



# Liebe kennt kein Alter

Auch pflegebedürftige Menschen sehnen sich nach Nähe und Zärtlichkeit. Manches Heim tut sich schwer damit. Doch immer stärker setzt sich die Erkenntnis durch: Sexualität im Alter ist ein Zeichen von Lebensfreude und der Umgang damit gelebte Pflegequalität. Von Daniela Noack

**T**agein, tagaus steht Veronika am Fenster und beobachtet die Männer, die unten auf der Straße vorübergehen. Sie hofft, dass der Richtige dabei ist. Veronika ist kein junges Mädchen, sondern eine an Demenz erkrankte Bewohnerin eines Pflegeheimes. Das allerdings hindert sie nicht daran, sich nach einem Partner zu sehnen. Mit ihrem Zukünftigen will die Endsechzigerin nicht nur kuscheln, sondern auch zur Sache kommen. Zwar ist Veronika alt, und ihr Gedächtnis spielt auch nicht mehr richtig mit. Das heißt aber nicht, dass sie keine Gefühle oder körperlichen Bedürfnisse mehr hat.

**Die Lust vergeht nicht mit den Jahren.** Veronika ist kein Einzelfall: Dass sich Menschen auch im Alter nach Berührung, Zärtlichkeit und Sexualität sehnen und die Lust nicht mit den Jahren vergeht, zeigen Forschungsergebnisse. Laut einer im Jahr 2014 in der internationalen Online-Fachzeitschrift „Plos One“ veröffentlichten Studie der Universität Rostock beispielsweise räumen 91 Prozent der 74-jährigen Männer und 81 Prozent der gleichaltrigen Frauen dem Thema Zärtlichkeit einen wichtigen Platz in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen ein. Sex spielt in der genannten Altersgruppe immerhin bei 61 Prozent der Männer und bei 21 Prozent der Frauen eine bedeutende Rolle.

Mit der 1993 an der Universität Heidelberg gestarteten, über zwölf Jahre laufenden Interdisziplinären Längsschnittstudie des Erwachsenenalters (ILSE) haben die Gerontologen Ursula Lehr und Hans Thomae die Bedingungen des gesunden Alterns untersucht. Aus der ILSE-Studie geht ebenfalls hervor, dass es selbst dann, wenn im Leben einschränkende Faktoren wie Gesundheitsprobleme, der Tod eines Partners oder aber Pflegebedürftigkeit hinzukommen, es ein Irrtum ist zu glauben, damit ginge notwendigerweise jedwedes Interesse an Liebe und Leidenschaft verloren.

**Lange vernachlässigtes Thema.** Die US-amerikanische Psychologin Jennifer Hillman wiederum spricht in ihrem 2012 erschienenen Buch „Sexuality and Aging“ von Stigma und Diskriminierung, wenn es um die sexuellen Bedürfnisse älterer Pflegeheimbewohner geht – insbesondere dann, wenn sie unter Demenz leiden oder an Bett oder Rollstuhl gefesselt sind.

Das Thema Sexualität im Alter, schreibt Hillman, sei von der Wissenschaft lange vernachlässigt worden. Die Beschäftigung damit sei als verlorene Zeit angesehen worden, da man offenbar davon ausging, Zärtlichkeit, Lust und Sexualität seien jüngeren Jahrgängen vorbehalten. Dabei zeigten Befragungen von Seniorinnen und Senioren, dass Sexualität für sie zwar nicht prioritär, aber immer noch zumindest von gemäßigttem Interesse ist. Das gelte sogar für Patienten im Hospiz, so Hillman. Am Ende ihres Lebens suchten viele Menschen noch Nähe zu ihrem Partner. Berührung und Sexualität gehörten definitiv dazu. Die positiven Auswirkungen dieser körperlichen Bedürfnisse seien Entspannung, Wohlfühl und ein besserer Schlaf.

**Klischee vom alten Lüstling.** Doch offenbar ist diese Erkenntnis noch nicht überall angekommen. „Der Mythos der Asexualität pflegebedürftiger Menschen hält sich hartnäckig“, sagt Detlef Rüsing, Leiter des Dialog- und Transferzentrums Demenz an der Universität Witten/Herdecke. Der Altenpfleger und Pflegewissenschaftler wünscht sich eine intensivere Auseinandersetzung sowie fundierte Studien – insbesondere zum Thema Sexualität und Demenz. Oft würde über Sexualität im Alter noch immer mit negativem Unterton gesprochen – als einem unangemessenen, peinlichen oder gar aggressiven Verhalten. Bewohner in Pflegeheimen, die Lustgefühle spürten und diesen offen nachgingen, würden in unpassenden Momenten „erwischt“. Mitunter komme es vor, dass die Heimbewohner als „alte Lüstlinge“ belächelt würden.

Der wenig wertschätzende Umgang mit dem Thema Sexualität im Alter rühre vor allem daher, so Rüsing, dass Heimbewohner häufig vergleichsweise wenig Privatsphäre hätten oder den öffentlichen Raum – etwa bei einer Demenzerkrankung – nicht als solchen wahrnehmen könnten. Gleichzeitig reagiere das Personal in Pflegeeinrichtungen gegenüber den Lustgefühlen hilfsbedürftiger Bewohner mitunter überfordert.

**Zeichen von Vitalität.** So erging es auch Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe als junger Krankenschwester. Als sie im Speisesaal ein älteres Paar bei sexuellen Handlungen überraschte, ließ sie vor Schreck das Tablett fallen. Das turteln-

de Paar war durch die Reaktion der jungen Pflegekraft verstört. Das war Anfang der 1980er Jahre. Seitdem habe sich einiges getan, ist Sowinski überzeugt. Gelebte Sexualität werde mehr und mehr als ein Zeichen von Gesundheit und Vitalität wahrgenommen (siehe auch Interview auf Seite 35).

Wenn im Pflegeheim Menschen auf ihre alten Tage zueinander fänden, gehöre es zum modernen Pflegealltag dazu, ihnen dieses Leben als Liebespaar zu ermöglichen und nicht aus Angst vor der Reaktion Angehöriger davor zurückzuschrecken, sagt Sowinski. So könne das Heim das Paar zusammen wohnen lassen oder die Betten der beiden zusammenschieben. Manchmal gäbe es natürlich Probleme mit den Angehörigen der Bewohner, die das nicht wollen, weil es nicht dem Bild entspricht, das sie von ihren betagten Eltern haben. Aber: „Wenn keiner den anderen nötig hat, hat keiner das Recht, das zu verhindern.“

## Sexualität im Alter verlässt ihr Nischendasein.

**Zärtlichkeit als ein Menschenrecht.** Das bestätigt auch Theo Kienzle. Der Jurist und Autor des Buches „Das Recht in der Heilerziehungs- und Altenpflege“ unterrichtet seit mehr als 20 Jahren Alten- und Krankenpflegekräfte im Rahmen von Aus- und Weiterbildungen zu rechtlichen Fragen rund um das Thema Sexualität. „Jeder Mensch“, sagt Kienzle, „hat ein Recht auf Ausübung seiner Sexualität.“ Das gelte natürlich auch im Alter.

Da mit Blick auf das Thema Sexualität im Pflegeheimbereich nur wenig Rechtsprechung existiere, müsse auf das allgemeine bürgerliche Recht zurückgegriffen werden. Danach kann und muss ein Pflegeheim das Ausleben der Sexualität seiner Bewohner im „öffentlichen Bereich“ zwar nicht dulden. „Findet die Sexualität jedoch im privaten Bereich – etwa im Zimmer des Bewohners statt –, dann sollten Bedenken der Heimleitung wegen der möglichen Belästigung anderer Bewohner keine Rolle spielen. Gegebenenfalls muss das Pflegeheim angemessene räumliche Möglichkeiten schaffen.“

**Belästigung als Kehrseite der Medaille.** Das Thema Sexualität im Alter hat aber noch einen ganz anderen Aspekt: Wer alte oder kranke Menschen pflegt, hat oft engen Körperkontakt mit ihnen. Mancher Patient missversteht diese Nähe. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege weist deshalb regelmäßig darauf hin, dass es gerade in der Pflegebranche zu sexuellen Belästigungen bis hin zu Übergriffen kommt. Gerade



Berufsanfänger wüssten in solchen Situationen häufig nicht, wie sie reagieren sollten. Daher seien sowohl Führungskräfte als auch ältere Kolleginnen und Kollegen mit ihrer Erfahrung und Unterstützung gefragt. Auch sollten für die Pflegemitarbeiterinnen und -mitarbeiter regelmäßig Schulungen angeboten werden, in denen sie lernen, sich professionell – sprich klar und unmissverständlich – zu verhalten, wenn ihnen ein Patient körperlich zu nahe komme.

waltungen insbesondere – erlebt hätten. Nicht selten komme es daher zu für Außenstehende unerklärlichen Reaktionen, wenn sie sich bei der Körperpflege durch Pflegemitarbeiter wehren und um sich schlagen, kratzen oder beißen. Für Pflegekräfte, so Ensink, sei es wichtig, etwas über die Familiengeschichte der Bewohner zu erfahren und diese in einen zeitgeschichtlichen Kontext zu stellen. „Das sexuelle Verhalten eines Bewohners lässt sich nicht völlig losgelöst von diesen Faktoren betrachten.“



**Schimpfen hilft nicht.** Dr. Gabriele Ensink, Diplom-Pflegepädagogin am Institut für Gerontologie der Heidelberger Ruprecht-Karls-Universität, beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit dem Thema Gewalt und Pflege. Auch sie berichtet von Studien, die davon ausgehen, „dass Pflegekräfte in der Langzeitpflege etwa drei bis vier Mal pro Woche in ihrer Arbeit Gewalt erfahren, auch sexualisierte Gewalt“. Die Pflegekräfte erhielten von den Pflegebedürftigen eindeutige Angebote oder es komme zu körperlichen Übergriffen. Auch gebe es Situationen, in denen ein Bewohner eine Pflegekraft für seine Partnerin hält. Ensink: „Demenziell erkrankte Menschen interpretieren Situationen falsch und verletzen Normen. Schimpfen hilft da nicht. Wichtiger ist es, den Bewohner und seine Erkrankung zu verstehen.“

**Auch Traumata spielen eine Rolle.** Umgekehrt fühlen sich Bewohner manchmal von einer Pflegekraft körperlich bedroht, auch wenn diese nur ganz normalen pflegerischen Tätigkeiten nachgeht. Pflegeexpertin Ensink erklärt das so: „Jeder Mensch bringt seine eigene Biografie mit. Demenzkranke, die früher sexualisierte Gewalterfahrungen gemacht haben, ordnen mitunter Pflegesituationen falsch ein.“ Das betreffe vor allem Frauen, die etwa während des Krieges traumatische Dinge – Verge-

Im Pflegealltag bedeutet Sexualität immer auch eine Herausforderung, bestätigt Bettina Stange. Zwölf Jahre arbeitete sie als Heimleiterin in Berlin. Derzeit studiert sie Gerontologie und berät Sozialstationen in Fragen des Qualitätsmanagements. Stange berichtet von Situationen, in denen sich Pflegebedürftige bei sexuellen Handlungen verletzen – beispielsweise dann, wenn sie bei der Umarmung das Gleichgewicht verlieren und hinfallen. In solchen Situationen sollte das Pflegepersonal dem Paar helfen, sich sicher hinzulegen, rät Stange.

**Sexualassistenz als Lösung?** Auch ein anderer Fall ist Bettina Stange gut in Erinnerung: Ein kognitiv eingeschränkter, ansonsten aber pfiffiger älterer Herr fand im Pflegeheim seine demenzkranke Freundin. Eine Zeit lang funktionierte es. Die beiden wohnten zusammen. Dann verschlimmerte sich die Krankheit der Freundin – sie wurde von Tag zu Tag unglücklicher. Stange: „Wir merkten, dass er keine Rücksicht auf sie nahm und sich einfach weiter seine Befriedigung holte.“ Der Entscheidungsprozess mit der Tochter ergab, dass es besser war, beide zu trennen.

Doch die Geschichte geht noch weiter: Per Zufall bekam das Pflegepersonal mit, dass der Mann nach der Trennung bei verschiedenen anderen Bewohnerinnen unter die Bettdecke guck-

te und ansonsten apathisch herumlag. „Wir haben überlegt, wie wir dem Mann helfen können“, berichtet Stange. „Beschäftigungstherapie interessierte ihn nicht, eine Sexpuppe auch nicht. Wohl aber eine Sexualassistentin.“ Der gesetzliche Betreuer reagierte aufgeschlossen. Wichtig war auch die Einbindung der Pflegemitarbeiter. In Dienstbesprechungen wurde ausführlich über den Umgang mit der Situation gesprochen und eine Fortbildung zum Thema Sexualität in der Pflege organisiert. Als Bettina Stange dem Bewohner Kaffee und Kuchen hinstellte und ihm erzählte, „dass sie Liebe für ihn eingekauft habe“, war er sichtlich glücklich. Seine gute Laune hielt noch lange an.

**Trend in der Pflege.** Die Sexualassistentin, die in diesem Fall als Lösung funktionierte, ist seit ein paar Jahren vermehrt ein Thema in der Pflege. Die Idee dahinter: Weibliche oder männliche Sexualassistenten – die Bezeichnung ist bislang ungeschützt – bieten in Pflegeheimen ihre Dienste an, wobei das Spektrum der Angebote von zärtlichen Berührungen bis hin zum Geschlechtsverkehr reicht. Unumstritten ist die Sexualassistentin jedoch nicht. So bezeichnet etwa der Pflegeforscher Wilhelm Frieling-Sonnenberg, Professor an der Hochschule Nordhausen, die Sexualassistentin laut „Bild“-Zeitung als „menschenverachtend“. Dabei gehe es allenfalls darum, ältere Menschen durch sexuellen Druckabbau wieder funktionsfähig machen zu wollen.

**Ausdruck von Pflegequalität.** Bettina Stanges Erfahrungen mit dem Thema Sexualassistentin sind dagegen positiv. Das Konzept umfasse auch den Bereich Hilfe zur Selbsthilfe, betont die Pflegeexpertin. So werde Frauen gezeigt, wie man einen Dildo benutzt, damit sich diese nicht mit für die Selbstbefriedigung ungeeigneten oder sogar gefährlichen Gegenständen verletzen können. Oft sind die Wünsche eher unspektakulär und manchmal sogar anrührend. In einem Heim sorgten „Busenkissen“ aus dem Discounter bei Bewohnern für ein Gefühl der Geborgenheit.

Wichtig ist für Bettina Stange vor allem die Wertschätzung aller Beteiligten. Als Leiterin eines Pflegeheims habe sie immer versucht herauszufinden, woran es liegt, dass ein Bewohner aggressiv, übergriffig, unruhig oder unausgeglichen ist und ob dahinter möglicherweise ein unbefriedigtes Bedürfnis nach Sexualität, Nähe oder Zärtlichkeit steckt, welches oftmals nicht mehr von den Betroffenen geäußert werden kann. Insofern sei der offene Umgang mit dem Thema Sexualität und Zärtlichkeit auch ein Ausdruck von Empathie und gelebter Pflegequalität in den Einrichtungen. Das Heim sollte aber nicht aktiv eine Sexualassistentin „verkaufen“, sondern zunächst einmal die Situation beobachten, um dann im Bedarfsfall zu vermitteln.

**Bestandteil der Pflegeausbildung.** So gesehen verwundert es nicht, dass das Thema Sexualität im Alter mittlerweile auch Standard in der Pflegeausbildung ist. „Das Interesse daran ist

groß, die Berührungsängste sind es bisweilen aber auch“, sagt die Dozentin für Pflegeberufe Sabine Veigel von der curAcad, einer Weiterbildungsstätte des Berliner Pflegeverbandes. Die Expertin für Demenz und Palliativpflege bietet Weiterbildungskurse für Pflegefachkräfte zum Thema Sexualität an. Zur Einstimmung zeigt Sabine Veigel ihren Teilnehmern meist einen Fotoband mit erotischen Fotos älterer Menschen. Einige der Lehrlinge reagierten darauf mit großer Abwehr – bis hin zu Ekel, erzählt Veigel. „Insbesondere die Jüngeren haben Schwierigkeiten sich vorzustellen, dass Menschen ‚jenseits der Verfallgrenze‘ noch sexuelle Bedürfnisse haben.“

**Liebesglück auf dem Stundenplan.** Wie sie mit sexuellen Wünschen der Heimbewohner umgehen können, wird anhand von verschiedenen Fallbeispielen erarbeitet. Da ist zum Beispiel die alte Dame, die dem jungen Auszubildenden immer Küsschen auf die Wange gibt. Der hat „Enkelgefühle“ ihr gegenüber und ist dann erstaunt, als sie ihn eines Abends bittet, sich zu ihm ins Bett zu legen. Begründung der alten Dame: Sie habe Sehnsucht nach einem Mann. Ein anderer Heimbewohner bekommt Lust, wenn er von der Pflegekraft gewaschen wird. Oder das Paar, das sich im

Heim gefunden hat und vom Pflegepersonal leicht bekleidet überrascht wird. Aber auch Gespräche mit den vom neuen Liebesglück des Pflegebedürftigen manchmal wenig begeisterten Angehörigen stehen auf dem Stundenplan.

Die 2014 verstorbene Gerontologin Nicole Richard wusste, wie sich eine sexualisierte Situation im Pflegealltag auf liebevolle Weise entschärfen lässt. Sie arbeitete mit ihrer Methode der Integrativen Validation. Dabei geht es primär um den wertschätzenden Umgang mit demenzkranken Menschen. Richards Ansatz: „Wenn ein Bewohner beispielsweise versucht, mir an die Brust zu fassen, kann ich seine Hand nehmen, sie unterhaken und dicht neben der Person gehend Begleitung anbieten und zu ihr sagen: Es ist schön, einen Menschen im Arm zu halten. Wer ist schon gern allein?“ Wichtig für Demenzkranke war Richard „ein geschützter Raum – auch im Hinblick auf die Sexualität.“

**Aufschub wäre die falsche Antwort.** Sabine Veigel wiederum wundert sich, dass trotz des gesellschaftlichen Umdenkens und mittlerweile speziellen Alterssitzens für Lesben und Schwule, manche Pflegeeinrichtung das Thema Sexualität noch vor sich herschiebe. Die falsche Entscheidung, findet die Pflegeexpertin, denn: „Die 1968er-Generation kommt jetzt ins pflegebedürftige Alter. Diese neue Klientel will ihre Sexualität nicht an der Türschwelle lassen. Mit dem Generationenwechsel verlässt Sexualität endgültig ihr Nischendasein und wird zu einer immer größeren Herausforderung in der Altenpflege.“ ■

**Daniela Noack** arbeitet als freie Journalistin in Berlin.

**Kontakt:** [info@danielanoack.com](mailto:info@danielanoack.com)

Die 68er-Generation lässt ihre Sexualität nicht an der Türschwelle.

# „Menschen sind liebesfähig bis zum letzten Atemzug“

Alt, pflegebedürftig und prüde? Das ist ein Klischee, das den Bedürfnissen älterer Menschen nicht gerecht wird, sagt **Christine Sowinski**. Seit über 25 Jahren berät die gelernte Krankenschwester Pflegeeinrichtungen, Krankenkassen sowie Forschungseinrichtungen und Ministerien.

**Frau Sowinski, haben Pflegeheimbewohner wirklich noch Lust auf Nähe, Zärtlichkeit und Sex?**

**Christine Sowinski:** Sexuelles Selbstverständnis endet nicht im hohen Alter. Im Übrigen ist das Thema nicht neu. Schon Anfang der 1980er Jahre – zu Beginn meiner Berufslaufbahn als Krankenschwester – wurde unter der Hand vom Pflegepersonal angedacht, Prostituierte ins Heim kommen zu lassen. Das scheiterte meist am nicht ausreichenden Taschengeld der Bewohner. Aber vereinzelt wurden ältere Männer ins Bordell gefahren.

**Was hat sich in den vergangenen Jahren geändert?**

**Sowinski:** Die Haltung der Gesellschaft hat sich verändert. Viele begreifen, dass auch Pflegebedürftige, Hochaltrige und Menschen mit Demenz noch sexuelle Gefühle haben können. Sie erkennen: Menschen sind liebesfähig bis zum letzten Atemzug. Pflegeeinrichtungen öffnen sich dem Thema Sexualassistenz. Einige agieren aktiv. Das heißt, die Einrichtung arbeitet mit professionellen Sexualassistenten zusammen. Andere haben eher eine passive Herangehensweise und tolerieren oder fördern, dass Menschen sich ungestört sexuell stimulieren können – etwa mithilfe von Bildern oder Filmen.

**Wie ist Ihre Haltung zur Sexualassistenz?**

**Sowinski:** Ich war sehr kritisch anfänglich. Inzwischen bin ich überzeugt, dass die Sexualassistenten einen liebevollen Umgang mit Sexualität haben. Es geht eher um erotisches Wohlfühlen als um Geschlechtsverkehr. Duftkerzen werden angezündet, es gibt Massagen. Es geht aber auch um Nacktsein und darum, einen Menschen zum Orgasmus zu bringen. Hätte ich einen pflegebedürftigen Angehörigen in einer vergleichbaren Situation, würde ich diese Form der Zuwendung befürworten.

**Ist Sexualassistenz die einzige Möglichkeit, Lust zu leben?**

**Sowinski:** Nein. Besser wäre es, natürlichere Möglichkeiten der Begegnung zu schaffen – ihnen also beispielsweise zu ermöglichen, sich über einen Tanztee kennenzulernen. Manchmal

finden auch in den Einrichtungen Paare zusammen. In einigen Einrichtungen wird auch schon mal im Bedarfsfall für die Bewohner Sexspielzeug eingekauft. Manche Betreiber sind hier ziemlich kreativ. Alles ist recht, was die Lebensgeister weckt.

**Welche Konflikte treten im Umgang mit dem Thema Sexualität auf und wie werden sie gelöst?**



Christine Sowinski (59) leitet den Bereich Beratung von Einrichtungen und Diensten beim Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) in Köln.

**Sowinski:** Völlig problemlos ist der Umgang mit Sexualität natürlich nicht. So gibt es etwa immer wieder Diskussionen darüber, ob ein Bewohner eines christlichen Hauses in seinem Zimmer pornografische Bilder aufhängen darf. Da ist man in Skandinavien und Holland fortschrittlicher. Wichtig ist es, Pflegeaufgaben und Sexualität auseinanderzuhalten. Pflegekräfte sollten nicht noch die Aufgaben von Sexualberatern übernehmen.

**Warum ist der Umgang mit Sexualität in der Pflege so schwer?**

**Sowinski:** Weil der Umgang mit Sexualität immer eine Herausforderung ist. Pflegebedürftigkeit macht das Ganze nicht einfacher. Nirgendwo anders sind wir so empfindlich, so nackt wie in der Pflege. Das erfordert viel Empathie. ■

Die Fragen stellte Daniela Noack.