

Stimmen aus unserer Fokusgruppe: Sexualität und Vielfalt im späteren Leben neu denken

Autorin: Sara Strube - Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (Deutschland)

Die Gesellschaft stellt sich das Altern stereotyp oft als einen langsamen Rückzug aus dem öffentlichen und emotionalen Leben vor, mit weniger Energie, weniger Ambitionen und schwindender Lust. In diesem Bild verschwindet die Sexualität praktisch vollständig. Von älteren Menschen wird erwartet, dass sie auf Intimität verzichten, das Desinteresse der Gesellschaft akzeptieren und sich still an eine engere Welt anpassen.

Die Stimmen älterer Erwachsener und Fachpersonals, welches mit ihnen arbeiten, erzählen jedoch eine ganz andere Geschichte. Sexualität, Identität, Intimität und Lust verschwinden nicht einfach mit dem Alter, sondern wandeln sich. Sie prägen weiterhin, wie Menschen sich selbst verstehen, mit anderen umgehen und nach Zufriedenheit streben. Die Eindrücke, die aus unseren projektinternen Interviews und Fokusgruppendifkussionen hervorgehen, offenbaren gesellschaftliche Missverständnisse über das Altern, aber auch das reichhaltige Potenzial des späteren Lebens.

Dieser Artikel gibt einen Einblick in die persönlichen Stimmen aus unseren Fokusgruppen, die wir im europäischen Erasmus+ Projekt „Never Gets Old - intergenerational Gender and Sexuality Education“ mit älteren Menschen durchgeführt haben, um über diese Themen zu diskutieren und ihre Perspektiven kennenzulernen.

Stereotype verlernen: Was wir über das Älterwerden annehmen

Die Befragten beschrieben, dass viele jüngere Menschen sich ältere Erwachsene einfach nicht als sexuelle Wesen vorstellen könnten. Die Überzeugung, dass Sexualität nur zur Jugend gehört, beeinflusst die Art und Weise, wie ältere Menschen behandelt werden. Ihre Wünsche bleiben unsichtbar. Diese Haltung verstärkt die diskriminierende Vorstellung, dass ältere Körper unattraktiv und nicht gleichwertig seien. Die heutigen kulturellen Normen setzen Schönheit mit Jugend gleich. In diesem Rahmen scheinen alternde Körper außerhalb der Attraktivität und damit außerhalb der Sexualität zu liegen. Eine Fachperson beschrieb dies als „*grundlegendes Missverständnis*“: Nur junge Körper werden als sexuell interessant angesehen.

Diese Stereotypen beschränken sich nicht nur auf die Sexualität. Sobald Menschen in Rente gehen, körperliche oder kognitive Veränderungen durchlaufen, verlieren sie oft den Zugang zu sozialen Treffpunkten, wie beispielsweise Diskotheken oder Bars. Viele fühlen sich unsichtbar, körperlich zwar präsent, aber sozial ausgegrenzt. Arzttermine können für einige ältere

Menschen zur einzigen strukturierten Interaktion werden, und selbst diese Begegnungen stellen das Altern oft ausschließlich als Verfall dar.

Glaube, generationenbedingter Hintergrund und Tradition können das Schweigen verstärken. Für Menschen, die in einem streng religiösen Umfeld aufgewachsen sind, können Fragen rund um Geschlecht und Sexualität immer noch als inakzeptabel gelten. Während jüngere Generationen möglicherweise offener für vielfältige Identitäten und Beziehungen sind, sind ältere Menschen oft ohne die Sprache oder die Räume aufgewachsen, um über solche Erfahrungen sprechen zu können.

Scham und Gespräche, die nie stattfanden

„Über Sexualität wurde nicht gesprochen, sie galt irgendwie als schmutzig. Igitt. Und natürlich haben viele Menschen in unserem Alter und älter diese Einstellung immer noch verinnerlicht.“

Sexualität ist historisch gesehen oft ein Tabuthema gewesen. Diese Vergangenheit zeigt sich in konkreter Weise: Einige ältere Menschen haben noch nie über Sexualität gesprochen, weder mit Partner*innen noch mit Familie oder Freund*innen. Ein Teilnehmer, der selbst Workshops für Menschen über 60 durchführt, berichtet, dass seine Teilnehmer manchmal zugaben, zum ersten Mal über intime Themen zu sprechen. Er betonte, dass eine Veränderung möglich wird, wenn Räume geschaffen werden, die sich sicher und respektvoll anfühlen. Wichtig sei es, Vertrauen aufzubauen, manchmal indem er Aspekte seiner eigenen Identität teile, und Scham nicht als etwas zu betrachten, das es zu beseitigen gelte, sondern als etwas, das behutsam verstanden und ergründet werden könne. Diese sicheren Umgebungen könnten auch jüngeren Menschen zugutekommen. Generationenübergreifende Gespräche können Erfahrungen vermenschlichen, die sonst fremd oder bedrohlich wirken. Ein Befragter beschrieb es als das Betreten einer anderen Kultur, nicht um zu urteilen, sondern um zu erkunden, was gelernt werden kann:

„Mir gefällt dieser Ausdruck sehr gut: wie ein Entdecker in einer fremden Kultur zu sein, die sich vielleicht gar nicht als so fremd herausstellt, aber man nähert sich ihr mit größtmöglicher Neugier und erkennt, dass es nicht darum geht, was richtig und was falsch ist, sondern vielmehr um diesen Austausch.“

Sexualität im späteren Leben: Wandel statt Verschwinden

‘Es ist einfach viel entspannter, viel ruhiger und vertrauensvoller [...], sich aufeinander einzustimmen, sich abzustimmen, zu wissen, was ich mag, was du magst, was wir beide gemeinsam mögen [...].

Biologische Veränderungen können sich auf das Sexualleben auswirken, die Libido kann nachlassen, Erektionen können weniger zuverlässig werden und vaginale Trockenheit kann den Geschlechtsverkehr unangenehm machen. Diese Veränderungen führen jedoch nicht unbedingt zu einer Verminderung der sexuellen Intimität, sondern verändern sie oft. Viele ältere Erwachsene beschreiben Sex als ruhiger, kommunikativer und auf Vertrauen basierend. Der Leistungsdruck kann nachlassen. Andere finden, dass Sexualität an Bedeutung verliert und durch tiefe Verbindungen, gemeinsame Aktivitäten oder spirituelle Bestrebungen ersetzt wird. Der Punkt ist nicht, ob Sexualität weiterhin eine dominante Rolle spielt, sondern dass sie eine Möglichkeit bleibt und kein abgeschlossenes Kapitel ist.

Selbstbild: Leben in einem Körper, der sich verändert

Das Altern verändert den Körper unweigerlich. Kulturelle Normen fördern jedoch weiterhin Jugendlichkeit als Maßstab für Attraktivität. Dies kann bei älteren Menschen Unsicherheit hervorrufen und verstärken. Die Teilnehmer*innen merkten an, dass nachlassendes sexuelles Selbstvertrauen und geringere Zufriedenheit mit dem eigenen Körper manchmal dazu führen, dass sich Menschen zurückziehen, sogar von langjährigen Partner*innen. Diese Reaktionen sind jedoch auch durch sozialen Druck geprägt: Selbst Teenager ziehen aufgrund von Unsicherheit und Vergleichen zunehmend Schönheitsoperationen in Betracht. Das Altern vollzieht sich in einer Kultur, die Jugend für alle idealisiert. Selbstakzeptanz wird wichtig. Diejenigen, die lernen, friedlich mit ihrem sich verändernden Körper zu leben, finden oft weiterhin Freude daran. Wie ein Teilnehmer sagte:

„Wenn ich mit meinem alternden Körper zufrieden bin ... dann werde ich natürlich viel mehr Vergnügen behalten.“

Spätes Coming-out: Befreiung und Komplikationen

Für manche ältere Erwachsene bringen die späteren Lebensjahre eine lange aufgeschobene Selbstoffenbarung mit sich. Scheidung, Witwenschaft, Ruhestand oder einfach die Erkenntnis, dass es nicht mehr notwendig ist, sich zu verstecken, können zu einem Neuanfang führen. Sich nach Jahrzehnten des Schweigens zu outen, kann befreiend, aber auch riskant sein.

Manche Menschen befürchten, ihre Familie zu verärgern oder langjährige Freundschaften zu verlieren. Erinnerungen an Ausgrenzung, Kriminalisierung oder religiöse Verurteilung könnten diese Ängste verstärken. Ältere LSBTIQ¹ Erwachsene, die bereits andere Diskriminierungen wie beispielsweise Rassismus oder Sexismus erlebt haben, zögern möglicherweise, neue Facetten ihrer Persönlichkeit zu offenbaren, da sie eine zusätzliche Marginalisierung befürchten.

¹ LSBTIQ: Lesbisch, Bisexuell, Trans -und Intergeschlechtlich sowie Queer

Queeres Altern: Zwischen Gemeinschaft und Marginalisierung

Queere Gemeinschaften bieten oft wichtige Unterstützung, Räume, in denen das Älterwerden teilweise besser akzeptiert wird und Selbstausdruck Verbindungen fördert. Einige Teilnehmende der Fokusgruppe beschrieben diese Umgebungen als für alle offen, unabhängig vom Alter. Andere merkten jedoch im Gegenteil an, dass queere Räume von Jugendkultur und engen Schönheitsidealen dominiert werden können:

„In der queeren Szene ist das Alter kaum ein Thema. Wo ich hingeh, ist jeder willkommen.“

„Damals fand ich ältere schwule Männer nicht attraktiv. Wir Älteren stehen in Sachen Sexualität nicht mehr im Fokus.“

„Als lesbische Rentnerin bin ich doppelt ‚außerhalb‘.“

Ältere LSBTIQ Personen könnten somit einen „doppelten Außenseiterstatus“ in der Gesellschaft erleben, indem sie sowohl aufgrund ihres Alters als auch aufgrund ihrer Abweichung von der Norm marginalisiert werden können. Viele haben jahrzehntelang für Sichtbarkeit und Sicherheit gekämpft und sind entschlossen, diesen Kampf auch im Seniorenalter fortzusetzen:

„Wir sind die erste Generation queerer Menschen, die diese Orte mit Selbstbewusstsein und politischer Erfahrung betritt.“

Darüber hinaus sind die Geschichten einiger älterer queerer Erwachsener von Erfahrungen geprägt, die jüngere Generationen kaum nachvollziehen können. Einige lebten unter §175, einem deutschen Gesetz, das sexuelle Beziehungen zwischen Männern unter Strafe stellte:

„Ich habe Paragraf 175 erlebt; ich habe ihn erlebt, als ich mich outete, [...] man konnte dafür ins Gefängnis kommen. Das hat natürlich auch heute noch Auswirkungen darauf, wie schwule Männer wie wir leben und unsere Sexualität erleben.“

Auch die AIDS-Krise hat viele Menschen tief getroffen, ganze Freundeskreise starben und eine ganze Generation war davon betroffen. Ein Teilnehmer beschrieb: *„Wir waren zutiefst traumatisiert“*. Diese Erinnerungen prägen noch heute, wie leicht ältere schwule Männer Vertrauen aufbauen und ihre Wünsche äußern können und wie gut sie untereinander und mit Gesundheitsfachkräften darüber sprechen können.

Intimität in Pflegeeinrichtungen: Respekt und Möglichkeiten

„Man gibt seine Sexualität an der Tür ab, Tagepflege oder Pflegeheim, egal wo. Man hat keine Gefühle. Man empfindet nicht einmal reine Lust. Das gibt es dort nicht.“

„Niemand spricht dort über Sexualität ... als wären wir unreife Kinder.“

In Pflege- und betreuten Wohnumgebungen wird Sexualität oft ignoriert. Die Teilnehmer*innen erwähnten, dass die Klient*innen oft so behandelt werden, als hätten sie überhaupt keine Bedürfnisse, infantilisiert werden und ihrer Autonomie entzogen. Selbst grundlegende Formen der Anerkennung von Privatsphäre, wie das Klopfen vor dem Betreten eines Zimmers, werden oft vernachlässigt. Die Mitglieder der Fokusgruppe argumentieren, dass Sexualität als grundlegendes menschliches Bedürfnis anerkannt werden muss. Würde erfordert Privatsphäre, Respekt für persönliche Beziehungen, einschließlich queerer Identitäten und nicht-traditioneller Beziehungen.

Aber sinnvolle Veränderungen erfordern strukturelle Unterstützung und Solidarität mit Pflegenden. Mitarbeiterschulungen, ausreichend Zeit, emotionale Kapazitäten und faire Arbeitsbedingungen sind unerlässlich. Ohne Ressourcen bleiben selbst die fortschrittlichsten Ideen idealistisch und werden nicht umgesetzt. Zugängliche Informationen, z. B. gedruckte Broschüren, tragen dazu bei, Hindernisse für ältere Menschen abzubauen, damit diese ihre eigenen Rechte und Wünsche besser einordnen können.

Wie geht es nun weiter?

Insgesamt zeigen diese Interviews und Gruppendiskussionen sowohl Herausforderungen als auch Chancen auf. Die hier dargestellten Stimmen fordern uns dazu auf, das Älterwerden nicht als das Ende, sondern als eine Zeit neuer Möglichkeiten zu betrachten. Viele ältere Menschen wünschen sich dasselbe wie jüngere Menschen: Freude, Intimität, Verbundenheit, Experimentieren, Gesellschaft, Unabhängigkeit und Sicherheit. Sie möchten tanzen, Risiken eingehen, sich verlieben, ihre Identität zum Ausdruck bringen und sichtbar bleiben.

Wenn die Gesellschaft zuhört, kann sie damit beginnen, die starren Normen abzubauen, die Menschen jeden Alters einschränken. Ältere Menschen, egal ob heterosexuell, queer, in einer Partnerschaft oder alleinstehend, bei der Erforschung ihrer Sexualität zu unterstützen, kommt allen zugute. Es hilft uns allen, Sexualität nicht als etwas zu sehen, aus dem wir herauswachsen, sondern als etwas, das mit uns wächst.

Letztendlich fordern uns diese Geschichten auf, eine einfache Wahrheit anzunehmen:

Sexualität endet nicht mit dem Alter

Sie verändert sich und bleibt zutiefst menschlich.

Was hilft?

- Sichere, urteilsfreie Räume für Gespräche
- Generationenübergreifender Dialog
- Inklusive Ausbildung für Pflegekräfte
- Bessere Arbeitsbedingungen in der Pflege
- Zugängliche Informationen und Ressourcen
- Kulturelle Offenheit gegenüber verschiedenen Formen von Sexualität und Geschlecht