



Der Jumbo

Die Piloten schätzen den Jumbo, selbst wenn sie ihn gelegentlich „Rappelkiste“ nennen, aber die Boeing 747 ist ein verlässliches Flugzeug. Es blickt auf ein mittlerweile 40-jähriges Dasein zurück. *Seite 3*



Die Schauspielerin

Die aus Rio de Janeiro stammende Wahlberlinerin Isabella Parkinson schätzt Treue und Ehrlichkeit sehr. Damit hat ihre Figur im neuen „Polizeiruf 110“ einige Schwierigkeiten. Mehr dazu im großen Interview. *Seite 4*



Die Kulturhauptstadt

Die auf zwei Kontinenten gelegene Metropole Istanbul bereitet sich auf das Kulturhauptstadt-Jahr 2010 vor. Anfangs zerstritt man sich, aber dann wurde doch ein beachtliches Veranstaltungspaket geschnürt. *Seite 5*

Magazin zum Wochenende

Das Magazin für Reise, Kultur, Wissen und Genuss

Rhein-Neckar-Zeitung
Ausgabe Nr. 294 – Samstag/Sonntag, 19./20. Dezember 2009



Senioren haben laut einer schwedischen Studie heute mehr Sex und auch mehr Freude daran als die vor 30 Jahren Befragten – höchste Zeit, offen über das Thema zu sprechen. Foto: Imago.

Liebe im Alter

Darüber spricht man nicht, werden manche sagen. Doch, man kann. Sexualität gehört zum Leben wie das Atmen und begleitet den Menschen auch im Alter. Unsere Gesellschaft scheint Menschen ab 60 jedoch wie asexuelle Wesen zu behandeln. Die etwas andere Realität hat RNZ-Autor Arndt Krödel für seine Reportage erkundet.

Hermann, 63 Jahre, und Anne, 59 (Namen geändert), haben einen Termin bei der Paarberatung. Es war sie, die ihn dazu überredet hat, mitzukommen, denn sie fühlt sich in ihrer Beziehung seit längerem immer unzufriedener. Beziehungsschwierigkeiten sind denn auch der offizielle Anmeldegrund bei der Beratungsstelle. Im Erstgespräch beklagt Anne, es gäbe zu wenig Kommunikation zwischen ihrem Mann und ihr – er ist beruflich sehr angespannt, kommt abends erschöpft nach Hause, unterhält sich eher mit dem PC als mit ihr. Sie wünscht sich mehr Ansprache, mehr Nähe, auch körperliche Nähe – ja, und auch mehr Sex. Der findet zwischen beiden so gut wie nicht mehr statt, und wenn, dann hat nur er was davon, sie kommt regelmäßig zu

kurz. Das will sie nicht mehr hinnehmen. Dass das Paar überhaupt den Weg zu einer Beratungsstelle gefunden hat, um darüber zu reden, war ein erster wichtiger Schritt, auch wenn der eigentliche Grund zunächst verschwiegen wurde. Viele ältere Menschen trauen sich nicht, Probleme der Sexualität zu thematisieren. Sex im Alter scheint noch immer ein Tabu in unserer Gesellschaft zu sein, die dem jugendlichen, perfekten und schönen Körper wie einem Kult huldigt und damit alte, aber auch behinderte und kranke Menschen ins Abseits drängt. Sex – ein Privileg der Jüngeren? Jedenfalls wäre ein verliebtes, auf der Parkbank turtelndes Paar um die 70 für viele, gelinde gesagt gewöhnungsbedürftig. Sie scheinen nicht wahrnehmen zu wollen,

dass Sexualität in all ihren Ausdrucksformen kein Alter kennt und den Menschen ein Leben lang begleitet – bis zum Tod.

Dass das Liebesleben älterer Menschen heutzutage viel aktiver ist, als mancher glauben mag, zeigt eine im vergangenen Jahr veröffentlichte schwedische Langzeit-Studie. Forscher der Universität Göteborg befragten über drei Jahrzehnte bis zum Jahr 2000 jeweils 70-jährige Frauen und Männer über ihre sexuellen Aktivitäten. Die Ergebnisse räumen gründlich mit verstaubten Vorstellungen auf: Demnach haben Senioren heute mehr Sex und auch mehr Freude daran als die vor 30 Jahren Befragten. Hatten bei den Ehemännern 1971 noch 52 Prozent ein aktives Sexualleben, stieg der Anteil im Jahr 2000 auf 98 Prozent. Bei den 70-jährigen verheirateten Frauen kletterte der Prozentsatz von 38 auf 56.

Und auch bei den ledigen Älteren stellte die Studie Veränderungen der sexuellen Aktivität fest: Der Prozentsatz nahm hier bei den Frauen von 0,8 auf 13 und bei den Männern von 30 auf 54 zu. Überraschend auch das Ergebnis einer Untersuchung der Universität Leipzig: Demnach haben Menschen um die 60 häufiger Sex als unter 25-Jährige, die oft noch nicht in einer festen Beziehung leben.

Wesentlich häufiger als ihre früher befragten Altersgenossen waren die heute 70-jährigen Frauen mit ihrem Sexualleben „ausgesprochen zufrieden“, berichten die schwedischen Wissenschaftler. Deutlich mehr Seniorinnen gaben unter anderem an, regelmäßig oder in Einzelfällen einen Orgasmus zu erleben. Bei den Männern verzeichnete die Studie hingegen eine Abnahme der sexuellen Zufriedenheit.

Dass sich etwas in der Einstellung zur Alterssexualität verändert, sieht auch der Heidelberger Paartherapeut und Sexualforscher Prof. Ulrich Clement: Man verabschiedet sich heute nicht in einem

bestimmten Alter vom Sex, lautet seine Einschätzung, und das Tabu Alter und Sexualität besteht längst nicht mehr so hartnäckig wie früher. Der Akzent scheint dabei auf den Frauen zu liegen. In seine Praxis, berichtet Clement, Autor des Buches „Guter Sex trotz Liebe“, kommen zunehmend Paare, „bei denen die Frau sich nicht damit abfinden möchte, dass sie asexuell ins Alter geht.“ Klassischerweise war es immer der Mann, der mehr wollte,

während die Frau sich zurückzog. Diese Rollenverteilung ändert sich. Für viele Frauen ist das Klimakterium nicht mehr das Ende des sexuellen Lebens, sondern der Beginn einer neuen Phase, in der andere Regeln gelten und sich andere Fragen stellen, wie Clement festhält.

Ältere Menschen verfügen über mehr Zeit – die Kinder sind aus dem Haus, das Berufsleben ist abgeschlossen oder neigt sich dem Ende zu. Vielleicht eröffnet gerade das Alter die Chance, mit der Sexualität neu, entspannter umzugehen, ohne Leistungsdruck und Störungen von außen. Es kommt immer darauf an, was beide daraus machen, denn: „Sex muss gepflegt werden, erst recht im höheren Alter“, sagt Ulrich Clement. Der Paartherapeut liefert einige Stichworte, was man dazu braucht: Zeit, günstige Gelegenheit, Atmosphäre, gute Einladungen.

„Wie oft?“ ist nicht die zentrale Frage, denn wichtiger als die Quantität ist die Qualität. Die Dortmunder Gerontologin Dr. Marina Schmitt sieht hier die Aufgabe für Männer und Frauen im höheren Erwachsenenalter, „sich vom Leistungsdruck zu befreien“, den eine an jugendlichen Potenzialen orientierte Sexualität schafft: „Es ist wichtig, die Messlatte vielleicht niedriger zu legen und auch andere Ausdrucksformen von Sexualität zu leben, die sich nicht an der Häufigkeit von

Geschlechtsverkehr und von Orgasmen messen.“

Sex ist nicht immer nur „das Eine“, er umfasst auch den Austausch von Zärtlichkeiten, Berührung, Phantasien, körperliche Nähe und Wärme. Es geht darum, gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin eine Form zu finden, die persönlich befriedigend ist. Oder auch als Einzelne(r): Masturbation sollte ebenfalls kein Tabu sein, denn nicht jeder hat einen Partner. Vor allem Frauen leben im Alter oft allein, weil Männer in der Regel früher versterben. Mit dem Verlust des Partners fällt dann die sexuelle, die erotische Seite des Lebens erst mal abrupt weg.

Eine der wenigen Institutionen, die eine spezielle Beratung für ältere Menschen mit sexuellen Problemen anbietet, ist „pro familia“ in Mannheim. Unter dem Titel „Sexuelles Leben und Lieben im Alter“ besteht für Frauen, Männer, Paare und Angehörige seit sechs Jahren die Möglichkeit, in persönlichen Gesprächen oder in der Telefonsprechstunde Rat von Profis einzuholen und über Wünsche und Probleme zu sprechen. Annette Baumann-Nitsche, Dipl.-Sozialarbeiterin und Leiterin der Beratungsstelle, ermutigt ihre Klienten zur Selbsterkundung der Körperlichkeit und Sinnlichkeit: Wo gibt es sexuelle Impulse, was hätte ich gerne noch, was brauche ich? In der Arbeit mit Paaren geht es um den Versuch, dass beide miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen über mögliche Bedürfnisse und vielleicht, im langsamen Vortasten, etwas zusammen ausprobieren: Was passt und was nicht?

Die Menschen an die Vielfalt sexueller Lebensmöglichkeiten heranzuführen betrachtet Baumann-Nitsche als eine der Aufgaben in der Beratung. Die Therapeutin kennt allerdings auch Paare, die das Thema Sexualität bewusst abgehakt haben – und akzeptiert das.

> Fortsetzung auf der folgenden Seite

„Wie oft?“
ist nicht...

...die Frage,
sondern Qualität

Liebe im Alter

„Die haben sich entschieden: Wir sind gerne noch zärtlich, wachen gerne zusammen auf, aber Sex brauchen wir nicht mehr, wollen wir nicht mehr.“ Genauso wenig wie Alterssexualität tabuisiert werden sollte, darf es einen gesellschaftlich vermittelten Druck für ältere Menschen geben, das Funktionieren einer Beziehung an die regelmäßige Ausübung von Sex zu knüpfen. Eine Norm kann es weder in der einen noch in der anderen Richtung geben. Für manches ältere Paar hat Sexualität eben nicht mehr den Stellenwert, weiß Baumann-Nitsche: „Ich spreche das in der Paartherapie an, weil ich spüre, dass es viele Paare entlastet, dass es so auch sein darf.“ Nach Meinung von Ulrich Clement sollte man nicht unterschätzen, dass es mit einer hohen Beziehungs- und Lebensqualität gut vereinbar ist, wenig oder auch gar keinen Sex zu haben. Ein Konflikt entsteht nur dann, wenn die Partner keine parallele Entwicklung machen und bei dem einen die Lust zu-, bei dem anderen aber eher abnimmt. Dann ist der Paartherapeut gefragt.

Wenn es mal ein bisschen schwabbelt

Die körperlichen Veränderungen und Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt, spielen auch in der Sexualität eine Rolle – für den Mann mehr als für die Frau. Männer brauchen z.B. deutlich mehr Zeit, erregt zu werden, während Frauen in ihrer Erlebensfähigkeit nicht beeinträchtigt sind. Durch die Veränderung des Östrogenspiegels wird bei ihnen aber die Scheidenschleimhaut dünner und damit verletzlich. Man bzw. Frau sollte beim Arzt ruhig über entsprechende Probleme sprechen, traut sich aber häufig nicht – und damit sind die Mediziner gefordert, die Frauenärztin und der Urologe (der sich heute nicht selten schon Männerarzt nennt). „Sie können vermitteln, dass man den Problemen relativ leicht abhelfen kann und dass die körperlichen Veränderungen ein Stück Normalität sind“, betont Marina Schmitt. Und in einer funktionierenden Partnerschaft kann man trotzdem damit umgehen, wenn sich das Haar zur Glatze lichtet und wenn der Körper hier und da ein bisschen schwabbelt, findet die Gerontologin – „damit wird das Paar ja gemeinsam alt.“

Für den älteren Mann mit Erektionsstörungen hat die Markteinführung von Viagra (um nur das bekannteste Präparat zu nennen) sicherlich ein neues Zeitalter eingeläutet. „Dadurch, dass Viagra eine Lösung anbietet, stellt sich vielen Männern überhaupt erst die Frage, auf die die Antwort dann Viagra heißt“, bringt es Ulrich Clement auf den Punkt. Das anfangs noch vielfach belächelte Hilfsmittel hat seiner Meinung nach „unglaublich viel verändert.“ Kein Geringerer als der inzwischen 80-jährige Oswald Kolle, der in den 1960er Jahren die in der Adenauer-Ära erstarrte bundesdeutsche Gesellschaft mit seinen Filmen und Büchern mutig aufklärte und so manche



Frühlingsgefühle sind nicht nur erlaubt, wenn man 20 ist oder wenn die Krokusse blühen. Auch im Alter gehört Liebe und Sexualität zum Leben dazu. Das bewies auch der Film „Wolke 9“. Szenenfoto: dpa

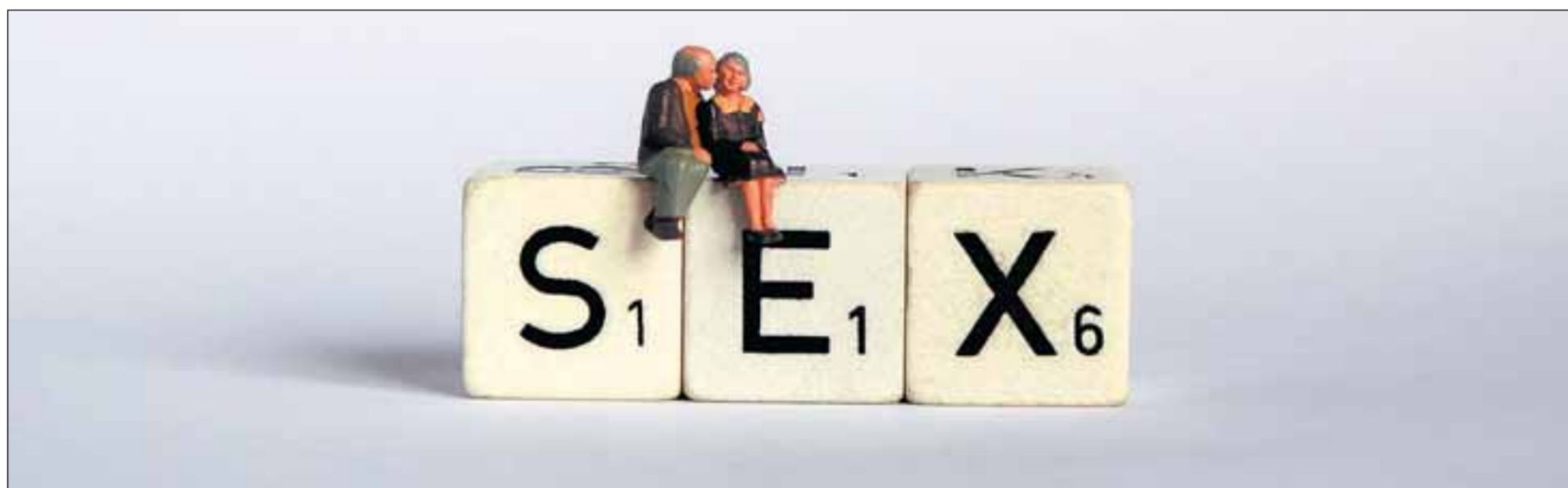
Be- und Verklemmung löste, bekannte in der hr 2-Gesprächsreihe „Doppel-Kopf“, dass auch er gelegentlich zu dem Medikament greife. Der Mann ist sich treu geblieben.

Schwierig, sogar krisenhaft wird es für manche ältere Männer, wenn sexuelle Funktionen durch eine Prostata-Operation gestört sind. Auch da gibt es Gesprächsbedarf, und viele Betroffene sind froh, wenn der Arzt oder Therapeut das Thema anspricht, weil sie vielleicht selbst nicht in der Lage dazu sind. Für

den Mann bedeutet das nicht das Ende des sexuellen Lebens, sofern er in der Lage ist, seine Männlichkeit nicht nur von der Fähigkeit zur Erektion abhängig zu machen. Die Kunst, sagt Clement, besteht darin, „was er mit dem Rest seines Körpers anstellen kann und wie er sich auf seine Partnerin beziehen kann, wie er sie erregen kann, wie reich sein Repertoire ist.“ Und das muss, vor allem wenn die Frau sich darauf einlassen kann, „alles andere als eine traurige Angelegenheit sein.“

Wer am Ende seines Lebens in einem Heim lebt, sollte nicht auf seine Bedürfnisse nach Zuwendung, Nähe und Zärtlichkeit verzichten müssen, weil eine bevormundende Heimleitung oder Pflege das Tabu der Alterssexualität beharrlich weiterpflegt. „Auch in Pflegeheimen ist sexuelle Zufriedenheit mit ein Zeichen für Lebensqualität“, stellt Renate Deutschmann fest. Die Dipl.-Pflegerin ist Pflegeteamsleiterin in einem gerontopsychiatrischen Heim in Mannheim und weiß aus Erfahrung, „wie verliebte

Bewohner aufblühen, aktiver werden und mehr Selbstbewusstsein entwickeln.“ In vielen Heimen ist der Umgang mit der Sexualität seiner Bewohner bereits geprägt von Aufgeschlossenheit und dem Respektieren von Intimität und Privatheit. Vielleicht möchte man auch nur miteinander kuscheln? In der Psychotherapie gibt es dazu einen treffenden Spruch: „Ich berühre dich und spüre mich.“ Frühlingsgefühle sind nicht nur erlaubt, wenn man 20 ist oder wenn die Krokusse blühen.



„Sex muss gepflegt werden, erst recht im höheren Alter“, sagt Paartherapeut Ulrich Clement. Foto: Imago

FRAGEN DES ALLTAGS

Hilft es, am Automaten die Münze zu reiben?

ms. Wie man häufig an Automaten jeglicher Art sehen kann, glauben viele Menschen wohl daran, dass es etwas hilft, die nicht akzeptierte Münze an dem jeweiligen Automaten zu reiben. Zu erkennen ist das an den Kratzspuren neben den Münzschlitzen. Aber was bewirkt das Reiben tatsächlich, und bewirkt es überhaupt irgendetwas?

Theoretisch gibt es keine logische Erklärung, warum der Automat eine an ihm geriebene Münze bevorzugen sollte. Forscher haben nun auch den praktischen Test durchgeführt. Zuerst wurden einhundert normal gebrauchte Münzen in einen Automaten eingeworfen und danach einhundert an dem Automaten geriebene Münzen. Das Ergebnis: Von den „normalen“ Münzen fielen vier durch und von den „geriebenen“ sogar fünf!

Reiben oder nicht reiben macht also keinen Unterschied. Ob eine Münze angenommen wird oder nicht, hängt vom Material und vom Durchmesser ab.

Über ein System von Magnetspulen wird im Automateninneren ein elektromagnetisches Feld erzeugt. Da Münzen aus Metall bestehen, beeinflussen sie im Durchrutschen dieses Magnetfeld, und durch diese kleine Veränderung lässt sich ganz genau bestimmen ob es eine echte Münze ist oder nicht. Gefälschte Münzen



haben eine andere Zusammensetzung und beeinflussen das Feld anders als die originalen. Daher fallen sie durch. Dieser ganze Mechanismus unterscheidet nicht zwischen geriebenen und ungeriebenen Münzen – und dennoch glauben viele Menschen, dass das Reiben der Münze hilft.

beim nächsten Einwurf. Wer eben vorher gerieben hat, glaubt natürlich an den positiven Effekt und aus dieser Selbsttäuschung ist nur schwer herauszukommen. Aus: Ranga Yogeshwar's „Sonst noch Fragen?“, Kiwi Paperback Verlag, ISBN: 978-3-462-04108-8. Foto: Christine Frei

Das hat mit Psychologie und Einbildung zu tun. Sobald die Münze in Ordnung ist, wird sie in den meisten Fällen akzeptiert, und wir sind zufrieden. Doch sollte es vorkommen, dass die Münze durchfällt, setzt bei uns ein interessanter Reflex ein – wir reiben sie am Automaten. Beim wiederholten Einwurf wird die Münze dann angenommen und wir fühlen uns bestätigt. Fakt ist, wir könnten sie genauso gut in die Luft oder auf den Boden werfen und würden dann glauben, es hilft, sobald sie beim zweiten Versuch im Automaten bleibt.

Ob gerieben, geworfen oder sonst was: In der Mehrzahl der Fälle akzeptiert der Automat die Münze beim nächsten Einwurf. Wer eben vorher gerieben hat, glaubt natürlich an den positiven Effekt und aus dieser Selbsttäuschung ist nur schwer herauszukommen. Aus: Ranga Yogeshwar's „Sonst noch Fragen?“, Kiwi Paperback Verlag, ISBN: 978-3-462-04108-8. Foto: Christine Frei

Ist der Flug der Bienen physikalisch zu berechnen?

ms. Immer wieder heißt es, dass es keine Erklärung dafür gibt, weshalb Bienen und Hummeln fliegen – anscheinend gegen alle Gesetze der Physik. Der berühmte Fall der „flugunfähigen Brummer“ ist aber ein klassisches Beispiel dafür, dass sich Annäherungswerte aus der Wissenschaft häufig nicht auf die Natur übertragen lassen. So wurde eine grundlegende Gleichung aus der Aeronautik auf den Flug der Bienen angewendet. In der Gleichung wird die Antriebskraft, die ein Objekt benötigt, um fliegen zu können, mit seiner Masse und der Oberfläche seiner Tragflügel verknüpft. Im Falle der Bienen ergibt diese Berechnung einen sehr hohen Wert. Kein Tier dieser geringen Größe könnte die erforderliche Arbeitsleistung aufbringen, weil bei der physikalischen Gleichung von starren und nicht von auf- und abschlagenen Flügeln ausgegangen wird.

Aus: „Wunderbare Alltagsrätsel“, Serie Piper, ISBN-10: 3-492-24577-3.

Woher stammt der Ausdruck „Vor jemandem Manschetten haben“?

ms. Im 18. Jahrhundert wurden große, überfallende Manschetten in der Herrenbekleidung Mode, die dem Träger beim Gebrauche seines Degens hinderlich waren. Die Redewendung meinte wohl ursprünglich, dass jemand, der solche Manschetten trägt, modische Kleidung der Kampfbereitschaft überordnet, also ein Schwächling und Feigling sei.

Aus: „Das Herkunftswörterbuch“, Dudenverlag, ISBN: 3-411-04073-4.

Kennen Sie Utopia?

lep. Auf zu neuen Zielen: wem die reale Welt zum Halse heraushängt, sollte sich ruhig mal in die Welt der Fantasie begeben. Im „Hundertsechzig-Morgen-Wald“ hat niemand Probleme mit Massentourismus. Im Gegenteil, die Bewohner sind freundlich und hilfsbereit, mit ein bisschen Glück führt sogar „Pu der Bär“ persönlich als Fremdenführer durch sein Reich. Wer nach „Mesopotamien“ reist, muss über sich selbst lachen können, denn dort wohnen die Schildbürger und die sind schließlich bekannt für ihre unzählbare Lust, anderen Streiche zu spielen. Wo das liegt? Na, direkt hinter Utopia.

Eine direkte Verbindung gibt es nach „Nirgendwo“. Lassen Sie sich im Zug aber bloß nicht die Laune von melancholischen Mitreisenden mit Liebeskummer verderben.

Ganz bestimmt kein Trübsal geblasen wird dagegen in „Wunderland“; um dorthin zu gelangen, muss einfach dem nächsten weißen Kaninchen gefolgt werden, das einem über den Weg läuft, oder man schaut halt mal direkt hinter Alice' Spiegel. Wer immer noch nicht weiß, wo es langgeht, soll sich einfach aufmachen. Es lohnt sich! Und vielleicht findet sich ja ein neuer noch völlig unbekannter Ort?

Aus: „Dr. Ankwitschs kleines Konversations-Lexikon“, Goldmann Verlag, ISBN: 3-442-15381-6.