

# Zwischen Sehnsucht und Erfüllung

Autor(en): **Schmid, Erica**

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723840>

## **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.

# Zwischen Sehnsucht und Erfüllung

*Liebe kann so schön und auch so schwierig sein. Studien und das Leben zeigen, eine bereichernde Beziehung ist nicht nur Glückssache. Man kann auch im fortgeschrittenen Alter einiges tun dafür.*

VON ERICA SCHMID

**M**adeleine (94) und François (96) sind das älteste Brautpaar der Welt. Am vergangenen 1. Februar haben sie im südfranzösischen Clapiers geheiratet. Beide leben seit fünf Jahren im Altersheim und haben sich da kennen gelernt. Mehr verrät die Zeitungsmeldung nicht. Die Neugier der Leserin ist geweckt, doch viele Fragen bleiben: Was fasziniert die beiden aneinander? Waren sie früher schon verheiratet? Haben sie Kinder? Warum überhaupt noch heiraten in diesem Alter? Wie ist es mit der Liebe?

Liebe, Lust und Zärtlichkeit kennen keine Altersgrenze. Ob mit zwanzig oder achtzig – ein gutes Miteinander verleiht Energie und Lebensfreude. Vielen ist die Liebe irgendwie abhanden gekommen. Manche sind auf Partnersuche. Andere stehen allein im Leben und vermissen nicht viel dabei. Zweifellos aber rücken Partnerschaftsfragen im Seniorenalter angesichts der stark gestiegenen Lebenserwartung mehr und mehr ins Blickfeld.

Seit zweieinhalb Jahren sehr glücklich miteinander sind Berta Frei\* (77) und Georg Hug\* (88). Angefangen hat alles während einer Bildungswoche mit einem Platzwechsel wegen Sonnenstrahlen, die bei einem Vortrag blendeten; einem fehlenden Schräubchen an Bertas Brille, die Georg wieder instand stellte; einigen gemeinsamen Gesprächen über dieses und jenes. Und als beide eines Morgens sagten, sie hätten eine unruhige Nacht hinter sich, machte es klick.

«Da wussten wir, es hat uns beide im gleichen Moment zur Bahn hinausgeworfen», sagt sie im Gespräch mit der Zeitlupe, und er fügt hinzu: «Wir trennten uns nach dieser Woche im Wissen,

dass wir ein Lichtlein entzündet haben, zu dem wir Sorge tragen wollen.» Sie fassen sich an den Händen und ihre Augen leuchten. «Wir haben die Beziehung nicht gesucht, die Liebe ist einfach ausgebrochen.» Berta überkam zwar noch kurzzeitig eine leise Skepsis: Das kann doch nicht sein. Die grosse Distanz zwischen beiden Wohnsitzen – er in den Bergen, sie im Mittelland. Wer weiss, ob zwei so lang geprägte Charaktere – er Witwer, sie ledig – zusammenpassen würden.

## Grosse Liebe

«Wenn zwei sich gern haben, spielt die Distanz keine Rolle», ermunterte er sie beim Abschied auf dem Bahnsteig. Wenige Wochen später buchten sie für vier Tage in einem Gasthaus am Walensee zwei Einzelzimmer. Was würde da auf sie zukommen, war ihre Frage. Doch bald schon gingen sie, bis über die Ohren verliebt, im Gleichschritt singend Hand in Hand über Hügel und Herbstmatten und küssten sich innig, «als wäre dies die natürlichste Sache der Welt. Ich hätte mir das nie zugetraut», erinnert sich Berta nicht ohne Schalk. Auch ihre Verwandten und Freundinnen fielen aus allen Wolken, als sie von Bertas überraschender Wandlung erfuhren. «Alle dachten, dass ich bis ans Ende meiner Tage ledig und allein bleiben würde.» Sie, die bis 46-jährig nie eine eigene Wohnung hatte, immer für ihre Eltern da war, bis zum Tod für sie gesorgt hatte und sich später stets gut allein zurecht fand.

Im Frühjahr 2001 kam dann plötzlich der Zeitpunkt, wo das Paar zusammenzog. Vor Bertas Nachbarhaus fuhr eines Tages ein Zügelwagen vor, weil Leute weggezogen. Berta erkundigte sich bei der Hausverwaltung, und fünf Tage später

waren sie und Georg die neuen Mieter der Dreieinhalb-Zimmer-Wohnung von nebenan. Das Paar kaufte sich eine neue Ausstattung mit allem Drum und Dran für das gemeinsame Doppelzimmer, schön und bequem sollte es sein. Ohne langes Federlesen gab Berta nach dreissig Jahren den Schlüssel ihrer Zweieinhalb-Zimmer-Wohnung ab, und so unkompliziert wie der Umzug gestaltete sich von Anfang an auch ihr Zusammenleben im hübschen neuen Heim.

«Wir haben Glück, kein Tag, an dem wir es bislang nicht gut hatten. Vielmehr ist es so, dass unsere Liebe immer stärker wird», sagt Georg und greift zärtlich nach ihrer Hand. Und Berta bestätigt: «Wir haben es einfach wunderbar, passen gut zusammen, nehmen Rücksicht, umsorgen einander, sind sehr offen und wissen, was dem andern nicht so passt. Erst mit Georg erfahre ich in ganzer Tiefe, was Liebe ist. Für mich ist alles neu, ich hatte zuvor ja nie eine feste Bindung.» Als Zeichen der Verbundenheit trägt das Paar einen goldenen Ring mit den Initialen beider Vornamen. «Damit wir wissen, dass wir in festen Händen sind», sagt sie augenzwinkernd. Doch heiraten wollen sie nicht mehr, auch wenn beide nicht bloss auf dem Papier katholisch sind. Ihr innigster Wunsch ist es nun, dass beide so gesund bleiben mögen und sie ihre Liebe noch länger leben können.

## Neue Studie

Fragt man bei unterschiedlichsten Menschen nach, was eigentlich Liebe sei, gibt es einen Grundtenor in den Antworten: Liebe hat mit gegenseitiger Anerkennung zu tun, mit Respekt und Vertrauen, bedeutet Verbindlichkeit und Geborgenheit. «Liebe ist das Menschheitsthema an sich.



PRISMA

**Herzliche Zuneigung,** ein Küsschen, das verbindet – als Geschenk im Alltag, als Erinnerung oder Wunsch für die Zukunft.

Ein Bedürfnis nach Verschmelzung. Die Sehnsucht, seine existenzielle Einsamkeit zu überwinden», wie ein Familienvater gegen fünfzig sagt. Weil auch körperliche Liebe für viele Menschen bis ins hohe Alter von grosser Bedeutung ist, wollte die Uni Zürich eines genauer wissen: Wie sieht es mit der sexuellen Zufriedenheit in der zweiten Lebenshälfte aus? In einer Nationalfonds-Studie zum Thema wurden 1500 Frauen und Männer zwischen 45 und 91 Jahren befragt. Ziel war es, Daten zu erhalten, die zeigen, welche psychischen, gesundheitlichen und sozialen Umstände die körperliche Liebe beeinflussen.

Die Studie fragte nicht nur nach dem Vorkommen von sexueller Aktivität, sondern auch nach Wünschen und sexueller Zufriedenheit. Entgegen der weit verbreiteten Meinung wird Sexualität keineswegs auf den Geschlechtsakt reduziert, vielmehr geht es um Sexualität in ihrer ganzen Bandbreite. Diese reicht vom

Streicheln übers Haar, einem verführerischen Blick über den zarten Gutnacht-Kuss bis hin zur innigen Umarmung.

#### **Wunsch und Wirklichkeit**

Erste Resultate zeigen: Generell nimmt die sexuelle Aktivität von Frauen und Männern im Alter ab. Das belegen alle Studien. Sexuelles Interesse erlischt aber bei den allerwenigsten Personen vollkommen. Wem Sexualität in jüngeren Jahren wichtig war und wer diese auch leben konnte, tut das mit grösserer Wahrscheinlichkeit auch im Alter. Doch muss es bei zunehmendem Alter längst nicht mehr immer Geschlechtsverkehr sein. Stattdessen rücken für viele Zärtlichkeit und Körpernähe in der Wichtigkeitsskala nach oben. Allerdings ist es so: die meisten Befragten erleben bedeutend weniger, als sie es sich wünschen.

Besonders gross ist die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit für Frauen allgemein. Über 90 Prozent der

befragten Männer erleben bis zum 70. Altersjahr in ihrem Alltag Zärtlichkeiten wie in den Arm genommen werden oder Küsse. Bei den ältesten Befragten über 75 Jahre sind es immer noch 80 Prozent. Ganz anders bei den Frauen. Obwohl 98 Prozent der 65-jährigen Frauen sich Zärtlichkeiten wünschen, kommen nur 62 Prozent in den Genuss davon. Drei Viertel der befragten Frauen über 75 sehnen sich nach Zärtlichkeiten, doch für nur 40 Prozent erfüllt sich der Wunsch.

Die Studie geht ferner dem Wunsch und Vorkommen von Petting (sexuelle Stimulation ohne Koitus) wie auch Geschlechtsverkehr nach. Die Zahlen: Rund 60 Prozent der befragten 70-jährigen Männer erlebten in den vergangenen drei Monaten mindestens einmal die sexuelle Vereinigung mit ihrer Partnerin, in der ältesten Gruppe sind es noch etwa ein Drittel. Bei den Frauen der gleichen Altersgruppen liegen die Zahlen mit 33 bzw. 8 Prozent bedeutend tiefer und entspre-

chen auch nicht ihrem Wunsch. Genug der Zahlen, was steht dahinter?

«Besonders ältere Frauen können ihr Bedürfnis nach Sexualität mit einem Partner nicht wie gewünscht ausleben, nicht zuletzt, weil es an Männern dieser Altersgruppen fehlt», sagt Thomas Bucher vom Psychologischen Institut der Uni Zürich, Leiter der laufenden Nationalfonds-Studie. Für Männer im Rentenalter ist die häufigste Lebensform noch immer die Ehe, für über 65-jährige Frauen hingegen ist es das Alleinleben.

Je älter Frauen werden, desto weniger gleichaltrige Männer werden sie noch antreffen. Dieser «Männermangel» hängt mit der um rund sieben Jahre höheren Lebenserwartung von Frauen zusammen. Kommt dazu, dass Frauen im Schnitt einige Jahre jünger sind als ihre Ehepartner.

### Sehnsucht

«Entweder sind sie verheiratet oder hätten am liebsten halt doch eine Jüngere», sagt Regula Berger\* (68) über ihre Chancen und Erfahrungen als Geschiedene auf dem Partnermarkt. An Verehrern würde es ihr zwar nicht fehlen, nur leider von der falschen Sorte: Einen Verheirateten als Geliebten möchte sie nicht. «Ich will keine «verbotene Liebe», das bringt mir nichts.» Sie gehöre nicht zu den Pflegeleichten, die schmachtend und allzeit bereit auf einen Mann warten, wie sie im Gespräch mit der Zeitlupe betont. Sich der Illusion und Hoffnung hingeben, ein gebundener Mann würde für sein Schätzchen seine Ehe aufgeben, das wäre das Dümme, was eine Frau tun könnte, die sich ernsthaft einen Partner wünscht. «Mögen Männer auch unzufrieden sein in ihrer Beziehung, sich von ihren Frauen vielleicht zurückgewiesen fühlen; was sie sich erschaffen haben, geben sie nicht so schnell auf.»

Natürlich verspürt Regula immer wieder Sehnsucht nach einem Partner, um sich auszutauschen, um gemeinsam kulturell oder sportlich etwas zu unternehmen. Besonders an Wochenenden und Feiertagen. Sehnsucht auch nach Streicheleinheiten, nach Küssen und Intimität. «Ich hätte immer noch Freude am Sex, doch bei mir muss das ganze Drum und Dran stimmen.» Sie sei aber gewiss kein Kind von Traurigkeit und keineswegs frustriert. «Wenn ich Zärtlichkeiten



PRISMA

**Eine Schulter** zum Anlehnen, ein Gefühl beglückender Geborgenheit für beide.

*Woher sind wir geboren?*

*Aus Lieb.*

*Wie wären wir verloren?*

*Ohn Lieb.*

*Was hilft uns überwinden?*

*Die Lieb.*

*Kann man auch Liebe finden?*

*Durch Lieb.*

*Was lässt uns lange weinen?*

*Die Lieb.*

*Was soll uns stets vereinen?*

*Die Lieb.*

*(Johann Wolfgang von Goethe)*

wirklich suchte, könnte ich sie auch finden.» Klare Vorstellungen hat Regula, in welcher Form für sie eine neue Partnerschaft in Frage käme: «Wichtig ist, dass jeder seine Selbstständigkeit und Freiheit beibehalten kann. Eine Rolle als Hausmütterchen wäre für mich sowieso kein Thema.»

Die Statistiken sollen nicht täuschen, allein der Blick in die Kontaktanzeigen macht deutlich: Auch zahlreiche allein stehende ältere Männer – verwitwete, geschiedene und solche, die nie verheiratet waren – tun sich schwer mit ihrem Alleinsein und sehnen sich ernsthaft nach einer verbindlichen Beziehung. Eine Partnerschaft ist allerdings kein Glücksgarant. Nicht alle, die in festen Händen sind, fühlen sich rundum zufrieden. Die Beziehungszufriedenheit bei reiferen Paaren hängt wesentlich von der Kommunikationsfähigkeit ab. Noch immer ist es so, dass in vielen Partnerschaften nicht offen über die gemeinsame Sexualität, über Gefühle und Erwartungen gesprochen wird. Das verwundert nicht, denn jene, die in den ersten 30 bis 40 Jahren des 20. Jahrhunderts aufgewachsen sind, durften in ihrer Jugend kaum offen über Sex und Liebesdinge reden.

### Offenes Gespräch wichtig

«Viele haben es später dennoch gelernt, mit ihrer Partnerin, ihrem Partner über Sexualität zu sprechen. Manche, besonders ältere Männer, möchten zwar reden, doch fehlt ihnen die Sprache», sagt Thomas Bucher. Und er weiss: «Das offene Gespräch über Bedürfnisse oder Probleme hat einen direkten Einfluss auf die Beziehungsqualität.» Besonders in einer Lebensphase, wo sich im körperlichen Bereich vieles ändert. «Jene, die fähig sind, Probleme offen anzugehen, denen gelingt es auch häufiger, neue Möglichkeiten in der Beziehung auszuprobieren und zu entwickeln.» Das bedinge aber einen Entwicklungsschritt bei jedem Einzelnen, um sich formulieren und das Erwünschte auch umsetzen zu lernen.

Genauso wichtig wie das Reden ist auch das Wissen um die natürlichen Alterungsprozesse und ihre Begleiterscheinungen. Die Veränderungen im Hormonhaushalt und Stoffwechsel führen dazu, dass die Scheidenwände der Frau dünner werden, die Vagina trockener und empfindlicher wird. Die männliche Erektion

benötigt andererseits mehr Zeit, ist nicht mehr so stabil und weniger häufig. Dabei gibt es von Person zu Person starke Unterschiede. Gesundheitliche Faktoren können zudem die Möglichkeiten und Grenzen des sinnlichen Zusammenspiels beeinflussen: Knochen und Gelenke etwa, die schmerzen, Herz-Kreislauf-Schwächen, Diabetes, Inkontinenz oder Prostatabeschwerden. Allein das Wissen um Alterungs- und Krankheitseinflüsse macht manches leichter, wenn es darum geht, mit Veränderungen bestmöglich leben zu lernen.

### Versagensängste

Die eigenen Ängste und Unsicherheiten dem Partner mitteilen, das rät auch die bekannte Paar- und Familientherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin in Meilen. «Sonst wüßts schwierig», und sie veranschaulicht ein typisches Problem älterer Paare mit einer Krisenszene aus ihrer Praxis: Eine Frau merkt, dass ihr Mann sich erotisch und sexuell zurückzieht, auch kaum mehr zärtlich ist. Sie traut sich aber nicht zu fragen, entwickelt vielmehr das Gefühl: «Er begehrt mich nicht mehr, weil ich alt und runzlig bin.»

Ihr Mann hingegen zog sich mit der Befürchtung zurück: «Ich kann mich ihr nicht zumuten, weil ich beim Sex vielleicht keine Erektion habe.» Und so sei das Paar – trotz beidseitiger Sehnsucht nach Nähe – auseinander gedriftet. «Statt vermuten und vermeiden ist es hilfreicher, alle Themen auf den Tisch zu bringen und kritische Situationen anzusprechen», sagt die Paartherapeutin. Das schafft Klarheit und Vertrauen.

Auch Thomas Bucher vom Psychologischen Institut der Uni Zürich sieht es aufgrund der Befragungsergebnisse ganz ähnlich: «Bei Männern ist nicht selten die Tendenz da, sich wegen Erektionsschwierigkeiten aus der körperlichen Intimität mit der Partnerin zurückzuziehen. Sodass dann gar nichts mehr läuft.» Männer aber, die feststellen: «Aha, er steht nicht mehr wie früher, es braucht länger und mehr Stimulation, und auch nach einem Samenerguss dauert es länger», würden bei ihren Partnerinnen durchs Band auf Verständnis stossen.

Akzeptieren und zusätzliche Spielformen entwickeln, lautet die Devise. Im Zentrum steht nicht der Penis, sondern die Person in ihrer gesamten Sinnlich-



PRISMA

sich überhaupt mehr Zeit nehmen. Alles wird entspannter, was nicht heisst langweiliger – und beide haben mehr davon», betont Bucher.

### Verfeinern und geniessen

Es lebe der Kurswechsel, und der heisst: Verfeinern und ohne Hast aufeinander eingehen, miteinander lachen, sich herzen und necken. Denn Lebensfreude, Humor und Liebe sind die beste Medizin. Wenn auch Bauch und Po nicht mehr ganz so straff sind, intensive Gefühle sind altersunabhängig. «Der Körper altert, doch das Herz nicht», heisst ein schönes Wort. Gut möglich, dass sich mit den Jahren Werte verschieben, die sexuelle Lust abnimmt, die Tiefe der Beziehung aber zunimmt.

Sehr wohltuend, so Thomas Bucher von der Uni Zürich, könne denn auch ein Gespräch zur Standortbestimmung eines Paares sein: «Wo stehen wir überhaupt sexuell? Wie viel Lust hast du noch? Was gefällt dir denn besonders? Willst du denn noch? Können wir aus gesundheitlichen Gründen überhaupt noch?» Das mindert den Leistungsdruck und wirkt befreiend. Und womöglich komme ein Paar dank der offenen Kommunikation zum Schluss: «Eigentlich brauchen wir das gar nicht mehr so sehr, haben uns zwar lieb, kommen aber ganz gut auch ohne Sex aus.»

Leben heisst sich wandeln. Immer wieder diktiert einem der Zug des Lebens: Umsteigen und sich einen neuen Platz suchen! Mag sein, dass Sozialpsychologin Thomas Bucher Recht hat, wenn er sagt: «Nur wer nicht mehr dazu-lernt, ist alt.» ■

*\*Namen von der Redaktion geändert.*

### Ansteckende Lebensfreude: Sich Herzen und necken, lachen und knuddeln...

keit. «Der ganze Körper ist eine erogone Zone, man kann sich gegenseitig massieren, ein gemeinsames Bad geniessen,

## UMFRAGE

Liebe Leserin, lieber Leser

Leben Sie in einer Partnerschaft? Was bedeutet für Sie Liebe? Was, denken Sie, hält Paare zusammen? Können Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin offen über Ihre Bedürfnisse und Probleme reden? Hat sich Ihre Beziehung durch die Jahre zum Besseren oder Schlechteren entwickelt? Wie wichtig sind Ihnen Zärtlichkeiten? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Liebesleben oder wünschen Sie sich mehr körperliche Zuneigung? Vielleicht sind Sie allein? Sehnen Sie sich nach einem Partner, einer Partnerin? Wie gehen Sie mit Ihrer Sehnsucht um? Unternehmen Sie etwas, um jemanden kennen zu lernen? Könnten Sie sich vorstellen, mit einer neuen Liebe die Wohnung zu teilen?

Schreiben Sie an: Redaktion Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit CHF 20.– belohnt. Einsendeschluss: 12. April.