

Mit Lust älter werden

von Annegret Zander

Dem Bedürfnis nach Nähe, Zärtlichkeit, Wärme und Wohlbefinden und der Realität von Sexualität älterer und alter Menschen ein Gesicht geben.

(veröffentlicht in: Hirschberg, Jahrgang 64, Ausgabe Nr. 10 Oktober 2011)

Abraham und Sara haben es getan. Elisabeth und Zacharias haben es getan. Maria und Joseph auch – trotz des Altersunterschieds. Werner und Gertrud tun es. Sie lieben sich. Darum wollen sie einander nahe sein. Dass sie 60, 70 oder 80 Jahre alt sind, tut da nichts zur Sache. Eine Hand findet die andere. Ein zärtlicher Kuss streichelt die Wange. Eine Umarmung verlockt zu mehr. Sich einander hingeben. Zueinander finden. Einander liebevoll zuwenden. Liebe kennt kein Alter. Die Lust auch nicht. Wenn wir ihr Raum geben.

Unsere Sexualität ist eng mit dem Körperbild verbunden, das wir von uns selbst haben und mit dem wir uns durch die kirchlich und/ oder gesellschaftlich geprägten Bilder manchmal regelrecht durchhackern müssen. Das gilt in jedem Alter. Je älter wir werden, desto heikler wird es. Wenn ich meine Definition vom Beginn der zweiten Lebenshälfte beschreibe, kommt in der Regel unsicheres Gelächter auf: die statistische Lebensmitte liegt für Frauen bei 42, für Männer bei 38 Jahren. Die gefühlte zweite Lebenshälfte beginnt etwas später, bei Frauen etwa Mitte 40 bei Männern um die 50. Da Frauen spätestens ab der Pubertät ständig mit ihrem Körper konfrontiert werden, sind sie nicht ganz so überrascht, wenn der Körper wieder einmal einen Wandel vollzieht: frau expandiert um eine oder mehr Konfektionsgrößen, die Haut tanzt mit den Hormonen und beim Klamottenkauf fragt frau sich, wann sie von s.Oliver zu Betty Barclay wechseln soll. Vor Augen hat sie die Damen mit Polyesterbundfaltenhose, der taillierten Bluse in hellblau und der perfekt gelegten Silberdauerwelle. Das sind im Übrigen die Vorbilder, die die 50-jährigen zu unsicherem Gekicher bringen. Dass wir hier mitten in der Diskussion um Altersdiskriminierungen und die damit einhergehenden (Selbst-) Abwertungen landen, kann an dieser Stelle nur angemerkt werden.

Bei den Männern kenne ich mich nicht so gut aus, aber klar ist schon: so ab 50 fühlen viele Männer nach und nach ihre körperlichen Grenzen. Und auch hier bewege ich mich zwischen Klischee und Realität wenn ich schreibe, dass Männer in diesen besten Jahren anfangen, für den Halbmarathon zu trainieren, sich mit einem „Jetzterst-

recht“ in die Jeans zwängen und zum gekonnten ganz-kurz-Haarschnitt tendieren, um bloß nicht denselben Fehler zu machen wie die Ehemänner der dauergewellten Damen: nämlich eine Strähne hingebungsvoll über den breiten Scheitel zu kämmen.

Und doch schön

Wenn wir nun Jeans, Kostüm, Trainingshose oder Polyesterkleid mal ausziehen, geht es ans Eingemachte. Die Haut hängt, der Busen schrumpelt, ein weiterer Rettungsring ist hinzugekommen, die Krampfader lässt sich nicht mehr verleugnen, der Penis leuchtet nicht mehr so jugendlich kraftvoll wie einst. Und hier beginnt die körperspirituelle Übung: ich blicke mich im Spiegel an und denke: ich bin schön. Eine der größeren Leistungen des Älterwerdens besteht nämlich darin, sich von all den Bildern zu trennen, die uns umgeben: das Bild von der knackig glatten sonnengebräunten Haut, das Bild von dem stets gestählten männlich kraftvollen Muskelpaket, das Bild von der silberleuchtenden immer noch schlanken Dame aus

Würzburger Str. 13, 61619 Bad Orb/ Telefon: 06052-91570/ ebz.badorb@ekkw.de

der Reisewerbung. Mag es ja alles geben. Aber mein Leitspruch ist: die zweite Lebenshälfte ist bunt und vielfältig! Und das gilt auch für unsere Körper.

Hier nun meine Auslegung der Schöpfung der Menschen in der Genesis: wir sind von Gott in einem körperschenkendem kreativen Akt geformt und mit ihrer Geistkraft beseelt. Lebendige Wesen, die sich - den kreativen Akt Gottes weiterführend - einander und der Schöpfung hingeben sollen. Wer schon einmal mit Ton gearbeitet hat weiß, wie sinnlich das sein kann. Feucht und glitschig, kühl und dann wärmer entstehen lustvolle Formen, werden verworfen, entstehen neu, lassen sich in sanftem Streicheln formen und glätten. Wer sich traut, mag es zugeben: mit Ton zu arbeiten ist erotisch. Erotisch, weil es die Sinne erfreut, lustvoll entspannt, heilsam euphorisch machen kann. Ich lasse also dieses Bild für einen Moment in meine Seele einsinken: Gott gibt sich einem erotischen kreativen Schaffen hin. Und das Ergebnis sind wir: Männer und Frauen, Kinder, Jugendliche, Ältere, Alte. Sinnliche Wesen, die aus dem sinnlich erschaffenen Prototyp erwachsen sind.

Aufregend nackt

Immer wenn ich in die Sauna gehe, übe ich mich in einer weiteren körperspirituellen Aufgabe: mich selbst und all die nackten Frauen und Männer – und da sind viele Alte dabei - mit den Augen Gottes zu sehen. Der erste Schöpfungstext beschreibt ein Ritual Gottes, immer am Abend sich sein/ ihr Werk zu betrachten und seufzend zu sagen: Sehr gut. Auch dies lasse ich einsinken. Wir sind Gottes geliebte Geschöpfe von der ersten bis zur letzten Sekunde unseres Lebens und darüber hinaus. Und Gott findet uns sehr gut. Ich habe durch diese Übung unglaublich viel Schönheit entdeckt.

Den wirklichen Fehler, den wir beim Kosten der Frucht vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse gemacht haben ist der: die ethischen Kategorien mit ästhetischen zu verwechseln und diese zur Abwertung unserer Mitmenschen und unserer selbst zu missbrauchen.

Nun kann mir niemand sagen, dass die Saunabesuche älterer Menschen nur der Gesundheit dienen. Es ist herrlich und aufregend, sich nackt zeigen zu können, andere Menschen nackt zu sehen. Es ist ein Genuss, die Schweißperlen auf der Haut zu spüren und das wohlige Prickeln nach dem kalten Guss. Es ist aufregend, herauszufinden, wie weit ich mit meinem Körper in der Hitze bestehen kann und befriedigend, in Decken gehüllt einzuschlummern.

Nun bin ich neugierig, was in Ihrem Kopf und Körper, liebe Leserin, lieber Leser vorgeht. Es ist aufregend und bereitet mir Freude, mir all die wunderbaren ganz normalen nackten Frauen und Männer wieder in Erinnerung zu rufen. Und natürlich habe ich Bedenken, dass Sie jetzt sagen: Schweinerei, über so was schreibt man nicht, redet man schon mal gar nicht.

Das finden übrigens besonders Menschen Mitte 40. Ein Kolumnist der Süddeutschen, der den Film „Wolke 9“ in einem Satz verriss, hätte vermutlich die Fotoausstellung über „Alter und Liebe“ des Seniorenbüros der Stadt Hanau ghasst. Elf Paare im Alter zwischen 68 und 88 Jahren haben sich über ihre Liebe, Partnerschaft und Sexualität interviewen und bei Zärtlichkeiten fotografieren lassen. Ich war selbst überwältigt, als ich die über 30 Schwarzweißfotografien mit turtelnden, küssenden, streichelnden älteren und alten ganz normalen Leuten sah. Inzwischen

2

Evangelisches Bildungszentrum für die zweite Lebenshälfte

Würzburger Str. 13, 61619 Bad Orb/ Telefon: 06052-91570/ ebz.badorb@ekkw.de

sieht man ja zunehmend ältere Paare Hand in Hand durch die Stadt ziehen, aber diese Offenheit war und ist beeindruckend. Sie gibt dem Bedürfnis nach Nähe, Zärtlichkeit, Wärme und Wohlbefinden und der Realität von Sexualität älterer und

alter Menschen ein Gesicht.

Heftig verliebt und begehrt

Auf andere Weise aufrüttelnd ist der Film von Andreas Dresen „Wolke 9“. Inge verliebt sich nach 30 Ehejahren mit Werner in den 76-jährigen Karl. Es ist einfach so passiert. Eine neu entdeckte Lust und leider auch ein Ehedrama nehmen ihren Lauf. Mich hat „Wolke 9“ nachhaltig beschäftigt, weil hier drei alte, so ganz und gar normale Menschen, in ihrer Sexualität ungeschminkt gezeigt werden. Die gute Nachricht ist: ja, man kann sich in jedem Alter heftig verlieben und der Sex ist genauso lustvoll und lustig, ungestüm und durcheinander wie in jüngeren Jahren auch. Leider kommt über das Ehedrama auch das Thema Schuld derart stark mit hinein, dass einem alle Freude an dieser Entdeckung vergeht. Vielleicht ist Dresen seiner Zeit voraus, einer Zeit, in der Liebesdramen eben in jedem Lebensalter ihren ganz normalen Platz haben.

Anders wird dies z.B. in dem Buch „Die Klatschmohnfrau“ von Noelle Chatelet gelöst. Hier bringt die Liebe nach und nach Farbe in das Leben von Marthe: Klatschmohn ist die Farbe des Begehrens. Und dieser Farbe geht sie nach, ganz gleich was die Kinder zu dieser Veränderung sagen.

Laut zweier Umfragen aus dem US-amerikanischen und deutschen Bereich sind ältere und alte Menschen sexuell sehr rege. In einer Studie der Universität Chicago wurden in 2007 3005 Personen zwischen 57 und 85 Jahren zu ihrer sexuellen Aktivität inklusive oralem Sex und Masturbation sowie ihrem Interesse an Intimität befragt (diese Details finde ich insofern wichtig, als Sex hier nicht nur auf die eine Sache reduziert wird, die gesundheitlich bedingt manchmal nicht mehr so geht). Der Studie zufolge haben 73 Prozent der US-amerikanischen Bevölkerung von 57 bis 64 Jahren Geschlechtsverkehr. In der Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen liegt der Anteil der sexuell Aktiven bei 53 Prozent, bei den Senioren im Alter von 75 bis 85 Jahren, sinkt der Anteil auf 26 Prozent ab (ich vermute hier: mangels Partner). Die Studie stellte fest, dass die sexuelle Aktivität mehr mit dem Gesundheitszustand als mit dem Alter zu tun hat. 81 Prozent aller gesunden Männer und 51 Prozent aller gesunden Frauen im Alter von 57 bis 85 haben regelmäßig Sex. (Quelle: welt.de) Eine Studie zur Generation «50plus» in 2008, der Universität Osnabrück mit 3880 repräsentativ ausgewählten Befragten im Alter zwischen 45 bis 70 Jahren ergab, dass rund 80 Prozent der Männer und gut 60 Prozent der Frauen regelmäßigen und «durchaus variantenreichen» Sex haben. (Quelle: welt.de) Schade, dass hier die über 70-Jährigen ausgeklammert wurden.

Dass Frauen weniger Sex haben, liegt ab einem gewissen Alter am Mangel an Gelegenheit. Die Männer sind bereits verstorben oder nach einer Trennung ist es nicht so leicht, einen neuen (Sexual-)Partner zu finden. Der Kontaktanzeigenmarkt und die Partnervermittlungen 50plus wachsen der demografischen Entwicklung entsprechend. Doch was suchen Männer? Eine Frau, die ihnen den Haushalt regelt, vielleicht später einmal die Pflege übernimmt? Und die Frauen, froh, endlich ihre Unabhängigkeit leben zu können, bleiben lieber in der eigenen Wohnung und hätten gerne einen Partner für einen intensiven Austausch und bereichernde gemeinsame

3

Evangelisches Bildungszentrum für die zweite Lebenshälfte

Würzburger Str. 13, 61619 Bad Orb/ Telefon: 06052-91570/ ebz.badorb@ekkw.de

Unternehmungen. Hier landen wir nun zwischen Klischee und Realität mitten in der Genderdebatte, die ebenfalls kein Alter kennt.

Macht sexuelles Versagen bessere Schlagzeilen?

Wenn in Zeitschriften und Lebensberatungsbüchern die Rede von der Sexualität im Alter ist, kommen immer sehr schnell die gesundheitlichen Einschränkungen zur Sprache, die das Sexualeben der Älteren beeinträchtigen. Vor allem das Problem

der Erektionsstörungen wird hervorgehoben, die z.B. durch Diabetes oder Herzschwächen verursacht werden können. Auch die EKD-Männer machen da keine Ausnahme. Sie benennen die Diskrepanz zwischen leistungsorientiertem Anspruchsdenken und Körperrealität, die sich bei älteren Männern stark auseinander entwickeln können und Versagenssyndrome zur Folge haben. Als ob das bei jüngeren Männern nicht ebenfalls so wäre, mischen sich hier Altersbild und Männerbild in fataler Weise. Die große Aufgabe der Männer besteht offenbar darin, sich spätestens in der nachberuflichen Phase von Leistungsansprüchen auf allen Ebenen zu befreien und den Sinn ihres Lebens auf andere Weise zu entdecken. Aus weiblicher Sicht ist es frustrierend, dass hier nach wie vor Sexualität auf den (gelingenden) Vollzug von Geschlechtsverkehr reduziert wird. Das finden Frauen in keinem Lebensalter toll und die jungen wie die alten Männer könnten sich hier doch endlich einmal entspannen. Wenn es in der nachberuflichen Phase etwas als Geschenk gibt, dann ist es Zeit. Das ist für Paare wie für Einzelpersonen erst einmal eine riesige Herausforderung. Ihren Alltag vom Morgen bis zum Abend selbst zu füllen und einen Rhythmus zu finden, der dem körperspirituellen Wohlbefinden zuträglich ist. Auch die Werte können und müssen sich zum Teil verändern, wenn man nicht immer einem ungenügenden Selbstbild hinterher rennen und sich dabei unglücklich machen will. Es ist eine besondere Aufgabe des Älterwerdens, sich mit der eigenen Endlichkeit anzufreunden – und dies geschieht nicht zuletzt über die Frage, wie jemand mit seinem alternden Körper zurechtkommt.

Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Sinnlichkeit

Der Sexualität kommt dabei bis zum Schluss eine wichtige Bedeutung zu. Aus der Hospizarbeit ist bekannt, dass der Wunsch nach Zärtlichkeit und sexuelles Begehren auch im Sterben noch eine Rolle spielen. Das nicht wahr-zu-nehmen kann in der Alten- und Krankenpflege zu echten Problemen führen. Pflegerinnen und Pfleger können ein Lied singen von den sexuellen Wünschen und Avancen der Bewohnerinnen und Bewohner. In Annegret Helds Roman „Die letzten Dinge“ wird beschrieben, wie ein Pfleger für einen alten Mann in Not eine Prostituierte einschleust. Ich kenne mich nicht aus in der Realität von Alten- und Pflegeheimen, doch die sexuelle Not alter Menschen ist durchaus groß. In meiner Arbeit mit Seniorinnengruppen fiel mir immer wieder auf, wie manch eine gestandene Dame nach einer Umarmung lechzte oder meine Hand suchte. Was für ein Jammer, dass so viele alte Menschen fast ohne zärtliche Berührung auskommen müssen. Dieses Grundbedürfnis ist so elementar wie Wasser und Brot. Und Sexualität beginnt genau hier. Deshalb ist es wichtig über Sexualität im Alter differenziert zu sprechen und den Genitalsex als nur eine Spielart zu verstehen. Genauso wie die Säuglinge in dem Experiment unter König Friedrich II. ohne Berührung und Ansprache jämmerlich eingingen, so vertrocknen alte Menschen in ihren Körperseelen, wenn wir der Sinnlichkeit nicht wesentlich mehr Raum und Zeit einräumen.

4

Evangelisches Bildungszentrum für die zweite Lebenshälfte

Würzburger Str. 13, 61619 Bad Orb/ Telefon: 06052-91570/ ebz.badorb@ekkw.de

Warum gibt es in Seniorengruppen eher trockenen Streuselkuchen als Erdbeeren mit Schokolade? Warum muss es entkoffeinierter Kaffee sein statt einmal den selbst angesetzten Holunderlikör zu verkosten. Warum werden Dias gezeigt statt die Menschen selbst in Erinnerungen schwelgen zu lassen. Und wie wäre es überhaupt mit einer Handmassage? Da fängt die Sexualität an, in Gruppen, Heimen und zu Hause. Dort wo wir kreativ werden, unsere Hände in Brotteig graben, an den blühenden Blumen schnuppern, mit Lust liebevoll zubereitetes Essen genießen. Und dann, ja dann, wenn gerade jemand zur Hand, aber auch alleine, können wir uns aneinander und unseren eigenen Körper erfreuen.

Sigrun, 80, und Frieder, 85, (Namen geändert) haben gerade einen Umzug hinter sich. Ein ganzes Haus haben sie ausgemistet in Kisten gepackt und umgesiedelt. Heraus aus den vertrauten Zusammenhängen, aus einem Leben, in dem sie mit vielen Menschen durch Beruf, Ehrenamt und Freundschaft verbunden waren. Hinein in ein neues Leben in der Nähe der Kinder, im Grünen. Ein riesiger Schritt. Sigrun schrieb mir: „...wir beiden “Alten“ erfahren hier in der schönen neuen Umgebung doch auch eine ganz neue Nähe zueinander. Wir erleben hier zum ersten Mal, dass wir Zeit für einander haben. Ohne Verpflichtungen einfach tun und lassen was uns gerade freut. Am 1. Mai haben wir eine vierstündige Radtour durch die wunderschöne Landschaft hier ganz in der Nähe frühlingsfroh genossen. Den Nachmittag dann lesend auf unseren Gartenliegen zugebracht, um später am Abend zu einem zärtlichen Zueinander zu finden. Wir entdecken gerade unsere, in jahrelanger Entfremdung verloren gegangene Sexualität wieder ganz neu und merken, dass wir durch unsere vielen Aktivitäten auch manch Schönes verpasst haben. Hier ist uns jetzt ein ganz neuer Lebensabschnitt geschenkt. Das heißt nicht, dass bei uns jetzt jeden Tag Friede, Freude, Eierkuchen ist, aber wir lernen jeden Tag mehr, mit unseren Konflikten friedlich und in Achtung voreinander umzugehen.

LiebhaberIn Gott

Es ist ein Geniestreich Gottes, dass uns die Bibel zur Schule der Sinnlichkeit das Hohelied der Liebe überliefert hat. Es grenzt an ein Wunder, dass dieser hocherotische Text nicht aus dem Kanon geschmissen wurde. Und dass die Liebe zwischen zwei Menschen auf die Liebe zwischen Gott und seiner Kirche uminterpretiert wurde, nehmen wir gerne in Kauf. Wie schön, wenn Gott uns so lustvoll umwirbt und wir uns nach Gott sehnen dürfen wie nach dem/ der Geliebten. Das Hohelied ist ein Lehrbuch, Worte der Liebe, Lust und Sehnsucht für den geliebten Menschen zu finden, das Begehren zu zelebrieren. Auch diese Kunst ist alterslos.

Wenn Sie diesen Aufsatz in der ersten Lebenshälfte gelesen haben, kann ich Ihnen nur gratulieren. Denn Sie legen jetzt schon die Spuren für Ihr eigenes Älterwerden. Was Sie jetzt denken und tun, beeinflusst, wie Sie später Ihr Leben mit seinen Möglichkeiten und Einschränkungen meistern. Wer in früheren Jahren eine lustvolle variantenreiche Sexualität gelebt hat, wird dies auch in späteren Jahren tun. Den

5

Evangelisches Bildungszentrum für die zweite Lebenshälfte

Würzburger Str. 13, 61619 Bad Orb/ Telefon: 06052-91570/ ebz.badorb@ekkw.de

Älteren sei gesagt: die aktuelle Hirnforschung hat erwiesen, dass wir nicht nur bis ins hohe Alter Neues lernen können, wir können auch unser Verhalten ändern. Es ist also nie zu spät, den Weg in eine erfüllte und erfüllende Sexualität zu nehmen.

Sinnlichkeit und Kreativität sind in uns angelegt, vom ersten Gedanken Gottes an, der uns ins Leben brachte und die Fülle des Lebens schenkte.

Im Übrigen sage ich eine Zeit voraus, in der wir über Kontaktanzeigen wie diese nicht mehr schmunzeln werden.

„Ich suche dich! Wir haben uns auf der Seniorenfeier in Freigericht-Neuses getroffen. Du bist 85 J. alt, kommst aus Schlesien und wohnst in Somborn. Wir saßen uns gegenüber. Bitte melde dich!“

(Quelle: Online Material zur Ausstellung Alter und Liebe)

Literatur

Alter und Liebe. 11 Paare im Gespräch über Liebe, Sexualität und so vieles mehr. Eine Dokumentation des Seniorenbüros der Stadt Hanau mit Fotografien von Winfried Eberhardt. Die Wanderausstellung kann beim Seniorenbüro geliehen

werden.

Anne Stabrey (Hg.), Wolke 9. Über Liebe und Sexualität im Alter. Buch zum Film von Andreas Dresen

Männerarbeit der Evangelischen Kirche in Deutschland, Männer in den besten Jahren. Denkanstöße für Einzelne und Gruppen

Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie. Körper und Alter(n), Band 41, Heft 3, Juni 2008

Christine Meyer, Er sucht sie – Sie sucht ihn. Bekanntschaft, Freundschaft oder Liebe – Kontaktgesuche älterer Menschen und ihre Sehnsucht nach sozialen Beziehungen, np 2/2011

Annegret Held, Die letzten Dinge, Frankfurt am Main, 2005

Noelle Chatelet, Die Klatschmohnfrau, Köln 2008

Annegret Zander, Jg. 1966, ist Pfarrerin.

Sie arbeitet als theologische Fachreferentin in der Fachstelle Zweite Lebenshälfte, EKKW und schreibt ein Blog für die zweite Lebenshälfte.

www.fachstelle-zweite-lebenshaelfte.de