





Bilder: Bildergalerie.com (Ausschnitte aus dem Triptychon «Der Garten der Lust» von Hieronymus Bosch)

# Lebenslange Sehnsucht nach Sinnlichkeit

Der Wunsch nach Berührung, die Freude an der eigenen Sinnlichkeit und die Lust auf sexuelle Aktivität kennen keine Altersgrenzen. Für Alters- und Pflegeinstitutionen sind diese Bedürfnisse ihrer Bewohnerinnen und Bewohner oft eine Herausforderung. Von Usch Vollenwyder, mit Illustrationen von Hieronymus Bosch

**S**exualität und Sinnlichkeit, Zuwendung und Zärtlichkeit: Sie sind Quelle für Energie und Lebensfreude, untrennbar mit dem Menschsein verbunden und lebenswichtige Erfahrung bis zum letzten Tag. Sexualität zu erleben und zu entfalten, ist auch ein von der Weltgesundheitsorganisation WHO der Uno definiertes Grundrecht. Der gelungene Umgang mit ihr ist Erregung und Entspannung, ein Geben und Nehmen, ein lustvolles Spiel und die urältes-

te Körperkommunikation, ohne die es den Menschen nicht gäbe.

Jeder Mann und jede Frau hat ein eigenes sexuelles Profil, das geprägt ist von verschiedensten Einflüssen und Erfahrungen. Viele mögen Sex, andere weniger, für einige ist der Verzicht darauf undenkbar. Frauen sind häufiger froh, wenn die Zeit der aktiv gelebten Sexualität vorbei ist, andere genießen sie erst nach der Menopause und oft mit einem

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

neuen Partner. Im Alter weicht die drängende sexuelle Lust meist der Sehnsucht nach Nähe und Zärtlichkeit, doch die wenigsten alten Menschen verlieren ihr Verlangen ganz. Aber wohin mit der sexuellen Energie, wenn man auf Betreuung angewiesen ist? In einem Alters- oder Pflegeheim wohnt? Vielleicht gar das Zimmer mit einer anderen Person teilen muss?

*Es waren immer die zwei gleichen Pflegenden, die von Mario K.\* belästigt wurden. Für alle anderen interessierte sich der 78-Jährige nicht. Doch kaum waren Alina B. oder Brigitte F. im Zimmer, schien der betreuungsbedürftige Südländer alle Hemmungen zu verlieren. Er machte anzügliche Bemerkungen, fasste nach den Frauen und onanierte in ihrem Beisein. Die Frauen wehrten sich, was Mario K. nur zusätzlich erregte. Unzählige Gespräche fanden statt – im Team, mit der Ehefrau, mit der Heimleitung, mit Mario K., der sich keines Unrechts bewusst schien. Der Versuch, die beiden Pflegenden von der Betreuung von Mario K. zu entbinden, scheiterte am Arbeitsplan und am Personalmangel. Schliesslich überlegten Alina B. und Brigitte F. einen Stellenwechsel. Das Heim wollte nicht auf die qualifizierten Pflegefachfrauen verzichten und griff schliesslich zum letztmöglichen Mittel: Für Mario K. wurde ein Platz in einem anderen Heim gesucht. Dieser wehrte sich, seine Ehefrau stellte sich schützend hinter ihn. Auf der Abteilung kehrte erst wieder Ruhe ein, als Mario K. ausgezogen war. (Aus einem Heim für Langzeitpflege)*

Sexuell geprägte Vorkommnisse in allen Varianten gibt es in Alters- und Pflegeinstitutionen, in Behinderten- und Betreuungsheimen, überall dort eben, wo Menschen nahe zusammenleben und -arbeiten. Oft werden sie totgeschwiegen und versinken in der undefinierbaren Grauzone von Tabu, Hilflosigkeit und Scham, moralischen Vorstellungen und gesellschaftlicher Ächtung. Aggression

und Übergriffe aufseiten von Männern, Rückzug und Depressionen eher von Frauen sowie Ekel und Schuldgefühle seitens der Pflegenden sind häufig die Folgen. Im schlimmsten Fall eskaliert die Situation: Pflegenden kündigen, Heimbewohnende müssen umziehen.

«So weit muss es nicht kommen», sagt dazu Regula Eugster-Krapf, Pflegefachfrau, Erwachsenenbildnerin und Sexualpädagogin. Die erfahrene Fachfrau begleitet Institutionen beim Prozess zu einem Sexualkonzept, das den Umgang mit der Sexualität der Heimbewohnenden festhält und dabei die Grenzen des Personals ebenso wie die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner einbezieht und respektiert. Vielfach seien unangebrachte sexuelle Äusserungen und Handlungen ein Hilferuf, weil Betroffene keine Möglichkeit haben, ihre Sexualität zu kanalisieren und in einem geschützten Rahmen auszuleben.

*Theodor F., Mitarbeiter des technischen Diensts in einem Alters- und Pflegeheim in der Stadt, wartete auf den Lift. Er hatte im achten Stock auf dem Gang eine Glühbirne auszuwechseln. Er war es gewohnt, dass der hintere, kleine Aufzug im zwölfstöckigen Gebäude manchmal auf sich warten liess. Als es schliesslich klingelte und die Türe sich öffnete, war Theodor sprachlos: Im Lift standen Rosalie F. und Ernst K. Die Hose von Ernst war offen, seine Hände unter dem Pullover von Rosalie, ihre Hand schob sich in seine Unterhose. Theodor F. drehte sich ab und ging weg. Über den Vorfall wagte er nicht zu sprechen. (Aus einem städtischen Alters- und Pflegeheim)*

«Wir erleben die ganze Bandbreite von zärtlichen Freundschaften unter Bewohnenden über Berührungen, Küssen, Kuschnen und Beziehungen bis hin zu Selbstbefriedigung in der Öffentlichkeit oder sexuellen Übergriffen auf Mitarbeitende, andere Bewohner oder auch die eigene Ehefrau», sagt Franziska Trachsel, Leiterin Fachdienste des Alters- und Pflegeheims Kühlewil in Englisberg bei Bern. Das öffentliche, von der Stadt betriebene «Heim im Grünen – über den Dächern

von Bern» bietet Platz für rund 160 Bewohnerinnen und Bewohner, die in Einer- oder Zweierzimmern oder in einer der beiden Wohngruppen für Menschen mit Demenz ihren Lebensabend verbringen.

Bis vor zwei Jahren wurde in Kühlewil den auftretenden Fragen rund um sexuelle Aktivitäten und Übergriffe – wenn sie von Betroffenen überhaupt angesprochen wurden – in wiederholten Teamsitzungen, Fallbesprechungen, in Gesprächen mit der Heimleitung und wenn nötig mit dem Ehepartner nachgegangen. «Auf der Suche nach individuellen Lösungen begannen wir bei jedem Problem immer wieder von vorne», sagt Franziska Trachsel. Das war intensiv, aufwendig und brauchte viel Zeit.

Mithilfe von Regula Eugster erarbeitete das Alters- und Pflegeheim Kühlewil ein Sexualkonzept. In die Schulungen werden alle Mitarbeitenden einbezogen. Für Regula Eugster ist dies eine Voraussetzung: Sexualität und Sinnlichkeit betreffen nicht nur die Pflege, sondern ebenso die Hotellerie, den Gärtnereibetrieb oder die technische Abteilung. Am Anfang steht für die Fachfrau das Überdenken der eigenen Vorstellungen, Werthaltungen und ethischen Grundsätze, danach wird den individuellen Grenzen nachgegangen.

Diese einzelnen Grenzen werden respektiert – nicht für jeden Betreuenden ist es selbstverständlich, einen alten Menschen tröstend in den Arm zu nehmen, nicht überall sind Sympathien gleichmässig verteilt. Da kommen jeweils auch kulturelle Unterschiede und unterschiedliche Lebenserfahrungen zum Ausdruck. Schliesslich werden professionelle Grenzen definiert und in einem für alle verbindlichen Merkblatt festgehalten. Von anzüglichen Bemerkungen, unangebrachten Berührungen, Aufforderungen zu sexuellen Handlungen oder der Bitte um sexuelle Befriedigung müssen sich die Pflegenden, aber auch das übrige Personal und Familienangehörige distanzieren können.

*Als Pfleger Markus J. ins Zimmer von Claire F. kam, lag diese mit ausgebreitetem Morgenmantel, darunter nur mit einem BH bekleidet, auf dem Bett. Sie habe gewusst,*



*dass heute ihr Lieblingpfleger komme, sagte die alte Dame zu ihm. Sie freue sich, dass er ihr beim Duschen behilflich sei – und «unten durch» müsse er dann ein bisschen fester rubbeln. Der erfahrene Pflegefachmann blieb ruhig, führte Claire F. zur Sitzbadewanne, liess angenehm warmes Wasser einlaufen, reichte ihr einen Schwamm und sagte zu ihr: «Nein, das ist nicht meine Aufgabe.» Er verlasse jetzt das Zimmer, aber sie solle es für sich schön machen, sich selber waschen und es geniessen. Markus J. war froh, dass er das Thema in die nächste Teamsitzung einbringen konnte.*  
(Aus einem privaten Alterszentrum)

Ein Sexualekonzept gibt Sicherheit. Mitarbeitende wissen, wie sie sich in einer bestimmten Situation verhalten müssen, im Team können sie darüber reden und einander unterstützen, das Problem wird

enttabuisiert. In einem Klima von Offenheit und Transparenz können sich Angst, Aggression und Gewalt schlecht entwickeln. Eine offene Kommunikationskultur nimmt die sexuellen Nöte von Bewohnerinnen und Bewohnern ernst.

Für Regula Eugster ist ein Gespräch über die Sexualbiografie der erste Schritt dazu: Wie wurden frühere Beziehungen gelebt? Welchen Stellenwert hatten Zärtlichkeit und Sexualität? Welche Bedürfnisse herrschen vor, und was ist nötig, um sie zu erfüllen? Wie kann das Personal unterstützend begleiten, ohne Grenzen zu verletzen?

Regula Eugster denkt weit voraus: «Solche Fragen müssten – sobald die Beziehung zur verantwortlichen Vertrauensperson trägt – ebenso offengelegt und dokumentiert werden wie die Fragen nach gesundheitlichen Problemen, dem Essverhalten oder den Wünschen zur Sterbebegleitung.»

Ein solcher Fragebogen muss standardisiert, die Gesprächsführung von Acht-

samkeit und Zuwendung geprägt sein – meist gehört sie in den Aufgabenbereich der Pflegedienstleitenden. Es gilt, sorgfältig hinzuhören: Bewegen sich die Bedürfnisse auf der sinnlichen Ebene? Stehen Erotik und Selbstbefriedigung im Zentrum? Oder ist der Wunsch nach Geschlechtsverkehr vordringlich?

Wenn die Bedürfnisse eruiert sind, wird mit den Betroffenen nach geeigneten Lösungen gesucht: Haustiere, eine Hand- oder Fussmassage oder eine Umarmung können den Wunsch nach Nähe und Geborgenheit erfüllen. Rückzugsmöglichkeiten, pflegefreie Zeiten oder ein ungestörtes Bad ermöglichen Selbstbefriedigung ohne Angst und Zeitdruck. Oder steht allenfalls eine neue Liebschaft im Raum? Der Besuch bei einer Sexworkerin?

Für Amira Mehmedagic, Leiterin einer Wohngruppe für Menschen mit Demenz in Kühlewil, sind Bedürfnisse bei den Bewohnenden und Fragen von Nähe und Distanz seitens der Pflegenden ein ständiges Thema. Sie ist froh, dass sie jederzeit auf den mit der Fachfrau Regula Eugster erarbeiteten Leitfaden zurückgreifen kann. Alle Mitarbeitenden müssen sich daran halten, unabhängig von den eigenen Wertvorstellungen und Befindlichkeiten: Neben der Förderung von Beziehungen sollen im Alters- und Pflegeheim Kühlewil sexuelle Aktivitäten in einem geschützten Rahmen möglich sein. «Wir beobachten die uns anvertrauten Menschen gut und suchen im Team gemeinsam nach geeigneten Lösungen», sagt Amira Mehmedagic: «Das kann zum Beispiel eine bequeme Lagerung sein, damit sich ein Bewohner selber berühren kann.»

Der Leitfaden beschreibt neben den Möglichkeiten für die Bewohnenden ebenso die Grenzen, die sich die Institution gesetzt hat: In Kühlewil werden Sexmagazine und -filme toleriert, solange sie nicht die Privatsphäre anderer beeinträchtigen. Sexualassistenten und Prostitution sind nur ausserhalb des Heims möglich. Direkte Hilfestellungen durch Mitarbeitende bei sexuellen Aktivitäten sind nicht erlaubt. In Ausnahmefällen, wenn ein Bewohner dazu nicht mehr in der Lage ist, hilft die Pflegedienstleiterin

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

bei der Organisation einer auswärtigen Dienstleistung. Eine Absprache mit Angehörigen oder Beiständen kann sinnvoll sein – je nachdem müssen Kostengut-sprachen erteilt oder schwierige Situa-tionen allenfalls auch von Angehörigen auf-gefangen werden.

*Amanda K. hatte ihren Freund Peter M. erst einige Jahre nach ihrer Pensionierung kennengelernt. Von Anfang an waren die Rollen in der Beziehung klar definiert: Peter bestimmte, Amanda folgte – auch wenn es um sexuelle Bedürfnisse ging. Nach einem Spitalaufenthalt bezog die inzwischen 85-Jährige, die zudem an einer leichten Demenz litt, eine Wohnung in einer Alters-residenz. Peter besuchte sie nach wie vor, danach schien Amanda oft verwirrt und aufgeregt. Als eine Hotel-lerieangestellte eines Tages nach vergeblichem Anklopfen die Woh-nungstür öffnete, lag Amanda am Boden und Peter nackt im Bett. Die Pflegedienstleitung bat Amanda K.s Tochter zu einem Gespräch. Die Tochter redete mit Peter M. Er zeigte sich uneinsichtig und pochte auf sein Recht als Mann. Sie infor-mierte seine Söhne, die nicht glauben konnten und wollten, dass ihr Vater solche Übergriffe beging. Als die Belästigungen zunahmen und ihre Mutter immer verwirrter wurde, bat die Tochter die Heimleitung, Peter M. von ihrer Mutter fernzuhalten. Diese meinte, Schutz könne sie Amanda K. nur auf der Pflegeabteilung gewäh-ren. Amanda K. bekam das nächste freie Zimmer. Peter M. bedrängte sie weiterhin. Schliesslich wurde die Zimmertür abgeschlossen, sodass sich das Paar nur noch im Aufent-haltsraum der Wohngruppe begegnen konnte.*

*(Aus einer Altersresidenz)*

Christof Stöckli, Leiter des Berner Alters- und Pflegeheims Kühlewil, ist sich immer wieder bewusst, welch verschiedene Lebensgeschichten und -erfahrungen in seinem Heim zusammenkommen. Ihnen soll mit Wertschätzung und Wohlwollen begegnet werden – auch den je eigenen,



individuellen Sexualbiografien der Be-wohnenden. Für den Heimleiter ist es deshalb selbstverständlich, dass die Sehnsucht nach Sinnlichkeit, nach Ero-tik und Sexualität wahr- und ernst genommen wird. Ihm habe schon eine fast Hundertjährige gesagt, «es würde sie manchmal noch kribbeln». Eine Umge-bung zu schaffen, in der es noch «krib-beln» dürfe – dafür brauche es oft nur wenig: manchmal etwas Mut und eine gewisse Kreativität, viel Wohlwollen, neue Ideen, Fantasie – und den nötigen Willen.

*Fritz B. und Hanna G. hatten sich in einem grossen Alters- und Pflegeheim kennengelernt, wo sie ihre Zimmer auf dem gleichen Stock hatten. Mit der Zeit hatten sie es sich zur Ge-wohnheit gemacht, sich nach dem Mittagessen in Hannas Zimmer hinzulegen und aneinanderge-schmiegt eine längere Siesta zu halten. Als die Demenz bei Fritz*

*zunahm, musste er auf eine betreute Wohngruppe umziehen. Angehörige und Mitarbeitende fanden eine Lö-sung: Jeden Nachmittag wird Fritz B. von einer Mitarbeiterin durch den weitläufigen Garten ins Zimmer zu Hanna G. begleitet. Dem Paar wird geholfen, sich aufs Bett zu legen – dann wird es für zwei Stunden allein gelassen. An der Türklinke hängt während dieser Zeit eine Tafel: «Bitte nicht stören.»*

*(Aus einem städtischen Alters- und Pflegeheim)*

## Kontaktadressen:

Regula Eugster-Krapf, Bitzistrasse 14,  
9000 St. Gallen, Telefon 071 223 3703,  
Mail [info@prozessbegleitungen.ch](mailto:info@prozessbegleitungen.ch),  
Internet [www.prozessbegleitungen.ch](http://www.prozessbegleitungen.ch),  
[www.resilient-sein.ch](http://www.resilient-sein.ch)

Alters- und Pflegeheim Kühlewil,  
Kühlewilstrasse 2, 3086 Englisberg,  
Telefon 031 960 33 10, Mail [info@kuehlewil.ch](mailto:info@kuehlewil.ch),  
Internet [www.kuehlewil.ch](http://www.kuehlewil.ch)

# «Es braucht sinnlich anregende Impulse»

**Sexualität im Alter – hört das Bedürfnis danach nie auf?** Sexualität – die Fähigkeit, sich sexuell erregen zu lassen – ist bereits ab Geburt angelegt, begleitet den Menschen ein Leben lang und hört erst mit dem Tod auf. Die Gestaltung der Sexualität wird gelernt und kann lebenslang weitergelernt werden. Jede Frau, jeder Mann hat sie für sich selber zur Verfügung und kann sie im Austausch teilen. Dazu gehört das Bedürfnis nach Körperlichkeit und Sinnlichkeit, nach Berührung und Zärtlichkeit, nach Erotik und sexuellem Austausch.

**Wie kann in einer Alters- und Pflegeinstitution auf dieses Bedürfnis eingegangen werden?** Wichtig ist, die Bewohnerinnen und Bewohner in ihrer Weiblichkeit und Männlichkeit zu unterstützen. Ihnen die Gelegenheit zu geben, sich zu pflegen und schön zu machen – wie das die meisten Menschen ihr Leben lang gemacht haben: Sie achteten auf schöne Kleider, haben sich geschminkt, betrachteten sich im Spiegel, bekamen Komplimente. Auf diese Weise werden sie im Gefühl bestärkt: Ich bin älter geworden und werde weiterhin in meiner Attraktivität als Mann, als Frau wahrgenommen.

**Ist das nicht eine Selbstverständlichkeit?** Meinen Sie? Woher soll denn die Anregung kommen, sich schön zu machen, wenn das Personal uniforme Arbeitskleider trägt? Wenn die Spiegel nur den Kopf bis zum Kragen zeigen? Wenn eine Kultur der Komplimente fehlt? Wenn der Schrank so schmal ist, dass nur eine Handvoll Kleider hineinpassen? Wenn die Hygiene wichtiger ist als individuelle Wünsche?

**Haben Sie Beispiele?** Ja, aus meiner Arbeit und aus eigener Erfahrung: Meine Mutter wollte ihre Spitzenunterwäsche mit ins Altersheim nehmen. Das ging erst nicht – weil sie nicht mit 60 Grad gewaschen werden konnte. Ebenso hätte sie auf ihre eigene Bettwäsche verzichten müssen, wenn ich mich als Tochter nicht dafür eingesetzt hätte. Oder die Badezimmer:



**Esther Elisabeth Schütz**

ist klinische Sexologin ISI, Erwachsenenbildnerin AEB, Supervisorin BSO und leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP in Uster. Seit 2014 bietet das Institut den neuen Masterlehrgang «Sexologie MA» an, dessen Studienleiterin sie ist. Esther Elisabeth Schütz arbeitet seit dreissig Jahren auf dem Gebiet der Sexologie, gibt Schulungen und Weiterbildungskurse und ist als Sexualtherapeutin tätig. Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP, Brauereistrasse 11, 8610 Uster, Telefon 044 940 2220, Mail [esther.schuetz@bluewin.ch](mailto:esther.schuetz@bluewin.ch), Internet [www.sexualpaedagogik.ch](http://www.sexualpaedagogik.ch) oder [www.sexualtherapie.ch](http://www.sexualtherapie.ch)

Hatte daheim jemals jemand ein solch steriles Badezimmer, wie sie in vielen Heimen üblich sind? Es braucht das Verständnis, dass eine ästhetische Umgebung eine Wirkung auf Wohlbefinden und Verhalten der Bewohnerinnen und Bewohner hat. Und das Personal braucht Zeit, um über die Sinnlichkeit im Alltag und in der Pflege die Gesundheit der ihm anvertrauten Menschen – auch die sexuelle Gesundheit – zu fördern.

**Ist Sinnlichkeit wirklich so wichtig?** Sinnlichkeit belebt alle Sinne und geht weit über die Funktionalität des Körpers hinaus. Zum Beispiel: alte Erinnerungen wecken, sich von Musik berühren lassen, sich dazu bewegen und so den Kontakt zu sich selber und dem Gegenüber fördern. Sich selbst berühren, die Hände, das Gesicht, die eigene Haut erkunden. Tief atmen und wahrnehmen: Das bin

ich in meinem weiblichen oder männlichen Körper, in dem ich zu Hause bin, bis ich sterbe.

**Wie steht es mit den sexuellen Wünschen?** In einem sinnlichen Umfeld findet die Sexualität eher ihren Platz. Der Kontakt mit dem eigenen Körper ist Ausgangslage für den Kontakt mit anderen. Es ist deshalb ein grosser Unterschied, ob jemand hygienisch einwandfrei versorgt wird. Oder ob eine Bewohnerin angeregt wird, sich selber sanft zu waschen, den weichen Frauenbauch mit Body Lotion einzucremen und man ihr Zeit lässt, damit sie ihren eigenen Berührungen auch in der Nacktheit nachspüren kann. Dadurch erfährt sie, dass der Hautkontakt lustvoll ist, und sie wird sich eher getrauen, sich in der Intimität selber zu befriedigen.

**Aber vielleicht möchte man ja lieber wieder einen Partner haben...** Neue sexologische Untersuchungen zeigen, dass die nächste oder übernächste Generation, die ins hohe Alter kommt, einen grösseren Spielraum im Umgang mit Sexualität kennt und die sexuellen Kontakte entsprechend neu gestalten wird. Die Wissenschaft redet dabei von unterschiedlichen Anziehungscodes; das heisst, sexuelle und erotische Anregungen können von den verschiedensten Seiten kommen und unterschiedlich ausgelebt werden. Dadurch erweitert sich die Palette sexueller Möglichkeiten – mit sich selber und zu zweit. Das heisst, die Sexualität bleibt in Zukunft weit über den Wunsch nach einer Partnerschaft hinaus lebendig.

**Wie kann sich eine Institution auf diese Zukunft vorbereiten?** Es braucht dafür sexologisches Wissen und damit eine offene Auseinandersetzung der Teams mit der Förderung der sexuellen Gesundheit im Alter. Es ist Zeit für einen Wandel, denn die neue Generation der Nach-Achtund-sechziger wird im vierten Lebensalter als sexuell aktive Frauen und Männer die Institutionen beleben.