Dem andern ein warmes Tuch umlegen : Gespräch mit der Zürcher Paar- und Familientherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin über Beziehungsfragen, Veränderungen, Krisen und Chancen

Autor(en): **Schmid, Erica / Welter-Enderlin, Rosmarie**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **80 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723848

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Dem andern ein warmes Tuch umlegen

Gespräch mit der Zürcher Paar- und Familientherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin über Beziehungsfragen, Veränderungen, Krisen und Chancen.

VON ERICA SCHMID

Gestaltet sich Sexualität im Alter anders als in jungen Jahren? Man sollte aufhören, von «Sexualität im Alter» zu reden. Sex ist Sex. Das ist immer etwas sehr Persönliches. Ersetzt man Sexualität mit Sinnlichkeit, wird klar, wie merkwürdig die Formulierung ist. Mir widerstrebt die Vorstellung, Liebe oder Sexualität im Alter sei etwas ganz anderes als vorher. Genauso wie Sexualität für manche älteren Paare nicht gar so gewichtig ist, trifft das auch für manche jungen Paare zu.

Was beeinflusst die sexuelle Zufriedenheit in der zweiten Lebenshälfte? Jedes Paar definiert für sich, was eine befriedigende sexuelle Beziehung ausmacht. Die einen mögen noch sehr wohl miteinander schlafen, zu einem Höhepunkt kommen und zufrieden sein. Die andern ziehen das «ABC» vor, wie ich es nenne. Da ist das A und dort das Z – da ist ein zärtlicher Blick und dort der Geschlechtsakt, aber dazwischen gibt es sehr viele Möglichkeiten der zärtlichen Begegnung.

Im Wesentlichen geht es also um Nähe? Ja. Mich interessiert es immer wieder, wie unterschiedlich Paare Nähe erzeugen und erleben. Für die einen ist es, in den Arm genommen zu werden, für andere ist es, am Bahnhof abgeholt zu werden, wenn es regnet oder dunkel ist.

Liebevoller Umgang erzeugt Nähe. Ja, es ist etwas ganz Einfaches. Ich sage dem manchmal, «dem andern ein warmes Tuch umlegen». Und das können auch sehr alte Paare, einander ein warmes Tuch reichen, indem man sich in die Schuhe des andern versetzt und für den andern das tut, was er oder sie gerade am meisten braucht. Da gibt es hunderterlei Dinge, die man im Alltag füreinander tun kann.

Was verändert sich am meisten in Paarbeziehungen nach 65? Körperliche Veränderungen spielen eine grosse Rolle. Das Bild, das Frauen jahrzehntelang von sich hatten, verändert sich. Und dann fangen sie an sich zu fragen, wie ihr Mann sie sieht, und sind vielleicht unglücklich, weil sie befürchten, sie seien nicht mehr begehrenswert. Beim Mann ist es zum Beispiel das Thema rund um die Prostata, die sich vergrössert, oder die Angst, es könnte da ein Krebs entstehen oder Schwierigkeiten mit der Erektion. Wenn Paare offen miteinander über ihre Gefühle und Unsicherheiten reden, trägt das viel zur Entspannung bei.

ECS

Eine Frau mit viel Erfahrung in der Paarberatung: Rosmarie Welter-Enderlin.

Manche Frauen fühlen sich aber trotzdem nicht mehr attraktiv. Das hängt damit zusammen, dass sie früh gelernt haben, Attraktivität nur über die körperliche Erscheinung zu definieren. Definiert man Attraktivität hingegen über das, was man gestaltet, was man tut, wie man mit Leuten umgeht, dann bekommt alles eine ganz andere Qualität. Und diese kann durchs Alter nicht einfach zerstört werden.

Gesprächsbereitschaft und Offenheit ist für viele keine Selbstverständlichkeit. Wie kommt man da weiter? Meist durch eine Krise. Es gibt Paare, die so am Boden sind vor Enttäuschung, dass irgendwann der eine Partner zu reden anfängt und der andere dann auch redet. Andere suchen Rat bei einer Fachperson, was auch sehr hilfreich sein kann. Zu mir kommen Paare in einer kritischen Situation, die in der Regel aber ihren Weg gemeinsam weitergehen wollen.

Wenn es Paaren gelingt, in einer lebendigen Beziehung gemeinsam alt zu werden, ist das sehr beeindruckend. Das ist etwas Wunderbares. Ich habe das bei meinen Eltern erlebt, die waren über 50 Jahre zusammen. Die haben zwar gestritten, doch so gestritten, dass die Luft nachher sauber war. Dieses Eingebettetsein in eine Beziehung, in eine Familie oder einen Freundeskreis, das bewirkt auch, dass Paare länger leben.

Und was ist mit all jenen, die allein stehend sind? Ältere Frauen sind davon ja besonders betroffen. Ich verstehe die Frauen nicht, die einsam in ihren Wohnungen sitzen und ihr Alleinsein beklagen, statt dass sie sich mit gleichgesinnten Frauen und Männern zusammentun und zum Beispiel eine Wohn- oder Hausgemeinschaft gründen. Es gibt ja nun immer mehr gute gemeinschaftliche Wohnformen, wo man nicht ständig allein in seinen vier Wänden ist, aber dennoch seine Privatsphäre haben kann. ■

GESCHICHTEN ZUM THEMA LIEBE

Noëlle Châtelet.
Die Klatschmohnfrau.
Eine ganz zauberhafte Liebesgeschichte von zwei alten Menschen. Kiepenheuer & Witsch, 2001. 174 S., CHF 14.60

Renate Daimler.
Verschwiegene Lust.
Mehr als zwanzig Frauen zwischen 60 und 83 erzählen von Liebe und Sexualität. Deuticke-Verlag, 1999. 205 S., CHF 29.–

Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 60.