu stellen: ein Lächeln im Supermarkt und die Frage an die Verkäufer:innen nach einem bestimmten Produkt. Oder Menschen mit Rucksack am Sonntagmorgen vor dem Austeigen aus der S-Bahn zu fragen, «wo göhnt Sie hüt Guets hii?». Oder ein Kompliment zu machen. Kleine Momente der Verbundenheit, die sie selbst erzeugt.

Es funktioniert, sie fühlt sich – wenn auch allein unterwegs – so mehr verbunden und will mehr über das Alleinsein wissen. Ihr Forschergeist ist zurück und ihre Lernfreude, die nach dem Tod ihres Mannes verschwunden war. Denn unmittelbar nach dem Tod war kein Thema mehr interessant genug, um erforscht zu werden. Sich in das Thema des Alleinseins zu vertiefen, gab Steiner einen neuen Sinn im Leben – wichtig, um die existenzielle Einsamkeit aufzulösen. Seit 2018 leitet Verena Steiner Kurse zum Thema «Solo, stark und lebensfroh – frische Impulse für unfreiwillige Singles» an der Volkshochschule Zürich, 2025 ist ihr Buch «Solo – Alleinsein als Chance» im Arisverlag erschienen.

Der Podcast zum Buch

Am 6. November startet der «Solopodcast», der die einzelnen Kapitel in Verena Steiners Buch «Solo – Alleinsein als Chance» vertiefend aufgreift, www.solopodcast.ch.

Die Live-Podcast-Aufnahme findet am 22. Oktober statt, weitere Informationen auf der Website der Volkshochschule Zürich, www.vhszh.ch.



Verena Steiner: «Auch alleine kann ich ein vollwertiges, erfülltes und stimmiges Leben führen.» / Foto: Rownak Bose

Mut und Mitgefühl als Wegbegleiter

Während all dieser Jahre lernte sie, Dinge, die sie früher mit ihrem Mann zusammen gemacht hatte, allein zu erleben: Velotouren, Restaurantbesuche, Wanderungen oder ein Besuch in der Oper. Dabei erweiterte sie ihren Handlungsspielraum Schritt für Schritt, nahm auch Rückschläge in Kauf: «Das Leben habe ich schon früh als Experiment betrachtet. Wenn etwas nicht funktioniert, frage ich mich: Was kann ich daraus lernen? Was probiere ich beim nächsten Mal anders? Diese Haltung ist tief in mir verankert.»

Mut und Mitgefühl seien dabei zu den wichtigsten Begleitern auf ihrem Weg geworden. Letzteres führte Verena Steiner heraus aus der emotionalen Einsamkeit. «Das Praktizieren von Mitgefühl brachte die Wende. Ich habe gelernt, mich nicht vom unguten Selbstmitleid, das einen runterzieht, mitreissen zu lassen, sondern auch mir selbst mit Mitgefühl zu begegnen. Dieses baut auf und hilft mir, mich zu fragen, was ich jetzt brauche und mir Gutes tun kann.» Nicht nur die Menschen im Aussen seien in einer Zeit der Neuausrichtung wichtig – sondern vor allem der einfühlsame Umgang mit sich selbst: «Viele Menschen sind es gewohnt, mit sich selbst strenger umzugehen als mit einem Menschen, den sie lieben.»

Gleichwertig: Solosein und Partnerschaft

Ihr Buch sieht Verena Steiner als mutigen Weckruf, das eigene Leben anzupacken, ohne auf bessere Zeiten zu warten. «Mein Buch richtet sich an Alleinstehende, die es nicht freiwillig geworden sind. Ihnen möchte ich Mut machen zu einem guten Sololeben – ob dieses nun vorübergehend ist oder nicht.» Das Leben ohne Partner oder Partnerin entspreche nicht der gesellschaftlichen Norm. Rasch könne das Gefühl entstehen, dass etwas Entscheidendes fehle. Umso wichtiger sei die Erfahrung: «Auch allein kann ich ein vollwertiges, erfülltes und stimmiges Leben führen.»

Dafür hat sie den Begriff der Solistin, des Solisten geprägt – eines Menschen, der gut mit sich und mit anderen Menschen in Kontakt ist. «Partnerschaft oder Sololeben möchte ich nicht gegeneinander ausspielen. Wichtig ist mir, den Glücksmythos zu relativieren, mit dem wir in der Gesellschaft das Paarsein oft zum Ideal aufwerten – während das Alleinsein als zweite Wahl oder Provisorium betrachtet wird.»

Auch in einer Partnerschaft sei es hilfreich, wenn beide Partner eigene Hobbys und Interessen pflegten und eigenständig blieben. Sie möchte Paare in langjährigen Beziehungen ermutigen, sich vorzubereiten, um nicht bei Tod oder Krankheit plötzlich allein dazustehen. «Im Freundeskreis sehe ich, wie jemand sich nach einem Schlaganfall nicht mehr erholt oder nicht mehr gut zu Fuss ist. Dann ist es hilfreich, wenn man das Alleinunterwegssein schon gelernt hat.»

Austausch mit Gleichgesinnten

Steiner sieht eine Möglichkeit auch in «Solo-Austauschzirkeln». «Oft ist es schwierig, Gleichgesinnte zu finden. Hierfür habe ich meine Idee der Austauschzirkel auf meiner Website skizziert. Mein Wunsch wäre es, dass Gemeinden, Kirchengemeinden oder gemeinnützige Institutionen Orte anbieten, an denen Menschen sich zum Thema Solosein austauschen können. Zum Beispiel mit dem Buch oder mit dem Podcast, der im Herbst startet.»

Menschen zu ermutigen, den eigenen Weg – mit all seinen Hürden und Schönheiten – zu wagen und neue Schritte zu gehen, das ist Verena Steiner wichtig.