

O-Ton Rotraud Rospert:

Ich hab sowieso alles immer andersrum gemacht.

Autorin:

Rotraud Rospert. Malerin und Leiterin von Frauengruppen

O-Ton Rotraud:

Ich hab mit 20 ein Kind bekommen, dann bin ich mit 39 in die Gemeinschaft gegangen, dann bin ich nach Australien gegangen mit 48. Also ich hab all die Dinge, die man sonst vorher macht, die hab ich danach gemacht. So bin ich dann auch zur Sexualität gekommen, weil ich entdeckt hab, das Leben ist ja noch mehr als Ehe. Das hat mich dazu gebracht zu forschen und den Frauen Mut zu machen und nicht zu denken, wenn man älter wird, dann hört's auf - dann fängt's erst an.

O-Ton Bernd Rowek:

Ich glaube, meine Liebesfähigkeit nimmt zu oder der Begriff von Liebe wandelt sich, erweitert sich, so vielleicht. Nach einer Dringlichkeit des sexuellen Begehrens. Wandelt sich zu mehr Verständnis: Was nährt mich als Mensch. Was nährt mich im menschlichen Miteinander mit Frauen? Die Freude an einem fraulichen Gegenüber. Was sich früher über unmittelbare Sexualität ausdrücken musste, kriegt jetzt andere Formen. In der Berührung, in der Nähe, im Gehaltensein.

Autorin:

Bernd Rowek, 64, hat sich vor 20 Jahren auf die Suche gemacht.

O-Ton Ilka Stödtner:

Ob man jetzt Erotik, Sexualität nur über Körper erfährt, das ist ja so eine Sache.

Autorin:

Ilka Stödtner, Tantralehrerin.

O-Ton Ilka:

Je älter man wird, gibt es auch die Möglichkeit zu entdecken, es gibt so viele erotische Erlebnisse, Momente von Verschmelzung. Ob ich ins kalte Wasser gehe oder morgens unter der Dusche stehe, das Wasser auf der Haut oder die Sonne im Gesicht. Es gibt so feine Momente. Oder ein Gespräch, wo etwas anklingt und einen zutiefst berührt. Das hat immer mit der eigenen Offenheit zu tun. Inwieweit ich zulasse oder inwieweit ich mich mit etwas beschäftige, was mich wieder aus der Präsenz bringt. Vielleicht ist das auch eine Möglichkeit im Alter, diese Form von Verbindung, Verschmelzung zu leben. Mit oder ohne Partner.

O-Ton Stefanie Klee:

Das Verrückte dabei ist tatsächlich, dass Sexualität uns von der Wiege bis zur Bahre begleitet, Ein Herr, der 14 Tage nach meinem letzten Besuch gestorben ist, der vorher auch schon sehr, sehr, sehr klapprig war, konnte aber trotzdem nicht nur den Besuch genießen, sondern hat auch einen Orgasmus bekommen, Was ja wirklich der stärkste Ausdruck von körperlichem Freuen und Wohlsein und Glücksgefühl ausdrückt. Dann denke ich, meine Güte, unsere Körper sind doch ganz schön verrückt, was die machen, machen können und auch wozu sie bis zuletzt in der Lage sind.

Autorin:

Stefanie Klee hat viele Jahre als Prostituierte gearbeitet. Heute bietet sie sexuelle Dienstleistungen für ältere Menschen und solche mit Behinderung an.

Mark Rackelmann ist Psychologe und Paartherapeut.

O-Ton Rackelmann:

Die Sexualität in der fortlaufenden Beziehung wenn wir uns der Herausforderung stellen, dann kann sie sehr viel persönlicher, dialogischer und intimer werden. Und das beschreiben viele Paare, die diesen Weg gehen als eine Erfüllung in der Sexualität, die sie in jungen Jahren nicht erlebt haben, auch nicht im Hormonrausch.

O-Ton Ilse Martha Lengeke:

Es gibt Zeiten, wo ich denke: nie wieder.

Autorin:

Ilse Marthe von Lengerke ist 76 Jahre alt und lebt seit 38 Jahren in einer Beziehung.

O-Ton Ilse Martha von Lengerke:

Wir leben hier zusammen und umarmen uns und besprechen ja auch sehr viel miteinander, es finden körperliche Berührungen statt und Blicke und Worte, die zu Herzen gehen, aber sexuelle? Aber auf einmal wie aus heiterem Himmel ist es wieder da. Es fühlt sich an, wie beim ersten Mal. Abnutzungserscheinungen kenn ich nicht.

Autorin:

Erotische Liebe und Alter, das passt mit gängiger Vorstellung nicht überein. Sexualität im Alter ist gar ein Tabu, schließlich ist Sexiness gleich Jugendlichkeit, oder? Zwar werden wir alltäglich mit sexualisierten Bildern auf Plakatwänden und in Zeitschriften überflutet - mit unserer eigenen, gelebten Liebespraxis jedoch haben diese Vorstellungen wenig gemein, mit gelebter Sinnlichkeit im Alter schon gar nicht. Doch kann Sexualität in ihrer Fülle, mit ihrem ganzen Potential, nicht vielmehr gerade erst mit einer gewissen Reife erfahren werden?

O-Ton Ilka Stödtner:

In den Seminaren geht es darum, das Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und sich selbst zutiefst zu fühlen.

Autorin:

Ilka Stödtner, Tantralehrerin.

O-Ton Ilka Stödtner:

In dem Sinne auch unabhängig zu werden von äußeren Bildern und Meinungen, sondern selber zu wissen, wer man ist und sich selber wahrzunehmen. Das ist immer eine große Freude, weil es macht einen mehr von äußeren Bildern, Vorstellungen, funktionieren müssen und all dem unabhängig. Bedeutet mehr Freiheit.

Autorin:

Ilka Stödtner geht es in ihren Seminaren um etwas, das in der alltäglichen Gegenwart des Sexuellen ausgeklammert wird und wozu es sogar in Kontrast steht: der gelebten Intimität, dem intimen Dialog mit sich selbst und seinem Gegenüber in der Sexualität.

O-Ton Ilka Stödtner:

So wie ich es verstehe, geht es vor allem um Bewusstsein, um Aufmerksamkeit und schon um Nacktheit, aber Nacktheit in nem ganz anderen Sinne, nämlich sich selbst zu zeigen und sich selbst zu veräußern. Mit dem, was man denkt, was man empfindet. Sich selbst dem anderen zu zeigen. Und das ist für viele sehr ungewohnt. In den Seminaren ist man dann eher nackt, obwohl man angezogen ist.

Autorin:

Sexualität als Weg zu Selbsterkenntnis. Dass Erotik und Sinnlichkeit mehr sein kann als das, was sich uns spontan erschließt, erfahren viele erst in späterem Alter. Die meisten Menschen, die zu Ilka Stödtner kommen, sind über 40, einige Ende 60.

O-Ton Ilka Stödtner:

Es ist nicht automatisch so, dass man mit dem Altern reift. Manche Leute werden einfach alt. Manche reifen mit dem Altern. Die meisten Menschen müssen sich erst einmal Stück um Stück entwickeln, weil die Gesellschaft so ist, dass es einem nicht leicht gemacht wird, ehrlich zu sein, authentisch zu sein. Auf der anderen Seite möchte man ja mit jemandem zusammen sein, wo man weiß, wer derjenige ist, der berührbar ist. Das hat auch wieder so ne Schönheit in sich, die Verletzlichkeit zu fühlen. In dem Moment fühle ich ja das ganz Feine, was kostbar ist, was ich selbst wertschätzen kann, was in mir lebendig ist und wenn ich das zeige oder mitteile oder veräußern kann, ist das ja etwas sehr Schönes, was Intimität erzeugt, was auch Liebe erzeugen kann. Und das ist ganz unabhängig vom Alter.

O-Ton Rotraud Rospert:

Vor allen Dingen ranken sich so viele romantische Vorstellungen um die Sexualität und Liebe. Dass man auch Sexualität erlernen kann oder Liebe erlernen kann, das ist gar nicht in unserer Vorstellung gewesen. Ich bin ja in den 50er, 60er Jahren aufgewachsen. Keiner hat dir gesagt, wie es geht.

Autorin:

Rotraud Rospert ist Malerin und hat früher als Sozialarbeiterin gearbeitet. 73 Jahre ist sie alt, zwischen ihr und Ilka Stödtner liegen 20 Jahre - eine Frauengeneration.

O-Ton Rotraud:

Ich mach schon seit fast 20 Jahren Gruppenarbeit und ich hab mich auch dann mehr spezialisiert auf Frauen. Bei mir waren über 60jährige Frauen, die gesagt haben: Was sprichst du von Weiblichkeit, ich weiß gar nichts, was das ist. Also, die haben so funktioniert, in dem Sinne von gar nicht sich Zeit für sich nehmen. Das ist ja in meiner Generation erst gewesen.

Autorin:

Fast drei Jahrzehnte hat sie in Brandenburg in einer Gemeinschaft gelebt, in der auch verschiedene Liebes- und Gesellschaftsformen erforscht werden.

O-Ton 13 Rotraud:

Da hab ich auch gemerkt, wie sehr wir Frauen doch in der Sexualität nicht den Ausdruck finden, viele Verbote da waren und wir nicht wirklich wissen, wie der Körper funktioniert: Wie nehme ich mich selbst an und wahr und schaue nicht immer den Mann an, dass er mir was gibt anstatt zu schauen, was kann ich aus mir heraus geben und nicht immer warten, dass da was kommt.

Autorin:

Sie ist Ende 30, als sie in die Kommune geht und ihre eigene Sexualität entdeckt. Da ist sie gerade geschieden und die Tochter bereits erwachsen.

O-Ton Rotraud:

Ich war gerne verheiratet und hab drei Jahre nach der Trennung gebraucht, um mich überhaupt daraus zu lösen. Aber dann bin ich auf das Projekt gestoßen und hab gemerkt, da ist noch viel mehr und ich bin ja noch gar nicht alt. Und bin auch auf die Sexualität gestoßen, dadurch, dass ich mich immer in jüngere Männer verliebt habe, die hatten so ne Neugier und fühlten sich so aufgehoben bei mir. Als ich dann nach der Menopause wieder einen Partner gesucht habe, da hab ich gedacht, jetzt schaust du aber auf die gleichaltrigen Männer und nicht auf die jüngeren. Dann war das total schwierig, weil ich viel auf Männer gestoßen bin, die so ein sehr geschwächtes Selbstwertgefühl hatten mit dem Älterwerden. Auch diesem Thema hab' ich mich massivst gestellt und hab schamanische Kurse besucht, um mehr zu verstehen, was die mit mir macht, die Menopause. Ich wollte mich auch nicht in das einklinken: Jetzt ist alles vorbei. Ich hatte Zeiten, wo ich dachte, jetzt guckt mich kein Mann mehr an, das war mit 55, 60. Das war ne ziemlich harte Zeit. Vorher schon hatte ich mich von

meinem Freund getrennt und von einem anderen Freund auch, weil die nicht damit umgehen konnten, dass ich nicht mehr diese selbständige, starke Frau war, sondern plötzlich anlehnungsbedürftig. Dann hab ich mich zurückgezogen und gesagt, vielleicht sollte ich jetzt erstmal auf mich gucken und dieses ganze Gedöns von Beziehungsarbeit sein lassen. Weil ich viel von meinem Leben in Männer investiert habe, dass Beziehung läuft. Und dann stand ich in der Menopause wieder bei mir und hab gesagt: Jetzt geht's ja um mich.

O-Ton Bernd Rowek:

Ich weiß nicht, ob ich mich bewusst auf die Suche gemacht habe. Eigentlich immer aus Notimpulsen heraus.

Autorin

Bernd Rowek, 64, Vater zweier Kinder, Großvater von sieben Enkeln, trennte sich vor 20 Jahren von seiner damaligen Frau. Für ihn war die Auseinandersetzung mit sich selbst damals nicht mit dem Verbleiben in der Beziehung zu vereinbaren und führte zunächst zu einer großen Krise und einem Gefühl von Verzweiflung.

O-Ton Bernd Rowek:

Als ich meiner damaligen Frau, der Mutter meiner Kinder, gegenüber stand, ich dachte, ich explodierte gleich, wenn ich an das, was in mir ist, rangehe, dann sterbe ich oder es zerspringt alles, mein Leben ist zu Ende. Und dieses Gefühl hab ich schon von einigen Männern gehört. Das ist so lebensbedrohlich und das kann von außen keiner verstehen. Dass es so existenzbedrohlich ist, wenn man sich bestimmten inneren Bereichen nähert. Weil das früher mal existenzbedrohend war, als wir klein waren.

Autorin

Inwieweit ist die Suche nach der eigenen Beziehungsfähigkeit, der gelebten Sexualität von Rollenmustern bestimmt? Inwieweit hängt es für Männer und Frauen von diesen Rollenerwartungen ab, ob und wie sie sich auf den Weg machen, eine Auseinandersetzung mit sich selbst, dem Partner, der eigenen Liebespraxis zu führen? Und inwieweit hängt es demzufolge auch von diesen Rollenmustern ab, wie sich Liebe und Sinnlichkeit im Alter weiterentwickeln?

O-Ton Bernd Rowek:

Was hinter diesen ganzen Schwierigkeiten steht, Beziehungen zu einem anderen, für einen attraktivem, anziehendem Gegenüber zu kommen, ist ja auch, die Beziehung zu sich selbst

zu finden. Und das kann sein, dass das für uns Männer schwieriger ist, aufgrund der Rollenvorstellungen und Prägungen. Als ich mich vor einigen Jahren auf den Weg gemacht habe, war ich oft der einzige Quotenmann. Ich war froh, wenn da noch ein zweiter war.

Autorin

Bernd Rowek hat sich dann einer Männergruppe angeschlossen und sich innerhalb dieser Männergemeinschaft intensiv mit sich selbst auseinandergesetzt.

O-Ton Bernd Rowek:

Diese Bundesweiten Männertreffen, die gibt es jetzt fast 40 Jahre und wenn du mit den Pionieren von damals sprichst, dann sagen sie, das ging aus der 68er Bewegung raus, wo die Frauen angefangen haben, sich mit sich zu beschäftigen und gesagt haben: Ey Jungs, ihr könnt Euch auch mal mit Euch beschäftigen. Und dann haben sie erzählt, haben sie Fußball gespielt und haben erzählt, na, das meinen die wahrscheinlich nicht, was können wir denn noch so machen? Die ganze Palette des Mannseins.

O-Ton Rackelmann:

Ich kann Ihnen nur sagen, was ich in meiner Praxis sehe, in meiner Praxis sehe ich diese Rollen noch sehr stark.

Autorin:

Mark Rackelmann. Der Berliner Psychologe ist Paar- und Sexualtherapeut.

O-Ton Rackelmann:

Ich habe in meinem Buch ein Kapitel, das nenne ich "Pioniere einer neuen Männlichkeit", weil dieser Verunsicherungsprozess, in den Männer in unserer Kultur durchgehen, sehe ich das als einen wichtigen Durchgang zu einer anderen Männlichkeit. Aber erstmal, damit etwas Neues entstehen kann, muss das Alte verunsichert werden.

Autorin:

"Making Love, das Männerbuch" erschien im vergangenen Jahr. Darin befasst sich Mark Rackelmann speziell mit der männlichen Perspektive auf Sexualität und Beziehung. Doch es hat sich etwas getan bei den Männern, meint Mark Rackelmann, selbst Vater zweier zwölfjähriger Söhne.

O-Ton Rackelmann:

Ich sehe ne ganz andere Bereitschaft, sich auf andere Jungs auch zu beziehen, nicht nur im Kampf. Ich seh ne andere Bereitschaft, mitzufühlen, sich sozial zu engagieren. Da bin ich sehr hoffnungsvoll, was die Zukunft angeht.

O-Ton Bernd Rowek:

Ich hab nicht mehr die Scheu zu sagen, ich mag dich gerade. Leichter damit umzugehen mit Worten weicher sprechen zu können. Das ist so Teil meines Lernprozesses.

Autorin:

Seit seiner Scheidung ist Bernd Rowek bewusst auf der Suche, führt eine aktive Auseinandersetzung, besucht Kurse, Seminare, Veranstaltungen und hat seither unterschiedliche Beziehungen gelebt. Doch die Sehnsucht nach einer bleibenden Partnerschaft? Geht sie mit dem Wunsch, innerlich zu wachsen, überhaupt zusammen?

O-Ton 24 Bernd:

Wir können es bedauern, gleichzeitig ist ja auch die Frage, ob wir unsere Vorstellung nicht auch revidieren sollten, müssten, könnten, wollen. Weil offensichtlich stimmt hier die Realität nicht mit unseren Wünschen überein. Ich hab die Sehnsucht, wirklich jemand - merk ich jetzt auch ne Traurigkeit - einen nahen Menschen zu haben, mit dem man diese vielen Dinge teilen kann.

O-Ton Rackelmann

Schnarch nennt Paarbeziehungen eine menschliche Wachstumsmaschinen. Das ist ein Wachstumsmotor, denn nichts bringt die menschliche Reifung so voran, wie sich in eine längere Beziehung hinein zu begeben.

Autorin:

Mark Rackelmann orientiert sich in seiner Arbeit mit Paaren an den Ideen und Methoden des amerikanischen Therapeuten David Schnarch, der sich vor allem mit dem Gelingen langjähriger Beziehungen beschäftigt.

O-Ton Rackelmann:

Ein amerikanischer Kollege hat mal gesagt, Partnerwahl ist Problemwahl. Das bedeutet, ich hab nicht die Wahl, ob ich ein Problem kriege, sondern nur welches. Egal, auch wenn ich den

Traummann oder die Traumfrau an Land gezogen habe, seien Sie hundertprozentig sicher, dass es früher oder später richtige Probleme geben wird. Das ist auch nicht die Schwierigkeit, das Problem ist nur, wenn wir glauben, eine Liebesbeziehung ist dazu da, damit wir uns wohl fühlen. Quasi wie ein Golden Retriever und ein Flachbildfernseher.

O-Ton Ilse Martha von Lengerke:

Diese Mischung aus erotischer Anziehung und geistiger Verbundenheit, die hab ich bei keinem Mann so gehabt. Das kommt aus der Tiefe der Seele, da passiert viel, was man gar nicht selber machen kann. Weil wenn der seelische Bereich angerührt wird und dann kann man sich nur hingeben. Und dennoch sind wir durch ganz schwere Krisen gegangen, wir haben geheiratet, wir haben uns scheiden lassen, wir haben wieder geheiratet. Lange Jahre der Trennung. Wir haben eigentlich alle Höhen und Tiefen erlebt.

Autorin:

Dieter und Ilse Martha von Lengerke; beide sind 76 Jahre alt. Seit 38 Jahren sind sie ein Liebespaar. Beide haben vorher andere Ehen geführt, beide haben Kinder aus diesen früheren Verbindungen. Zehn Jahre dauert die Phase ihres Kennenlernens, in der sie sich immer wieder begegnen und sich dann wieder voneinander entfernen

O-Ton Dieter von Lengerke:

Es gibt einen Bereich in einer Beziehung, der sich nicht logisch erfassen lässt. Das hat mit tiefen Gefühlen zu tun, mit tiefem Verlangen, den anderen Menschen zu erreichen, den man liebt. Deshalb kann ich das nur begrenzt verbal erfassen.

Autorin:

Nach zehn Jahren dann die Entscheidung füreinander.

O-Ton Ilse Martha von Lengeke:

Von da an war er mein Mann und ich hatte immer das Bedürfnis, mit ihm alt zu werden und dass er an meinem Sterbebett sitzt, wenn ich vor ihm sterbe.

Autorin:

Und doch folgt nach ersten gemeinsamen Jahren wieder eine Trennung.

O-Ton Ilse Martha:

Ich hatte viele Wünsche an meinen Mann und je länger man zusammen war, desto mehr zog der Alltag ein und Dinge, die ich nicht so gern mochte, passierten immer wieder. Wenn die Krise kam, wurde sie dadurch gelöst, dass man sagte, du bist doch nicht der Richtige.

Autorin

Jedes Paar gehe zu Beginn seiner Beziehung einen Pakt ein, so der amerikanische Psychologe David Schnarch: Eine Zeit, in der sich beide freundlich spiegeln und sich gegenseitig, positiv gefärbte Bilder des Anderen zurückwerfen. Ein Zustand der fremdbestimmten Intimität, der immer zu einem Ende komme.

O-Ton Rackelmann:

Irgendwann funktioniert das nicht mehr. Die Unzufriedenheit steigt im Laufe der Zeit und führt dazu, dass ein Paar unweigerlich in die Krise gerät. Weil dieser Pakt, den wir eingegangen sind miteinander, Schnarch nennt das kollusive Allianz, wo wir uns verkleben, wo wir umgangssprachlich nach dem Motto verfahren: Eine Krähe hackt der anderen kein Auge aus.

Autorin:

Der Weg zum intimen Miteinander führt für David Schnarch weg von der fremdbestimmten, gespiegelten Intimität hin zur selbstbestimmten Intimität, die Selbsterkenntnis beinhaltet. Für die jedoch braucht es das Gegenüber.

O-Ton Rackelmann:

Genauso wenig, wie ich meine Ohren ohne Spiegel sehen kann, kann ich auch mich nicht unvoreingenommen selber sehen. Wir machen uns was vor, wir haben Bilder, erzählen uns Geschichten über uns selber, wie wir sind und wie wir uns selber begründen und rechtfertigen. Das entspricht nicht notwendigerweise der Wahrheit. In Paarbeziehungen kriege ich die Wahrheit auf's Butterbrot geschmiert. Was nicht bedeutet, dass mein Gegenüber immer hundertprozentig korrekt ist, aber ich kann immer davon ausgehen, selbst wenn meine Frau sich schlimme Illusionen über sich selbst macht, sie durchaus, wenn sie Dinge an mir kritisch sieht, da durchaus schon ziemlich richtig liegt.

Autorin:

Für Schnarch ist Sexualität als besondere, intimste Form der Kommunikation Teil und Ausdruck des gesamten Dialogs zwischen dem Paar. Er verlangt Ehrlichkeit, Verletzlichkeit und damit Mut, um

nicht zu erstarren, sondern weiter zu wachsen. Um diesen Dialog zu führen, setzt David Schnarch für jeden Partner etwas voran, dass er als die Vier Punkte der Balance bezeichnet:

Sprecher

- Erstens: Ein stabiles und flexibles Selbst, das über sich Bescheid weiß, kritikfähig ist und hinter sich steht. Ein erwachsenes Ich.
- Zweitens: Ein stiller Geist und ein ruhiges Herz, also die Fähigkeit zur Selbstregulation, zur Affektsteuerung.
- Drittens: maßvolles Reagieren. Es bedeutet, dass ich auf mein Gegenüber emotional angemessen reagieren kann und weder über- noch unterreagiere.
- Und viertens: Sinnvolle Beharrlichkeit. Gemeint ist die Fähigkeit, "dran zu bleiben", Bemühungen zu investieren und Unbehagen um des Wachstums willen zu ertragen.

O-Ton Ilse Martha von Lengerke:

Mir ist wichtig, dass die Probleme gelöst werden. Solange sie nicht geklärt sind, bleibe ich dran. Und dann fang ich immer wieder damit an und lass mich nicht davon ablenken. Oh, wir haben schönes Wetter und gehen wir mal ins Kino oder machen wir mal ne Reise, damit wir wieder in tune kommen. Sondern: Was war da los, was war da gewesen? Und das war meinem Mann - davor ist er weggelaufen.

Autorin:

Ilse Martha von Lengerke und ihr Mann waren bereits 24 Jahre lang ein Paar und hatten davon zehn Jahre in einer gemeinsamen Wohnung gelebt, als sie sich ein weiteres Mal trennen. Nun soll es das endgültige Aus sein, beschließt Martha und findet eine neue Wohnung - ausgerechnet in der Nebenstraße des Wohnortes ihres Mannes.

O-Ton Ehepaar:

Sie: Ich hab mich gefragt, komme ich hierher, weil ich hoffe, dass ich ihn dann doch treffe? Nein.

Er: Also ich hab viele Fluchtbewegungen gemacht, im Gegensatz zu meiner Frau, die bei sich geblieben ist. Und nach sieben Jahren haben wir uns zufällig auf der Straße wieder getroffen.

Sie: Also keiner hat nach dem anderen gegriffen. Das war auch ein bisschen komisch für mich. In der Nacht wachte ich dann auf mit einem total neuen Liebesgefühl im Herzen. So frisch, so leicht, was ich noch nie kannte. Ich spürte, das hat mit ihm zu tun. Und dann fing

etwas neues Gemeinsames an. Es war so, die körperliche Anziehung, die war wieder voll da. Obwohl ich in den sieben Jahren allein war und gemerkt habe, mir fehlt nichts. Ich dachte, das ist jetzt so. 2012 war ich auch schon 70 Jahre alt.

Autorin:

Das Glück, mit einem Partner alt zu werden und dazu noch eine lebendige Beziehung zu führen, teilt nicht jeder. Die Sehnsucht nach einem Gegenüber, nach Nähe, gar nach Sexualität jedoch bleibt für viele, auch wenn Menschen im Alter oft allein und auch körperlich einsam sind.

O-Ton Stefanie Klee:

Ich würde es nicht als Einsamkeit bezeichnen, sondern als großes Bedürfnis nach Körperkontakt, nach angenommen sein bis hin zur Sexualität, die einfach lange, lange Zeit nicht befriedigt wird. Da kommt dann tatsächlich Körperkontakt, angenommen werden, zu kurz. Und entweder kommt es dann zu Frustration oder zu Reaktionen, die für andere nicht okay sind.

Autorin:

Dann wird sie gerufen, weil das Pflegepersonal nicht mehr weiter weiß oder Angehörige Hilfe suchen: Die Sexualassistentin Stefanie Klee arbeitet in Heimen und Einrichtungen für ältere Menschen. Früher war sie lange in der Prostitution tätig. Nun bietet sie sexuelle Begleitung für ältere und pflegebedürftige Menschen an - von der zärtlichen Berührung bis zum Verkehr. Sex, sagt Stefanie Klee, ist ein Grundbedürfnis, das uns im Alter und mit der Krankheit nicht notwendigerweise verlasse.

O-Ton Stefanie Klee:

Es macht was mit mir, wenn ich in eine Einrichtung komme und mit bestimmten Gerüchen konfrontiert werde, wenn ich mit kranken Menschen im Zimmer bin, wo Tabletten und Krankheiten zu entsprechenden Gerüchen führen. Aber das sind Momentaufnahmen. Also der Mensch ist ja nicht mehr Mensch oder ein anderer Mensch, bloß weil er schrumpelig ist oder der Mensch ist nicht abstoßend, bloß weil er im Rollstuhl sitzt oder eine Gehunterstützung braucht. Sondern da steckt noch ein Charakter, eine Lebensgeschichte, auch was Lustiges, was Skurriles, auf jeden Fall ne gewaltige Biographie hinter.

Autorin:

Sexuelle Begleitung wird nicht etwa von den Krankenkassen bezahlt. Dabei hat Stefanie Klee schon oft beobachtet, wie ein kranker und alter Mensch durch wieder gelebte Sexualität Ressourcen aktivieren und neuen Lebensmut schöpfen konnte. Gerade auch bei demenziell Erkrankten wirke Sex häufig sehr positiv, auch wenn die Kommunikation im Alltag gerade für diese Menschen oft schwierig sei.

O-Ton Stefanie Klee:

Ich behaupte immer, ich habe ganz schnell raus, was ein Mensch will. Dafür muss er nicht sprechen. Aber wenn ich bestimmte Dinge anbiete: Komm lass uns zusammen tanzen und ich ihn entsprechend anfasse. Oder lass uns gemeinsam Händchen haltend durch den Park gehen. Oder soll ich mich ausziehen und ziehst du dich auch aus? Da muss man nicht drüber sprechen, das sieht man. Ich habe gelernt durch diese Arbeit, mich aktiver mit meiner eigenen Vergänglichkeit auseinander zu setzen. Auch bewusst ins Auge zu nehmen, was ich noch erleben will, bevor ich sterbe, beziehungsweise auch zu gucken, wie ich sterben will. Das ist die Parallele zwischen mir und ner Pflegekraft: Wir verlieren unsere Kunden durch den Tod. Und das macht mich traurig. Das führt mich gegebenenfalls dazu, möglichst lange diese Person zu besuchen, um auch von der Seite den Abschied vom Leben vielleicht ein bisschen leichter zu machen. Zur Not sitze ich mit am Sterbebett oder gehe mit zur Beerdigung.

Autorin:

Sexualität begleite uns von der Wiege bis zum Tod, sagt Stefanie Klee. Es klingt fast heiter, wie sie das sagt. Und sie fügt hinzu:

O-Ton Stefanie Klee:

Ich will Freude verbreiten, ich will lachen, ich will singen, ich will mir alles mögliche anhören. Das muss leicht sein, das muss ein bisschen schweben und abgleiten in die Lüfte.

Autorin:

Im Alter ist also doch nicht alles vorbei. Sexualität, Erotik, Sinnlichkeit scheinen vielmehr interessanter zu werden, vielfältiger - und stärker von der jeweiligen Persönlichkeit geprägt.

O-Ton Martha von Lengerke:

Es ist immer voller Überraschungen. Das hat mit der gesamten Lebenseinstellung zu tun, wie man dem gesamten Leben begegnet.

O-Ton Ilka Stödtner:

Eigentlich geht es immer wieder um das Thema Lebendigkeit. Solange da noch ein Funke glüht sollte man sich bemühen. Einfach um seiner selbst willen.