

LIEBE & LUST der späten Jahre

Irgendwann ist es mit der **EROTIK** vorbei? Ein Irrglaube, wie man heute weiß! Die Liebe hört nimmer auf – ebenso wenig die Lust

Wenn Erika und Heinz kurz auseinandergehen, geben sie sich einen Kuss. „Tschüs, Schatz, bis gleich!“ Sie drücken einander die Hand, drehen sich noch einmal um und winken. Sie trennen sich sehr selten: Manchmal schickt Erika ihren Mann aus der gemeinsamen 60-Quadratmeter-Wohnung in einem Bremer Altenstift, weil sie ungestört putzen möchte. Manchmal biegt Heinz zum Fitnessraum ab, während sie eine Treppe weiter hinunter zum Schwimmen geht. Heinz und Erika Bruksch sind 86 und 72 Jahre alt. Im Altersheim haben sie sich kennengelernt, dort teilen sie eine Wohnung und ein Leben. Diesen Sommer feierten sie ihren dritten Hochzeitstag. Wer sie sieht, dem fällt der Bibelvers ein: „Die Liebe höret nimmer auf“.

Warmes Licht flutet die Praxis von Senta Stutzinger im westfälischen Lünen, in der Luft liegt der Duft ätherischer Öle. Stutzinger empfängt zu Massagen, genauer, zu tantrischen Massagen. „Handwerkerin“ nennt sie sich und lacht. Die braun gelockte Frau mit

dem mütterlichen Busen schwebt wie eine indische Göttin über ihren Klienten – meist Männer, meist im fortgeschrittenen Alter – und verhilft ihnen zu umfassender Entspannung. Am wichtigsten sind ihr Entschleunigung und Achtsamkeit. „Wir Tantriker respektieren die Grenzen jedes Menschen.“ Doch sie spürt auch das Bedürfnis ihrer Kunden, diese Grenzen vorsichtig aufzulösen. „Menschen sind so dankbar für Berührung“, sagt die Tantra-Masseurin. Wenn die Liebe nimmer aufhört, gilt das auch für die Lust?

VOM WOLLEN UND KÖNNEN

Prozentzahlen und Fachbegriffe prasseln auf jeden nieder, der Prof. Frank Sommer zu seinem Fachbereich befragt. Vor allem der Begriff „erektile Dysfunktion“ fällt immer wieder – er bedeutet Impotenz. Sommer hält den einzigen Lehrstuhl für Männergesundheit in Deutschland. Zu ihm an die Universität Hamburg kommen Männer, die nicht mehr können – oder nicht mehr wollen. Von Letzteren gibt es zunehmend mehr. ▶

Eine Welt, in der alles immer komplizierter wird, selbst die Bedienung des Fernsehgeräts, und eine Arbeitswelt, die immer mehr verlangt, und das in immer kürzerer Zeit, fordern ihren Tribut: „Morgens ist das Glas voller Triebenergie, abends ist es leer“, sagt Sommer. Vor ihm saßen schon 35-Jährige, die keine Lust mehr spürten und die er ohne Rezept oder Therapievorschlagn wieder nach Hause schickte: „Wenn ihnen sonst nichts fehlt und

kein Leidensdruck da ist, gibt es keinen Handlungsbedarf.“ Andererseits hatte er kürzlich einen 78-jährigen Patienten, Hobbybergsteiger und topfit, der auch sexuell noch Gipfel erklimmen wollte. Dem Manne konnte geholfen werden: mit Beckenbodengymnastik für

eine gute Durchblutung und einer Ernährungsumstellung nach dem Motto „Fünf Handvoll Obst und Gemüse am Tag“. Schon ging es mit der Standfestigkeit bergauf.

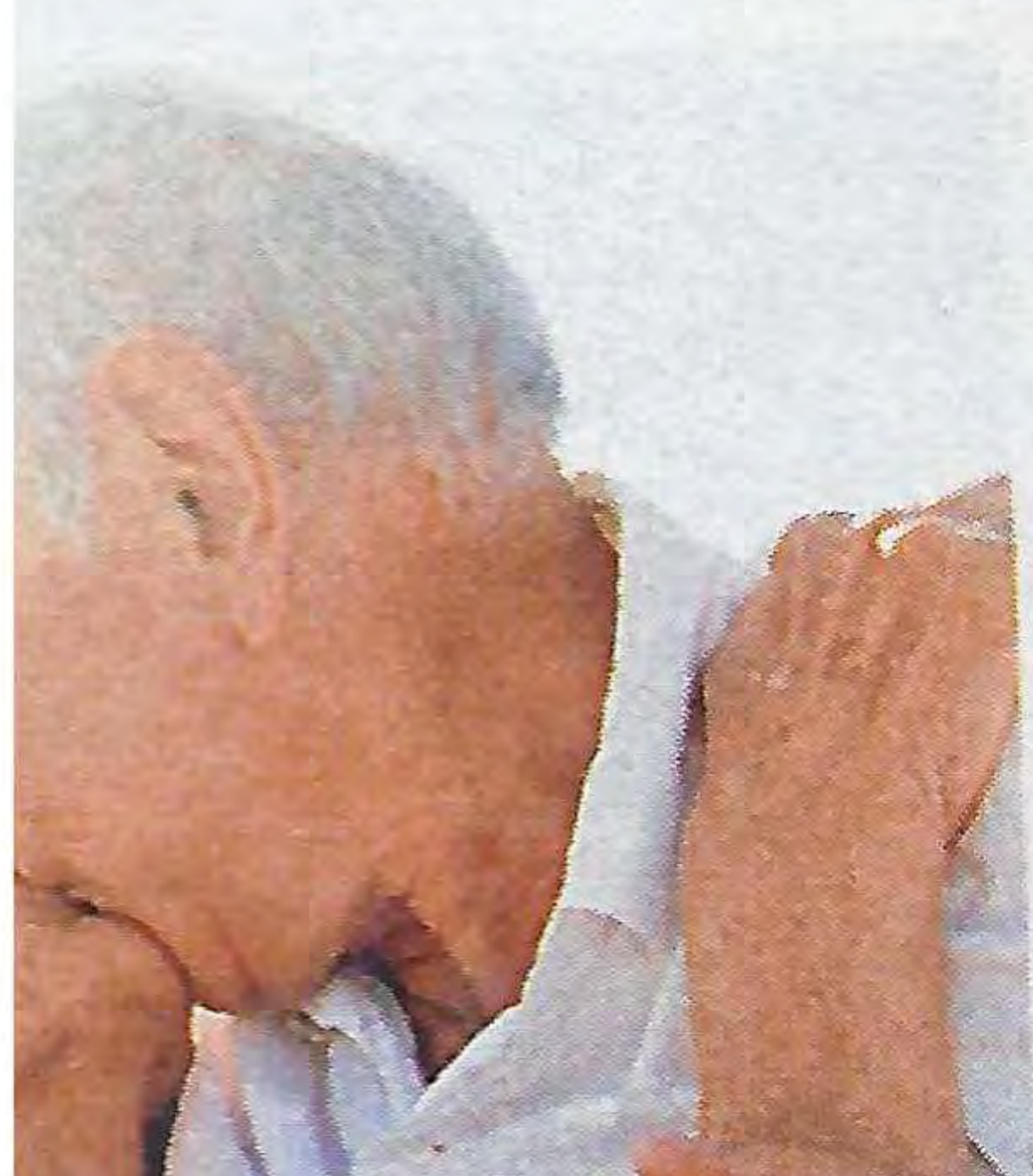
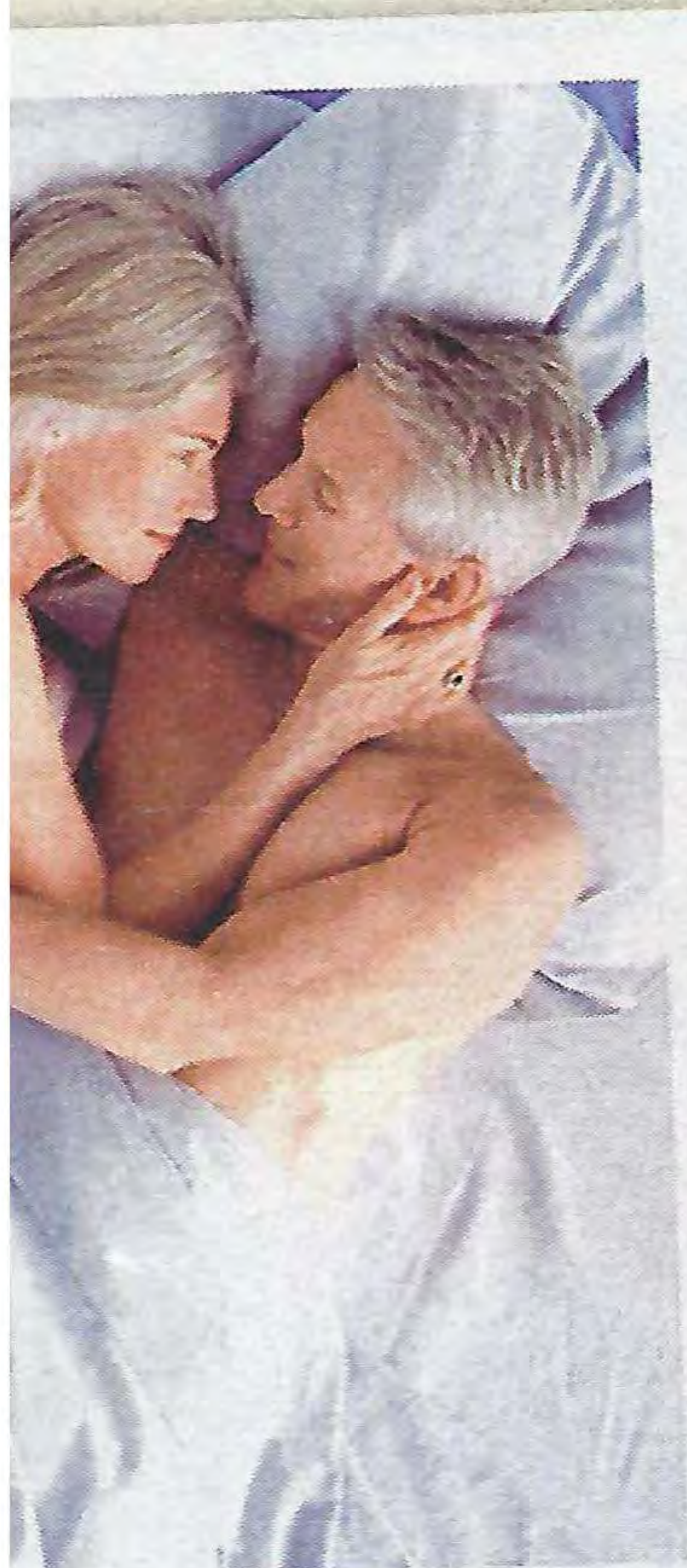
Wichtigste Erkenntnis der Forscher: Das sexuelle Begehren ist unabhängig vom Alter, funktioniert aber nicht auf Knopfdruck und ist viel komplexer, als es die gesellschaftliche Norm wahrhaben will. Es stimmt eben nicht, dass Frauen jenseits der Wechseljahre jede Lust vergeht. Genauso wenig, wie es zutrifft, dass Männer jenseits der 50 grundsätzlich Probleme mit der Erektion haben.

BEGEHREN BEGINNT IM KOPF

Eine alte Dame mit silbernen Haar weiß das schon lange. Dr. Ruth Westheimer (83), deutschstämmige Sex-Expertin aus den USA, schrieb 2008 in ihrem Buch „Silver Sex“ den bemerkenswerten Satz: „Die Lust sitzt zwischen den Ohren.“ Was nur heißt: Begehren beginnt im Kopf. Er macht sich sein eigenes Bild, inszeniert seinen eigenen Film.

Im öffentlichen Bewusstsein allerdings hat die Lust der späten Jahre noch keinen Platz. Im Gegenteil: Wer heute provozieren will, zeigt alte Menschen beim Liebesspiel, wie etwa in dem Spielfilm „Wolke 9“, der vor zwei Jahren in die Kinos kam. Im Mittelpunkt stehen ein alter Mann und eine alte Frau, die sich heftig ineinander verlieben. Man sieht die beiden unter einem Laken verschwinden, beobachtet in Großaufnahme, wie eine Hand mit Altersflecken nach einem Körper

tastet, den andere welk finden würden. „Wolke 9“ zeigt das Alter so, wie es ist: ohne Filter, Make-up und Weichzeichner. Der Film bricht ein Tabu. Er räumt mit dem Vorurteil auf, ab einem bestimmten Alter hätten Männer und Frauen im Schlafzimmer nur noch den Wunsch zu ruhen. Und körperlicher Kontakt beschränke sich bei ihnen auf das Händchenhalten. Die sogenannte „Silver Generation“ denkt gar nicht daran: „Insgesamt sind die modernen 60-Jährigen, sofern sie in Partnerschaf-



ten leben, sexuell bemerkenswert aktiv“, fand die Abteilung für Sexualforschung der Uniklinik Hamburg heraus. Je oller, je doller? Jedenfalls lassen sie sich das Lieben nicht mehr verbieten, die Jahrgänge jenseits der 50, 60 oder 70. Vor allem Frauen haben viel nachzuholen. Früher war es üblich, spätestens nach der Menopause die Lust zusammen mit den Negligés an den Nagel zu hängen und sich um die Enkel zu kümmern. Heute bekennen sich gerade Frauen, deren Lebenserwartung immer weiter steigt, zur Lust der späten Jahre. „Hinter jedem Mann, der nicht mehr kann, steht eine Frau, die nicht mehr darf“, wissen Sexualtherapeuten. Auch Prof. Sommer erlebt Männer, die von ihren Frauen geschickt werden, und freut sich über diese Fürsorge, die gleichzeitig Vorsorge ist. Denn die erektile Dysfunktion, genauer Impotenz, kann auf andere Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzbeschwerden hinweisen (siehe Interview unten). Der Penis ist eine „Wünschelrute des Herzens“. Die Kunst des Prof. Sommer besteht darin, überzogene Erwartungen ab- und Selbstbewusstsein wieder aufzubauen.

KLEINE BLAUE PILLE

Gerade das Internet mit seinem unendlichen Angebot an Filmen und Fotos verfälscht die Wirklichkeit. Sommer: „Es geht ja nicht nur um die Größe und die Dauer des sexuellen Aktes.“ Andererseits ist nicht von der Hand zu weisen, dass Männer ihr Selbstbewusstsein mit ihrer funktionierenden Männlichkeit verbinden. Die klassische Hilfe ist Viagra, eine kleine blaue Pille, die 1998 auf den Markt kam und bis heute weltweit mehr als 1,3 Milliarden Mal verkauft wurde. In Deutschland werden derzeit 370.000 Männer mit dem verschreibungspflichtigen Medikament behandelt. Die Forschungen an einer Pille für die Frau wurden allerdings wieder eingestellt. „Die weibliche Sexualität ist zu komplex“, meint dazu der Pressesprecher des Pharmakonzerns Pfizer.

Die Liebe ist eben ein weites Feld. Und die beiden Liebenden im Altersheim in Bremen haben sich für ein seelisches Miteinander entschieden, das von Berührungen lebt. Wenn Erika ihrem Heinz über die

Wange streicht, wenn er ihre Hand hält und ihren Rücken streichelt, dann sind Rheuma und schmerzende Knochen fast vergessen. Wissenschaftler wissen es längst: Streichelnde Hände locken Endorphin und Oxytocin, beide Stoffe wirken schmerzstillend. Berührungen erinnern an das Grundbedürfnis eines Kindes, gehalten und gewollt zu sein. Die Sehnsucht nach Berührungen bereitet auch den Weg für die Kunst des Ayurveda, die von Massagen lebt. In China sind die Hände seit 5000 Jahren Medizin. Durch Berühren und Massieren bestimmter Punkte auf den Energiemeridianen im Körper wird das Gleichgewicht der Lebensenergie wieder hergestellt. Sexberaterin Dr. Ruth Westheimer, die sich von ihren Klienten nur „Dr. Ruth“ nennen lässt, hat nichts gegen Händchenhalten. Aber sie will zu spielerischen Berührungen verführen und legt ihren

Patienten dafür alle Hilfsmittel ans Herz, die die Haut und die Lust stimulieren: Federn und raue Schwämme, Samt und Seide.

Liebe und Lust hören nimmer auf, und die größte Chance der älteren Generation ist die Freiheit von Zwängen. Kein Wecker, der stört, kein Kind, das ins Schlafzimmer platzt. Und die Nachbarn sind im Zweifel genauso kurz-sichtig wie man selbst. Dr. Ruth empfiehlt gemeinsame Bäder und Partnerübungen. Sie rät zu kleinen Abenteuern: Wie fühlt sich etwa die Liebe im Freien an? Scham war gestern, jetzt kommt die Lust, und zwar die spielerische. Leistungsschau war gestern, jetzt kennt man sich gut, hat sich gern und kann auch mal gemeinsam lachen. So wie Erika und Heinz, die ihre Tage im Altersheim ►



GLÜCK
Erika (72) und Heinz Bruksch (86) lernten sich im Altersheim kennen und lieben, teilen dort eine Wohnung. Seit drei Jahren sind die beiden verheiratet

immer gemeinsam ausklingen lassen. Zuvor geht Heinz oft noch zum „Fit für 100“-Turnen, schnallt sich beim Krafttraining Gewichte um die Fesseln. Und Erika besucht derweil den Friseur, weil sie schön sein will für ihn. Hauptsache, der Abend gehört den beiden wieder gemeinsam. „Ohne meine Erika“, sagt Heinz, „kann ich nicht einschlafen.“

Und was ist mit den Singles unter den Älteren? Vielleicht entdecken sie das Internet: eine Spielwiese für viele neue Ideen und Impulse. Das gilt vor allem für jene, die keine Lust auf Standardunterhaltung wie Tanztee und Kaffeefahrt haben. Wer surft, landet

„Ohne Erika kann ich nicht einschlafen.“

Heinz Bruksch (86)

vielleicht eher bei „Kuschelabenden“, an denen sich fremde Menschen in Großstädten treffen, um einander

zu streicheln. Ganz ohne Nebengedanken. Längst gibt es auch Partneragenturen, die sich auf die Generation 50 plus spezialisiert haben (www.silberfuchs-partnersuche.de), längst vermitteln Foren Kontakte zu Gleichgesinnten (www.feierabend.com).

Wer allein bleibt, kann von einem Zeitgeist profitieren, der die Bedürfnisse der Seele endlich ernst nimmt, der sich für neue Körper- und Gesundheitskonzepte aus anderen Kulturkreisen geöffnet hat. Wer einmal durch Marokko gereist ist, kennt die Atmosphäre im Hamam, diesem feucht-vernebelten Schwitztempel, in dem die Kundschaft auf heiße Steine gebettet und mit seidigen Stoffbahnen eingeschäumt wird. Längst gibt es Hamams auch in deutschen Städten als Ergänzung zu den Saunalandschaften. Gelobt sei, was hart macht? Andersrum macht das Leben Spaß: Gelobt sei, was zart macht. Das Schlusswort gehört einer Sexualberaterin, die vor Jahren im Fernsehen mit ihren elegant übereinandergeschlagenen Beinen Furore machte. 72 ist sie heute, verwitwet, immer noch attraktiv. „Die Liebe ist der Motor des Lebens“, sagt Erika Berger. „Ob du 16 oder 60 bist, ist egal. Mag die Leistungsfähigkeit auch nachlassen – du hast alle Zeit der Welt, es wieder zu versuchen.“

ANGELA MEYER-BARG

SO 30.10.

DAS ERSTE 17.30 UHR

VERLIEBT IM ALTERSHEIM Die Geschichte von Erika und Heinz Bruksch. Reportage