

SWR2 Wissen

Sexualität im Alter –

Das Begehren bleibt

Von Katrin Albinus

Sendung: Freitag, 28. August 2020, 08.30 Uhr
(Erstsendung: Montag, 23. April 2018, 08.30 Uhr)
Redaktion: Charlotte Grieser / Vera Kern
Regie: Autorenproduktion
Produktion: SWR 2018

In einer Gesellschaft, die Sex offen bis an die Schmerzgrenze präsentiert, wird es eigentümlich still, wenn es um alte Menschen geht. Doch auch sie wollen und haben Sex.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Atmo: Frauenrunde

O-Ton – Ilsabe:

Ich weiß noch, wir haben als Mädchen was versucht. Wir haben uns, ich sag mal so eine Art Penis gebastelt, aus einem zerschnittenen Luftballon, mit Watte da drunter und so was, und ich weiß noch, wenn wir allein waren, da haben wir das auch alles ausprobiert und den hat meine Mutter mal gefunden.

Autorin:

Ilsabe, 76 Jahre alt.

O-Ton – Ilsabe:

Und dann stand sie vor mir mit dem Ding in der Hand und sagte: Was ist das denn? Und ich hab gesagt: das ist mein Wattetupfer. (Gelächter) Also, ich wusste, das macht man offenbar nicht, aber das hat mich nicht daran gehindert, mich damit zu beschäftigen, also eben mit einer Freundin zusammen, auch so richtig: eine liegt unten, eine oben. Das fällt mir jetzt wieder ein, das war alles weg.

Ansage:

„Sexualität im Alter – Das Begehren bleibt“. Von Katrin Albinus.

Atmo: Frauenrunde

O-Ton – Ilsabe:

Ich bin heute in meinem Alter dankbar dafür, dass ich meine Sexualität immer sehr unbeschwert ausleben konnte. Sehr genussvoll, es gab kein Aids, es gab die Pille, also ich hatte nie Angst vor Schwangerschaft.

Autorin:

Ilsabe hat als Journalistin gearbeitet, war nie verheiratet; hat diverse langjährige Beziehungen geführt. Sie ist heute Rentnerin und lebt allein. Bis Ende 60 hatte sie noch intensive sexuelle Begegnungen.

O-Ton – Ilsabe:

Und es ist auch nicht bei allen Gleichaltrigen so gewesen, meine älteste Freundin hat irgendwann mal viel, viel später gestanden, dass sie mit 50 ihren ersten Orgasmus hatte. Da hab ich gedacht: Oh Gott, du Ärmste. Aber so was hat's halt auch gegeben, in meiner Generation.

Musik

Autorin:

Mit 76 Jahren auf ein erfülltes Sexualleben zurückschauen zu können, ist den meisten Frauen wie Männern dieser Generation nicht vergönnt. Allerdings geben auch heute in Umfragen etwa die Hälfte der Männer und Frauen in den mittleren

Jahren an, nicht zufrieden mit ihrem Sexualleben zu sein. Die Rahmenbedingungen liegen jedoch Welten auseinander.

O-Ton – Ella:

Also wir waren ein reiner Frauenhaushalt, die Oma, die Mutter, die Schwester und der Vater war im Krieg und als ich so 12 war, da hat meine Mutter mal mit mir gesprochen.

Autorin:

Ella, 80 Jahre alt, gelernte Fotografin. War 40 Jahre verheiratet, wurde mit 60 geschieden. Sie lebt heute glücklich mit ihrem Hund zusammen, erzählt sie.

O-Ton – Ella:

...merkte man, dass ihr das schwer fiel, aber sie wollte mich drauf vorbereiten, wenn ich die Regel kriege und so.

O-Ton – Luise:

Jaaa, das ist zwischen Mann und Frau und dann gibt es ja ein Kind... Also, mehr so geheimnisvoll. Es wurde nie offen drüber gesprochen und es war auch nicht so gewollt. Ich hatte immer das Gefühl, Sexualität – die gibt es gar nicht richtig.

Autorin:

Luise, 77 Jahre alt, gelernte Krankenschwester. War zwei Mal verheiratet, lebt heute allein.

Atmo: Frauenrunde

Autorin:

Luise, Ilsabe und Ella sind Freundinnen. Sie gehören einer Generation an, die unzureichend aufgeklärt wurde und lange kaum über Verhütungsmethoden verfügte. Nicht wenige der Menschen, die heute 70, 80 oder 90 Jahre alt sind, haben sexuelle Gewalt erlebt, ob im Krieg oder auch in der Ehe. Sie sind in einer diktatorischen Gesellschaft aufgewachsen, in der Geschlechtsverkehr der Vermehrung der arischen Rasse diene und meist nur mit einem Partner verschämt unter der Bettdecke stattfand. Sex galt als schmutzig und sündhaft, war vor allem schambesetzt.

O-Ton – Luise:

Es war nie so, dass es auch Spaß macht. Also, ich war schon sehr ängstlich, sehr vorsichtig, und mein erster Freund war dann mein erster Mann.

Autorin:

Die Angst galt auch den Folgen einer sexuellen Begegnung, insbesondere für die Frau.

Heute ist die Verhütung sichergestellt, scheint Sexualität von allen alten Beschränkungen befreit, es um nichts anderes mehr zu gehen, als um den Spaß an der Sache. Doch der Berliner Sexualwissenschaftler und klinische Psychologe

Christoph Josef Ahlers beklagt ein nach wie vor verengtes Verständnis von Sexualität.

O-Ton – Christoph Josef Ahlers:

Nämlich entweder Fortpflanzung oder Lust. Wenn keine Lust, dann ist kein Sex. Und zwischen Fortpflanzung und Lust liegt das, worum es eigentlich geht, das ist die Kommunikationsfunktion von Sexualität. Sie ist der einzige Grund, warum wir Menschen noch Paare bilden. Eben nicht die Erregung. Kann jeder alleine. Eben nicht die Fortpflanzung. Kann jeder alleine. Kann Kind im Labor machen lassen. Das Einzige, wofür ich eine Partnerschaft brauche ist, eine echte Beziehung erleben zu können, in der ich das Gefühl bekomme, ok zu sein. Von jemandem, der mir was bedeutet und dem ich was bedeute. Und das kann ich mit einem solchen Menschen lebenslang erleben, denn wenn ich jemanden umarme, der mir etwas bedeutet, dann erlebe ich nicht in ästhetischen Qualitäten. Viele Menschen haben bei Umarmungen und beim Küssen die Augen geschlossen. Dann können sie die Heidi-Klum-Schablone gar nicht abgleichen. Sondern sie können entweder was erleben oder nicht.

Musik

Autorin:

Den „Himmel auf Erden“, wie das jüngst veröffentlichte Buch von Christoph Josef Ahlers auch heißt, kann also erleben, wer nicht kritisch jedes Detail beäugt. Das Alter müsste dafür eigentlich wie geschaffen sein. Doch wir leben in einer Gesellschaft, die stark auf Äußerlichkeiten achtet. Einer der Gründe dafür, dass Sexualität im Alter immer noch ein Tabu ist. Weil viele Menschen annehmen, dass Sexualität an ein jugendliches Aussehen und Attraktivität gekoppelt sei.

O-Ton – Christoph Josef Ahlers:

Das verkennt die eigentlichen Wirkmechanismen, die uns in sexuelle Partnerschaften führen, und auch in diesen Partnerschaften dazu anhalten, immer wieder miteinander schlafen zu wollen. Das wäre ja gar nicht möglich, wenn wir, um erfüllende Sexualität zu haben, astrale Körper besitzen müssten. Denn das ist ein Pöbel der Bevölkerung, der über solche Körper verfügt, dann müssten ja alle anderen auf der Strecke bleiben. Das ist natürlich nicht der Fall. Nur aus der körper-narzistischen Perspektive unserer gesellschaftlichen Bewertungssysteme erscheint Sexualität alter Menschen als unappetitlich. Als unästhetisch. Elefantenhochzeiten. Und das alles möchte man so eigentlich nicht sich vorstellen und auch nicht sehen.

Atmo: In Peters Wohnung

Autorin:

Peter, 79 Jahre alt, Witwer; lebt seit 12 Jahren allein. Peter hat lange seine Frau gepflegt, die vor ihrem Tod jahrelang im Rollstuhl saß. Heute nimmt er gelegentlich die Dienste einer Sexualassistentin in Anspruch.

Gespräch Autorin und Peter:

Autorin: Viele Leute denken ja, wenn man alt ist, dass alte Menschen gar keine Sexualität mehr haben. Oder wollen.

Peter: Hast du aber ne Ahnung. (lacht) Gerade dann ist das schön. Jemanden in Arm nehmen und streicheln, ne. Und immer schön küssen. Ne.

Autorin: Das heißt, im Grunde, diese Wünsche oder Fantasien oder so, das hört eigentlich gar nicht auf?

Peter: Nee.

Musik

Autorin:

Sexualität im Alter wird heute für immer mehr Menschen zu einem Thema, weil die Lebenserwartung deutlich zugenommen hat. Die Dauer einer Ehe lag noch im 19. Jahrhundert bei 20 Jahren, dann starben die Menschen. Sie liegt heute – zumindest gemessen an der Lebenserwartung – doppelt oder dreimal so hoch. Das führt zu der Herausforderung, dass wir immer länger Beziehungen, auch sexueller Art, führen können. Und weit mehr Menschen, als allgemein angenommen, möchten das auch.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat Untersuchungen veröffentlicht, die deutlich machen, dass sexuelle Aktivitäten nicht zwangsläufig mit dem Alter, sondern eher mit der Dauer der Beziehung abnehmen. Wer im Alter eine neue Beziehung beginnt, hat auch wieder mehr Sex. Viele Männer haben ab 70 leichte Erektionsstörungen, aber die wenigsten sind impotent. Und können auch jenseits der 90 noch eine Erektion haben.

Frauen, so heißt es oft verallgemeinernd auch von Medizinern, würden auf Grund der hormonellen Umstellung jenseits der Menopause das Interesse an Sex verlieren; litten an Trockenheit und Schmerzen beim Verkehr. Tatsächlich kann, muss es aber keineswegs zu Beeinträchtigungen kommen.

O-Ton – Ilisabe:

Das stimmte bei mir nicht. Das weiß ich einfach. Da war nichts mit Trockenheit, nein.

Autorin:

Eine Untersuchung von Schweizer Forschern ergab, dass bei über 50% der befragten Frauen das sexuelle Interesse während der Wechseljahre gleich blieb, bei 8% stieg es sogar an. Die meisten Frauen waren laut der Studie bis Ende 70 sexuell interessiert. Und die Erregbarkeit und Orgasmusfähigkeit blieben unverändert erhalten.

Laut einer repräsentativen bundesweiten Befragung aus dem Jahr 2005 haben allerdings nur etwa ein Viertel der Frauen ab dem 65. Lebensjahr noch ein aktives Sexualleben. (Die Tendenz dürfte steigend, aber noch nicht gravierend anders sein. Das liegt auch daran, dass kein Partner vorhanden ist: Viele Frauen sind verwitwet, immer mehr auch geschieden und möchten sich nicht noch einmal binden.)

Unter den Männern derselben Altersgruppe sind dagegen über die Hälfte gemäß der Befragung noch sexuell aktiv, erst ab dem 75. Lebensjahr nimmt dies deutlich ab.

Das sexuelle Verlangen, Fantasien und der Wunsch nach Geschlechtsverkehr bleiben bis ins hohe Alter bestehen. Das macht auch der 79-jährige Peter deutlich. Er bekommt ab und zu Besuch von einer Sexualassistentin, die er mit Hilfe seines Pflegedienstes kennenlernte. Deren Dienstleistung Geschlechtsverkehr aber ausschließt. Was Peter beklagt.

Atmo: In Peters Wohnung

Gespräch Autorin und Peter:

Autorin: Was wünschst du dir denn von ihr, darf ich das fragen? /

Peter: Ja. Wie soll ich sagen? Mehr Zärtlichkeit. Dass sie Dinge tut, die man normalerweise nicht tut. (Pause)

Autorin:

Was das sexuelle Verlangen, Wünsche und Fantasien bei älteren Frauen angeht, ist das Bild weniger klar. Sexuelle Fantasien und auch Selbstbefriedigung sind stärker tabuisiert, wie die Psychologin Kirsten von Sydow in einer Befragung von 50- bis 90-jährigen Frauen feststellte. Generell wünschten sich ältere, aber auch schon jüngere Frauen, mehr Zärtlichkeit.

Immer wieder äußern alte Frauen aber auch ganz offen, froh darüber zu sein, dass es vorbei ist, mit der Sexualität. Was nicht verwundern sollte, denn Sex galt auch vor dem Gesetz noch bis in die 1990er-Jahre hinein als eheliche Pflichtübung, Vergewaltigung in der Ehe ist erst seit 1997 strafbar.

Um die Befriedigung der Frau brauchte der Mann sich lange nicht zu kümmern, denn es galt als naturgegeben, wenn die Frau nichts empfand. Dass sie es doch tat, wurde erst durch den Kinsey-Report Mitte der 50er-Jahre Teil des öffentlichen Bewusstseins, im Zuge der sexuellen Revolution.

Gespräch Autorin und Ella:

Autorin: War das jetzt für dich so, dass du das Gefühl hattest, dass man Sexualität auch zur Verfügung stellen muss?

Ella: Ja, war schon so. Ja, es war so. Auch. Und ich wurde dann ja geschieden nach vielen Ehejahren und dann einige Jahre danach hatte ich den besten Sex meines Lebens mit einem viel jüngeren Mann, und das war ein Geschenk. Ohne Orgasmus, total erfüllten Sex. Das geht auch. (lacht)

Musik

Autorin:

In einer Gesellschaft, die von ewiger Jugend träumt, haben es alte Menschen generell schwer. Männer allerdings doch etwas leichter, denn für sie gilt der „double standard of aging“, zwei Schönheitsideale: das des Knaben, des jungen Mannes – und das des Herren mit den grauen Schläfen. Für Frauen gibt es dagegen nur ein Schönheitsideal: das des Mädchens, der jungen Frau.

Männern fällt es daher leichter, ein Selbstverständnis zu pflegen, das es ihnen auch in fortgeschrittenem Alter erlaubt, sich attraktiv für deutlich jüngere Frauen zu fühlen.

Das bringt auch der 79-jährige Peter zum Ausdruck, als er das Alter der Sexualassistentin moniert, die ihn regelmäßig besucht.

Gespräch Autorin und Peter:

Autorin: Wie alt ist sie denn?

Peter: Na, ich würde sagen, so Ende 50.

Autorin: Wie alt sollte die Frau denn sein?

Peter: Naja, so 40.

Autorin: Und warum soll es eine junge Frau sein?

Peter: Naja, die hat noch ein bisschen mehr Feuer.

Autorin:

Das Ideal der Jugendlichkeit hat sich nicht erst unsere moderne Gesellschaft ausgedacht und auch nicht die betagteren Herren. Das Phänomen ist viel älter, erklärt der Sexualpsychologe Christoph Josef Ahlers.

O-Ton – Christoph Josef Ahlers:

Seit der ägyptischen Hochkultur und dann durch unsere gesamte Kulturgeschichte, Griechenland, Rom usw. haben wir immer das spätjugendliche-früherwachsene körperliche Erscheinungsbild, und das hat eben auch evolutions-biologische und evolutions-psychologische Gründe, nämlich, es rankt sich also um das 20. Lebensjahr, und das ist der Zeitpunkt, zu dem unsere Fortpflanzungsfähigkeit optimal ist. Das ist der Zeitpunkt, bei dem bei allen Naturvölkern die Vermählung und die Familiengründung beginnt, häufig schon zweite Hälfte Teenagerzeit. Und die körperliche Erscheinung in dieser Zeit wird deswegen als besonders schön erachtet und von vielen oder den meisten Menschen auch objektiv als besonders attraktiv angesehen.

Musik

Autorin:

Unsere gesellschaftlichen Vorstellungen vom Alter, durch medizinische Informationen noch gestützt, folgen einer Defizit-Hypothese: Alles wird immer schlechter: die Gesundheit, das Aussehen, die Körperfunktionen. Die Haut wird schlaff, der Hormonspiegel sinkt, die sexuelle Funktionstüchtigkeit erlahmt. Aufgrund dieser Zuschreibungen entwickeln alternde Menschen geradezu die Erwartungen, sie müssten zu asexuellen Wesen werden – auch wenn sie anders empfinden. Nur wenige nehmen diese Empfindungen ernst – und den Kampf für ihre Bedürfnisse auf. Sie sind es, die bei Christoph Josef Ahlers in der Praxis landen. Und die erste Frage, die die meisten Klienten beschäftigt, lautet:

O-Ton – Christoph Josef Ahlers:

Dürfen wir das. Dürfen wir das noch. Ist das ok, wenn wir... Darf das sein, wenn ich... jetzt noch auf unsere alten Tage. Uund dann kommt in zweiter Hinsicht natürlich die Frage nach körperlichen Gebrechen und so, dann kommen viele Fragen dazu: Geht das denn noch, wenn das so ist.

Autorin:

Unter den Paaren, die zu Christoph Josef Ahlers in die Praxis kommen, sind auch solche, die Mitte 80 sind. Einige erleben nach einer Phase der Klärung das erste Mal in ihrem Leben angst- und stressfrei Intimität. Der Schlüssel dazu liegt in einem erweiterten Verständnis von Sexualität.

O-Ton – Christoph Josef Ahlers:

In dem Moment, in dem das Menschen klar wird, dass ein Mensch mit 80 Jahren im Altersheim nicht notgeil ist, sondern ein Mensch, der elementaren Kontakt sucht, nämlich Hautkontakt, um dadurch das Gefühl zu bekommen, noch zu existieren und mit jemandem etwas teilen zu können. Und die intensivste und intimste Form, das zu erfüllen, ist Sexualität, und wenn wir Sexualität so verstehen, dann verliert sie jeden Ruch von „versaut“, von „schmuddelig“, von „unanständig“. Dann ist sie integriert in unser Mensch-sein, und das würde in jedem Altersheim helfen.

Atmo: Seniorenheim**Autorin:**

Im Alter können die alten Schwierigkeiten – verschämtes Schweigen und eine Unterdrückung der Sexualität – einfach weiter bestehen bleiben. Es kann aber auch zu unverhofften Begegnungen, Erfüllung und einer Befreiung kommen. Beide Seiten treten besonders deutlich im Seniorenheim zutage.

O-Ton – Sylvia Ullrich:

Bei uns ist es durchaus nicht unüblich, dass ein Herr zwei oder drei Freundinnen gleichzeitig hat, da er vergessen hat, welche nun gerade die aktuelle ist; das Schöne ist, dass auch die Freundinnen durchaus toleranter werden.

Autorin:

...erzählt Sylvia Ullrich, Leiterin des Wohnbereichs Demenz im St. Markus Seniorenzentrum in Hamburg. Die Damen werden aber auch notgedrungen liberaler, denn von den 116 Senioren im Alter zwischen 60 und 102 Jahren sind hier nur 20% Männer.

Sexualität kommt noch vor, selbst bei den Ältesten, ist jedoch insgesamt eine Randerscheinung. Wenn Sex ein Thema wird, dann in der Regel, weil es zu Problemen kommt, durch „herausforderndes Verhalten“, wie es in den Heimen heißt. Das geht überwiegend von Männern oder dementiell erkrankten Bewohnern aus.

O-Ton – Ruth van der Vight-Klußmann:

Menschen mit einer dementiellen Erkrankung sind DAS Problem in den Heimen, was die Sexualität betrifft. Schwierig ist in den Heimen, wenn es zu diesen Übergriffen kommt. Also wenn zum Beispiel dem Personal einer weiblichen Pflegekraft in den Schritt gegriffen wird. Wenn in den Ausschnitt gegriffen wird. Dass dementiell Erkrankte sich in der Zimmertür verirren und suchen einfach die Nähe im nächsten Bett und schlafen lieber kuschelig an eine andere Person angeschmiegt als allein in ihrem Bett. Aber da wird dann nicht gefragt, ob der Person das recht ist.

Autorin:

Die Sozialwissenschaftlerin Ruth van der Vight-Klußmann arbeitet als gesetzliche Betreuerin, kennt durch ihre Arbeit viele Pflegeeinrichtungen. Sie hat das Buch „(Kein) Sex im Altenheim“ geschrieben – wobei das „Kein“ in Klammern steht – was das Dilemma bereits gut beschreibt. Denn natürlich gibt es ihn, doch wie überall sonst pflegen auch die Heime lieber das Bild der netten, alten Menschen, die sich für Geselligkeit, Essen und das Fernsehprogramm interessieren – doch sicher nicht mehr für Sex.

Dass eine Einrichtung offen für den Umgang mit Alterssexualität ist, das Bedürfnis ernst nimmt – wird nach Außen meist nicht sichtbar. Das Thema taucht auf der Webseite in der Regel ebenso wenig auf wie in informativen Broschüren über eine Einrichtung oder im Leitbild.

In den Biografiebögen, die neue Bewohner oder deren Angehörige beim Einzug ausfüllen, werden alle Lebensbereiche sehr detailliert abgefragt: Tagesablauf, Schlafgewohnheiten, Mobilität, Hobbies und Interessen, Kontakte, Körperpflege, Essgewohnheiten. Auch Vorstellungen über die letzte Lebensphase oder die Beerdigung können geäußert werden. Der gesamte Bereich intimer Bedürfnisse oder sexueller Gewohnheiten aber bleibt eine Leerstelle.

O-Ton – Ruth van der Vight-Klußmann:

Ich habe lediglich herausgefunden, dass es lautete: Die Menschen können in der Rolle als Mann oder Frau leben. So. Was das jetzt genau bedeutet, wenn ich nachgefragt habe, dann war es: ja, die männliche oder weibliche Kleidung, sie können sich schminken, oder den Schmuck individuell wählen. Es kam nicht auf den Punkt Sexualität.

Autorin:

Bereits die Rahmenbedingungen erschweren in vielen Einrichtungen ein Gefühl der Geborgenheit, das für eine gelingende Intimität nötig wäre. Es fehlt meist an heimeligen Ecken, an Zeit und Rückzugsräumen und an der nötigen Kommunikation. Außerdem an der Bereitschaft durch die Heimleitung oder das Personal, die Bewohner dabei zu unterstützen, erotische Bedürfnisse zu befriedigen. Eher wird Sexualität als Störfaktor wahrgenommen, den es zu beseitigen gilt, wie in diesem besonders krassen Fall:

O-Ton – Ruth van der Vight-Klußmann:

Es war ein Mann, der keine Morgenerektion haben sollte, weil es wohl die Zimmernachbarn irgendwie störte. Es war ein Mehrbettzimmer. Und er hat seinen Unmut geäußert, auch der Sohn ist noch eingeschritten und hat gesagt: Also, warum soll der das denn nicht haben? Und das Pflegepersonal hat sich darüber dann amüsiert. Und hat gesagt: Was braucht der denn mit über 70 noch seine Morgenerektion. Es wurde dann, damit es Ruhe gibt über seine Belästigung, die das Pflegepersonal so empfunden hat, in der Tat der Psychiater gerufen und es wurde wegen einer Anpassungsstörung ein weiteres anderes Medikament verordnet. Ja, das war so.

Autorin:

Die Gabe von triebdämpfenden Mitteln ist allerdings die Ausnahme. Und vielerorts fehlt es auch gar nicht so sehr an der Offenheit der Mitarbeiter dem Thema gegenüber – wohl aber an der Zeit, sich mit dem vergleichsweise nachrangigen Bedürfnis zu befassen.

O-Ton –Ruth van der Vight-Klußmann:

Es geht um satt, sauber trocken. Das muss man erst mal schaffen am Tag. Und wenn ich sehe, es ist ein Pfleger auf einem ganzen Wohnbereich mit 20 oder 30 Bewohnern, der da hinterher läuft, wie er das Essen zu den Menschen bringt. Der gleichzeitig Essen austeilt auf Tellern im Gemeinschaftsraum, aber noch etlichen auf dem Gang die Nahrung reichen muss. Ich weiß nicht, wo jetzt da noch der Platz ist. Also, das ist einfach der Notstand, vom Wollen her, glaube ich, ist es keine Frage.

Atmo: St. Markus Seniorenheim**O-Ton – Ina Graveley:**

Das kenne ich schon auch, diese reinen Funktionshäuser, wo Funktionspflege gemacht wird.

Autorin:

Ina Graveley, Pflegedienstleiterin, seit 35 Jahren in der Pflege tätig; seit 13 Jahren im St. Markus Altenheim in Hamburg.

O-Ton – Ina Graveley:

Bei uns ist es ja so: wir haben Bezugspflege, das heißt, ein Kollege versorgt vier, fünf, sechs Leute und – man kennt sich ja. Die Kollegen kennen ja die Menschen, die hier leben und obere Prämisse ist: die Menschen sind hier zuhause und wir sind im Prinzip zu Besuch, das ist so ein bisschen der ambulante Gedanke.

Autorin:

Der Einrichtung gelingt es sichtlich, eine wohnliche Atmosphäre zu schaffen. Der Boden in den Gängen ist mit Teppich ausgelegt, es gibt kleinere Wohneinheiten, die auch in den Gemeinschaftsbereichen individuell und einladend möbliert sind. Die Zimmer sind abschließbar und man ermöglicht Paaren ein intimes Zusammenleben, etwa indem die vorgeschriebenen Sichtkontrollen zu abgesprochenen Uhrzeiten stattfinden, so dass Pflegekräfte nicht überraschend hereinplatzen. Doch auch im St. Markus kennt man „herausforderndes Verhalten“.

O-Ton – Ina Graveley:

Passiert nicht jeden Tag, und andauernd, aber natürlich passiert es auch und es ist natürlich eine große Aufregung, wenn da plötzlich ein Mann die Hose runterlässt. Kann man sich ja vorstellen. Dann reagieren wir und teilen uns schnell auf. Zwei kümmern sich um den Mann und die anderen versuchen, die anderen zu beruhigen.

Autorin:

Auch der Umgang mit Übergriffen gehört zum Pflegealltag und erfordert Sensibilität und Klarheit – auch gegenüber dem Pflegepersonal.

O-Ton – Ruth van der Vight-Klußmann:

Es gab ja jetzt noch den anderen Fall, wo dann tatsächlich ein demenziell erkrankter Mensch immer in ihren Ausschnitt gegriffen hat, also häufiger, und die Pflegedienstleitung verlangt hat, das habe sie auszuhalten, das sei ja krankheitsbedingt. Und das ist etwas, das kann ich nicht tolerieren.

Atmo: St. Markus Seniorenheim**Autorin:**

Im St. Markus Seniorenheim versucht man, besonders junge Pflegekräfte gar nicht erst in eine solche Situation kommen zu lassen.

O-Ton – Ina Graveley:

Sondern wirklich Menschen wie Sylvia oder mich (lachen), die dann schon damit umgehen können, und den Leuten einfach ganz klar Grenzen setzen können. Oder auch zu Zweit reingehen, ist ja auch noch eine Möglichkeit.

Autorin:

Beim Thema Sex im Altenheim stehen oft Probleme im Mittelpunkt und die Frage, wie man sie beseitigt. Ein guter Lösungsansatz ist, Intimität zunächst einmal zu ermöglichen. Gerade auch für Menschen mit Demenz, da der wohltuende Einfluss von körperlicher Nähe und Sexualität bei ihnen besonders deutlich spürbar ist, berichten Pflegekräfte. Die Menschen kommen zur Ruhe, sind ausgeglichener, geselliger und weniger übergriffig. Eine Maßnahme kann daher darin bestehen, eine Sexarbeiterin einzubestellen. Doch manchmal ist das gar nicht nötig, wenn sich zum Beispiel ein Paar in der Einrichtung zueinander hingezogen fühlt. Probleme tauchen nur dann auf, wenn sie ihre Aktivitäten etwa im Speiseraum ausüben, wo ein dementes Paar vielleicht anfängt, sich ausziehen. Das St. Markus Heim suchte nach einer Lösung und kam dabei auf einen Overall.

O-Ton – Sylvia Ullrich:

Also einen richtigen... so eine Handwerkerhose, wie sich das gehört, verkehrt rum, dass die Knöpfe am Rücken waren und das hat wunderbar geholfen. Und immer dann, wenn die beiden mit Essen fertig waren, haben wir die in sein Zimmer gebracht, und dann konnten die gegenseitig sich die Knöpfe aufmachen. Und das hat wunderbar funktioniert. Also, uns war immer wichtig, dass bestimmte Dinge, an denen sich andere stoßen, nicht begafft werden können, um das mal so zu sagen, dass man die Menschen, die das früher nie gemacht hätten, so entwürdigt, sondern dass die das in ihren eigenen vier Wänden machen. Man muss da sensibel sein und ein bisschen die Fantasie spielen lassen, dann haut das hin.

Musik**Autorin:**

Die Soziologin Ruth van der Vight-Klußmann erhofft sich für die Zukunft mehr offene Kommunikation zu dem Thema, und sei es nur in Form von erweiterten Biografie-Bögen, die vielleicht auch schon vorsorglich zuhause ausgefüllt werden können. Die Schriftform hat den Vorteil: Man muss nicht über das Thema reden; erspart den

Senioren, den Mitarbeitern im Altenheim und vor allem den Angehörigen ein Gespräch, bei dem sich alle vermutlich sehr unwohl fühlen.

O-Ton – Ruth van der Vight-Klußmann:

„Ein Sexualeben ist mir wichtig – ja, nein.“ Oder könnten die betroffenen Personen ja vorher ankreuzen: „Ich habe gern Sex mit Frau, Mann oder ist mir egal. Man darf mir gerne Hilfsmittel geben, und zwar: Magazin oder Video, Porno oder Vibrator oder Dildo oder von mir aus auch noch andere Sextoys wie die Puppe. Wenn möglich hätte ich gern so und so oft die Woche oder im Monat Sex“, und vielleicht kann ich ja hinschreiben mit wem. Könnte ja mein Partner noch sein oder ein Freund. Und ich finde, so was gehört auch mal gesagt zu dürfen.

Musik

Autorin:

Für Sexualität gilt: es gibt altersbedingte Veränderungen, aber keine Altersgrenze. Wer sich von herkömmlichen Vorstellungen freimacht, kann die Sache entspannter angehen und noch eine Menge erleben. Und entdeckt dabei vielleicht, dass das Wesentliche an der Sexualität ganz unspektakulär sein kann.

O-Ton – Ilisabe:

Es ist vielleicht total albern, aber ich hab es geliebt, seine Brusthaare zu kraulen. (lacht) Das hatte ja eigentlich nicht viel mit Sexualität zu tun, wir hatten tollen Sex, aber das war etwas, was ich bis dahin nicht kannte.

O-Ton –Christoph Josef Ahlers:

Der andere muss mit seiner Schönheit nicht mehr meinen Selbstwert belegen. Und ich muss durch meine Sexyness nicht mehr seinen Status heben. Das alles ist weg. Und das ist die Befreiung.

* * * * *