

Diplomarbeit

*im Studiengang Erziehungswissenschaft
an der Christian Albrechts-Universität zu Kiel
Erziehungswissenschaftliche Fakultät*

„Sexuelle Biographien älterer Frauen als Grundlage der Sexualeragogik“

„Was der Mensch ist, sagt ihm nur seine Geschichte“ (Dilthey)

Inhaltsverzeichnis	1
1. Einleitende Gedanken	3
2. Das Alter(n).....	8
2.1. Altersgrenzen.....	8
2.2. Demographische Besonderheiten weiblichen Alter(n)s.....	13
3. Die Sexualität des Alter(n)s	18
3.1. Sexualität – Annäherung an einen Begriff.....	18
3.1.1. Bültmann/ Sielert.....	19
3.1.2. Freud.....	24
3.1.3. Laws	27
3.2. Bedeutungswandel von Sexualität	32
3.2.1. Das Tabu der Selbstbefriedigung	46
3.3. Physiologische Veränderungen.....	51
3.4. Weibliche Alter(n)ssexualität	55
4. Sexualgeragogik – eine neue Wissenschaftsdisziplin?	62
5. Biographiearbeit mit älteren Menschen	69
6. Biographiearbeit in der Sexualgeragogik	75
6.1. Ziele und Intentionen	75
6.2. Ältere Frauen als Zielgruppe.....	78
6.3. Inhalte der sexuellen Biographie	82
6.3.1. Aufklärung	83
6.3.2. Sexualität in der Ehe	85
6.4. Die Gruppe als Sozialform	87
6.5. Sexualgeragogische Methoden.....	91
6.5.1. Malen.....	92
6.5.2. Fotos	92
6.5.3. Tagebuch	93
6.5.4. Phantasieübungen	94
6.5.5. Körperübungen.....	95
6.6. Anforderungsprofil an Teamerinnen	97
7. Ergebnisse und Ausblick	103
8. Literaturverzeichnis.....	106
9. Abbildungsverzeichnis.....	110
10. Eidesstattliche Erklärung.....	111

1. Einleitende Gedanken

Die absolute Zahl älterer Menschen nimmt in der Bundesrepublik zu. 20 % der deutschen Bevölkerung sind bereits heute über sechzig. Diese Zahl wird in den folgenden Jahren weiter ansteigen. Zudem erhöht sich die durchschnittliche Lebenserwartung, so dass auch die Zahl der Hochbetagten weiter steigt. Im Gegensatz zu früher erfreuen sich die Alten dabei einer verbesserten physischen und psychischen Gesundheit. Durch ein früheres Ausscheiden aus dem Berufsleben oder der Familienarbeit kann die verbleibende Lebenszeit einen Zeitraum von fünfzig Jahren umfassen. Ältere Menschen wollen sich dabei nicht mehr der traditionellen Altersrolle anpassen. Der Ruhestand ist nicht länger eine Zeit des Verweilens, sondern wandelt sich zu einer Zeit der Neuorientierung und Selbstfindung.

„Sexualbiographien älterer Menschen als Grundlage der Sexualgeragogik“ – das Thema habe ich in diesem Zusammenhang aus verschiedenen Gründen gewählt. Wenn immer mehr Menschen immer älter werden, sollten Konzepte entwickelt werden, mit deren Hilfe diese Lebensphase sinnvoll gestaltet werden kann. Bestehende geragogische Bildungs- und Freizeitangebote gehen bisher oft an den Bedürfnissen älterer Menschen vorbei.

Wichtige Impulse für diese Arbeit ergaben sich aus der Vortragsreihe „Sexualität und Älterwerden“ und dem sich anschließenden Forschungskolloquium, die unter der Leitung von Prof. Dr. Uwe Sielert und Studienrätin Elke Mahnke im Sommersemester 1999 an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel stattfanden. Ich hatte die Möglichkeit zum Gespräch mit einigen der ReferentInnen. Auf ihre Vorträge wird in der Arbeit Bezug genommen. Aber auch in den Diskussionen des Forschungskolloquiums tauchten immer wieder neue Gedankengänge auf, die sich für diese Arbeit von Bedeutung erwiesen.

Während der Teilnahme am Modellprojekt „Sexualpädagogik an der Hochschule“ wurde mir bewusst, dass die Sexualität älterer Menschen ein Thema ist, welches von der Wissenschaft bisher sehr einseitig erforscht wurde. Vornehmlich geht es um den „Ist-Zustand“, der als „Alterssexualität“ erfragt und nach klaren – männlichen - Faktoren vermessen wird. „Wie oft“, „wie lange“ und „bis wann“ - das sind die Fragen, die gestellt werden. Tieferliegende Ursachen, die zu Lust oder Unlust führen, werden meist nicht erörtert.

Durch die längere Lebenszeit der Frau ergibt sich eine Feminisierung des Alters. Zwei Drittel der über 65jährigen und drei Viertel der über 75jährigen sind Frauen. Diese Situation erfordert spezifische Bildungsangebote sowie Lebensgestaltungskonzepte. Aus diesem Grunde befasse ich mich mit Sexualbiographien älterer *Frauen*. Meine eigene Zugehörigkeit zum weiblichen Geschlecht erleichtert mir zudem das Verständnis für die weibliche Sexualität. Homosexuelle Lebensformen sollen nicht ausgeschlossen werden. Im Rahmen dieser Arbeit wird auf diese Thematik jedoch nicht näher eingegangen. Ebenso verhält es sich mit anderen Kulturkreisen. Die Grundlagen sind dieselben, die spezielle Thematik muss jedoch explizit erarbeitet werden.

Es fehlen Möglichkeiten, um mit älteren Frauen zu ihrer Sexualität zu arbeiten zu können. In der Sexualpädagogik wird Biographiearbeit bereits eingesetzt. Sie dient der Selbstreflexion, um ein Gefühl der eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu bekommen. Eine derartige Biographiearbeit ist mit älteren Frauen nicht vorgesehen. Dabei können gerade im Bereich der Sexualität durch Reflexion neue Einsichten gewonnen werden, die dadurch zu einer Bereicherung und einer neuen Sichtweise im Alter führen.

Eine Aufgabe der Hochschulen sei es, so Veelken, Modelle zu entwickeln, nach deren Form Bildungsprozesse für Ältere ablaufen können. Diese müssten den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst sein und die verschiedenen Altersstufen innerhalb dieser Gruppen berücksichtigen (Veelken, 1990, S. 47). Ziel dieser Arbeit ist es, ein Konzept zu entwickeln, dessen Bausteine die theoretische Grundlage für die Arbeit mit der sexuellen Biographie älterer Frauen bilden. Eine wichtige Grundlage ist dabei das Verständnis von Sexualität, da ältere Menschen diesbezüglich andere Werte und Normen erfahren haben. Diese Thematik zieht sich als roter Faden durch die gesamte Arbeit und wird in den jeweiligen Kontext gestellt.

Zunächst wird der Begriff „Alter(n)“ definiert. Verschiedene Definitionen und Ansätze werden dargestellt. Da der Lebensabschnitt „Alter“ einen langen Zeitraum umfassen kann, ist es unmöglich, alle älteren Menschen in einer Gruppe zusammenzufassen. Die Einteilung in „Kohorten“ und „Altersklassen“ wird vorgenommen und begründet. Ziel ist es zu verdeutlichen, dass Alter(n) ein individueller Prozess ist, der nicht auf numerische Altersgrenzen festgelegt werden kann, sondern auf gemeinsamen historisch-gesellschaftlichen Erfahrungen sowie dem Ausscheiden aus der Erwerbs- bzw. Familienarbeit basiert.

In einem weiteren Punkt wird auf die demographischen Besonderheiten weiblichen Alter(n)s eingegangen. Durch arbeitsmarktpolitische Maßnahmen beginnt die Altersphase für Frauen häufig zu einem sehr frühen Zeitpunkt. Auf der anderen Seite ergibt die Feminisierung des Alters – bedingt durch die längere Lebenszeit der Frau, die Weltkriege und andere Faktoren – eine Situation, die es Frauen erschwert, im höheren Alter neue Partnerschaften aufzubauen.

Das zweite Kapitel behandelt die „Sexualität des Alter(n)s“. Es ist das umfangreichste Kapitel, da es die Grundlage für die gesamte Arbeit darstellt. Als erstes wird Sexualität unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet. Anhand der Definitionen von Bültmann und Sielert, Freud und Laws werden Ganzheitlichkeit und Bedeutung von Sexualität dargestellt, ihre Auswirkungen auf die Einstellung älterer Menschen untersucht.

Grundlegend ist der Bedeutungswandel von Sexualität, da sich die Einteilung der Altersklassen und Kohorten am jeweiligen Erleben von Sexualität orientiert. In der Biographiearbeit mit älteren Menschen ist es unerlässlich, sich mit den historisch-gesellschaftlichen Veränderungen von Sexualnorm und Sexualmoral auseinanderzusetzen, da diese das Verständnis und die Erfahrungen älterer Menschen maßgeblich beeinflussen. Die Einstellung zur Sexualität und ihre Bedeutung haben sich in den letzten zweihundert Jahren stark verändert. Aus diesem Grunde beginnt die Erarbeitung des Wandels bereits im 19. Jahrhundert, da die Veränderungen jener Zeit die Einstellung der Elterngeneration der heute älteren Menschen prägten.

Die Aufarbeitung des Verbotes der Selbstbefriedigung ist ein Exkurs, der verdeutlichen soll, wie sich solche Normen bis heute auf das sexuelle Erleben auswirken können.

Die physiologischen Veränderungen während des Alternsprozesses sind Thema des nächsten Abschnitts. Unzureichende Kenntnisse führen zu Unsicherheiten und Ängsten, die eine positive Einstellung zur Sexualität im Alter behindern können. Veränderungen des Körpers, der sexuellen Potenz und deren Auswirkungen auf die Sexualität werden erläutert. In der Arbeit mit älteren Frauen ist es für Teamerinnen wichtig, über altersgemäße körperliche Veränderungen informiert zu sein, da Fragen auftauchen können. Aufklärung über diese Vorgänge kann Unsicherheiten abbauen.

Im Weiteren geht es um die weibliche Alter(n)ssexualität. Wichtig ist für diesen Abschnitt, dass es *die* Alterssexualität nicht gibt. Aus diesem Grund wird hier der Begriff „Alter(n)ssexualität“ gewählt. Sexualität im Alter ist ebenso individuell wie das Alter(n) und ergibt sich aus der jeweiligen Biographie. Nicht ausser acht zu lassen sind dabei die männliche Sichtweise sowie die demographischen Bedingungen, die die Sexualität der älteren Frau beeinflussen können.

Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit der Frage, ob und wie „Sexualgeragogik“ definiert werden kann. Dazu wird „Geragogik“ definiert und mit ihren Bildungsangeboten dargestellt. Über die „Sozialgeragogik“ wird die Verbindung zur Sozial- und Sexualpädagogik hergestellt. Es soll untersucht werden, ob Inhalte und Ziele dieser Wissenschaftsdisziplinen auf die Arbeit mit älteren Menschen übertragen werden können.

Biographiearbeit mit älteren Menschen steht im Mittelpunkt des vierten Kapitels. „Biographie“ wird definiert und in ihrer Bedeutung für ältere Menschen dargestellt. Biographiearbeit ist wichtig für das Entdecken und Erkennen eigener Wünsche und Vorstellungen, die im Alter verwirklicht werden können. Auch hier werden Bezüge zur Sexualität hergestellt, um darauf hinzuweisen, dass die Sexualität des Alter(n)s aktiv gestaltet werden kann.

Ziel des letzten Kapitels ist die Umsetzung der Ergebnisse für die Erarbeitung einer Konzeptionalisierung der Arbeit mit älteren Frauen zur sexuellen Biographie. Ziele und Intentionen der sexualgeragogischen Biographiearbeit sind der erste Schritt. Im weiteren werden Zielgruppe, Inhalte, Sozialform, Methoden und das Anforderungsprofil an Teamerinnen erarbeitet. Daraus ergeben sich konkrete Möglichkeiten für die professionelle sexualgeragogische Arbeit mit Frauen.

2. Das Alter(n)

2.1. Altersgrenzen

“Waren der reife Mann und die reife Frau sexuell jahrhundertlang auf dem erotischen Abstellgleis, so sind im nächsten Millennium die Frau und der Mann ab 36 die neuen Sexsymbole“ (Joop, 1999, S. 132). Für den Modemacher Wolfgang Joop beginnt das Alter mit 36. Es ist für ihn das Alter der höchsten Attraktivität, in welchem Frauen und Männer durch Gentherapie, plastische Chirurgie, Fitness und gesunde Kost - „Health Food“ - die äußerlichen Erscheinungen des Alterungsprozesses aufhalten können (vgl. ebd, S. 133).

Diese Altersgrenze ist aber durchaus nicht negativ besetzt. Die Farbe grau, bisher Zeichen einer ausrangierten Generation, wird in Zusammenhang gebracht mit Laptops, Nokia-Handys und Gaggenau-Kühlschränken, Erkennungszeichen für Erfolg und Wohlstand (vgl., ebd., S.133).

Beim sexuellen Alter wird zwischen den Geschlechtern unterschieden. Für die Frau beginnt es mit dem Klimakterium um das 40ste Lebensjahr herum, d. h., mit dem Ende der Fruchtbarkeit. Sie gilt als alt, wenn sie „ihre zugewiesene weibliche Rolle nicht mehr in vollem Umfang übernehmen kann“ (Eberfeld, 1992, S. 67). Bei dieser Betrachtungsweise wird allerdings nicht beachtet, dass Frauen nach der Menopause zwar nicht mehr in der Lage sind, Kinder zu bekommen, aber damit noch nicht das Ende ihrer sexuellen Potenz erreicht haben. Diesen Höhepunkt erreichen sie zwischen dem 30sten und 40sten Lebensjahr, paradoxerweise also kurz vor Beginn ihres sexuellen Alter(n)s. Sexuelle Potenz bleibt ihnen bis ins hohe Alter erhalten.

Das sexuelle Lebensalter des Mannes beginnt erst mit ungefähr sechzig Jahren, da seine Zeugungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Den Höhepunkt der sexuellen Potenz überschreiten Männer bereits mit dem 20sten Lebensjahr (vgl. ebd.). Am Beispiel dieser Altersgrenze wird eine männliche Sichtweise des Alters deutlich, da Zeugungsfähigkeit als Beweis einer lebenslangen Libido angesehen wird. Maßstab für gelebte Sexualität sind männliche Messfaktoren wie Koitusfrequenz und Selbstbefriedigung¹.

¹ Siehe „Weibliche Alter(n)ssexualität“, Kap. 2.4.

Dies sind zwei Definitionen des Alters. Der Prozess des Alterns beginnt bereits mit der Geburt und setzt sich bis zum Tode fort. Wie am Beispiel des sexuellen Alters deutlich wird, gibt es keinen markanten biologischen Umbruch, der den Beginn des Alterns festlegt. Äußerliche Faktoren sind in diesem Fall ebenfalls äußerst unzuverlässig. Manche Menschen bekommen bereits in jungen Jahren graue Haare, andere erst viel später. Alter kann kalendarisch bemessen werden, als die seit der Geburt vergangene Zeit. Unstimmigkeiten gibt es mit Kulturen, die nicht unsere Zeitmessung verwenden, wie dem Islam. Das bürokratische oder formale Alter hingegen ist ein festes Datum. Es kennzeichnet den Beginn des Wahlrechts, der Erlaubnis, Alkohol zu trinken oder den Eintritt ins Rentenalter (vgl. Schroeter/ Prahl, 1999).

Die Liste der Definitionen ließe sich fortsetzen. Das Alter ist eine soziale Konstruktion, die entsprechend den gesellschaftlichen Vorgaben variiert: „Alter ist heute nicht mehr primär als biologischer Prozess anzusehen, als Abnahme gewisser funktioneller und körperlicher Fähigkeiten, sondern Altern ist heute primär soziales Schicksal“ (Thomae, 1968. Zit. n. Lehr, 1994, S.208). So wurde festgestellt, dass es keinen nur altersbedingten Leistungsabfall der geistigen Fähigkeiten älterer Menschen gibt. Im Gegenteil wurde erforscht, dass sich die geistigen Fähigkeiten in manchen Bereichen im Alter sogar noch steigern. Durch Training und Stimulation können bereits bestehende Abbauerscheinungen der intellektuellen Fähigkeiten aufgehalten werden (vgl. Lehr, 1994).

Altern ist ein individueller Prozess, der von jedem Menschen anders wahrgenommen wird. Die Einstellung der sozialen Umwelt ist verantwortlich für das eigene Bewusstsein dem Älterwerden gegenüber und prägt das Selbstbild. Ein älterer Mensch mit verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden kann sich noch jung fühlen, wenn sein Selbstbild nicht von der Gesellschaft verzerrt wurde (vgl. ebd., 1994). Deutlich wird dies auch an der Sexualität älterer Menschen. Da Alterssexualität lange Zeit mit einem Tabu belegt war, beenden manche Paare ihre sexuelle Aktivität ohne altersbedingte Notwendigkeit. Die Verhaltenserwartungen anderer Menschen führen somit entgegen den eigenen Wünschen zur Aufgabe von Sexualität, zur Einschränkung des eigenen Lebens- und Erlebnisraumes.

„Das gesellschaftliche Bezugssystem wird zum bestimmenden Faktor für das Verhalten, für das Selbsterleben, für das Selbstbild. Älterwerden wird deswegen für den einzelnen zum Problem, weil damit die Gesellschaft bestimmte Verhaltenserwartungen an ihn stellt – Verhaltenserwartungen, die häufig nicht an der Realität und auch nicht immer an der gesundheitlichen Notwendigkeit, sondern an traditionellen, oft stereotypen Vorstellungen orientiert sind und gerade dadurch eine Anpassung der Älterwerdenden erschweren“ (ebd., S. 208).

Ältere Menschen werden von der Gesellschaft mit bestimmten Verhaltenserwartungen und –vorschriften konfrontiert, die sie starken Normierungen unterwerfen. Dabei variieren jedoch die Lebensjahre. Wer von wem „als“ alt bezeichnet wird, ist abhängig von der Situation der/ des Beurteilenden und verändert sich im Laufe des Lebens. Jugend und Alter werden an dem gemessen, was man selbst ist. Mit zwanzig findet man vierzig alt, hat man dieses Alter erst einmal selbst erreicht, verschiebt sich die Grenze.

In dieser Arbeit wird mit der Einteilung in „Kohorten“ ein grundlegender Denkansatz gewählt. Nicht das Lebensalter kennzeichnet die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kohorte, vielmehr sind es historisch-gesellschaftliche Gemeinsamkeiten. Jedes Individuum einer Gesellschaft wird damit erfasst.

„Eine Kohorte ist ein ‚Aggregat von Individuen‘, die eine gemeinsame Zeitspanne durchleben, die zur gleichen Zeit von einem gleichen Ereignis, von ‚äußeren Attributen‘ (...) wie Geburt, Schuleintritt, Eheschließung, Scheidung, Eintritt in den Ruhestand, Krieg, Wirtschaftskrisen, Vertreibung in der Kindheit, Arbeitslosigkeit, technische Innovationen pp. betroffen sind (...)“ (Prahl/ Schroeter, 1996, S. 251).

Die Kohorte ist damit der sozialen Klasse oder ethischen Gruppe ähnlich und kann als strukturelle Kategorie aufgefasst werden. Menschen einer Kohorte haben eine Reihe gemeinsamer Erfahrungen, die für diese eine bestimmte Kohorte gelten und sie von allen anderen trennt. Sie haben eine für sie einzigartige „historisch-kulturell-gesellschaftliche“ Konstellation durchlebt (vgl. ebd., S. 251).

Zu den einmaligen Ereignissen gehören die Weltkriege, die Teilung und Wiedervereinigung Deutschlands, die Währungsreform, die Revolution der Studenten, die Techno-Welle, aber auch die sich wandelnde Einstellung von Sexualität, um die es hier im Besonderen geht. Aus diesem Grunde gewinnt die Darstellung des Wandels von Sexualmoral und Sexualität für die Arbeit mit älteren Menschen eine besondere Bedeutung. Frauen, die einer Kohorte angehören, haben einen gemeinsamen Erfahrungshintergrund, der ihre Auffassung und ihr Erleben von Sexualität geprägt hat.

Daraus ergibt sich die Bedeutung eines weiteren Ansatzes, die Einteilung in „Alterskategorien“. Er erscheint sinnvoll, da die Altersphase, beginnend mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bzw. der Beendigung der Familien- und Kinderarbeit, einen Zeitraum von fünfzig Jahren umfassen kann. Menschen mit einem derartigen Altersunterschied können nicht zu einer einzigen Gruppe gezählt werden. So wird unterschieden zwischen den „Jungen Alten“, den „Alten Alten“ und den „Hochbetagten“. Veelken zählt zu der Gruppe der Jungen Alten alle älteren Erwachsenen ab fünfzig Jahren, die aus dem Erwerbssleben ausscheiden bzw. die Familie- oder Kinderarbeit beenden (vgl. Veelken, 1990, S.18). Nach Reimann/ Reimann zählen zu den Jungen Alten die 55- bis 70jährigen. Bei 70 Jahren liegt ihnen zufolge die Grenze zu den Alten Alten, bei 80 beginnen die Hochbetagten (vgl. Reimann/ Reimann, 1994, S. 7).

Prahl/ Schroeter stellen andere Einteilungen dar:

„So werden die 60 bis 75-jährigen oft als die ‚jungen Alten‘, die 75-90-jährigen als die ‚Alten‘, die 90-100-jährigen als die ‚Hochbetagten‘ und die über 100-jährigen als die ‚Langlebigen‘ bezeichnet. Andere Einteilungen bezeichnen die 45-60-jährigen, die vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden mussten, als die ‚jungen Alten‘ und die 60-75-jährigen als die ‚neuen Alten‘“ (Prahl/ Schroeter, 1996, S. 13).

Ich möchte mich in Bezug auf die Alterskategorien nicht an einer numerischen Altersgrenze orientieren, da ich es für schwierig halte, eine allgemein verbindliche Grenze für den Beginn des Alters zu bestimmen. Der Eintritt in das junge Alter wird hier mit dem Eintritt in die nachberufliche oder nachfamiliale Lebenszeit festgelegt. Ein einschneidendes Erlebnis wird markiert, gleich, welches biologische oder kalendarische Alter ein Mensch erreicht hat.

Diese Einteilung hat einen weiteren Hintergrund, der für die Konzipierung einer biographischen Arbeit mit älteren Frauen von Bedeutung ist. Mit dem Eintritt in die nun folgende Lebenszeit haben Frauen die Möglichkeit, sich um ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu kümmern. Sie können nachholen, wozu ihnen durch Familie und Beruf bisher die Zeit fehlte. Sie sind gesund, mobil und entlastet von den Aufgaben der Familie. Es entsteht eine Form neuer Freiheit, die sie zur Entfaltung ihrer eigenen Persönlichkeit nutzen können. Im Kapitel „Ältere Frauen als Zielgruppe der biographischen Arbeit in der Sexualgeragogik“ werde ich näher auf diese Möglichkeiten eingehen.

Die Zugehörigkeit zu Kohorten ist für die biographische Arbeit wichtig. Die Frauen der Alterskategorie der Jungen Alten kommen aus den Geburtsjahrgängen der Nachkriegszeit bis in die Adenauer-Ära mit den für diese Zeit geltenden Sexualnormen. Auf diese Weise kann das Lebensalter mit den historisch-gesellschaftlichen Ereignissen in Verbindung gebracht werden.

„Die meisten Frauen dieser Generation sind in den dumpfen fünfziger Jahren aufgewachsen und standen, was ihre Sexualität betrifft, unter ständigem moralischen Druck. Die Hemmungen so mancher älteren Frau, Sexualität wirklich zu genießen, kann man nur verstehen, wenn man tief in die Zeit ihrer Jugend zurückgeht. Und erst, wenn es diesen Frauen gelingt, die Last der Vergangenheit abzuschütteln, ist es ihnen möglich, sich selber auch im späten Alter noch zu befreien“ (Kolle, 1997, S. 16 f.).

Die Alten Alten haben eine repressive Sexualmoral erfahren. Ihre sexuelle Sozialisation wurde durch den Nationalsozialismus geprägt. Ihr frühes Erleben von Sexualität unterscheidet sich von dem der Frauen der folgenden Kohorten². Kirchliche und religiöse Vorschriften spielten in ihrer Jugend eine größere Rolle. Auch waren sie noch sehr eingeengt in ihrer Rolle als Ehefrau und Mutter ohne scheinbare sexuelle Bedürfnisse.

„Die Gruppe der Frauen und Männer, die im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts aufwuchs, wurde meist unzureichend oder gar nicht aufgeklärt, lebte mit großen religiösen und moralischen Einschränkungen, einer Doppelmoral, die Männern sexuell mehr gestattete als Frauen, und fand es vielfach ganz normal, daß Sexualität vom Mann dominiert wird und der Frau eigentlich nur wenig Spaß machte“ (Sydow, 1995, S. 62 f.).

Die Zahl der Hochbetagten hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Sie erlebten eine Zeit der sexuellen Liberalisierung in der Zeit vor dem Nationalsozialismus. Darauf wird im Kapitel „Bedeutungswandel von Sexualität“ ausführlich eingegangen. Heute sind die Alten Alte und Hochbetagten teilweise pflegebedürftig und haben nicht mehr die Möglichkeiten, die den Jungen Alten noch offenstehen. Außerdem ist ihre Sexualität durch die demographischen Gegebenheiten stärker eingeschränkt. Deswegen möchte ich mich im folgenden Kapitel mit dieser Problematik auseinandersetzen.

² Siehe „Physiologische Veränderungen“, Kap. 2.3.

2.2. Demographische Besonderheiten weiblichen Alter(n)s

Das Bild der älteren Menschen hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Ihr äußeres Erscheinungsbild, aber auch Einstellungen und Interessen unterscheiden sich sehr von denen früherer Generationen. Die Jungen Alten sehen heute vergleichsweise jünger aus als Gleichaltrige früherer Generationen. Die Ursachen liegen im Lebenswandel. Ältere leben heute gesünder, sind aktiver und verfügen über ein höheres Bildungsniveau. Ihre verbesserte wirtschaftliche Situation erreichen sie durch eine qualifizierte Berufsausbildung und frühzeitige finanzielle Absicherung (vgl. Bechtler, 1993, S. 13). Die Emanzipationsbewegung hat dazu beigetragen, dass auch zunehmend ältere Frauen in qualifizierten Berufen tätig sind bzw. waren, so dass sie eigene Renten- und Pensionsansprüche erwerben konnten. Diese Frauen sind aktiver und selbständiger, wodurch ihnen die Probleme des Alters und des Witwendaseins leichter fallen (vgl. ebd., S. 24)³.

Trotzdem trifft es noch für viele ältere Frauen zu, dass sie durch schlechtere Erwerbschancen in ihrer Vergangenheit und einer damit verbundenen niedrigeren Rente sozial schlechter gestellt sind als gleichaltrige Männer (vgl. Prah/ Schroeter, 1996, S. 112). „Alte Frauen waren nicht nur in ihrem bisherigen Lebenslauf benachteiligt, sie sind es in ihrem Altersstatus immer noch“ (ebd., S. 112). Mittellosigkeit ist für viele alte Frauen ein großes Problem und steht einem gesellschaftlichen Leben mit neuen möglichen Kontakten im Wege. Auch stellen Frauen den Hauptanteil der in der familiären Pflege Tätigen dar, wodurch ihnen gesellschaftliche Kontakte zusätzlich erschwert und sie in die „soziale Isolation“ getrieben werden (vgl. ebd., S. 32).

³ Männer kommen mit der Situation der Verwitwung schlechter zurecht als Frauen. Sie fühlen sich stärker vereinsamt und neigen eher zu suizidalen Handlungen (vgl. Klingenberg, 1992, S. 125).

Medizinischer Fortschritt und wirtschaftliche Niveauehebung tragen dazu bei, dass sich die demographischen Bevölkerungsstrukturen in vielen Teilen der Welt verändern. Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt in Europa, Nordamerika, Australien, Neuseeland und Japan über 70 Jahre. In diesen Gesellschaften erhöht sich der Anteil der über 60jährigen von heute 20-25% auf bis zu 35% im Jahr 2030 (vgl. Reimann/ Reimann, 1994, S. 22). Die Prognosen differieren, da viele Faktoren für die Bevölkerungsentwicklung verantwortlich sind. Es bleibt jedoch festzuhalten, dass sich der Anteil der Alten an der Population weiterhin vergrößern wird.

Hinzu kommt die „Verjüngung“ des Alters. Die Mehrzahl der ArbeitnehmerInnen scheidet aufgrund arbeitsmarktpolitischer Maßnahmen vor dem 60. Lebensjahr aus dem Erwerbsleben aus. So liegt das durchschnittliche Rentenzugangsalter für Männer derzeit bei 58, für Frauen bei 56 Jahren (vgl. ebd.). Dadurch beginnt für viele Frauen die Altersphase zu einem Zeitpunkt, an dem sie selbst sich noch gar nicht alt fühlen. Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist keineswegs beeinträchtigt, wenn ihre neue Lebensphase beginnt.

Koitus, Selbstbefriedigung⁴ und Orgasmus sind die zentralen Messfaktoren, mit denen weibliche Alterssexualität bestimmt wird. Diese Beurteilungskriterien machen keinen Unterschied zwischen der Sexualität von Frauen und Männern. Quantitative Untersuchungen, die sich an einer aktiven genitalen Sexualität orientieren, erzielen Resultate, nach denen ältere Frauen deutlich weniger Koitus ausüben und generell weniger Interesse an der Sexualität zeigen als gleichaltrige Männer. Zudem setzt das Nachlassen der Koitushäufigkeit diesen Untersuchungen zufolge bei Frauen eher ein (vgl. Ebberfeld, 1992, S.21). Normierte Alterssexualität⁵ verlangt jedoch ein sexuelles Interesse mit sexueller Aktivität bis ins hohe Alter. Diejenigen Alten, die dieser Normierung nicht entsprechen, werden schnell als „trotz körperlicher Gesundheit psychisch gestört“ angesehen (Howe, 1993, S. 134).

⁴ Ich verwende in dieser Arbeit den Begriff „Selbstbefriedigung“, da sowohl „Onanie“ als auch „Masturbation“ mit einem negativen Stigma belegt sind.

⁵ Siehe „Bedeutungswandel von Sexualität“, Kap. 2.2.; „Weibliche Alter(n)ssexualität“, Kap. 2.2.4.

Hierbei wird übersehen, dass die demographischen Besonderheiten weiblichen Alter(n)s einen wichtigen Grund für fehlende sexuelle Aktivität darstellen⁶. Der Männeranteil an der Gesamtpopulation wird um so geringer, je höher das Lebensalter ist. Ab dem sechzigsten Lebensjahr gibt es insgesamt mehr Frauen als Männer, so dass gar nicht allen Frauen die Möglichkeit gegeben ist, Geschlechtsverkehr auszuüben - vorausgesetzt, sie verspüren diesen Wunsch. Eine weitere Rolle spielt der traditionelle Altersunterschied in Beziehungen zwischen älteren Menschen. In der Regel ist die Frau einige Jahre jünger als ihr Partner. Zusätzlich leben Frauen im Durchschnitt etwa sieben Jahre länger. Ihre Lebenserwartung beträgt ca. 77 Jahre, die der Männer ca. 70 Jahre. (vgl. Ebberfeld, 1992, S.24; vgl. Sydow, 1995, S.62).

Bedingt durch den traditionellen Altersunterschied zwischen Frauen und Männern und die längere Lebenszeit von Frauen verwitwen sie früher als Männer. Sie brauchen viel Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit, um die verlorene Intimität mit einem neuen Partner aufzubauen. Daher tendieren sie dazu, den Partner nicht oder erst später zu ersetzen. Da Frauen weniger in der Lage sind, Sexualität und Partnerschaft zu trennen, wird in dieser Zeit oft ganz auf Sexualität verzichtet⁷ (vgl. Ebberfeld, 1992). „Die seelische Verbundenheit zu dem verlorenen Partner, die Aussichtslosigkeit, diesen ersetzen zu können, und die Unfähigkeit, Koitus ungebunden auszuüben, veranlasst Frauen, auf Geschlechtsverkehr ganz zu verzichten“ (ebd., S 25).

„... diese Tatsache bedingt einen Anteil von Frauen im Alter, die keinen geschlechtlichen Verkehr haben, wobei die Verteilung der Gruppe von Frauen ohne Koitus dabei altersgemäß verläuft, d. h., je höher das Lebensalter, desto größer der Anteil. Da Männer in der Tendenz eher mit jüngeren (oder umgekehrt Frauen eher mit älteren) Partnern liiert sind, vergrößert sich zudem der Gesamtteil dieser Frauengruppe noch“ (ebd., S. 24).

⁶ Ein weiteres Problem ist hierbei die männliche Sichtweise, unter der geforscht wird. Koitus, Selbstbefriedigung und Orgasmus sind nicht die Maßstäbe weiblicher Sexualität. Siehe dazu „Weibliche Alter(n)ssexualität“, Kap. 2.4.

⁷ Ich möchte an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, daß die Gleichung „Sexualität = Geschlechtsverkehr“ für ältere Generationen häufig noch Gültigkeit besitzt, so daß die Beendigung des Geschlechtsverkehrs häufig das Ende der Sexualität bedeutet.

In der Gruppe der Jungen Alten beginnt sich das Geschlechterverhältnis zu verändern: während es bei den 50-59jährigen noch ausgeglichen ist, kommen bei den 60-69jährigen bereits drei Frauen auf zwei Männer. Bei den Alten Alten und Hochbetagten gibt es dann gravierende Ungleichheiten: bei den 70-89jährigen liegt das Verhältnis bereits bei 2:1 und bei den über 90jährigen dann bei 3:1. Ein weiteres Problem ergibt sich dadurch, dass in der Gruppe der über 65jährigen 72% der Frauen Singles sind, im Gegensatz zu 25% der Männer. Durch den oben erwähnten Altersunterschied beträgt die durchschnittliche Verwitwungsdauer für Frauen 14-15 Jahre, das durchschnittliche Verwitwungsalter liegt bei 68 Jahren. Die Wiederverheiratungschance ist für ältere Frauen 5-6 mal kleiner als die von Männern. Das gleiche gilt auch für andere Formen partnerschaftlichen Zusammenlebens (vgl. Sydow, 1995, S. 62). Das Zitat einer 70jährigen verdeutlicht die entstehende Problematik:

„Also, nach der Scheidung – Trennung, da hab‘ ich natürlich auch‘n paar Freunde gehabt, allerdings – die haben mich dann alle enttäuscht. ...Da war ich immer enttäuscht, die waren mir nicht gut genug. – (Ein) paar waren geistig sehr hochstehend – aber das war auch – da war ich immer enttäuscht! Und die netten Männer, die ich damals noch kannte, die mir damals auch gefallen haben, die waren alle fest und glücklich verheiratet. ...Ich sag‘ ja: die Besten waren gefallen! Und all‘ die anderen – die Netten waren noch verheiratet – was übrig blieb, die waren irgendwie angeschlagen und komisch – das war nix für mich. Nicht für meine Ansprüche. Meinen Ansprüchen genügte das nicht“ (vgl. ebd., S. 65).

Um die Jahrhundertwende herum war das Geschlechterverhältnis noch ausgeglichen. Frauen starben aufgrund der hohen Risiken von Schwangerschaft und Geburt wesentlich früher als heute. Die Gründe für die sich gegenwärtig vollziehende „Feminisierung“ des Alters sind vielschichtig. Die Auswirkungen der beiden Weltkriege mit langen Arbeitslosigkeits- und Armutphasen danach sind *eine* Ursache für den fehlenden Männeranteil bei den Alten. Die Lebenserwartung von Männern wird zusätzlich verkürzt durch Folgen der Erwerbsarbeit sowie Alkohol- und Nikotingenuss Unfälle oder körperlichen Verschleiß (vgl. Prah/ Schroeter, 1996).

Die durch die demographischen Gegebenheiten bedingte Problematik wird deutlich. Vielen älteren Frauen bleibt der Weg zu einer neuen Partnerschaft verschlossen, da es schlichtweg nicht genügend Männer gibt, je älter sie werden⁸. Hinzu kommt, dass Frauen zwar gelernt haben, attraktiv und reizvoll auszusehen, nicht aber, die Initiative zu ergreifen, wenn ein Mann ihr Interesse erregt (vgl. Rönnau, 1999). So tragen die demographischen Bedingungen dazu bei, dass älteren Frauen der Weg in eine neue Partnerschaft oft verschlossen bleibt.

⁸ Alleinstehenden Frauen wird oft geraten, eine neue Beziehung einzugehen. Dieser Ratschlag ignoriert die demographischen Gegebenheiten (vgl. Ebberfeld, 1992).

3. Die Sexualität des Alter(n)s

3.1. Sexualität – Annäherung an einen Begriff

Wenn der Begriff „Sexualität“ im Zusammenhang mit älteren Menschen fällt, wird damit oft Händchenhalten und Schmusen assoziiert. Vorherrschend ist der Gedanke, die sexuelle Leistungskraft älterer Menschen lasse nach bzw. komme zum Stillstand. Auf der anderen Seite wird Sexualität in der Altenhilfe oft mit einem negativen Stigma versehen, wenn es um sexuelle Belästigung und fehlende Privatsphäre in Altenheimen geht (vgl. Feldheim, 1998, S. 9). Sexualität umfasst jedoch auch bei älteren Menschen sehr viel mehr. Um die Grundlagen ihrer Einstellungen verständlich zu machen, bedarf es wichtiger Informationen.

Im Vorfeld der speziellen Problematik der „Sexualität des Alter(n)s“ muss Sexualität erst einmal definiert und in ihrer Bedeutung als gesellschaftliches Konstrukt für die älteren Kohorten dargestellt werden. Hierzu verwende ich drei Definitionen. Die erste von Bültmann und Sielert aus der emanzipatorischen Sexualpädagogik stellt dar, was wir heute unter Sexualität verstehen. Die vier Sinnaspekte „Identität“, „Beziehung“, „Lust“ und „Fruchtbarkeit“ verdeutlichen diese Vielfalt. Mit der Definition von Freud, in der primär eine biologische Erklärung von Sexualität versucht wird, möchte ich aufzeigen, welche Einstellung zur Sexualität die Vorstellungen der Älteren geprägt hat. Zuletzt stelle ich den Ansatz von Laws dar, der die Entwicklung weiblicher Sexualität beschreibt und erklärt. Dieser Ansatz bezieht die ganze Lebensspanne mit ein - und damit auch die sexuellen Normen und die eigene sexuelle Identität. Es ist wichtig, Sexualität nicht als isoliertes Phänomen zu betrachten, sondern in den individuellen und gesellschaftlichen Kontext zu stellen. Mit Hilfe der drei Definitionen soll dargestellt werden, wie dieser Kontext für Menschen älterer Generationen aussehen kann.

3.1.1. Bülmann/ Sielert

„Sexualität ist Triebkraft des Lebens, eine allgemeine Lebensenergie, die sich des Körpers bedient, aus vielfältigen Quellen gespeist wird, ganz unterschiedliche Ausdrucksformen kennt und in verschiedenster Hinsicht sinnvoll ist“ (Bülmann/ Sielert, 1992, S.88).

Die Definition macht deutlich, dass Sexualität mehr einschließt als reine Körperlichkeit. Sie umfasst viele Bereiche sinnlicher Erfahrungen und Ausdrucksmöglichkeiten. Der Geschlechtsverkehr ist nur eine Möglichkeit. Es gibt noch eine Menge weiterer: Austausch von Zärtlichkeiten, Selbstbefriedigung, Berührung der Geschlechtsteile, Phantasien, Verhütung, Schwangerschaft, Umarmen, Flirten, Hautkontakte, Beschäftigung mit erotischen Inhalten, der Gedanke an einen geliebten Menschen oder aber stellvertretend die Liebe und Zärtlichkeit zu (Enkel-)Kindern⁹, Gespräche mit Freunden, Medien (vgl. Sydow, 1993; Schroeter/ Prah, 1999). Die Liste ließe sich beliebig erweitern. Aufgrund dieser Vielfalt spricht man auch von „Sexualitäten“. Der Einfachheit halber werde ich mich im Weiteren auf den Begriff „Sexualität“ beschränken. Sexualität ist eine Quelle von Lebensenergie und Lebensfreude. Sie findet sich in allen Lebensbereichen und ist damit weder auf die Intimsphäre noch auf ein bestimmtes Alter beschränkt. Jeder Mensch ist ein sexuelles Wesen mit einer individuellen Form, Sexualität zu leben (vgl. Bülmann/ Sielert, 1992, S.88).

Hierbei bieten die vier Sinnaspekte der Sexualität eine Orientierungshilfe. Sie verdeutlichen die Ganzheitlichkeit der Sexualität für den Menschen. Geschlechtsspezifische Unterschiede werden deutlich. Im Verlauf der Arbeit wird immer wieder Bezug auf diese Aspekte genommen. Sie stehen in enger Verbindung zueinander, können aber in ihrer Bedeutung individuell ausgeprägt sein, abhängig von der jeweiligen Lebenssituation eines Menschen.

⁹ Unter dieser Art von Zärtlichkeit ist nicht Pädophilie zu verstehen, sondern Zärtlichkeitsaustausch (vgl. v. Sydow, 1993, S. 132).

Der Identitätsaspekt

Nach Sielert und Bültmann dient

„...Sexualität Männern und Frauen zur Selbstbestätigung, im Idealfall zur Selbstliebe als Voraussetzung, auch andere Menschen in ihrem Selbst zu achten. Die Stärke und Quellen dieser Identitätsfunktion von Sexualität variieren jedoch erheblich“ (Bültmann/ Sielert 1992, S. 89).

Ein grundlegender Bestandteil menschlicher Identität ist die Zugehörigkeit zum weiblichen oder männlichen Geschlecht. Diese Zugehörigkeit beinhaltet sowohl das Akzeptieren des eigenen Körpers als auch die Übernahme des Rollenverständnisses von Frau oder Mann. Die sexuelle Identität wird im Laufe des Lebens immer wieder durch Erfahrungen und Erlebnisse verändert (vgl. Sielert/ Keil, 1993, S. 15).

Männer fühlen sich in ihrer Identität gestört, wenn mit zunehmendem Alter ihre sexuelle Potenz nachlässt, da diese als Zeichen von Männlichkeit gesehen wird. „Das subjektive Erleben sexueller Potenz wird zu einer überaus wichtigen Quelle des Selbstbewusstseins, weil sie immer noch als Inbegriff der Männlichkeit verbreitet wird“ (Bültmann/ Sielert 1992, S. 89). Sie werden dazu erzogen, aktiv zu sein und mit anderen Männern zu konkurrieren. Die Auswirkungen drücken sich in intimen Situationen durch eine starke Gewichtung der sexuellen Potenz aus: „Potenzgehabe nach außen und Versagensangst nach innen prägen die sexuelle Identität“ (Bültmann/ Sielert, 1992, S. 89).

Frauen entwickeln häufig nach einer Hysterektomie (Entfernung der Gebärmutter) oder Mastektomie (Amputation der weiblichen Brust) das Gefühl, „keine richtige Frau mehr zu sein“ (Butler/ Lewis, 1996, S. 101). Auch das Älterwerden stört ihr Selbstkonzept, da hier ein enger Zusammenhang zur Attraktivität besteht. Während ältere Männer noch als sexuell attraktiv gelten, wird „altes“ Aussehen bei Frauen abgewertet, sie verlieren an sexueller Attraktivität (vgl. Sydow, 1993, S. 53 f.; Sydow, 1994, S. 34 ff.).

Viele älter werdende Menschen machen sich Sorgen um ihr äußeres Erscheinungsbild und befürchten in diesem Zusammenhang eine Abnahme ihrer sexuellen Attraktivität. Frauen sind für diese Ängste wesentlich anfälliger, sie beginnen zu einem früheren Zeitpunkt als Männer, über Veränderungen ihres Aussehens nachzudenken und diese zu registrieren (vgl. ebd.).

Das Aussehen hat für Frauen jeder Altersgruppe eine weitaus größere Bedeutung als für Männer. Bei beiden Geschlechtern existiert zwar ein Zusammenhang zwischen physischer Attraktivität und Selbstwertgefühl, bei Frauen ist dieser jedoch stärker ausgeprägt (vgl. ebd.).

Beziehungsaspekt

Der Beziehungsaspekt der Sexualität hat eine kommunikative Funktion. In einer intimen Beziehung kann der Mensch Vertrauen entwickeln, Wärme und Geborgenheit geben und empfangen. Die „Ich-Du-Relation“ steht hier im Mittelpunkt. Die Bedeutung wird schon bei Kindern deutlich. Eine gefestigte und verlässliche Beziehung in den ersten Lebensjahren ist wichtig zur Entfaltung der sexuellen Identität (vgl. Sielert/ Keil, 1993, S. 15; vgl. Sydow 1991, S. 38). Tümmers sieht Sexualität „...als eine Hauptmotivation der Kontaktaufnahme zum anderen Menschen, insbesondere dem des anderen Geschlechts...“ (Tümmers, 1976, S. 42). Sexualität wird hier als eine grundlegende Form von Kommunikation und Kontakt zwischen Menschen gesehen.

Wiederum gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. Männer können Beziehung und Sexualität trennen. Es ist Teil ihrer Sozialisation, „sexueller Lust einen Eigenwert zuzusprechen und das Anarchische, die Unruhe der Freiheit zuzulassen“ (Bültmann/ Sielert, 1992, S. 92). Teil weiblicher Sozialisation ist es hingegen, „sich emotional auf einen Menschen einzulassen, Nähe nicht als etwas Beängstigendes, Erdrückendes zu erleben und in einer Beziehung das Klima der Kontinuität, Geborgenheit und Sicherheit zu schaffen“ (ebd., S. 92).

Bei älteren Menschen kann es vorkommen, dass dieser Aspekt im Laufe der Beziehung zuungunsten des Lustaspekts in den Vordergrund rückt. Auf der anderen Seite entstehen durch die Wahlbiographie – die Möglichkeit, die eigene Biographie selbst zu bestimmen – Unsicherheiten in den Beziehungen älterer Menschen. Es kommt zu einer erhöhten Trennungsbereitschaft aufgrund einer „Steigerung der Ansprüche auf physische Bedürfnisbefriedigung“ (Rosenmayr, 1996, S. 56 f.).

Lustaspekt

Sexuelle Lust ist eine Lebensenergie, deren Bedeutung von der jeweiligen Lebenssituation des Menschen abhängig ist. Sie „wird heute in der ethischen Diskussion weitgehend als lebenswert, als wichtige Lebensäußerung gedeutet, wenn auch – je nach weltanschaulicher Grundorientierung – an unterschiedliche soziale Bedingungen geknüpft“ (Sielert/ Keil, 1993, S. 15).

Lust kann durch jede Art von Sexualität erfahren werden, von zärtlicher Berührung und verbaler Liebkosung bis hin zum Geschlechtsverkehr. Freuds drei Abhandlungen zur Sexualtheorie hatten lange zu dem heute widerlegten Irrtum geführt, nur der vaginale Orgasmus sei ein wahrer Orgasmus.

„Orgasmen können weich sein oder hart, zärtlich oder aggressiv, können durch klitorale, penile, vaginale, orale, anale oder phantasiegesteuerte Stimulation ausgelöst werden. Das bedeutet nicht, daß es den einen, wahren Orgasmus und andere ‚unwahre‘ Orgasmen gibt“ (Bültmann/ Sielert, 1992, S. 90).

In den einzelnen Lebensphasen ist der Lustaspekt verschieden stark ausgeprägt. Heutzutage ist es auch älteren Menschen bis ins hohe Alter möglich, ihre sexuelle Lust zu leben, nicht zuletzt dank Viagra. Eine restriktive Sexualnorm oder eine lustfeindliche Erziehung können jedoch verhindern, dass Lust als befriedigend empfunden wird. Davon sind die Alten Alten in besonderem Maße betroffen. Sie sind mit einer Sexualmoral aufgewachsen, die Sexualität als eine Angelegenheit betrachtete, „die nur in der Liebe ihre wahre Erfüllung finden konnte, alles andere galt als schmutzig. Liebe veredelte das ‚tierische Geschehen‘, Verlobung adelte die Sexualität, Ehe setzte ihr die Krone auf“ (Kolle, 1997, S. 13).

Man kann allerdings auch heute noch bei Jüngeren das Vorurteil antreffen, dass Sexualität den Älteren nicht mehr zustehe, geradezu peinlich und unwürdig sei (vgl. Sydow, 1994, S. 38 ff.; vgl. Kluge, 1992, S. 56).

Lebensschöpferischer Aspekt

Dieser Aspekt wird mit der Fähigkeit verbunden, neues Leben zu zeugen. Frauen „bekommen“ Kinder, Männer „haben“ sie. In der Psychoanalyse wurde die Frau auf die Rolle der Mutter festgelegt. Ziel waren Weiblichkeit und die Aufgabe aller maskulinen Wünsche. Dies ist unter anderem ein Grund dafür, dass es noch heute für Frauen schwierig sein kann, Karriere und Mutterschaft miteinander zu verbinden. „Die Mutterschaft wird zu einer gesellschaftlichen Entscheidung, die die Frau verschwinden lässt, während gleichzeitig mit ihrem Kind die Mutter geboren wird“ (Olivier, 1988, S. 216. Zit. n.: Bültmann/ Sielert, 1992, S. 92). Sexualität wird mit der Gebär- und Zeugungsfähigkeit von Kindern verbunden. Sie ist aber ebenso Ausdruck von Lebenslust und kann eine Kraftquelle sein, aus der Lebensmut und Energie hervorgehen. Im Verliebtsein fühlt der Mensch intensiver, kann diese Lebensenergie spüren.

„Weitgehend angstfrei und als befriedigend erlebte Sexualität kann jedes Gefühl verstärken, erfahrene Zärtlichkeit ausdehnen, auf andere Menschen, auf den allgemeinen Umgang mit mir selbst und meiner Umgebung überspringen lassen“ (Sielert/ Keil 1993, S. 15).

Mit der Erweiterung bleibt der lebensschöpferische Sinnaspekt Teil der Sexualität bis ins hohe Alter. Er verliert nach Verlust der Gebärfähigkeit nicht an Bedeutung, sondern kann bis ins hohe Alter eine Quelle von Lebensmut und Energie bleiben und sich damit befruchtend auf andere Lebensbereiche auswirken. Ältere Menschen können Lust verspüren, sich mit dieser Energie noch etwas Neues in ihr Leben zu holen und ihre Gestaltungskraft im Lebensabschnitt des Alterns zu erfahren.

3.1.2. Freud

Freud führt Anfang des 20. Jahrhunderts zu einem neuen Verständnis von Sexualität. Ausgehend von der offenen sexuellen Repression des 19. Jahrhunderts entwickelt er ein Modell der psychosexuellen Entwicklung. Ich möchte an dieser Stelle nicht näher auf sein Prinzip der Psychoanalyse eingehen, zumal einige Punkte bis heute verändert oder sogar widerlegt wurden. Die für das Verständnis insbesondere weiblicher Sexualität relevanten Aspekte werden dargestellt, da sie das Bild von Sexualität dieses Jahrhunderts prägten und noch heute das Verständnis älterer Generationen beeinflussen.

Freud bezeichnet mit Sexualität eine Art allgemeinen Lebens- und Schaffenstrieb¹⁰. Sexualität ist für ihn die Motivation für fast alle Handlungen, Gedanken und Gefühle, einschließlich auch nicht sexuell wirkender. Auf diese Weise wird jeder Handlung eine sexuelle Motivation zugewiesen. Freud vertritt eine Auffassung, die weit über das bis dahin gültige Verständnis von Sexualität hinausgeht. Die rein genitale Fortpflanzungsfunktion wird um den Lustaspekt erweitert, der sich auf orale, anale und taktile Gefühle bezieht (vgl. Sydow, 1991, S. 13 f.). Freud unterscheidet hierbei genau:

„Es ist notwendig, zwischen den Begriffen ‚sexuell‘ und ‚genital‘ scharf zu unterscheiden. Der erstere ist der weitere Begriff und umfasst viele Tätigkeiten, die mit den Genitalien nichts zu tun haben“ (Freud, zit. n. Brecher, 1971, S. 91. In: Sydow, 1993, S. 25).

Sexualität beginnt nach Freud bereits in frühester Kindheit. Diese galt bislang „als eine Zeit der Unschuld und des bedeutungslosen Spiels, die in keiner Beziehung zum Ernst des Erwachsenenlebens stand“ (ebd., S. 22), eine Zeit, der keine Bedeutung für die weitere Persönlichkeitsentwicklung zugeschrieben wurde¹¹.

¹⁰ Dieser kann mit dem lebensschöpferischen Aspekt aus der Definition von Bültmann/Sielert verglichen werden, siehe Kap. 2.1.1.

¹¹ Daraus läßt sich ableiten, daß Kindesmissbrauch oder die zeitweilig praktizierte Weggabe von Kindern an Ammen im 17. und 18. Jahrhundert für die damaligen Erwachsenen nicht in Zusammenhang mit der weiteren Entwicklung der Kinder zu stehen schien.

„Es ist ein Stück der populären Meinung über den Geschlechtstrieb, daß er der Kindheit fehle und erst in der als Pubertät bezeichneten Lebensperiode erwache. Allein dies ist nicht nur ein einfacher, sondern sogar ein folgenschwerer Irrtum, da er hauptsächlich unsere gegenwärtige Unkenntnis der grundlegenden Verhältnisse des Sexuallebens verschuldet. Ein gründliches Studium der Sexualäußerungen in der Kindheit würde uns wahrscheinlich die wesentlichen Züge des Geschlechtstriebes aufdecken, seine Entwicklung verraten und seine Zusammensetzung aus verschiedenen Quellen zeigen“ (Freud, 1991, S.75).

In Freuds Sichtweise der Kindheit werden schon Kleinstkinder als sexuelle Wesen angesehen, die bei ihrer Geburt „polymorph pervers“ veranlagt sind. Damit ist gemeint, dass sie sich nach allem richten, was ihrer Lust Befriedigung verschafft: orale, anale oder taktile Reize. Diese verschiedenen Möglichkeiten sinnlicher Lust werden von Freud „Partialtriebe“ genannt, die sich dann im Laufe der Entwicklung dem Trieb der genitalen Sexualität unterordnen (vgl. Schmidt, 1993, S. 105). Später dienen diese untergeordneten Partialtriebe dann dem

„...eigentlichen Ziel, dem Geschlechtsverkehr, als Anreiz und Vorbereitung, sie machen die Vorlust aus – Haut und Wärme zu spüren, riechen, sehen, zeigen, küssen usw. -, die zur Endlust des Geschlechtsverkehrs führt“ (ebd. S.105 f.).

Aus dieser Einbeziehung der Kindheit in die sexuelle Entwicklung ergibt sich eine neue Sichtweise weiblicher Sexualität. Laut Freud fühlen sich Mädchen kastriert, wenn sie entdecken, dass sie keinen Penis besitzen und entwickeln Minderwertigkeitskomplexe, die ihre gesamte sexuelle Entwicklung durchziehen. Der Kinderwunsch von Mädchen und Frauen wird mit dem Versuch einer Kompensation dieser Gefühle erklärt, vom Wunsch nach einem Penis zum Wunsch nach einem Kind (vgl. Sydow, 1993, S. 23).

Eine sich bis in die neunziger Jahre auswirkende Schlussfolgerung Freuds ist die Theorie vom „vaginalen“ und „klitoralen“ Orgasmus. Demnach bedienten sich kleine Mädchen der Stimulation ihrer Klitoris zum Erreichen der Lustgefühle eines Orgasmus. Später jedoch ist es nach Freud erforderlich, von dieser Technik Abstand zu nehmen, um während des Geschlechtsverkehrs zum reifen, d. h., vaginalen Orgasmus zu gelangen (vgl. ebd., S. 24):

„Ist die Übertragung der erogenen Reizbarkeit von der Klitoris auf den Scheideneingang gelungen, so hat damit das Weib seine für die spätere Sexualbetätigung leitende Zone gewechselt, während der Mann die seinige von der Kindheit an beibehalten hat“ (Freud, 1991, S. 121).

Freud vergleicht den Vorgang der Klitorisreizung beim Geschlechtsverkehr mit einem Span Kienholz, welches dazu benutzt wird, das härtere Brennholz in Brand zu setzen (vgl. Freud, 1991, S. 121). Frauen, denen diese Übertragung nicht gelingt, werden als psychisch unreif und „vaginal frigide“ bezeichnet. Da die sexuelle Entwicklung für Freud bereits mit 20 Jahren abgeschlossen ist, wäre es dann nicht möglich, diesen Transfer in späteren Lebensjahren nachzuholen.

Mittlerweile wurde nachgewiesen, dass die Klitoris entgegen Freuds Auffassung kein verkümmertes männliches Organ ist und physiologisch zur sexuellen Befriedigung dazugehört. Masters und Johnson haben in ihren Untersuchungen festgestellt, dass es keine Unterscheidung zwischen vaginalem und klitoralem Orgasmus gibt. Jeder Orgasmus wird durch die Stimulation der Klitoris ausgelöst, kann sich aber psychisch anders anfühlen. Freuds Zentrierung auf den „reifen“ Geschlechtsverkehr verhinderte eine ausreichende Stimulation der Klitoris, so dass Generationen von Frauen glaubten, frigide zu sein, da sie nicht beim Geschlechtsverkehr zum Höhepunkt kamen. Auch gibt es keinen generell existierenden anatomischen Penisneid bei Frauen, wohl aber einen weiblichen Neid auf die männliche Rolle. Denn nach Sydow merken Mädchen schon im Kindesalter, dass Jungen oftmals mehr Rechte und Möglichkeiten haben (vgl. Sydow, 1993, S. 27).

3.1.3. Laws

Im sozialpsychologischen Ansatz zur Konzeptualisierung menschlicher Sexualität von Judith Long Laws geht es speziell um die Entwicklung weiblicher Sexualität. Er ist für diese Arbeit von besonderer Bedeutung, da die gesamte weibliche Lebensspanne mit einbezogen wird. Es werden sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Faktoren, die zur persönlichen Entwicklung von Sexualität beitragen, berücksichtigt. Dabei wird deutlich, dass sich diese Entwicklung interaktiv zwischen Individuum und Gesellschaft vollzieht und nicht zu einem willkürlichen Zeitpunkt abgeschlossen ist. Somit ist hier eine Grundlage für die biographische Arbeit mit Frauen gegeben.

Sexualität wird von Laws enger definiert und stellt den Lustaspekt in den Mittelpunkt: „Sexualität – hier definiert als die Fähigkeit des Individuums, durch intimen körperlichen Kontakt Lust (pleasure) zu erleben – ist eine vitale menschliche Eigenheit, die in jeder Lebensphase des Lebenszyklus manifest ist“ (Laws, 1980, S. 208. Zit. n. Sydow, 1993, S. 32).

Nach dieser Definition ist Sexualität Teil jedes Lebensabschnitts aller Menschen. Die Frage, ab wann ein Körperkontakt als „intim“ zu bezeichnen ist, bleibt allerdings offen. Aktivitäten, die keine sexuelle Lust bereiten - wie Kindesmissbrauch und Vergewaltigung - werden nicht mit einbezogen (vgl. Sydow, 1991, S.20). Auch fehlen diejenigen sexuellen Ausdrucksmöglichkeiten und Erfahrungen, die ohne direkten körperlichen Kontakt erfahrbar sind, zum Beispiel erotische Träume. Dennoch ist dieser Ansatz von besonderer Bedeutung, da deutlich wird, wie wichtig (sexuelle) Werte und Normen einer Gesellschaft für die Entwicklung weiblicher Sexualität sind. Das sechsstufige Entwicklungsmodell der weiblichen sexuellen Identität, auf das ich nicht näher eingehen möchte, kombiniert biologische und soziale Ereignisse miteinander, „wobei nicht die Biologie an sich entscheidend ist, sondern die soziale und gesellschaftliche Bedeutung, die dem biologischen Ereignis zugeschrieben wird“ (Sydow, 1993, S. 32).

Die beiden Elemente des life-span orientierten Ansatzes sind „sexual scripts“ und „sexual identity“. Als „sexual scripts“ bezeichnet Laws ein

„...Repertoire von Handlungen und Zuständen (...), die von einer sozialen Gruppe anerkannt werden, gemeinsam mit den Regeln, Erwartungen und Sanktionen, die diese Handlungen und Zustände bestimmen (Laws/ Schwartz, 1977, S. 1. Zit. n. Sydow, 1991, S. 19).

Zur Verdeutlichung möchte ich anführen, dass im viktorianischen Zeitalter angenommen wurde, dass Frauen weniger sexuelle Lust als Männer hätten. Obwohl diese Aussage nicht den Tatsachen entspricht und von Männern geprägt wurde, haben sich Frauen in ihrer Sexualität dieser über eine lange Zeit hinweg angepasst. Sexual scripts sind also soziale Konstruktionen, die zwar von Kultur und Gesellschaft abhängig sind, aber immer als „naturbedingt“ gelten (vgl. Sydow, 1991, S. 18 ff.)¹². Sie geben an, „was Sexualität ist, und wie, wann, wo, mit wem usw. sie stattzufinden bzw. nicht stattzufinden hat“ (ebd., S. 18).

Während die Rollenvorstellungen heute einem Wandel unterliegen, haben die traditionellen Rollenvorschriften für ältere Kohorten meistens noch ihre Gültigkeit. Sexualität wird mit Ehe verknüpft, wobei die Wünsche des Mannes dominieren, während Frauen sich diesen unterordnen. Hinzu kommt der „Doppel-Standard“, der sexuelle Aktivitäten lediglich für Frauen auf die Ehe beschränkt, Männern hingegen vor-, außer- und nacheheliche sexuelle Beziehungen ermöglicht (vgl. ebd., S. 33). Nach Laws hat diese Norm „weitreichende negative Folgen für den Selbstwert und die sexuelle Entwicklung von Frauen..., da Frauen darin die Rolle des ‚policeman of the sexual interaction‘ zufällt und sie gezwungen sind, eigene sexuelle Wünsche zu unterdrücken“ (ebd., S. 33). Die Passivität, zu der Frauen erzogen wurden, um zu einem „attraktiven Objekt“ für Männer zu werden, erlaubt es ihnen nicht, auf einen Mann zuzugehen. „She must wait to be noticed, to be approached, to be asked, to be chosen“ (Laws, 1979, S. 181. Zit. n. Sydow, 1991, S. 22).

Dies ist in Alten- und Pflegeheimen besonders problematisch, da aufgrund der demographischen Gegebenheiten im höheren Lebensalter weniger Männer als Frauen leben. Zusätzlich bevorzugen diese Frauen aufgrund der Rollenvorstellung oft Partner, die ein paar Jahre älter sind als sie selbst (Sydow, 1993, S. 117), womit sich die Möglichkeiten noch einmal dezimieren. Wenn es dann einen adäquaten Partner geben könnte, verbietet es ihnen ihr Gefühl für Anstand und Moral, ihn direkt anzusprechen.

¹² Siehe „Über die Selbstbefriedigung“, Kap. 2.2.1

„Sexual identity“ bezeichnet die individuellen Erfahrungen und ist damit das Gegenteil der gesellschaftlich vorgegebenen Skripten. Definiert wird sie als

„...individuelles Bewusstsein eigener Weiblichkeit und der Attribute, die diese Weiblichkeit ausmachen. Sexuelle Identität umfasst Wissen über den eigenen Körper und die Körperfunktionen, Vorstellungen von Weiblichkeit, eigene sexuelle Präferenzen und die sexuelle Geschichte. ...Sexuelle Identität...ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich aufgrund von Erfahrungen“ (Laws/ Schwartz, 1977, S. 21. Zit. n. Sydow, 1991, S. 19).

Hierzu gehört als eine Komponente die „sexuelle Selbstbestimmung“, die es ermöglicht, das eigene Sexualleben zu kontrollieren. Nach Laws wird die Selbstbestimmung durch Sexualerziehung und zunehmende sexuelle Erfahrung bestimmt (vgl. ebd., S. 23). Sydow sieht die sexuelle Selbstbestimmung als „Grad der Übereinstimmung zwischen Wunsch und tatsächlicher sexueller Aktivität – sowohl hinsichtlich der Quantität wie auch der Qualität sexueller Aktivität“ (Sydow, 1993, S. 49). Hierbei geht es nicht um messbare Faktoren wie z.B. Koitusfrequenz als Zeichen von sexueller Aktivität, sondern um das bewusste Erleben oder Vermeiden von sexuellen Handlungen. Frauen, die nur ihrem Partner zuliebe in den sexuellen Akt einwilligen, haben zwar somit vielleicht eine höhere Koitusfrequenz als Frauen, die dieses vermeiden, ihre sexuelle Selbstbestimmung ist jedoch geringer. Der Verzicht auf Sexualität kann bei vielen älteren Frauen durchaus eine bewusste Selbstbestimmung sein und muss nicht notwendigerweise mit demographischen Gegebenheiten begründet werden¹³. Nach Ebberfeld ist sexuelle Abstinenz im Alter unter Umständen aber auch das Resultat nie entwickelter eigener sexueller Entfaltung (vgl. Ebberfeld, 1992, S. 25 f.), d. h. sexueller Identität.

Ein weiterer Aspekt der sexuellen Identität ist „sexual alienation“, die sexuelle Entfremdung bzw. der sexuelle Rückzug. Hier wird auf die Menschen eingegangen, die unangenehme und belastende Erfahrungen mit Sexualität gemacht haben und darauf mit oft mit sexuellem Rückzug reagieren. Zu diesen Erfahrungen gehören z. B. unerwünschte Schwangerschaften, sexueller Missbrauch, Vergewaltigung oder sexuelle Enttäuschungen (vgl. Sydow, 1993, S. 35).

¹³ Siehe „Weibliche Alter(n)ssexualität“, Kap. 2.4.

Für die Arbeit mit älteren Frauen ist dieser Aspekt von besonderer Bedeutung. Erst mit der Antibabypille war es Frauen möglich, selbstbestimmt zu verhüten, so dass eine weitgehend angstfreie Sexualität möglich wurde. Schwangerschaftsabbrüche waren illegal und gefährlich, Schwangerschaften außerhalb der Ehe aber gesellschaftlich unmöglich. Nach einer Studie von Laws sind die negativen psychologischen Folgen für eine Frau bei einer unerwünschten ausgetragenen Schwangerschaft größer als nach einem legalen Schwangerschaftsabbruch (vgl. ebd., S. 98).

Sydow hat der sexuellen Identität eine weitere Dimension hinzugefügt, die „sexuelle Selbstkenntnis“. Sie beinhaltet das Wissen, das eine Person über ihren eigenen Körper und dessen sexuelle Reaktionen hat. Insbesondere ältere Menschen wissen aufgrund mangelhafter Aufklärung oft nur sehr wenig über sich selbst und ihre/n PartnerIn. Dies betrifft nicht nur die körperlichen Veränderungen des Alterns, sondern grundlegende anatomische Kenntnisse und physiologische Reaktionen¹⁴. So fehlt einigen Frauen das Wissen, wie sie zum Orgasmus kommen können oder was mit „sexuellem Höhepunkt“ überhaupt gemeint ist (vgl. Sydow, 1991, S. 24 f). Differenzen zwischen den eigenen physiologischen Reaktionen und denen, die z. B. von der Filmindustrie vermittelt werden, können diese Unsicherheiten noch verstärken.

Der Ansatz von Laws erscheint mir am geeignetsten, um mich in dieser Arbeit mit der sexuellen Biographie älterer Frauen auseinanderzusetzen. Die sexuellen Skripten haben sich für die heutige Generation sehr verändert und damit ein anderes Umgehen mit Sexualität ermöglicht. Nichts desto weniger wird aber meine eigene Sexualität ebenfalls von der Gesellschaft beeinflusst. Ich halte es für wichtig, sich dieses in der Arbeit mit älteren Frauen immer vor Augen zu halten. Sexuelle Aufklärung ist noch heute häufig ein Tabuthema. Das stelle ich immer wieder in Gesprächen mit Frauen fest, wenn es z. B. um Verhütung oder Orgasmusfähigkeit geht. Sexuelle Identität entwickelt sich aufgrund von Erfahrungen, die während der sexuellen Lebensgeschichte gemacht werden, auch oder besonders im Alter.

¹⁴ Unwissenheit über physiologische Veränderungen behindert eine positive Einstellung zu Sexualität im Alter, Kap. 2.3.

Die drei dargestellten Ansätze ergeben zusammen eine Grundlage für die biographische Arbeit mit älteren Frauen. Laws Definition von Sexualität ist sehr eng gefasst und schließt sexuelle Aktivitäten wie Kindesmissbrauch und Vergewaltigung nicht mit ein. Ich halte mich daher an Bültmann und Sielert. Zwar lässt sich deren Definition nicht ohne weiteres auf das Verständnis älterer Menschen von Sexualität übertragen – hier mag Freud als Grundlage gelten - aber durch die Interaktion von Individuum und Gesellschaft kann dieses Verständnis verändert werden. Die vier Sinnaspekte können auch älteren Menschen die Vielfalt von Sexualität nahebringen. Dieses ist Aufgabe der Sexualeragogik.

3.2. Bedeutungswandel von Sexualität

Nach Rosenmayr ist jede Einzelbiographie historisch (Rosenmayr, 1996, S. 41). Dies lässt sich auf die sexuelle Biographie übertragen, da Sexualität von den jeweiligen gesellschaftlichen, biographischen und situativen Einflüssen, denen Menschen ausgesetzt sind, geprägt ist (Bültmann/ Sielert 1992, S.88).

„...unser Fleisch bringt seine Geschichte mit sich. Wir glauben vielleicht, wir ficken bar aller sozialen Künstlichkeit, ja wir haben im Bett vielleicht sogar das Gefühl, als wären wir zum Urgrund der menschlichen Natur vorgestoßen. Doch das ist eine Täuschung.“ (Carter 1981. Zit. n. Bültmann/ Sielert, 1992, S.88).

Da sich diese Arbeit mit älteren Frauen beschäftigt, ist es wichtig, auf den historischen Bedeutungswandel von Sexualität einzugehen, da gerade Frauen immer wieder von der Gesellschaft insbesondere in Bezug auf ihre Sexualität für unmündig erklärt wurden. Es kommt hierbei aber auch auf die Lebensumstände der vorherigen Generation an, da diese ihre Werte und Normen an die jüngere weitergibt. Sexualnormen sind weder allgemeingültig, noch ewig und unabänderlich, was in diesem Kapitel hervorgehoben werden soll.

Viele ältere, gerade alleinlebende Menschen, verleugnen ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse, weil sie die sexualfeindliche Moral ihrer Jugend bis ins hohe Alter bewahrt und verinnerlicht haben - und gleichzeitig die ablehnende Haltung jüngerer Menschen befürchten. Diese restriktiven Normen können dazu führen, dass sich ältere Menschen nicht trauen, über ihre sexuellen Wünsche und Probleme zu sprechen. Andererseits mag es auch für Menschen im sozialen Umfeld ein Problem darstellen, die Sexualität der Älteren zu thematisieren (Sydow, 1993, S. 112). Ich möchte dies an einem Beispiel verdeutlichen:

„Während meines Vorpraktikums geschah es, dass sich eine ältere Dame befriedigte, als ich sie wusch. Meine erste Reaktion war, dass ich die Bettdecke drüberlegte und zu meiner eigenen Verwunderung ganz ruhig sagte, dass ich unter diesen Umständen nicht weiter arbeiten könne und wiederkommen würde, wenn sie fertig wäre. Das sich daraus ergebende Gespräch öffnete meine Augen für dieses ungeheuer große Problem der älteren Menschen“ (Howe, 1993, S. 152).

Dieser Vorfall wird in dem Zusammenhang geschildert, dass gesellschaftliche Normen für die eigene Person als verbindlich erlebt werden, während aber noch sexuelle Bedürfnisse bestehen. Der Umgang mit Sexualität wird dadurch - wie in dem oben genannten Fall - problembehaftet.

Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass die historisch-gesellschaftliche Sichtweise von Sexualität nicht allein für eine bestimmte Einstellung, sei sie positiv oder negativ, verantwortlich ist. Es kann aber festgestellt werden, dass unter den Mitgliedern einer Kohorte, d. h., einer „Großgruppe, die als Einheit einer definierten Reihe von Jahrgängen zur selben Zeit altert und gleiche geschichtliche Erfahrungen macht“ (Rosenmayr, 1996, S. 12)¹⁵, eine ähnliche Erfahrungswelt zu finden ist. Jedes Individuum verarbeitet diese Einflussfaktoren zwar seinen eigenen Erfahrungen entsprechend, dennoch bieten sie eine Grundlage, auf der eine Arbeit zur sexuellen Biographie möglich ist.

Zum besseren Verständnis der heutigen Werte und Normen von Sexualität beginne ich die Darstellung des Bedeutungswandels von Sexualität bereits bei der Entstehung der bürgerlichen Kleinfamilie im 19. Jahrhundert, da nach Schmidt in dieser Zeit des familiären Umbruchs die Grundzüge der modernen Sexualität begründet wurden (vgl. Schmidt, 1993, S. 31). Viele der in diesem Zeitraum entstandenen und gelebten Moralvorstellungen prägen heute noch die Lebenswelt der älteren Generation.

Zwischen 1760 und 1850 veränderte die Große Industrielle Revolution die Wirtschafts- und Gesellschaftsstrukturen und damit die Lebensbedingungen der Menschen grundlegend. Die Industrialisierung führte zu einer Trennung von Familie und Arbeitsplatz. Der Arbeiter wurde zu einem Teil der Maschinen, zum Zubehör einer Sache, der Arbeitsrhythmus fremdbestimmt. Der Begriff „Familie“ integrierte in der vorindustriellen Zeit alle am Arbeitsprozess beteiligten Bewohner eines Hauses. Grund für eine Eheschließung waren Produktionsinteressen.

Erst mit der Trennung von Arbeits- und Wohnplatz im Zuge der Industrialisierung konnte sich eine Familienform herausbilden, die mit der heutigen vergleichbar ist. Anstelle der Bindung durch den Arbeitsprozess traten affektbezogene Bindungen in der nun nicht länger in der Öffentlichkeit lebenden Kleinfamilie. Der Funktionsverlust der Familie als Produktionsgemeinschaft wurde durch die „Emotionalisierung des Familienlebens“ (ebd., S. 22) ausgeglichen.

¹⁵ Siehe Definition von Prahl/ Schroeter, Kap. 1.1.

Im Zuge dieser Entwicklung entstand eine Partnerwahl, die nicht länger von ökonomischen Überlegungen allein bestimmt war. Liebe wurde zum vorrangigen Grund für eine Eheschließung. Hiermit ist allerdings nicht die Art von Liebe gemeint, wie wir sie heute verstehen – leidenschaftlich und sinnlich, sondern die „vernünftige Liebe“, die auf Kameradschaft, Zuneigung, Verständnis und Freundschaft basiert (ebd., S.24). Die Aufgaben der Frau änderten sich damit tiefgreifend. Während sie bisher in den Produktionsprozess eingegliedert war, beschränkten sich ihre Aufgaben nun auf den Haushalt und die Kindererziehung. Ihr oblag das Wohlergehen der Familie. Diese Rollenveränderung und die starke sexuelle Repression förderten die Entsexualisierung der Frau (vgl. ebd., S. 22 ff.).

Für die Entwicklung der Sexualität vollzog sich eine weitere wichtige gesellschaftliche Veränderung. Mit der Auflösung der Produktionsfamilie und der Herausbildung von Intimität in der bürgerlichen Kleinfamilie ging eine zunehmende „Kontrolle des Affekt- und Trieblebens“ einher (ebd., S.38). Während der mittelalterliche Mensch seinen Affekten und Trieben ungezwungen und unreflektiert nachkam, wurden Bedürfnisse nun im Privaten ausgelebt. Wo vorher mehrere Menschen in einem Raum und in einem Bett geschlafen hatten, wurde die Nachtbekleidung erfunden, die nun jeder in seinem eigenen Bett trug (vgl. ebd., S. 35 f.). Auf der einen Seite rückte die bürgerliche Kleinfamilie somit enger zusammen, auf der anderen Seite entstand durch die Trennung von Wohn- und Schlafraum eine Privatsphäre, die eine neue Intimität entstehen ließ und Möglichkeiten der Lusterfahrung bot. Sexualität wurde nicht länger als ein Bedürfnis von vielen angesehen, sondern bekam eine eigene Bedeutung und wurde zunehmend kontrolliert (vgl. ebd., S 42 ff.).

Das 19. Jahrhundert stellte den Höhepunkt der Anti-Onanie-Kampagne dar, deren ursprünglich protestantische Konstruktion in den Dienst des Kapitalismus gestellt wird, um zu verhindern, dass der Mensch seine Energie abseits des Arbeitsplatzes verschwendet (vgl. Pilgrim, 1985, S. 82). „Der Mensch muss als Arbeits- und Fortpflanzungsmaterial zur Verfügung stehen. Sein Arbeitsmaterial muss er in den Fabriken abliefern, sein Fortpflanzungsmaterial in den Ehen auswerten“ (ebd., S. 82).

Alle erarbeiteten Überflüsse mussten zum Aufbau der Wirtschaft, zur Gewinnmaximierung wieder investiert werden. "Konsum und Bedürfnisbefriedigung werden aufgeschoben. Eine Verzichtsmoral ist hier ebenso sexuell repressiv wie funktional. Der Körper wird diszipliniert und damit verplanbar für disziplinierte Arbeit" (Schmidt, 1993, S.50). Die Lebenserwartung des Proletariats war aufgrund der harten körperlichen Arbeit niedriger, was den Schluss zulässt, dass der Anteil alter Menschen an der Bevölkerung in dieser Zeit unterdurchschnittlich gering war (vgl. Prah, 1996, S. 48).

Die zunehmende Kontrolle des Menschen wirkte sich auf die Sexualität aus. Der nunmehr rational denkende Mensch berief sich auf die Medizin, die zum Sprachrohr der sexuellen Unterdrückung wurde. Der Gebrauch der sexuellen Funktionen galt noch stärker als zuvor als Gesundheitsrisiko, der häufige eheliche Geschlechtsverkehr als gesundheitlich ruinös. Die starke sexuelle Repression traf vor allem Jugendliche (in Bezug auf Selbstbefriedigung) und Frauen. Es kam zur Entsexualisierung der bürgerlichen Frau. Sexualität wurde zum Geheimnis gemacht und damit teuflisch verlockend und alles durchwuchernd. Es entstand eine neue Vorstellung: Sexualität als Trieb, der wie ein Dampfkessel auf dem Feuer funktioniert (vgl. Schmidt, 1993, S. 40 ff.).

Trotzdem wurde Sexualität hier doch erstmals als Intimität erlebt.

„Sexualität als Ausdruck von Liebe, Sexualität als Intimität, Sexualität als Basis einer Beziehung, Sexualität als besonders wichtiger Bereich für das Lebensglück – diese Grundzüge der modernen Sexualität sind ohne Kleinfamilie...nicht denkbar“ (ebd., S. 31).

Sexualität wurde als eheliche Pflicht der Frau gegenüber dem Manne verstanden. 1900 wurde dieses Recht des Mannes auf ehelichen Geschlechtsverkehr im Ehegesetz des Bürgerlichen Gesetzbuches verankert (vgl. Sodon, S. 64). Die Einstellung zur Sexualität wurde durch die Moral der Kirche geprägt. Sie war ausschließlich in der Ehe erlaubt und diente der Erzeugung von Nachkommen. Der Lustaspekt wurde noch vollkommen ausgegrenzt (Tümmers, 1976, S. 39).

„...ein riesiges Netz von Vorschriften,...deren ausschließlicher Zweck darin bestand, den Sexualakt zu einer möglichst unerfreulichen Angelegenheit zu machen und ihn auf ein Minimum zu beschränken – das bedeutet, ihn ausschließlich als Zeugungsakt bestehen zu lassen. Als verdammungswürdig galt nicht der Sexualakt an sich, sondern die Lust, die damit verbunden war. Und diese Lust blieb verdammungswürdig, selbst wenn der Akt nur dem Zweck der Zeugung diene. Ihren greulichsten Ausdruck fand diese Auffassung in der Einführung des ‚chemise cagoule‘, einer Art schweren Nachthemdes mit einer passend angebrachten Öffnung, durch die der Mann seine Frau befruchten konnte, ohne mit ihr in Berührung zu kommen“ (Taylor, 1957; zit. n. Tümmers, 1976, S.40).

Alterssexualität war noch kein Thema. Das Alter selbst wurde erst im 18. Jahrhundert als ein Teil des Lebenszyklus konzipiert. Inhalt dieses Lebensabschnitts bildeten Frömmigkeit, Vernunft und „tugendhafter Wandel“ als Grundlagen gesellschaftlicher Anerkennung (vgl. Rosenmayr, 1996, S. 7).

In dieser Zeit hat die Sexualwissenschaft ihren Ursprung, von Michel Foucault "Zotensammlung des Morbiden" genannt (Schmidt, 1993, S 44). Sie versuchte, das Verhalten der Menschen durchschaubar zu machen, das scheinbar Chaotische zu sortieren. Sexualität wurde in die Pathologie eingebettet und auf vermeintlich krankhafte Formen reduziert. Der deutsche Psychiater Richard von Krafft-Ebing verfasste 1886 sein Werk "Psychopathia sexualis", in dem alle pikanten, den Bürger interessierenden Stellen in lateinischer Sprache abgedruckt wurden. Er handelt die Sexualität unter den Aspekten der Anomalie und Perversion ab und prägte Begriffe wie „Fetischismus“, „Sadismus“ und „Masochismus“ (vgl. ebd., S. 11).

Die nun folgenden Ereignisse und Veröffentlichungen prägten maßgeblich die sexuellen Wert- und Normvorstellungen der Alten Alten und Hochbetagten. Der englische Arzt Henry Havelock Ellis war der erste, der sich mit der weiblichen Sexualität befasste und sich als Sexualtherapeut betätigte. In seinem sechsbändigen Hauptwerk „Sexualpsychologische Studien“, welches er in dem Zeitraum von 1896-1926 verfasste, leitete er unter anderem aus Fallbeispielen ab, dass Selbstbefriedigung normal und akzeptabel ist, Frauen ein ebenso starkes Verlangen wie Männer haben und sexuelle Störungen meistens seelische, nicht körperliche Ursachen haben. Auch war er der erste, der feststellte, dass Homosexualität gleichberechtigt neben der heterosexuellen Liebe steht. Diese Thesen waren in einer Zeit, die Frauen sexuelle Gefühle absprach, revolutionär (Sydow, 1993, S. 19).

Die Sexualwissenschaft etablierte sich und wurde gesellschaftsfähig. 1913 gründete der preußische Arzt und Sanitätsrat Magnus Hirschfeld das erste sexualwissenschaftliche Institut der Welt, die „Ärztliche Gesellschaft für Sexualwissenschaft und Eugenik“ in Berlin und publizierte ab 1914 regelmäßig die „Zeitschrift für Sexualwissenschaft“. Ebenfalls 1913 wurde die „Internationale Gesellschaft für Sexualforschung“ gegründet und 1919 das Berliner „Institut für Sexualwissenschaft“. 1921 wurde von diesem Institut die „1. Internationale Tagung für Sexualreform auf wissenschaftlicher Grundlage“ veranstaltet. 1928 wurde die „Weltliga für Sexualreform“ gegründet, auf die Internationale Kongresse in Kopenhagen (1928), London (1929), Wien (1930) und Brünn (1932) folgten. Eine Reihe weiterer internationaler Kongresse und Veröffentlichungen folgten. Parallel dazu wurde in dieser Zeit der Weimarer Republik das Frauenwahlrecht eingeführt (vgl. Baader, 1998, S. 97).

Im Zuge der Sexualreformbewegung veröffentlichte der holländische Gynäkologe Theodor Hendrik van de Velde 1926 sein Werk „Die vollkommene Ehe“, nach Sydow das bekannteste Aufklärungsbuch des 20. Jahrhunderts. Zum ersten Mal wurde dem Lustaspekt der Sexualität Bedeutung beigemessen. Hierzu gab van de Velde ganz konkrete Hinweise wie z. B. die Reizung der Klitoris. Höhepunkt seiner Vorstellungen war der gemeinsame Orgasmus. Nach einer langen Zeit der Entsexualisierung der Frau galt ihre sexuelle Erfüllung plötzlich als genauso wichtig wie die des Mannes. Die „Erotisierung der Ehe“ - und die Erotik blieb auf die Ehe beschränkt - war für ihn die Voraussetzung für die Haltbarkeit, aber auch Harmonie des Zusammenlebens (vgl. Sydow, 1993, S. 20).

Allerdings behielt auch van de Velde das Prinzip der Doppelmoral bei. Männern waren voreheliche Erfahrungen erlaubt, Frauen hingegen sollten als Jungfrau in die Ehe gehen. Dem Mann wurde die Rolle des Lehrers zuge-dacht, der seine Frau in die Freuden der Sexualität einführen sollte. Somit oblag ihm die Kontrolle über die weibliche Sexualität (vgl. ebd., S. 20). Van de Velde warnt die Männer davor, „ihre Frauen durch eine zu große Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs zu verwöhnen, da – ganz unverblümt behauptet er das – die Frauen dadurch unersättlich werden und die Potenz und Leistungsfähigkeit des Mannes überfordern“ (Schmidt, 1993, S. 65).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die um sich greifende Liberalisierung sowohl das Selbst- als auch das Fremdbild der Frauen veränderte. Sexualität war für sie nicht länger nur ein Ausdruck der Fruchtbarkeit, eine eheliche Pflicht, die es zu erfüllen galt. Zwar blieb sie weiterhin auf die Ehe beschränkt, doch wurde der Lustaspekt nun genauso für Frauen zum Teil einer ausgefüllten Sexualität. Es war der Mann, der ihre Lust wecken sollte, aber ebenso war es auch seine Pflicht, für die sexuelle Befriedigung seiner Frau Sorge zu tragen. Dieser auf einen kurzen Zeitraum beschränkte liberale Umgang mit Sexualität macht es den in dieser Zeit sozialisierten Frauen vielleicht leichter, auch heute im Alter lustvoller mit ihrer Sexualität umzugehen.

Ein Bruch mit diesen sexuellen Liberalisierungstendenzen fand in Deutschland 1933 mit der Machtübernahme Hitlers statt. Den rigiden Leitmotiven des Faschismus entsprechend wurde das Magnus-Hirschfeld-Institut geplündert und verwüstet, seine Werke am 10. Mai 1933 bei der Bücherverbrennung am Berliner Opernplatz vernichtet (vgl. Baader, 1998, S. 97). Eine neue Repressionspolitik nahm ihren Anfang. Die bisher erreichte Liberalisierung wurde in diesem Maße erst wieder in den 70ern erreicht.

„Die Lebendigkeit des Liebeslebens in der Ehe“ galt im Nationalsozialismus weiterhin als erwünscht, wurde aber bevölkerungspolitischen Zielen unterstellt. Die Emanzipationsbewegung der Frauen wurde gestoppt, indem sie als Gebärmaschinen deklariert wurden. Dementsprechend wurde 1933 der §218 verschärft. Frauen, die einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen lassen wollten, wurde mit hohen Freiheitsstrafen gedroht (vgl. Soden, S. 67). Rassenlehre und paramilitärische Erziehung prägten bis 1945 die ethischen und moralischen Wertvorstellungen einer ganzen Generation (vgl. Kuhnert, S. 52) sowie auch die der Alten Alten und Hochbetagten.

Während der Nachkriegszeit wurde in der Adenauer-Ära weiterhin eine repressive Sexualpolitik verfolgt. Schmidt vergleicht diese „sexuell repressive Aufbauphase“ mit der Zeit der Industrialisierung in Deutschland und den 20er Jahren in der UDSSR, in welcher strenge Sexualstrafgesetze eingeführt wurden (vgl. Schmidt, 1993, S. 50). Wieder wurde eine repressive Sexualpolitik aufgrund wirtschaftlicher Interessen verfolgt.

Die Jungen Alten wuchsen in der Adenauer-Ära auf, einer Zeit, die unter dem Motto „Kampagne gegen Schmutz und Schund“ stand. Nachhaltig in Erinnerung geblieben ist diese Zeit als „Erotische Eiszeit“. Antisexuelle Propaganda durchdrang mit Körper- und Sexualfeindlichkeit fast alle Lebensbereiche (vgl. Kuhnert, S.52).

1951 wurde unter dem CDU-Familienminister Franz-Josef Würmeling (1953-62) das „Gesetz zum Schutze der Jugend in der Öffentlichkeit“ verabschiedet. Ziel dieses Gesetzes war es, die Jugend in ihrem Bewegungs- und Vergnügungsfreiraum einzuschränken, um so verstärkt Kontrolle ausüben zu können. Rummelplätze, Truppenunterkünfte, Lokale, Straßenzüge- und Ecken, „wo kriminelle, sittenlose und sexuell abwegige Personen verkehren“, wurden zu „gefährlichen Aufenthaltsorten“ erklärt und von Polizei und Jugendämtern pedantisch kontrolliert (vgl. ebd., S.52). „Plötzlich sauste da ein Polizeiauto mit Scheinwerfern obendrauf durch den Park und leuchtete die Parkbänke ab nach irgendwelchen Paaren, und die wurden dann verhaftet“ (ebd., S. 52).

Das „Gesetz über die Verbreitung jugendgefährdender Schriften“ wurde 1952 verabschiedet und führte bis weit in die 60er Jahre zu einer übertriebenen Zensurpolitik. „Alle sexuell aufreizenden Schriften und Abbildungen“ wurden verboten (vgl. ebd., S. 52). Diese Repressionen wurden allerdings weitgehend in einer Art der Selbstzensur von der Gesellschaft übernommen und so „gelten die 50er Jahre als die Blütezeit ‚der organisierten Selbstzensur‘“ (ebd., S. 52). Selbst die Jugendzeitschrift Bravo und Oswald Kolle - „Die 14-15jährigen müssen ja annehmen, es sei unnormal nicht alles zu wissen. Zum Teufel: Es ist normal!“ (ebd., S. 53) - konnten sich diesem Zugriff nicht entziehen.

„Früher, im Zeichen der Verzichtsmoral, funktionierte sexuelle Kontrolle nach dem Orwellschen Prinzip offener Repression: pausenlose Indoktrination, Einschüchterung, Verbreitung von Furcht und Schrecken, Überwachung und drakonische Bestrafung“ (Schmidt, 1993, S. 55).

Schmidt sieht hier eine Repression, die zwar von außen gesteuert, aber von innen übernommen wurde.

Mittelpunkt der Familienpolitik war wie im Nationalsozialismus der Kinderreichtum. Sexualität vor der Ehe und Selbstbefriedigung waren gesellschaftliche Tabus. „Die ‚verstümmelte Liebeswelt‘ der Erwachsenen, die von Faschismus geprägt war, wo die Lust zur Lustseuche gemacht wurde und der Kopf dem ‚Führer gehörte‘, wirkte natürlich noch auf die Jugend der 50er Jahre nach“ (Kuhnert, S. 56). Wieder herrschte die Doppelmoral, die Jungen einen, wenn auch störenden, aber doch immerhin existenten Sexualtrieb zubilligte, während sie Mädchen jegliche Sexualität absprach und gebot, sich die Jungfräulichkeit bis zur Ehe unter allen Umständen zu bewahren. Sexualität von Mädchen und Frauen wurde mit Schmerz verbunden, sowohl im Elternhaus als auch in der Schule (vgl. ebd., S. 54):

„Im Religionsunterricht wurde gesagt, dass die Mutter bei der Geburt mit einem Bein im Grab steht. Mir wurde auch erzählt, dass es schmerzhaft sei, mit Jungen zu schlafen. Das hätte erstmal alles mit Schmerzen zu tun“ (ebd., S. 54).

Aufklärungsbücher vermieden die Darstellung nackter Körperteile, sexuelle Handlungen wurden stark entfremdet beschrieben, Vergleiche mit dem Tierreich herangezogen: „Rätselhafte Spuren im Schnee“, vom „ordinären Hering“ bis zum „deutschen Schäferhund“. Die menschlichen Genitalien bezeichnete man als „Körperöffnungen“ und „Verbindungsgänge“ (ebd., S. 54). Auch Verhütungsmittel waren keine Themen, über die gesprochen wurde, ganz im Gegenteil, auch Beate Uhse durfte Kondome nur an verheiratete Paare abgeben. (vgl. Kolle, 1997, S. 17).

Obwohl die Mädchenerziehung dieser Generation auf die Ehe ausgerichtet war, wurden keine anatomischen Kenntnisse über den Mann vermittelt. Frauen, die eine Ehe eingingen, waren in der Regel völlig unerfahren im Umgang mit dem anderen Geschlecht. Väter und Brüder waren Ausgangspunkt und Anschauungsmaterial, denn sie dienten als Modell für den Mann. Diese Erziehung betonte die traditionellen Verschiedenheiten der Geschlechter zuungunsten der Frau, indem sie deren Minderwertigkeitsposition verstärkte (vgl. Rühle-Gerstel, 1932).

„Die Erziehung hätte es in der Hand: Sie könnte die weibliche Minderwertigkeitsposition im Körperlichen, Sozialen und Familialen abmildern oder verstärken. Sie könnte auf Gleichheitlichkeit und Gleichkräftigung der Lebenspläne bei beiden Geschlechtern hinarbeiten; aber sie betont die traditionellen Verschiedenheiten. Verschiedenheit der Geschlechter aber, das bedeutet Geringergeltung der Frauen. So erlebt das Mädchen sich als minderwertig, die Umwelt als feindliches Land. Die Erziehung wirkt auf die Mädchen als Entmutigung. Sie ist eine Erziehung zu Minderwertigkeit und Minderwertigkeitsgefühlen“ (ebd., 1932).

Für die Generation der heute 60-70jährigen bedeutet das, in einer Zeit aufgewachsen zu sein, die Sexualität zu einem Tabu erklärte und mit einem negativen Stigma behaftete. „So wurde für die damals junge Generation ein Bild der Sexualität gezeichnet, das mehr einer ansteckenden Krankheit als einer erfreulichen Erscheinung glich“ (Kolle, 1997, S. 17). Viele der Frauen, die so unerfahren in die Ehe gingen, erlebten das erste Mal als „reine Qual, ein hilfloses, lustloses Gefummel, mit anschließendem Reinstecken und Rausziehen, das bei den Mädchen mehr Ekel als Freude hervorrief“ (ebd., S. 18). Gespräche, um dieses Erlebnis zu verarbeiten, waren oft nicht möglich, und so bereiteten sie einen schlechten Start ins Sexuelleben. Nach Kolle sind viele Frauen über diese Enttäuschung nie hinweggekommen (vgl. ebd., S. 18).

„Und als ich das erste Mal mit einem Mann, doch ja, ich habe Hemmungen gehabt, aber fand's auch nicht begeisternd. Es tat doch nur weh, nicht? Wußte auch nicht genau, was vor sich geht, wie mir geschieht. Aber man gewöhnt sich dran, nicht?“ Mathilde, geboren 1912 (Ebberfeld, 1992, S. 102).

Durch Freuds Statuierung vom vaginalen Orgasmus entstand in vielen Frauen das Gefühl, „frigide“ oder nicht normal zu sein, wenn sie durch den reinen Geschlechtsverkehr nicht zum Orgasmus kamen oder gar keine Lust empfanden. Sie durften nicht den aktiven Part in der Sexualität übernehmen, da sie dann als schon erfahren und damit nicht mehr „tugendhaft“ galten. Dieses Vorurteil hat sich noch bis in meine Jugendzeit gehalten. Wenn auch in den gehobenen und gebildeten Schichten eine ausdrucksstärkere Sexualität gefragt war, so wurden im überwiegenden Teil der Bevölkerung alle Sexualpraktiken außerhalb des Geschlechtsverkehr als pervers deklariert (vgl. Kolle, 1997, S. 20). Kolle hält diese repressive Sexualmoral für ein überlegtes Mittel der Politik:

„Und weil für die sogenannten kleinen Leute die Bücher über Sexualität aus dem Giftschrank der Buchhandlungen nicht zugänglich waren, konnten diese Menschen ihre Moral auch nicht in Frage stellen. Kirche, Staat und Kapital hatten einen stillen Pakt in dieser Angelegenheit geschlossen: Wir halten die Leute dumm, ihr als Staat übt die entsprechende Zensur und sorgt dafür, dass Herrschaftswissen nicht unter die Menschen kommt, ihr Kapitalisten haltet sie arm“ (ebd., S. 20).

Lediglich die sogenannten „Halbstarke“, überwiegend männlichen Geschlechts, versuchten, dieses Konstrukt der gesellschaftlichen Normen zu durchbrechen. Mit ihrem rebellischen Verhalten, das in den Halbstarckenkrawallen 1956-58 seinen Höhepunkt fand, widersprachen sie der Norm, als Jugendliche angepasst und friedfertig zu sein. Mädchen fanden weniger Anschluss an die Cliques und heirateten später mehrheitlich, dem traditionellen Frauenbild entsprechend. Diese Jugendlichen lebten ihre Sexualität, berücksichtigten hierbei allerdings oft nicht die Gefühle der Mädchen (vgl. Kuhnert, S. 56):

„...früher, da haben wir uns immer draufgeschwungen und einen abgerattert, in den unmöglichsten Lagen; aber, das richtig mit Gefühl, die Frau richtig zu stimulieren, das war nicht drin. Vögel und danach `runterfallen wie'n Toter. Das war alles. Oder schnell auf die Karre und dann weiter“ (ebd., S. 59).

Die Sexualpolitik und damit die Einstellung zur Sexualität haben sich erst seit der sexuellen Revolution in den 68ern geändert. Dieser Prozess wird als „sexuelle Liberalisierung“ bezeichnet (Schmidt, 1993, S.48). Schmidt sieht hierin wieder den ökonomischen Zusammenhang. So wie im 19. Jahrhundert und in der Nachkriegszeit eine Verzichtsmoral angebracht war, um eine Gewinnmaximierung zu erzielen, musste nun dafür gesorgt werden, dass sich Wünsche und Bedürfnisse entwickeln konnten. Mit deutschem Wirtschaftswunder und damit steigendem Einkommen der deutschen Bundesbürger erwies sich eine Verzichtsmoral als unangebracht. Bedürfnisse mussten geweckt werden, um den Warenabsatz zu fördern, die Wirtschaft weiter anzukurbeln (vgl. ebd. S. 50 f.). Als die Pille 1962 in Deutschland auf den Markt kam, wurde die Bundesregierung in der „Ulmer Denkschrift“ noch dazu aufgefordert, sie offiziell abzulehnen: „Eine wahllose Ausgabe solcher Tabletten würde...bei vielen Mädchen und Frauen in und außerhalb der Ehe die letzten Bremsen beseitigen...Wir kennen diese Hemmungslosigkeit ja bei manchen Fällen nach Sterilisation“, so äußerten sich Hochschulprofessoren und Ärzte – darunter auch Gynäkologen (Kolle, 1997, S. 21).

Nach Kolle prägten diese ersten Reaktionen auf die Pille das Bild der älteren Frauen von sich selbst und von Sexualität im höheren Lebensalter. Denn kurz zuvor wurde von deutschen Frauenärzten gefordert, auf eine aus den USA kommende Östrogen-therapie während der Wechseljahre zu verzichten. Begründet wurde diese Forderung mit der Feststellung (vgl. ebd., S. 24):

„..., dass der Lauf der Natur (oder Gottes?) geändert werden sollte, was absolut nicht legitim war: Frauen mussten nun mal die Qualen der Wechseljahre erdulden, das war ihr Schicksal, gehörte gewissermaßen zu einem Läuterungsprozeß“ (ebd., S. 24).

Ursache dieser Argumentation war zum einen die männliche Auffassung, dass die Sexualität der Frau nach dem Ende der Fertilität keine Bedeutung mehr habe. Diese Östrogentherapie hingegen hätte es Frauen ermöglicht, auch nach dem Klimakterium noch eine lustbetonte Sexualität zu leben. Wieder wurden die Frauen in Bezug auf ihre eigene Sexualität von Männern für unmündig erklärt. Die Pille konnte sich dennoch durchsetzen und befreite eine ganze Generation von Frauen von der Angst vor ungewollten Schwangerschaften, auch wenn von den konservativen Medien immer wieder vor den Folgen der Pille gewarnt wurde (vgl. ebd., S. 22 ff.).

Ein weiterer Faktor, der maßgeblich zur sexuellen Liberalisierung beitrug, war der Amerikaner Alfred Charles Kinsey, der sich der Erforschung der menschlichen Sexualität widmete. Er befragte 17.500 amerikanische Männer und Frauen aller Altersstufen nach ihren sexuellen Gewohnheiten und veröffentlichte die Ergebnisse 1948 und 1953 in den USA. Die Deutschen mussten auf die Veröffentlichungen etwas länger warten. Das „Sexuelle Verhalten der Frau“ erschien 1963, „Das sexuelle Verhalten des Mannes“ 1966 auf dem deutschen Buchmarkt. Die Ergebnisse der Untersuchungen waren diametral den Werten und Normen der westlichen Gesellschaften (vgl. Sydow, 1993). Doch obwohl diese Bücher vor allem wissenschaftliche Statistiken und Tabellen enthalten, fanden sie reißenden Absatz. Zum ersten Mal wurde veröffentlicht, wie viel Prozent der amerikanischen Bevölkerung z. B. Geschlechtsverkehr vor der Ehe, Oralsex, analsex, oder Selbstbefriedigung praktizierten.

„Durch die USA, dann durch die westliche Welt, ging ein Ruck kollektiver Entlastung von schlechtem Gewissen, ein Hauch sexueller Befreiung. Alles, was man tat, taten offenbar auch andere, und man wollte sich von der offiziellen Moral nicht weiter Schranken setzen lassen. Kinsey entlarvte eine bigotte Moral“ (Schmidt, 1993, S. 14).

Der amerikanische Gynäkologe William H. Masters und seine Assistentin Virginia E. Johnson testeten im Labor die sexuellen Reaktionen von rund 700 AmerikanerInnen während des Geschlechtsverkehrs und der Selbstbefriedigung. Anhand der Ergebnisse entwickelten sie ein Therapieprogramm für sexuelle Störungen. In der 1977 in Deutschland veröffentlichten Studie wurde festgestellt, dass die sexuelle Reaktion bei Männern und Frauen weitgehend ähnlich verläuft. Sie unterteilten sie in definierte Abschnitte: Erregungsphase, Plateauphase, Orgasmusphase, Rückbildungsphase (vgl. Sydow, 1993, S. 42 ff.). Diese Phasen sollten von nun an als Maßstab der sexuellen Interaktion gelten.

Deutlich wurde, dass die sexuelle Kapazität der Frau deutlich höher ist als die des Mannes, da sie nicht durch die Refraktärzeit, d. h. die Zeit, die benötigt wird, um erneut orgasmusfähig zu sein, eingeschränkt wird. Frauen sind dadurch in der Lage, mehrere Orgasmen hintereinander zu erleben. Aufgrund der Anatomie wird die Klitoris beim Geschlechtsverkehr allerdings nicht in gleichem Maße wie der Penis stimuliert, was es der Frau oftmals erschwert, „dabei“ zum Orgasmus zu kommen. Dafür wird die weibliche Sexualität durch Alternsprozesse weniger beeinträchtigt. Erektionen des Mannes treten seltener auf und sind „störungsanfälliger“, während eine Frau nach dem Klimakterium nicht physiologisch eingeschränkt ist (vgl. ebd., S.42 ff).

Wie zuvor Kinsey ging es Masters und Johnson um die Messbarkeit von Sexualität, nicht um qualitative, subjektive Erfahrung. Die Menschen waren zwar erleichtert und fühlten sich sexuell befreit, wenn sie lasen, dass andere das taten, was sie bisher für unaussprechlich gehalten hatten, zugleich wurde aber auch eine neue Art der Normierung geschaffen. Für Schmidt ist das Werk Kinseys „ein Meilenstein der positiv normierenden, offen oder verdeckt Gebote propagierenden Sexualwissenschaft“ (Schmidt, 1993, S. 14). Eine Frau beschreibt ihre Situation sehr treffend:

Für mich ist die sexuelle Revolution einfach die Kehrseite des Druckes, unter dem ich aufgewachsen bin, nämlich keusch zu sein. Jetzt gibt es wieder nur einen einzigen Weg, dem alle folgen, und er ist genausowenig sinnvoll. Erzwungener Sex ist ebenso schlecht wie erzwungene Abstinenz“ (Hite, 1987, S. 411).

Kinseys eigentliche Absicht hingegen war es, die große Bandbreite menschlichen Sexualverhaltens darzustellen. Nun war plötzlich jede/r im Zugzwang, nicht als verklemmt zu gelten. Während sich das Therapieprogramm von Masters und Johnson als wirksam bei sexuellen Störungen erwies, wurde hier ein weiteres Problem geschaffen. Die Menschen ließen sich von den neuen Vorgaben einer gesunden Sexualität beeinflussen und standen somit unter dem Druck, eine abwechslungsreiche und ausgefüllte Sexualität leben zu *müssen* (vgl. Schmidt, 1993, S. 13 ff.).

„Eine vernünftige, von Ängsten gesäuberte, effektive – im Sinne von Potenz und Orgasmusfähigkeit - konfliktfreie und von allen Ecken und Kanten ‚befreite‘ Sexualität, rational und clean, wie es die spätkapitalistische Welt scheinbar ist, wurde zum Ideal. Sexualforscher gingen daran, sexuellen Genuss endgültig zu definieren, ihn ‚positiv‘ vorzuschreiben – und das ist kaum weniger kontrollierend als das Genussverbot früherer Zeiten“ (ebd., S. 16).

Die Alterssexualität wurde ebenfalls dieser Normierung unterworfen. Auf den 1700 Seiten der Kinsey-Reporte beschäftigen sich nur zwei Seiten mit der männlichen und eine halbe Seite mit der weiblichen Sexualität über sechzig. Auch bei Masters und Johnson waren lediglich 4,5 Prozent der untersuchten Personen über fünfundsechzig (vgl. Friedan, 1995, S. 334). Während Alterssexualität bis Ende der 60er Jahre jedoch hochtabuisiert war, wurde sie nun jedoch zum ersten Mal von der Wissenschaft beachtet. Viele Tabus konnten entkräftet werden. Zugleich wurde aber auch sie dem „Gesundheitsprogramm“ unterworfen. Sexualität im Alter ist heute nicht länger verboten, sondern wird im Gegenteil oft zur körperlichen und sexuellen Fitness empfohlen:

„Sex gehört zu den Freuden, die uns das Leben gratis schenkt und die wir genießen können, so oft wir dies wollen. Um das Beste daraus zu machen, sollten sie etwas für ihre sexuelle Fitness tun“ (Butler/ Lewis, 1996, S. 121).

Es kann festgehalten werden, dass sich die Bedeutung von Sexualität im Laufe der Zeit stark gewandelt hat. Die Hochbetagten wuchsen in einer Zeit der sexuellen Repression auf, in der Sexualität auf den Geschlechtsverkehr reduziert wurde und nur in der Ehe ausgeübt werden durfte. Dem Lustaspekt wurde lediglich in der Jugendzeit der Alten Alten, der kurzen Periode der 20er Jahre dieses Jahrhunderts, Bedeutung beigemessen. Die Jungen Alten nun wieder erlebten die Zeit des Nationalsozialismus und der Adenauer-Ära, in der Sexualität erneut in den Dienst der Fortpflanzung gestellt wurde. Das Rollenverhältnis zwischen Frauen und Männern war hier in der Sexualität stark zuungunsten der Frau gewichtet. Sexuaufklärung war so defizitär, daß alte Menschen bis heute wenig über ihre Anatomie und sexuellen Reaktionen wissen, insbesondere in Bezug auf den Alterungsprozess.

Heute hat der Lustaspekt eine bedeutende, in den Medien häufig die wichtigste Stellung in der Sexualität übernommen, konträr zur Einstellung des viktorianischen Zeitalters bis zur Neuzeit. Es wird verständlich, warum es nicht möglich ist, unser Verständnis von Sexualität unreflektiert auf ältere Menschen zu übertragen.

3.2.1. Das Tabu der Selbstbefriedigung

Ein anschauliches Beispiel für den Bedeutungswandel von Sexualität und dessen Folgen bis in die heutige Zeit, auf die ich hier kurz exemplarisch eingehen möchte, ist das Tabu der Selbstbefriedigung. Seinen Ursprung hat es in der protestantischen Lebenswelt des 17. und 18. Jahrhunderts. Enthalt-samkeit und Keuschheit, die absolute Begierdelosigkeit und damit reines Existieren vor Gott galten als Ideal des Christentums. Der Geschlechtsverkehr in der Ehe war an strenge Regeln gebunden. Er sollte nicht der Lust, sondern der Fortpflanzung dienen. Jede Verschüttung des Samens außerhalb eines körperlichen Ortes galt als Sünde. Selbstbefriedigung war eine besondere Gefahr auf dem Weg ins Jenseits (vgl. Braun, 1995, S. 103 ff.).

Eine weitere Ursache für das Tabu der Selbstbefriedigung war das Körperbild des 18. Jahrhunderts. Bis zum Ende des 18. Jahrhunderts hatte die aus der Antike stammende Humoraltheorie der Säftelehre des römischen Arztes Claudius Galenus Bestand. Sie besagt, dass alle Flüssigkeiten im Körper des Menschen ähnlich dem Wasserkreislauf der Natur zirkulieren. Der Samen ist in dieser Flüssigkeit enthalten und ergibt in Verbindung mit anderen Substanzen die Lebensgeister. Der Abgang des Samens führt zu einer Entkräftung des Körpers und damit auch zur Krankheit. Braun macht deutlich, daß ein andersartiges Körperbild auch zu einer anderen Wahrnehmung des Körpers führt (vgl. ebd., S. 54 ff.). Der Körper funktioniert nicht nur als ideologie- und kulturfreier Körper, „er ist immer als zentraler Punkt in das imaginäre Netz dessen eingespannt, was eine Gesellschaft über sich selbst und ihren Standort in der Welt glaubt“ (ebd., S. 88). Im Fall der Selbstbefriedigung heißt das, dass man sich im 18. Jahrhundert durch das „Onanieren“ schlimme körperliche Schäden zufügen und sogar daran sterben konnte (vgl. ebd., S. 88).

Trotz neuer Erkenntnisse über den menschlichen Körper wurde die „Onanie-Inquisition“ vom aufkommenden Bürgertum des 19. Jahrhunderts als Kontrollmechanismus übernommen. Opfer waren die Kinder. Während bisher Beschwörungen und Ratschläge ausreichten, um vorwiegend die Erwachsenen vor den Folgen der Selbstbefriedigung zu schützen, wurden nun körperliche und chirurgische Maßnahmen bei Kindern angewendet. Die Ärzte ließen sich bizarre Behandlungsmethoden einfallen, vom Amputieren der Klitoris bis zum Anlegen von Metallringen mit Stacheln um den Penis. „Onanie“ wurde zur Ursache von Geisteskrankheiten erklärt, eine Reihe von weiteren körperlichen Schäden bis hin zum Rückenmarkschwund hinzugefügt. Aber auch die Eltern bestrafte, wenn sie ihre Kinder bei unzüchtigen Handlungen beobachteten. Körperliche Züchtigung, gefesselte Hände und kleine mit Kieselsteinen gefüllte Säckchen auf dem Rücken gegen das ausgestreckte Liegen mögen als Beispiele ausreichen (vgl. Pilgrim, 1985, S. 55 ff.)¹⁶. Diese Verfahrensweise hatte Folgen:

¹⁶ In einigen Staaten der USA steht Selbstbefriedigung bis heute noch unter Strafe (vgl. Pilgrim 1985).

„Die Zurichtung der Kinder hatte einen erheblichen Einfluss auf die Erwachsenen: Aus den verfolgten und verängstigten Kindern *werden* Erwachsene. Sollten die Menschen nach den ihnen angetanen Maßnahmen nicht verrückt geworden sein, behalten sie Narben in ihrer Sinnlichkeit, die sie als erotische Krüppel überleben lassen“ (ebd., S. 55).

Erst Freud trug mit der Begründung der Psychoanalyse maßgeblich dazu bei, dass chirurgische Eingriffe gegen die Selbstbefriedigung Anfang des 20. Jahrhunderts eingestellt wurden. Er definierte Selbstbefriedigung als Ausdruck von Unabhängigkeitsbestreben des Kindes von der Zärtlichkeit der Mutter. Später sei sie eine Art von imitiertem Geschlechtsakt mit Eltern oder Geschwistern. Die Selbstbefriedigung blieb zwar ein krankhaftes Verhalten, die körperlichen Maßnahmen an Kindern wurden jedoch aufgegeben (vgl. ebd., S.88).

Weiterhin wurde aber an Folgeschäden durch Selbstbefriedigung festgehalten. Sie wurden unterteilt in organische Schäden, "Verwöhnung des Charakters auf mehr als eine Weise, (...) indem sie bedeutsame Ziele mühelos, auf bequemen Wegen, anstatt durch energische Kraftanspannung erreichen lernt" und der sozialen Gefahr, "der Fixierung infantiler Sexualziele" (ebd., S. 94) bis über das Jugendalter hinaus. Selbstbefriedigung blieb auch weiterhin Krankheit im Gegensatz zur ehelichen Sexualität. Die Psychoanalyse unterschied zwischen nützlichem, gutem und unnützem, unangepasstem Sex, ein Vorurteil, das noch bis heute seine Gültigkeit hat (vgl. ebd., S 94).

„Sie lieferte Argumente, die, vom Blödsinn der theologisch-medizinischen Behauptungen gereinigt, sich im Bewusstsein der Menschen festsetzen und der Abwertung der Selbstbefriedigung gediegene Überlebenschancen bereiten konnte“ (vgl. ebd., S. 89).

In der deutschen Nachkriegszeit wurden die Ängste der Jugendlichen vor der Selbstbefriedigung wieder mobilisiert. aufs Neue wurde vor gesundheitlichen Schäden gewarnt. Zu den zu „Neurosen gehörenden widernatürlichen Praktiken“ zählte ein katholischer Theologe: „Notonanie, Pubertätsonanie, Sehnsuchtsonanie, Racheonanie, Examensonanie, und als besonders verwerflich eingestuft, ‚Oppositionsonanie‘“ (Kuhnert, S. 53). Jungen mussten sich vor einer hohen Beanspruchung der Geschlechtsorgane und einem damit einhergehenden zu hohen Samenverlust fürchten. Mädchen hingegen wurde gesagt, dass Berührungen an der Klitoris zu einer Unfähigkeit führten, später in der Ehe den „wahren“ vaginalen Orgasmus zu erreichen (vgl. ebd., S. 53):

„Wenn Masturbation ausschließlich an der Klitoris stattfindet, entsteht der Klitorismus..., durch ihn sind die Frauen unfähig, bei der ehelichen Beziehung die Lust in der Scheide und an der Gebärmutter zu empfinden, die allein die Fülle des Genusses in sich bergen“ (ebd., S. 53).

Aufklärungsschriften und Ratgeber für Eltern und Erzieher gaben Hinweise, wie dem entgegengewirkt werden sollte: „Härte ab! Eine vorzüglich abhärtende Wirkung haben kalte, mit einem großen, viel Wasser fassenden Schwamm am Morgen vorgenommene Abwaschungen der Geschlechtsorgane!“ (ebd., S. 53). Und so wurden den Kindern wieder die Hände ans Bett gefesselt und die Schlafzimmer kontrolliert.

Mit der neuen Normierung durch Kinsey und Masters und Johnson kam die Selbstbefriedigung wiederum in ein neues Licht. Nun war jener, der sich nicht auf diese Weise sexuell betätigte, derjenige, der womöglich als nicht der Norm entsprechend galt. „Vom Verbot zum Gebot, vom Drang zum Vergnügen, vom Ziel zum Mittel zur Kontrolle“ (Schmidt, 1993, S. 48). Schmidt sieht auch hier wieder den gesellschaftlichen Mechanismus. Während früher Selbstbefriedigung unter Androhung schlimmer körperlicher und seelischer Folgen verboten war und nur mit großen Schuldgefühlen, aber auch mit großer Leidenschaft ausgeübt wurde, so gehört sie heute zum einen fast selbstverständlich dazu (vgl. ebd., S. 47). Zum anderen aber dient sie gleichsam der sozialen Kontrolle, denn „der Junge soll sie benutzen, damit es ihm besser geht, damit er zufriedener ist, damit er seiner Umwelt weniger zur Last fällt, damit er weniger aufsässig ist“ (ebd., S. 48).

Aussagen wie „Tausend Schuss und dann ist Schluss“, oder „Onanieren macht blöd“ haben also ihre Ursachen in einem anderen Verständnis von Sexualität und Körperlichkeit, konnten sich aber bis in diese Generation halten. So gibt es auch am Ende des 20. Jahrhunderts Menschen, die Selbstbefriedigung aus religiösen Gründen ablehnen oder glauben, sie würden etwas Verbotenes tun. Die Jungen und vor allem Alten Alten sind häufig unter der Prämisse aufgewachsen, die Androhungen körperlicher Dauerschäden seien wahr.

In der „Denkschrift zu Fragen der Sexualethik“ schreibt die evangelische Kirche 1971:

„Für den Aufbau einer Ehe ist es notwendig, dass der junge Mensch eine in der frühen Phase der körperlichen Sexualreife geübte Selbstbefriedigung überwindet. Durch Selbstbefriedigung kann der junge Mensch versuchen, seine sexuellen Spannungen zu lösen. Sie ist ein Hinweis auf seine Selbstbezogenheit. Wird die Selbstbefriedigung während der weiteren Entwicklung beibehalten, braucht die Persönlichkeitsbildung davon nicht beeinträchtigt werden, und es entstehen keine geistig-seelischen und körperlichen Schäden. Exzessive Masturbation soll nicht moralisch verurteilt werden. Sie kann nur unter Einbeziehung aller Lebensumstände durch therapeutische Hilfe überwunden werden“ (Evangelische Kirche in Deutschland: Denkschrift zu Fragen der Sexualethik, 1971. In: Pilgrim, 1985, S. 107.)

Amendts Buch „Sexfront“ wurde noch 1969 verboten. Er schreibt für Jugendliche: "Merke: Es gibt keine Onanierichtlinien. Onaniere so oft - soviel oder so wenig - wie du willst und so lange es dir Spaß macht" (Amendt, 1970, S.18).

3.3. Physiologische Veränderungen

Ältere Männer und Frauen haben heute noch durch mangelhafte oder fehlende Aufklärung oftmals unzureichende Kenntnisse über die physiologischen Veränderungen des Körpers im Alter¹⁷. Daraus resultierende Unwissenheit und Ängste können eine positive Einstellung zur Sexualität im Alter behindern. Männer und Frauen kämpfen gegen ihre eigenen gewachsenen Vorurteile und überholten Einstellungen von Sexualität im Alter. Dazu gehört, dass Männer von Frauen glauben, sie hätten nach dem Klimakterium keine Sexualität mehr. Männer wiederum haben eine zu hohe Leistungserwartung bezüglich ihrer männlichen Potenz, da sie darüber ihre Männlichkeit definieren. "Tausend Schuss, dann ist Schluss"- falsche Informationen führen zu Vorurteilen und Ängsten, die insbesondere im Alter nur schwer abgebaut werden können. Aufklärung über die ganz normalen physiologischen Veränderungen des Körpers während des Alternsprozesses kann dazu beitragen, Probleme zu lösen (vgl. Rönnau, 1999).

Viele Frauen haben eine bestimmte Vorstellung vom Klimakterium, auch „Wechseljahre“ oder „Menopause“¹⁸ genannt. Sie rechnen mit Hitzewallungen, nachlassender Attraktivität, und psychischer Labilität. Diese Erscheinungen sind allerdings inter- und intraindividuell¹⁹ unterschiedlich und werden von jeder Frau anders wahrgenommen (vgl. ebd.). Während Ebberfeld die Meinung vertritt, dass die physiologischen Veränderungen der Frau nicht zu einer Beeinträchtigung der sexuellen Empfindsamkeit führen, rät Kolle zu Hormongaben, da „eine ausgebrannte, todmüde Frau mit fliegender Hitze und Schweißausbrüchen...wenig Sinn für Sexualität aufbringen“ wird (Kolle, 1997, S. 46). Ich möchte hier aus Gründen der Vollständigkeit kurz auf diese Veränderungen bei beiden Geschlechtern eingehen.

¹⁷ Siehe Laws: „Sexuelle Selbstkenntnis“, Kap. 2.1.3.

¹⁸ Die Begriffe werden in dieser Arbeit synonym verwendet.

¹⁹ Das bedeutet, daß diese Erscheinungen nicht nur zwischen verschiedenen Frauen variieren, sondern sie sich auch während des Klimakteriums einer Frau unterschiedlich auswirken können.

Es gibt verschiedene weibliche physiologische Veränderungen, die sich über einen Zeitraum von mehreren Jahren erstrecken und ungefähr zwischen dem fünfundvierzigsten und fünfundfünfzigsten Lebensjahr beginnen. Die Eierstöcke reduzieren mit Beginn des Klimakteriums die Produktion und Ausschüttung von Östrogenen und Progesteron. Diese Umstellung im Hormonhaushalt führt zur Beendigung der Menstruation und macht weitere Schwangerschaften unmöglich (vgl. Sydow, 1994, S. 14)²⁰.

Darüber hinaus kann dieser Umbruch bestimmte körperliche Veränderungen zur Folge haben, die sich indirekt auf die Sexualität auswirken können, aber nicht zwangsläufig *müssen*. So treten bei der Mehrzahl der Frauen Hitzewellen auf, die zu Schweißausbrüchen und Erröten führen können. Die geringere Versorgung mit Östrogenen verändert das vaginale Gewebe. Die Scheideninnenwände atrophieren (sie werden dünner), und sind somit verletzlicher und anfälliger für Infektionen. Es kann zu Blutungen, schmerzhaften Einrisen oder Juckreiz kommen. Vorher sind die Wände der Vagina dick, fleischig und gut durchblutet. Sie schützen damit die Blase und die Harnröhre vor den durch den Geschlechtsverkehr entstehenden Irritationen. Das bisher saure Milieu der Scheide wird geschwächt, wodurch sie ebenfalls infektionsanfälliger wird (vgl. ebd., S. 15).

Zudem kann die Vagina enger und kürzer werden und an Elastizität verlieren. Die Lubrikation (das Feucht-werden) verlangsamt sich und schwächt ab. Das kann sowohl auf den Östrogenmangel als auch auf die Veränderungen in der Struktur der Scheideninnenwände zurückgeführt werden. Wenn die Schamlippen an Festigkeit verlieren und das Fettgewebe um die kleiner werdende Klitoris dünner wird, kann dieses zu einer unangenehmen leichten Reizbarkeit der Klitoris führen. Ganz allgemein nehmen mit steigendem Lebensalter nach der Menopause sowohl Intensität als auch Tempo und Dauer der körperlichen Reaktion auf erotische Stimulation ab (vgl. Rönna, 1999).

²⁰ Siehe zu den physiologischen Veränderungen auch Butler/ Lewis, 1996; Sydow, 1993.

Diese Veränderungen sind jedoch nur physiologischer Natur. Auch wenn die Erregbarkeit langsamer wird und die Lubrikation schwächer, so ändert sich die sexuelle Erlebnisfähigkeit der Frau nicht. Durch die Wechseljahre kann es sogar zu einer Konzentration auf die eigenen sexuellen Wünsche und den eigenen Körper führen. Die Erlebnisintensität kann stark zunehmen, da ungewollte Schwangerschaften nicht länger befürchtet werden müssen (vgl. Rönnau, 1999). Die meisten Frauen erleben nur geringfügige Veränderungen, da nicht alle Varianten eintreten müssen. Nur 40% der von Sydow befragten postmenopausalen Frauen erlebten ihre Lubrikation als unzureichend. Sydow rät zu Gleit- und Östrogen-Cremes bei mangelnder Lubrikation und zur Einnahme von Östrogenen. Durch diese Hormongaben steigt das Krebsrisiko allerdings geringfügig an. Ein verlängertes Vorspiel und das Ausweichen auf nichtkoitale Praktiken können zu einer ausgewogenen Sexualität beitragen (vgl. Sydow, 1994, S. 15).

Untersuchungen haben zu unterschiedlichen Ergebnissen geführt. Manche Frauen haben nach dem Klimakterium weniger, andere wiederum ein gesteigertes sexuelles Interesse. Die Östrogen-Einnahme wirkt sich ebenfalls nicht bei allen Frauen aus. Es kann aber vorkommen, dass Frauen das Klimakterium als willkommene Möglichkeit betrachten, um eine für sie unbefriedigende Sexualität zu beenden (vgl. Sydow, 1993). So folgert Sydow: „Die Heterogenität der Befunde verweist auf die Bedeutung psychosozialer Aspekte“ (ebd., S. 111).

Der Einfluss hormoneller Altersveränderungen auf die Potenz und sexuelle Aktivität des Mannes lässt sich bisher erst teilweise erklären. Studien deuten darauf hin, dass, wenn überhaupt, nur ein schwacher Zusammenhang zwischen dem Testosteronspiegel und der sexuellen Aktivität besteht (Sydow, 1994, S. 17).

Die Veränderungen der männlichen Sexualität finden nicht während eines bestimmten Zeitraumes statt, sie sind aber auffälliger und folgenreicher als die der weiblichen. Die Sexualekapazität wie die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit nehmen mit zunehmendem Lebensalter generell ab. Bereits ab Mitte dreißig verlängert sich die Refraktärzeit (die Zeit, die benötigt wird, um erneut zu einer vollen Erektion zu gelangen). Bei älteren Männern ist die Erektion weniger ausgeprägt als bei jüngeren, die maximale Erektion wird langsamer erreicht, der Erektionswinkel wird größer. Es fällt älteren Männern schwerer, zu einer Erektion zu kommen. Gleichzeitig kann ein älterer Mann eine Erektion jedoch über längere Zeit ohne Ejakulation aufrechterhalten (vgl. Kolle, 1997, S. 124)²¹.

Männer definieren ihre Männlichkeit über sexuelle Potenz und Leistungsfähigkeit²². Ältere Männer vergleichen sich mit dem, was sie in ihrer Jugend zu leisten vermochten. Umso härter trifft es manchen, wenn seine sexuelle Leistungsfähigkeit im Laufe seines Lebens eingeschränkt wird. Eine so deutlich abzugrenzende Zeit der Veränderung wie bei der Frau während der Menopause gibt es beim Mann nicht, so dass ein zeitweiliges Unvermögen, eine Erektion zu bekommen, zusammen mit der Unwissenheit über diese normalen physiologischen Veränderungen, bereits als Zeichen beginnender Impotenz gesehen werden kann. Oftmals kommt bei älteren Männern die Angst hinzu, Erektionsschwächen rührten von zu viel Selbstbefriedigung im Jugendalter her (vgl. Kolle, 1997, S. 122 ff.).

Trotz allem ist es Männern aber möglich, bis ins hohe Alter Geschlechtsverkehr auszuüben „- sofern sie interessiert sind, eine interessierte Partnerin haben und es ihnen gelungen ist, sich mit der größeren Störungsanfälligkeit ihres Sexualapparates anzufreunden“ (Sydow, 1995, S. 61).

²¹ Diese längere „Anlaufzeit“ des Mannes kann durchaus einer partnerschaftlichen Sexualität entgegen kommen, da sich auch die Reaktionen der Frau verlangsamen. Wenn beide Partner mit diesen Veränderungen vertraut sind, kann das zu einer Steigerung der Lust führen. „Wie Altern überhaupt, ist auch die Sexualität im Alternsprozess *beeinflussbar* und *gestaltbar*. Sie läuft nicht einfach nach generellen biologischen Gesetzmäßigkeiten ab. Veränderungen sind von vielen Merkmalen bedingt, die nicht altersabhängig sein müssen. Durch mehr Erkenntnis über sich selbst und den Partner können enorme Gewinne von Gefühlen der Nähe und wechselseitiger Lusterfüllung entstehen“ (vgl. Rosenmayr, 1996, S. 99f.).

²² Siehe „Identitätsaspekt“, Kap. 2.1.1.

3.4. Weibliche Alter(n)ssexualität

„Alterssexualität“ wird gemeinhin als ein „Phänomen des Alters verstanden, gekennzeichnet durch Rückgang der sexuellen Aktivität im Alter“ (Ebberfeld, 1992, S. 92). Diese Sichtweise ist eine leistungsorientiert männliche mit den Messfaktoren Geschlechtsverkehr, Masturbation und Orgasmus. Alterssexualität wird hierbei als Endprozess gesehen, losgelöst von der bisher gelebten Sexualität. Jedoch ist gerade die weibliche Alterssexualität nicht als ein isoliertes Phänomen betrachtbar (vgl. ebd., S. 92). Sie umfasst weitaus mehr als Genitalität:

„Sexualität der Frau, das ist mehr als Geschlechtsverkehr, als Kinder zu bekommen, es ist die Verbundenheit zu sich selbst – durch Körperlichkeit, Identität, Selbstbestimmung – aber auch zur Welt – durch Beziehungen, Einschränkungen, Erfordernisse, Sitte und Norm“ (ebd., S. 63).

Es stellt sich die Frage, ob es *die* Alterssexualität überhaupt gibt. Die Altersunterschiede zwischen den Jungen Alten, den Alten Alten und den Hochbetagten sind groß. Der Begriff „Alterssexualität“, erweckt den Eindruck, es gebe in diesem Lebensabschnitt eine eigene, eine andere Sexualität als bisher, die allen Frauen gemeinsam ist. Ich halte es aus diesen Gründen für erforderlich, den Begriff „Alter(n)ssexualität“ zu verwenden. Da Alter eine gesellschaftliche Konstruktion und individuell erfahrbar ist, kann nicht von „der Alterssexualität“ gesprochen werden. Sexualität wird im Laufe eines Lebens entwickelt, abhängig von vielen verschiedenen Faktoren (vgl. Ebberfeld, 1992). Dementsprechend erscheint Alterssexualität „dem Individuum nicht erst am Ende einer bereits gelebten Sexualität mit sechzig Jahren oder mehr, sie ist dann vielmehr sechzig Jahre und älter“ (ebd., S. 18).

Ein konkretes Beispiel für die Bedeutung der Biographie ist die Tatsache, dass viele Frauen im Alter auf Sexualität verzichten, wenn der Partner unter nachlassender Potenz leidet. In einer Untersuchung von Sydow wurde mehrfach angegeben, dass der Partner häufiger die sexuelle Initiative ergreife und dabei die sexuelle Interaktion dominiere. Der Wunsch der Frauen nach mehr Sex und Zärtlichkeit wurde hingegen nicht erfüllt. Durch diese männliche Dominanz führte der sexuelle Rückzug des Mannes insgesamt unweigerlich zu mangelnden sexuellen Kontakten (vgl. Sydow, 1995, S. 63 f.).

Ursache für dieses Verhalten war oftmals die abnehmende Potenz. Aus Angst zu „versagen“, wurde bei auftretenden Erektionsproblemen vorsorglich auf den Koitus verzichtet. Da Sexualität meist gleichgesetzt wurde mit Geschlechtsverkehr, bedeutete die Aufgabe des Geschlechtsverkehrs oft sogar das Ende jeder Zärtlichkeit (vgl. ebd., S. 64). Dieser Verzicht auf Sexualität ist nicht durch das Alter bedingt, sondern ein Resultat der gelebten Sexualität – der Mann ergreift die sexuelle Initiative – und der Lebensumstände – Erektionsprobleme des Mannes.

Ebenso gibt es die „selbstbestimmte sexuelle Abstinenz“ im Alter. Frauen, die Sexualität nicht mehr mit einem Partner ausüben wollen, verzichten selbstbestimmt darauf. Aber auch demographische Gegebenheiten haben einen Einfluss auf die Sexualität älterer Frauen. Der Männermangel erschwert es Frauen zusätzlich, im Alter einen Partner zu finden, zumal sie es oft nicht gelernt haben, selbst auf einen Mann zuzugehen (vgl. ebd., S. 65).

„Wenn Frauen also Geschlechtsverkehr bereits in den 60ern, 50ern oder noch früher einstellen, freiwillig oder gezwungenermaßen, in Partnerschaften, sowie vor der Verwitwung, oder aber eine reduzierte Koitushäufigkeit aufweisen, begründet sich dies demnach nicht aus biologischen Notwendigkeiten. Frauen passen sich vielmehr an, haben offensichtlich ihre sexuelle Rolle früh erlernt und finden sich mit diesem ‚Schicksal‘ ab. Nicht das Alter an sich beschränkt die Koitushäufigkeit und die geschlechtliche Lust der Frau, sondern die mit dem Alter der Frau verbundenen gesellschaftlichen und demographischen Gegebenheiten sowie die direkten Auswirkungen des Alters auf die Potenz des Mannes“ (Ebberfeld, 1992, S. 28).

Die Wissenschaft hat die Sexualität von Frauen nach dem Klimakterium, aber auch die Alter(n)ssexualität insgesamt, bis in die sechziger Jahre vollkommen vernachlässigt, da sie aus damaliger Sicht für diesen Lebensabschnitt keine Bedeutung besaß. Die Zeit der Fruchtbarkeit war vorüber, und so wurde angenommen, dass Frauen froh über das Ende sexueller Aktivität waren, da allgemein die Meinung galt, Sexualität sei für sie ohnehin mehr Last als Lust (vgl. Kollé, 1997, S. 111). Erst Kinsey brach mit diesem Vorurteil. In seinem Report befragte er zwar überwiegend Menschen bis zum Alter von fünfzig Jahren, die Sexualität älterer Frauen fand aber immerhin auf ein paar wenigen Seiten zum ersten Mal überhaupt Beachtung. Auf diese Weise wurden Tabus aufgebrochen, die Alter(n)ssexualität damit aber auch Normen und Standards unterstellt.

„Verbotenes wird erlaubt, letztendlich werden Normalwerte gesucht und ein Vergleich hergestellt zu dem, was als ‚ursprünglich‘, ‚natürlich‘ angesehen wird. Die Aufmerksamkeit gilt der Suche nach einem Maßstab, der es erlaubt, Zuordnungen zu treffen, Abweichungen festzustellen und zu klassifizieren. Dabei wird verfahren, dass der Durchschnittswert zum Normalen und das Normale zum Natürlichen avanciert. ‚Unnormales‘ wiederum kann oder muss angepasst werden, damit es der Natur entspricht. Aus dem Sollen wird das Sein erschlossen. Alterssexualität, vor einigen Jahrzehnten erst der nichtvermessenen Sphäre entrissen, ist heute genau an diesem Punkt der Normierung und Standardisierung angelangt“ (Ebberfeld, 1992, S. 10).

Ursache ist eine Erforschung und Interpretation von Sexualität, die von männlicher Sichtweise geprägt ist. Empirische Untersuchungen befassen sich mit den Teilbereichen weiblicher Alterssexualität, die für Männer von Bedeutung sind, Teilbereiche, die quantitativ erfassbar sind. Geschlechtsverkehr, Orgasmus und Selbstbefriedigung fungieren als Messfaktoren gelebter Sexualität. Wer diese nicht in ausreichender Anzahl vorweisen kann, ganz gleich, ob selbstbestimmt oder in Ermangelung eines adäquaten Partners, gilt als sexuell inaktiv. Andere Ausdrucksformen der Sexualität werden nicht berücksichtigt. So kann es durchaus möglich sein, dass eine Frau aufgrund demographischer Gegebenheiten keinen Partner mehr findet, aber durchaus noch erotische Träume und Wünsche hat. Zärtlichkeit innerhalb eines Paares, das auf genitale Sexualität verzichtet, finden ebenso wenig Aufmerksamkeit (vgl. Ebberfeld, 1992, S. 92 ff.). Die Sexualforschung missachtet damit, daß Sexualität nicht losgelöst vom individuellen und gesellschaftlichen Kontext betrachtet werden kann.

„Sexualität ist ein menschliches Phänomen, welches verhaftet ist mit der Welt, Dimensionen und Konsequenzen in sich birgt und mit sich bringt. Keiner ist frei von Sexualität, jeder ist betroffen, und jederman hat ein besonderes, je einmaliges Verhältnis zu seiner und des anderen Sexualität“ (Ebberfeld, 1992, S. 84).

Von je her wurde die weibliche Sexualität an der männlichen gemessen und mit ihr verglichen. So sieht Freud die Klitoris als weiblichen Penis und statuiert, sie sei ein verkümmertes männliches Sexualorgan (vgl. Ebberfeld, 1992, S.). Kinsey schreibt, die Klitoris sei der Phallus der Frau, dem Penis homolog. Er beschreibt die Bedeutung der Klitoris folgendermaßen:

„Auf Grund der Kleinheit und des geringen Hervorragens haben viele Männer nicht verstanden, dass die Klitoris ein ebenso wichtiges Reizzentrum bei der Frau sein kann wie der Penis beim Mann. Dagegen erkennen die Frauen bewusst oder unbewusst die Bedeutung dieses Organs für die sexuelle Reaktion“ (Kinsey, 1963, S. 430).

Es ist dem Forscher unverständlich, dass die Klitoris trotz ihrer geringeren Größe die gleiche Aufgabe erfüllt, wie der doch so „gewaltigere“ Penis (Ebberfeld, 1992, S. 81). In dem Kapitel „Vergleiche zwischen Mann und Frau“ werden im Kinsey-Report die weiblichen mit den männlichen Geschlechtsorganen verglichen. Die inneren Schamlippen werden mit „einem Teil der den Penisschaft bedeckenden Haut“ verglichen, die äußeren mit dem Hodensack, die weibliche Brust mit der männlichen (Kinsey, 1966, S. 432). Ebberfeld kritisiert diese Sichtweise, die zusätzlich durch männliches, technisches Vokabular verdeutlicht wird:

„Eine Benennung der weiblichen Geschlechtsorgane, der Scheide, z. B., mit dem Wort Geschlechtsapparat setzt nicht nur gleich, indem es ebenso den männlichen meinen kann, es lässt eine, wie auch immer geartete emotional-weibliche Besetzung gar nicht mehr zu. Koitustechnik, Trieb (An-Trieb), sexuelle Techniken, Funktion des Orgasmus etc. sind Begriffe, die einer technischen Welt entlehnt sind, bei denen das Geschlechtliche zum Mechanischen avanciert. Etwas einen Namen zu geben, bedeutet, zu dem Namen selbst einen Bezug zu haben. Männer haben diesen Zug und eine starke Neigung zur Technik und Mechanik, das zeigt sich auch in ihrem Denken und Betrachten der Sexualität:...(Ebberfeld, 1992, S. 76).“

So hört sich die Beschreibung der körperlichen Vorgänge während des Orgasmus ähnlich der Beschreibung eines Viertaktverbrennungsmotors an. Es geht um die rein mechanische Darstellung eines Vorganges, frei von jeglicher Emotionalität und Betroffenheit. Die Abbildung der Geschlechtsorgane in Lehrbüchern sind dieser nüchternen Betrachtungsweise angepasst (ebd., S. 77 f.).

So wird versucht, für die physiologischen Veränderungen der Alterssexualität Vergleiche zwischen Mann und Frau zu finden. Die längere Refraktärzeit des Penis wird hier mit der verlangsamten Lubrikation der Scheide gleichgesetzt. Damit wird suggeriert, dass die Konsequenzen, die sich aus diesen Veränderungen ergeben, für beide Geschlechter gleich sind, obwohl sich ja die sexuellen Reaktionen des Mannes wesentlich wirkungsvoller verändern. Nach Ebberfeld stecken dahinter die eigenen Ängste, Affekte, Wünsche und Hoffnungen des Forschers - des männlichen Forschers eben. Die quantitative Methode der empirischen Sexualforschung stellt Sexualität in neutralen Zahlen dar, die den Wert der Leistungsfähigkeit in den Vordergrund stellen (vgl. ebd. S 82).

„Die Quantität ist das entscheidende Beurteilungskriterium der Sexualität, deshalb die Fragen nach Häufigkeiten, Größenverhältnissen, Kapazität und Fähigkeit. Wie in unserer technischen Welt ist Leistungsfähigkeit (=Orgasmusfähigkeit) der entscheidende Wert von Sexualität im Alter. Der Orgasmus im Geschlechtsakt steht für eine gelungene Sexualität des Mannes, nicht der Frau, denn für die Frau ist Koitus kein Garant des Orgasmus“ (ebd., S. 83).

Diese Art der wissenschaftlichen Betrachtung und Normierung von Sexualität lässt sich bis heute in der Alter(n)ssexualität wiederfinden. So wird deutlich, dass die Sexualforschung weder frei „von männlichen Herrschaftsstrukturen noch emanzipatorisch“ ist (ebd., S. 96). Ebberfeld sieht hierin eine Dominanz der männlichen Sichtweise von Sexualität, die von Frauen als Teil ihres Selbstbildes verinnerlicht wird (vgl. ebd.). Es „erwächst aus einer derartigen Zentrierung der Sexualität ohne Einbindung in diese dem Wesen der weiblichen Sexualität entsprechende gesellschaftliche Bestimmung und der daraus resultierenden Bedeutung für das Individuum ein im höchsten Grade unwirkliches Sexualitätsbild“ (ebd., S. 95). „Lösungsvorschläge“ für ältere Frauen sind dementsprechend realitätsfern. Polygamie, Beziehungen mit jüngeren Männern, Enthaltensamkeit, Homosexualität, Masturbation, Steigerung der Lebenserwartung für Männer, ein komplexerer Schönheitsbegriff, Androgynie usw. richten sich nach der Gleichung der Forscher: Sexualität = Geschlechtsverkehr, Orgasmus, Masturbation (vgl. Friedan, 1995, S. 332).

Es kann festgehalten werden, dass dieses verzerrte Selbstbild zu Dissonanzen mit der eigenen Sexualität führen kann, wenn Frauen ihren eigenen Gefühlen und Erfahrungen weniger trauen als „wissenschaftlichen Tatsachen“. Sowohl die sexuelle Selbstkenntnis, als auch die sexuelle Selbstbestimmung können beeinträchtigt werden. Bei einer Frau, die „lernt“, dass der Geschlechtsverkehr auch im Alter Maßstab für eine gelungene Sexualität ist, kann der Eindruck entstehen, asexuell zu sein, wenn sie keine Lust zum Koitus verspürt, wohl aber zu Zärtlichkeit und Erotik. Doch fallen diese Bedürfnisse nicht unter den männlichen Maßstab von Sexualität. Frauen, die keine Selbstbefriedigung ausüben und beim Koitus keinen Orgasmus erleben, verbringen ihr Leben mit dem falschen Selbstbild, nicht orgasmusfähig zu sein.

Vernachlässigt wird bei dieser männlichen Sexualforschung der für Frauen wichtige sexuelle Kontext, als auch die „Einbindung der Rolle der Frau im Gesellschaftsgefüge“ (Ebberfeld, 1992, S. 96). Reduziert auf Genitalität wird die weibliche Alterssexualität jeder emotionalen Gebundenheit enthoben. Doch wäre es weitaus sinnvoller, Geschlechtsverkehr mit Liebe verbunden zu betrachten, d. h., die Vermessungskriterien aus der weiblichen Sexualität abzuleiten. Körpergefühle, Alterungs- und Veränderungsprozesse, biologische Determinanten wie Schwangerschaft (vgl. ebd., S. 95), aber auch die negativen Seiten von Sexualität wie Abtreibung, Vergewaltigung und Missbrauch müssen in die Forschung einbezogen werden. Ebenso wichtig sind partnerschaftliche und soziale Umstände. Damit würde sich ein ganz anderes Bild der Alterssexualität ergeben.

Als „sexuell“ bezeichnet Ebberfeld in ihrer Rolle als weibliche Forscherin: Es „ist das je Besondere einer Person, das sich darstellt im Unterschied zu einer anderen. Das Sexuelle meint das Unvergleichliche, das Individuelle,...“ (ebd., S. 19). Dieses Unvergleichliche und Individuelle steht in krassem Gegensatz zur herkömmlichen Sichtweise von Alterssexualität, die sich an der Quantität bemisst. Weibliche Alterssexualität steht in einem engen Zusammenhang zur Lebensgeschichte und zur bisher gelebten Sexualität (vgl. ebd.). „Das Wesen der Alterssexualität ist das Echo der bisher gelebten Sexualität. Darin liegt die Besonderheit *dieser* Sexualität und begründet ihre Sonderstellung im sexualwissenschaftlichen Raum“ (Ebberfeld, 1992, S. 18)²³.

Der life-span orientierte Ansatz zur Konzeptualisierung von Sexualität wurde im Rahmen dieser Arbeit gewählt, um zu verdeutlichen, dass die gesamte Lebensspanne in die Entwicklung von Sexualität einbezogen werden muss. Sexual scripts und sexual identity tragen in gleichem Maße zur Entwicklung der sexuellen Identität bei. Die Vielfalt und Verschiedenheit weiblicher Erfahrungen, die jeweils individuell verarbeitet werden, sind ebenfalls mit einzubeziehen.

²³ Siehe auch Bechtler, 1993, S. 18

Es gilt festzuhalten, dass es „die weibliche Alterssexualität“ nicht gibt. „Das Wesen der Alterssexualität ist das Echo der bisher gelebten Sexualität“ (ebd, S. 18). Somit erlebt jede Frau ihre Sexualität individuell, auch im Alter. Sexualität ist für ältere Frauen ein Problem, weil ihnen oft der Partner fehlt. Es wären somit Fragen nach sexuellem Interesse, Phantasien und Träumen von Relevanz. Bedeutsam ist ebenfalls der biographische Kontext, der im letzten Kapitel Gegenstand der Betrachtung sein wird.

4. Sexualgeragogik – eine neue Wissenschaftsdisziplin?

Über die Begriffe „Geragogik“ bzw. „Gerontagogik“ besteht bislang keine Einigkeit. Sie werden häufig von denselben Autoren synonym verwendet, so daß es schwer fällt, sie deutlich voneinander abzugrenzen²⁴. Der Gerontologe Veelken verwendet den Begriff „Sozialgeragogik“ als Fortschreibung des „Sozial-Pädagogik“-Begriffes (vgl. Klingenberger, 1992). So wird im Folgenden zunächst die „Geragogik“ definiert und in ihrer Bedeutung für ältere Menschen dargestellt. Anschließend wird über die Sozialgeragogik der Zusammenhang zur Sexualgeragogik hergestellt. Es wird der Frage nachgegangen, ob und wie sich Sexualgeragogik und Sexualpädagogik zueinander verhalten. Wenn es dort Gemeinsamkeiten gibt, können sich daraus Inhalte und Ziele der Sexualgeragogik ergeben.

Geragogik ist die „Wissenschaft von den pädagogischen Bedingungen, Begleiterscheinungen bzw. Folgen des Alternsprozesses“ (Mieskes, 1970. Zit. n. Prah/ Schroeter, 1996, S. 150). Nach dieser Definition ist sie zum einen „eine individuelle Hilfestellung für die Vorbereitung und Bewältigung der unmittelbar erlebten Altersphase und zum anderen die Thematisierung und Aufdeckung der diese begleitenden sozialen Rahmenbedingungen“ (Prah/ Schroeter, 1996, S. 151). Der ältere Mensch wird eingebunden in seine Lebenswelt, sowohl in persönlicher als auch gesellschaftlicher Hinsicht. Bildungsangebote reichen von der Vermittlung von Kenntnissen über Alterungsprozesse bis hin zum Zugang zu Hochschulen.

Untersuchungen zufolge nehmen überproportional viele Frauen die Möglichkeit zur Weiterbildung wahr. Insgesamt ist es noch eine Minderheit älterer Menschen, die überhaupt an diesen Angeboten teilnehmen. (vgl. ebd., S. 153). Ein Grund könnte in der traditionellen Vorstellung vom Lebensabschnitt „Alter“ liegen.

²⁴ Nach Klingenberger können die Begriffe hauptsächlich dadurch unterschieden werden, von welchen Autoren sie zuerst verwendet wurden. „Geragogik“ scheint jedoch der umfassendere zu sein, so dass auf die Gerontagogik nicht explizit eingegangen wird (vgl. Klingenberger, 1992, S. 25 ff.).

Das bisherige Verständnis eines Lebenslaufes wies dem Jugendalter Konzentration auf das Lernen zu, dem Erwachsenenalter Berufsleistung und dem Alter erfüllende Freizeit. Dieses Modell ist heute im Wandel begriffen. Künftig werden sich die drei Bereiche vermischen, d. h., Lernen, Beruf und Freizeit beginnen, miteinander zu verwachsen (vgl. Rosenmayr, 1996, S. 17). Das ist schon allein deshalb zur Notwendigkeit geworden, weil sich die heutige Technologie in einem rasanten Tempo verändert und der Arbeitnehmer fortlaufend gezwungen ist, sich weiterzubilden. Das gleiche wird für die Altersphase gelten, die mittlerweile mehrere Jahrzehnte umfasst (vgl. ebd.). Die Teilnahme an Bildungsangeboten steht in Zusammenhang mit der Lebensgestaltung der früheren Jahre. Das bedeutet, dass sich die Erfahrung mit Weiterbildung während der Berufsjahre positiv auf die Weiterbildung im Alter auswirkt (Prah/ Schroeter, 1996, S. 152).

Viele Formen der Bildungsarbeit in der nachberuflichen Lebensphase beschäftigen sich nicht mit der reinen Vermittlung von Wissen, sondern verknüpfen den individuellen mit dem kollektiven Sinnentwurf für die bevorstehende Zeit. Das heißt, es geht um die Wünsche, Bedürfnisse und Träume, für deren Verwirklichung bisher kein Raum geblieben ist, oder deren Verwirklichung aus verschiedenen Gründen gar nicht erst angestrebt wurde (vgl. Klehm/ Ziebach, 1994). Besonders Frauen, die durch die Doppelbelastung Familie und Beruf wenig Zeit hatten, sich um ihre eigenen Bedürfnisse zu sorgen, sind hiervon betroffen. Sie haben gelernt, sich anzupassen und die Wünsche anderer zu erfüllen.

Nun stellt sich die Frage, was unter „Bildung“ und „Altenbildung“ zu verstehen ist. Denn unter den Jungen Alten wird Altenbildung häufig als „Verbildung“ angesehen (vgl. Veelken, 1990, S. 37):

„Altenbildung ist Verbildung, sind Angebote zur Passivität, ist Kaffeetrinken mit Kuchen bei Kirchen und Parteien, Butterfahrten mit Kauf einer Rheumadecke, Englisch für Senioren, Kochen für Alleinstehende, Vorträge zur Gesundheit, Sport, Seniorentanz, Malen, Basteln, Musik, Stricken für Männer, Landschaften ansehen, Reisen“ (ebd., S. 37).

Bildungsangebote wie diese orientieren sich an dem traditionellen Modell des Alters als Ruhephase. Sie sind auf Konsum, Beschäftigungstherapie und gesellschaftliche Segregation aufgebaut, nicht aber auf den tatsächlichen Bedürfnissen älterer Menschen, wenn Bildung wie folgt definiert und auf die Altenbildung übertragen wird:

„Bildung ist die Gestaltung und Formung des Menschen durch die Vermittlung von inneren Anlagen und äußeren Einflüssen. Durch Bildung wird der Mensch zur Persönlichkeit, indem er in Auseinandersetzung mit den (historisch gewachsenen und veränderlichen) materiellen, geistigen und kulturellen Angeboten seiner Umwelt zu einer bestimmten strukturell-existentialen Verfassung seines Wertens, Wollens, Wissens und Fühlens gelangt“ (Hartfield, 1972, S. 86. Zit. n. Veelken, 1990, S. 38).

Altenbildung darf demnach nicht ein Konsumangebot von Vorträgen und Reden sein, sondern sollte der Selbstreflexion und damit der Reflexion der gesellschaftlichen Situation und der Teilnahme als älterer Mensch an derselben dienen. So kommt der Bildungsarbeit mit Älteren eine Initialfunktion zu. Es wird aufgezeigt, wie nach dem Eintritt in die nachberufliche Lebenszeit Pläne für die Verbesserung der Lebenssituation entwickelt werden können. Individuum, Kultur und Gesellschaft verändern und entfalten sich. Bildung hat hier die Aufgabe, „Transferprozesse“ herzustellen, um ältere Menschen nicht aus dem Lebensweltzusammenhang auszuschließen. (vgl. Veelken, 1990).

„Das bedeutet, dass ältere Erwachsene Interpretationsleistungen zu kulturellem Wissen durch den Einbezug ihrer Erfahrungen erbringen und gleichzeitig neue Ergebnisse sozialen Wandels als kulturelle Überlieferung übernehmen müssen“ (ebd., S. 47).

Entscheidend mitverantwortlich für die negativen und abwertenden Einstellungen alten Menschen gegenüber – und damit auch verantwortlich für „Verbildungsangebote“ - war das „Defizitmodell“ des Alterns. Es wurde davon ausgegangen, dass mit dem Alter die geistigen, körperlichen und seelischen Fähigkeiten eines Menschen beeinträchtigt würden bzw. verloren gingen (vgl. Schroeter/ Prahl, 1999). „Daraus entstand das Bild des defizitären Alters, das sich auch in der Gegenwart in den Alltagstheorien wie auch in wissenschaftlichen Aussagen nachhaltig verankert hat“ (ebd., S. 102). Dieses Bild wurde korrigiert. Es muss im Alter nicht zu einem Abbau intellektueller Fähigkeiten kommen. Auftretende Abbauerscheinungen können gegebenenfalls durch Training und Stimulation aufgehalten werden (vgl. Lehr, 1994, S. 213).

So sind auch die Lernleistungen älterer Menschen bei sinnvollem Material, in diesem Fall der sexuellen Biographie, durchaus mit denen jüngerer vergleichbar. Daher müssen im Umgang mit älteren Frauen keine besonderen Vorbereitungen getroffen werden. Lediglich einige Punkte sind zu beachten. Das Fehlen von Lerntechniken („Kodierungsschwäche“) kann ausgeglichen werden, so dass ein dadurch bedingtes Lerndefizit ausgeglichen wird. Eine Aufhebung des Zeitfaktors hilft dabei, die Lernunterschiede im Vergleich zu Jüngeren aufzuheben. Da der Lernprozess bei Älteren störanfälliger ist, sollten häufiger Pausen eingeplant werden. Meistens sind es Unsicherheiten, die zu schlechteren Lernleistungen der Älteren führen und einer Reproduzierung des bereits Gelernten im Wege stehen. Wichtig in der Arbeit mit Älteren ist eine übersichtliche Gliederung des Lehrstoffes sowie die Motivierung, den angebotenen Stoff anzunehmen und zu behalten (vgl. Lehr, 1994)²⁵.

Nach Veelken ist die Geragogik aber nicht die Weiterführung der Erwachsenenbildung, sondern besteht durch ihre Verwandtschaft zur Sozialpädagogik. „Wie die Sozialpädagogik die Verbindung von Jugendforschung und Erziehungswissenschaft ist, ist die Sozialgeragogik – geros = alt; ago = ich zeige einen Weg – die Vernetzung von Gerontologie und Erziehungswissenschaft“ (ebd., S. 53). Daher verwendet er den Begriff „Sozialgeragogik“. Im Mittelpunkt stehen nicht berufliche Weiterbildung und Wissensvermittlung wie in der Andragogik, sondern konkrete Lebenshilfe, Freizeitgestaltung und altersspezifische Themen.

„Die spezifische Lebenssituation, die sozio-emotionalen Bedürfnisse und intellektuellen Fähigkeiten des alten Menschen erfordern spezifische Lernziele und –inhalte, die sich von denen der Andragogik unterscheiden. Der Akzent der Geragogik ist gegenüber der Erwachsenenbildung von berufsqualifizierender Weiterbildung und Wissensgestaltung auf Freizeitgestaltung, Lebenshilfe und altersspezifische Themen verschoben. Die Geragogik ist durch die Problematik ihrer Zielgruppe viel stärker bestimmt, als dies in der Erwachsenenbildung der Fall ist. Sie ist vielfach mit den Aufgaben der Sozialgeragogik und Altenarbeit befasst (z. B. Beratung, Lebenshilfe, Krisenintervention, Gerohygiene, Geroprohylaxe)“ (ebd., S 59).

²⁵ In Gesprächen mit älteren Frauen wurde für mich deutlich, dass für sie auch Vorteile beim Lernen entwickelt werden. Sie wissen besser als früher, „was für einen wichtig ist“ und lassen unnötigen „Ballast“ weg. So können sie sich auf die Substanz von Lerninhalten konzentrieren und sparen wieder Zeit. Diese Erfahrungen machten Frauen, die sich spät entschlossen, Schulabschluss und/ oder Ausbildung nachzuholen, um einen Neubeginn zu wagen.

Subjektive Entwicklungsprozesse bilden den Mittelpunkt der geragogischen Bildungsprozesse, damit ein älterer Mensch, der seine weitere Entwicklung bejaht, im fortgeschrittenen Alter neue Perspektiven für seine Zukunft erwerben kann (Rosenmayr, 1996, S. 21).

„Ein Seniorenstudium bedeutet nicht eine knappe, objektgerichtete Vermittlung von Wissen zum Zweck der späteren Anwendung, sondern ist zunächst eine Zeit zum Verweilen, des Neuplanens der folgenden 20 bis 30 Lebensjahre, der Entdeckung des eigenen Lebens...“ (Veelken, 1988b, S. 200. Zit. n. Pfaff, 1994, S. 172).

Inhaltliche Gründe spielen bei der Verwandtschaft der beiden Fachdisziplinen eine Rolle. Primärer Ansatzpunkt der Sozialpädagogik ist die „Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit, wobei die im Sozialisationsprozess auftretenden Konflikte und Lebenskrisen den Ausgangspunkt bilden“ (Veelken, 1994, S. 16). Auch oder gerade für ältere Menschen ist es wichtig, dass sie in der Sozialgeragogik nicht dazu angehalten werden, sich ihrer Situation im Alter anzupassen und den von der Gesellschaft festgesetzten Altersstatus annehmen. Die sich zeigenden Widerstände sollten im Gegenteil als Herausforderung zur Veränderung begriffen werden (vgl. ebd., S. 16 f.).

Wenn eine Verwandtschaft zwischen Sozialpädagogik und Sozialgeragogik besteht, kann abgeleitet werden, dass sich diese auch im Verhältnis von Sexualpädagogik und Sexualgeragogik wiederfindet. Um diese These zu belegen, werde ich im Folgenden auf die Sexualpädagogik eingehen und Parallelen zur Sexualgeragogik herstellen. Unterstützend möchte ich Veelken hinzuziehen, der statuiert, dass „ältere Erwachsene länger lebende Jugendliche sind“, die nach Austritt aus der Erwerbs- oder Familienarbeit nicht aus dem gesellschaftlich vermittelten Lebens- und Entfaltungsprozess ausscheiden (vgl. ebd., S. 53).

Sexualerziehung hilft, Jugendlichen die Vielfalt von Sexualität im weitesten Sinne zu vermitteln. Durch das Aufzeigen der verschiedenen Äußerungsformen von Sexualität kann ein Einengen auf genitale Sexualität verhindert werden. Diese Bereicherung führt zu einer Kultivierung und Humanisierung von Sexualität (vgl. Sielert/ Keil, 1993, S. 17). „Sexualpädagogik hat alle Erfahrungsebenen anzusprechen: Das Denken, Fühlen, Tasten, Riechen, Schmecken, das An-sehen und Zu-hören, das Wünschen und Handeln“ (ebd., S. 17).

Für die Sexualeragogik gilt ebenfalls, auf die Vielfalt von Sexualität einzugehen. Das sexuelle Verhalten und Denken älterer Menschen kann um vielfältige körperliche und geistige Erlebnisweisen erweitert werden. Weibliche Alterssexualität wird unter dem Gesichtspunkt der genitalen Sexualität vermessen, aber auch ältere Menschen selbst verstehen unter Sexualität häufig einschränkend Geschlechtsverkehr. Ebenso wie für Kinder und Jugendliche gilt auch für ältere Menschen, dass sie für sich selbst verantwortlich sind. Sexuelle Selbstbestimmung kann noch im Alter erlernt werden, wenn deutlich gemacht wird, dass Veränderungen möglich sind.

„Sexualerziehung muss ein Lernen organisieren, das ein sinnbestimmtes und wertorientiertes Urteilen und Handeln ermöglicht. Sie muss davon überzeugen, dass Menschen ihren Trieben, ihren Voraussetzungen und vielfältig wirkenden Systemen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern die Potenzen haben, sich selbst und Beziehungen zu verändern, wenn sie dies für nötig halten“ (Sielert/ Keil, 1993, S. 17).

Gleichzeitig profitieren auch Ältere von der Vielfalt des sexuellen Erlebens und Gestaltens, die sich in der heutigen Zeit entwickelt hat (vgl. ebd.). Häufig sind sie jedoch durch die verinnerlichten sexualfeindlichen Dogmen der jüngeren Generationen der Sexualität im Alter gegenüber eingeschränkt. Sie passen sich der vorgegebenen Situation an und verzichten somit auf ihre individuelle Freiheit, Sexualität selbstbestimmt zu leben. Hier können Sexualpädagogik und Sexualeragogik eine wichtige Rolle spielen, diese Vorurteile sowohl auf Seiten der Jüngeren als auch der Älteren abzubauen.

Die Fähigkeit, Sexualität sprachlich erfassen und verhandeln zu können, wird von Sielert und Keil als außerordentlich bedeutsam eingestuft (vgl. ebd. S. 17). Erst so werde es möglich,

„...sexuelles Handeln nicht isoliert, sondern in personale, soziale und politische Zusammenhänge eingebettet zu sehen und sich demgemäß verantwortlich zu verhalten. Da die Geschichte der Sexualität eine Geschichte ihrer Tabuisierung ist, ist es auch heute noch für Jugendliche sehr schwer, Ansprech-Partner zum Thema Sexualität zu finden“ (ebd., S. 17).

Sexualität ist damit also nicht nur ein besonderes Thema der älteren Menschen, sondern betrifft mit ihrer Tabuisierung auch die Jugend. Sexuelle Selbstbestimmung, Sprache, Sinnlichkeit und andere Themen, Grundlagen der Sexualpädagogik, können also auch auf die Sexualeragogik übertragen werden.

Auf die primäre Sozialisation des Kindesalters und die sekundäre des Jugendalters folgt die tertiäre Sozialisation des Alters. Individuum und Gesellschaft beeinflussen sich gegenseitig, das Alter ist nicht länger ein Bereich, der der Gesellschaft entzogen bleibt (vgl. Veelken, 1990). „...der Prozess der Interdependenz von Gesellschaft und Individuum...“ endet nicht im Prozess des Alterns (ebd., S. 45). Somit ist die tertiäre Sozialisation die Grundlage dafür, dass sich ältere Menschen zum einen den Umweltveränderungen anpassen, zum anderen aber auch aktiv auf gesellschaftlichen Wandel Einfluss nehmen und ihre eigenen Ziele und Sinnorientierungen verwirklichen können (vgl. ebd.). Bezogen auf die Sexualität bedeutet das, dass auch ältere Menschen durch diese Wechselbeziehung von Individuum und Gesellschaft von Veränderungen beeinflusst werden, d. h., von positiven Einflüssen profitieren können. Der liberale Umgang mit Sexualität in der Gegenwart kann sich somit direkt auf das Verhalten auswirken. Sexualeragogik kann diesen Prozess unterstützen.

Die Sozialisationstheorie bietet ebenfalls eine Grundlage für die Sexualeragogik, da auch hier die Entfaltung menschlicher Identität, insbesondere sexueller Identität, im Vordergrund steht.

„Die vorrangig zugrundeliegende Theorie ist in erster Linie die Sozialisationstheorie, die die vielseitige Wechselwirkung von Kultur, Gesellschaft und Individuum beschreibt und deren Ziel die Entfaltung menschlicher Identität in einem konkret-historischen Kontext ist“ (Veelken, 1994, S. 17).

Bedeutsam sind der Wandlungsprozess von Kultur und Gesellschaft, die unterschiedlichen Entfaltungsziele der Sozialisation der Jungen und Alten als auch der Hochbetagten und die wechselseitigen Einflussfaktoren von Individuum und Gesellschaft (vgl. ebd., S. 17). Die Sozialisationsforschung stellt die Persönlichkeit des Menschen in Abhängigkeit zur jeweiligen Umwelt. Eine kontextabhängige Persönlichkeit, deren konkrete Lebenswelt gesellschaftlich-historisch vermittelt ist, hat aber ebenfalls eine kontextabhängige Sexualität entwickelt.

5. Biographiearbeit mit älteren Menschen

Der Lebenslauf eines Menschen ist eine zentrale Institution unserer heutigen Gesellschaft. Er wird durch verschiedene soziale und gesellschaftliche Bedingungen gestaltet. Der Mensch mit seinen Erfahrungen und seinem Handeln wird in den Mittelpunkt gestellt (vgl. Klingenberger, 1992, S. 88).

„Mit seiner Hilfe wurde und wird das Leben des Einzelnen verzeitlicht bzw. chronologisiert: Der Lebenslauf wird in seiner Organisation geregelt, bezüglich der Lebensplanung und –orientierung werden notwendige Anhaltspunkte bzw. Hintergründe zur Verfügung gestellt. Lebensläufe als Institutionen sind in ihrer Ausprägung räumlich und zeitlich begrenzt, d. h. sie gestalten sich in unterschiedlichen Kulturen und zu verschiedenen historischen Zeiten unterschiedlich“ (ebd., S. 89).

Deutlich wird dies, wenn z. B. im Rahmen einer Bewerbung ein Lebenslauf verfasst wird. Institutionelle Stationen des Lebens werden in einer chronologischen Ordnung strukturiert. In unserer heutigen Gesellschaft mit vielen übernommenen Traditionen und Lebensmustern können diese Lebensläufe stark variieren (vgl. ebd., S. 89 f.9).

Während der Lebenslauf den sozialen und gesellschaftlichen Aspekt hervorhebt, ist die „Biographie“ die individuelle „Ausprägung und Erscheinungsweise des ‚Lebenslaufes‘“ (ebd., S. 88). Persönliche und individuelle Erlebnisse werden mit den Institutionen des Lebenslaufes verbunden und in Beziehung zueinander gesetzt. Im Folgenden soll hier demnach der Begriff „Biographie“ verwendet werden.

Arbeiten mit der eigenen Biographie bedeutet, sich mit sich selbst zu beschäftigen und wichtig zu nehmen. Sie kann ein erster Schritt zur Bewusstwerdung eigener Wünsche sein, aber auch helfen, alten Verhaltensmustern zu entfliehen. Die zunehmende Singularisierung kann durch das Erkennen und Ausleben eigener Wünsche auf diesem Wege durchaus zu einer nicht länger als negativ empfundenen, sondern unabhängigen und bewussten Einsamkeit werden. Die zunehmende Feminisierung des Alters kann verbunden werden mit neuen weiblich-intuitiven Vorstellungsweisen, die sich der bisherigen Zeit des männlich-rationalen Denkens und Arbeitens entgegensetzt (vgl. Veelken, 1994).

Während die Alterssphase aufgrund der geringeren Lebenserwartung früher nur wenige Jahre umfasste, wurde sie in den letzten Jahrzehnten immer mehr zur Phase der Lebenserfüllung. Inhalte, diesen Abschnitt für ältere Menschen attraktiv zu gestalten, fehlen häufig noch, ebenso Bildungsangebote, die zum Erwerb neuer Kenntnisse führen. Ziel des Bildungsprozesses ist es nach Becker, „sich selbst, die Welt, die Gesellschaft zu verstehen und handlungsfähig in dieser Welt zu werden. Ziel ist auch die selbständig handlungsfähige Persönlichkeit“ (Becker, 1989. Zit. n. Veelken, 1990, S. 39). Das Ausscheiden aus der Erwerbs- oder Familienarbeit, mit einer nachfolgenden zwanzig bis dreißig Jahre und länger dauernden Lebenszeit, bietet die Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, Träume zu verwirklichen und diese Zeit neu zu planen. Bildung soll hier einem Ziel folgen, einen Sinn haben für die Ausgestaltung der nachberuflichen Lebenszeit (vgl. Veelken, 1990).

Ziel der Sozialgeragogik ist die „Stützung des Wachstumsprozesses beim Altern“ (Veelken, 1990, S. 54). Da ältere Menschen dazu tendieren, sich mit ihrem Lebenslauf, ihrer persönlichen Vergangenheit und nicht eingetretenen Lebensereignissen zu beschäftigen, muss Geragogik diesen Lebensrückblick fruchtbar machen (Klingenberger, 1992, S. 108). „So kann also in allgemeiner Weise von einer ganzheitlichen Geragogik verlangt werden, dass diese an den biographischen Erfahrungen der Älteren und alten Menschen ansetzt und diese in ihren Angeboten berücksichtigt“ (ebd., S. 108). Biographisches Arbeiten - insbesondere mit der sexuellen Biographie - trägt dazu bei, neue Deutungssysteme für die Erfahrung im Alter zu entfalten und damit den Wachstumsprozess zu unterstützen.

„Biographische Selbstreflexion“, die Aufarbeitung der eigenen Lebensgeschichte, ist für jeden Menschen sinnvoll. Sie ist ein Weg zur Selbsterkenntnis, zum Verstehen der eigenen Gewordenheit. Das Verstehen gegenwärtiger Handlungen, das Erinnern und Neu-Interpretieren vergangener Erfahrungen, das Erkennen ihres Gesamtzusammenhangs, das Verdeutlichen sich wiederholender Verhaltens- und Beziehungsmuster sind Ziele biographischer Arbeit. Damit wird eine Möglichkeit der Identitätsfindung geboten. Die während des Sozialisationsprozesses wirkenden gesellschaftlichen Einflüsse und Bedingungen, die zu der eigenen Gewordenheit führen und geführt haben, können durch die biographische Reflexion besser vermittelt werden als über gesellschaftstheoretische Einsichten (vgl. Gudjons, 1986, S. 11).

„Durch das Verstehen kann ein Annehmen/ ein Versöhnen mit der eigenen Geschichte oder mit bestimmten Anteilen der Persönlichkeit gelingen. Darin liegt das Potential der Weiterentwicklung, zum persönlichen Wachstum, zur Entfaltung der Persönlichkeit. Das Akzeptieren und das Begreifen der eigenen lebensgeschichtlichen Gewordenheit lässt eine empathische (einfühlsam-verstehende) Haltung zu sich selbst entstehen und setzt Kräfte frei, um sich für neue Fähigkeiten zu entdecken und konkrete Möglichkeiten und Handlungsperspektiven zu entwickeln“ (Gudjons u.a., 1986, S. 11).

Die Konzeption einer biographischen Arbeit zum sexuellen Lebenslauf soll Frauen eine Möglichkeit bieten, auf diesem Wege im Alter an sich selbst zu arbeiten und neue Fähigkeiten zu entdecken. „Im späten Alter werden neue Potentiale der Entwicklung und Chancen der Kreativität sichtbar“ (Rosenmayr, 1996, S. 20). Diese neuen Potentiale bezieht Rosenmayr auf die Realisierung konkretisierbarer Lebenspläne und Daseinstechniken. Zu solch einem Lebensplan gehört auch die Sexualität, die die gesamte Lebensgeschichte und das Wesen des Menschen durchzieht. Sie kann im Alter noch eine neue Perspektive und Bedeutung gewinnen.

„Das Selbst konstituiert sich in schöpferischen Akten und jeweils erneuerten Leistungen, indem die Zukunft auf dem Hintergrund der bisherigen Erfahrungen und der angestrebten Ziele gestaltet oder zumindest beeinflusst wird. Der ältere Mensch, der eine weitere Entwicklung bejaht, muss im fortgeschrittenen Alter neue Perspektiven für seine Zukunft erwerben“ (Rosenmayr, 1996, S. 21).

Lebensziele, Lebenspläne und Daseinstechniken müssen selbständig oder mit Hilfestellung anderer entwickelt werden, damit das Individuum das Gefühl erhalten kann, dieser Mühen wert zu sein. Es ist sozusagen eine permanente Erneuerung und Reflektion des Selbst (vgl. ebd., S 22). „Zum Neubeginn ist aber eine Stützung durch Selbst-Impulse nötig und eine gewisse Überzeugung, dass man selbst der Mühe wert sei“ (ebd., S. 22).

Durch die sich immer rascher verändernde Berufswelt wird diese Flexibilität bereits vor dem Eintritt ins Rentenalter geübt, so dass die Fähigkeit zum Neubeginn in dieser Phase bereits vorhanden ist (vgl. ebd., S 22). Biographisches Arbeiten in der Sexualgeragogik wirkt sich in dieser Hinsicht besonders unterstützend auf Frauen aus, da viele durch die Arbeit in der Familie aus dem Berufsleben ausgeschlossen blieben. Sie hatten weniger Möglichkeiten, Flexibilität mit Daseinsbewältigung zu verbinden. Die Arbeit mit der eigenen Biographie verhilft ihnen dazu, sich selbst wichtig zu nehmen und reflektierend zu betrachten.

Die Übergangsprozesse des Alterns erfordern eine Neuorientierung des Selbst, was durch die selbstreflexive Betrachtungsweise vermittelt wird. Das „Alte“ ist der Erlebnishintergrund, der durch die erfolgende Betrachtung neu konstituiert wird. Durch eine veränderte Sichtweise wird die Gegenwartspektive verändert, so dass ein neuer Zukunftsentwurf gewagt und gestaltet werden kann (vgl. Krämer). „Jede spätere Erfahrung orientiert sich an den Ersterlebnissen, sei es als Bestätigung oder Negation oder Antithese. ...Allem Neuen hat man ein erlebtes Älteres entgegensetzen“ (Veelken, 1990b, S.141. Zit. n. Krämer, 1994, S. 1990).

Die tertiäre Sozialisation orientiert sich im Gegensatz zur primären und sekundären Sozialisation am biographischen Selbstbezug und einer darauf aufbauenden biographischen Neuorientierung. Wenn erlebte Vergangenheit vergegenwärtigt wird, kann sie aus der Gegenwartspektive rekapituliert und neu bewertet werden. Brüche, Krisen und Entscheidungen in der Biographie werden insgesamt betrachtet und miteinander verknüpft und erfahren auf diese Weise eine neue Bedeutung für Gegenwart und Zukunft (vgl. Krämer, S. 190 f.). „Ich bin ein anderer als der ich war, und ich werde ein anderer sein als der, der ich war und der ich bin, kann der sagen, der sich angeschaut hat in seiner Biographie“ (ebd., S. 195).

Die Teilnehmerin eines Seniorenstudiums beschreibt ihre Erfahrung, die sie in einer zufällig besuchten Veranstaltung mit biographischer Arbeit machte:

“Durch dieses Wagnis habe ich eine Kindheitserinnerung fokussieren können, die in mir etwas bewirkt hat. Ich spüre das Lebendige, das Unfassbare, das sich Ändernde, das Unvergessliche und Unwiederbringliche. Es ist eine tolle Erfahrung und ich möchte alle ermutigen, Neues zu wagen. Meine Vergangenheit hat durch die Schicksalswege anderer Teilnehmer und durch die Möglichkeit des Studiums einen neuen Stellenwert erhalten“ (Pfaff, 1994, S. 178).

Dieses Beispiel verdeutlicht die Möglichkeiten des biographischen Arbeitens. Die eigene Vergangenheit wird in Erinnerung gerufen und kann eine neue Bedeutung gewinnen. Das Gespräch mit anderen Frauen und deren Geschichte führt zu einer zusätzlichen Neubewertung des Erlebten, zu einer Neuinterpretation der Realität. Selbstverständliches und Alltägliches, das sonst nicht hinterfragt wird, kann neu interpretiert und bewertet werden und zu einer neuen Sichtweise alter Erfahrungen führen.

Erlebnisse, die die eigene Identität geprägt haben und in heutiges Handeln und Denken einfließen, sollen transparent gemacht werden, indem ins Bewusstsein gerufen wird, was die Persönlichkeit geformt hat. Dazu gehören zu vergangenen Erfahrungen gehörige Gefühle, die Vergegenwärtigung der damaligen Lebenssituation, rückschauendes Betrachten der Lebensgeschichte (vgl. Gudjons, 1986, S. 24).

„Die Beschäftigung mit der eigenen Biographie und den sie begleitenden historischen Ereignissen und Prozessen erzeugt Sensibilität bezüglich der Verwobenheit von Individuellem einerseits und Gesellschaftlichem, Kulturellem, Religiösem und Naturhaftem andererseits“ (Klingenberger, 1992, S. 108).

Unbewusste Konflikte können berührt und verdeutlicht und damit ins Bewusstsein gerückt werden. Während diese Konflikte in der therapeutischen Arbeit bewältigt werden können, ist das Ziel der biographischen Selbstreflexion das Aufzeigen und Sensibilisieren konflikthafter Persönlichkeitsstrukturen und unverarbeiteter Problemlagen (vgl. Gudjons, 1986, S.20). Nicht das Erkennen der negativen Aspekte der Erfahrungen, sondern das Aufspüren der aktiven Anteile steht im Mittelpunkt. Das heißt, es wird der Frage nachgegangen, wo die einzelne Person ihr Leben aktiv gestaltend verändert hat, um daraus zukünftige Verhaltensmuster zu erarbeiten. (vgl. ebd., 1980).

In der Auseinandersetzung mit biographischen Entwicklungen und Stationen kann ein Mensch Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden entwickeln. Hinzu kommt das Training kognitiver Fähigkeiten während der Erinnerung an vergangene Lebensstationen und -erfahrungen. Durch das eigene Aktivwerden - und nicht bloßes Konsumieren - ist die Biographiearbeit ein wichtiger Schritt im Bildungsprozess älterer Menschen (vgl. Klingenberger, 1992, S. 108).

Abschließend kann festgestellt werden, dass sich die im vorigen Kapitel erwähnte Definition - Geragogik ist „eine individuelle Hilfestellung für die Vorbereitung und Bewältigung der unmittelbar erlebten Altersphase und zum anderen die Thematisierung und Aufdeckung der diese begleitenden sozialen Rahmenbedingungen“ – auf die Sexualgeragogik mit der hier angewendeten Biographiearbeit übertragen lässt. Denn nichts anderes wird gemacht. Gesellschaftliche und soziale Rahmenbedingungen, die zur Entwicklung der sexuellen Biographie beigetragen haben, werden aufgedeckt und individuell verarbeitet. Damit ist eine Grundlage für die Bewältigung und Reflexion der Altersphase gegeben.

6. Biographiearbeit in der Sexualeragogik

6.1. Ziele und Intentionen

Ziel der biographischen Arbeit ist es nach Gudjons, dass das Individuum sich selber als geworden und somit veränderbar begreift. Verhalten soll nicht einfach hingenommen und als unhinterfragbar angesehen werden, sondern als Teil der Persönlichkeit gelten, der durch eigenen Willen beeinflussbar ist. Allerdings liegt hier auch eine Grenze. Biographisches Arbeiten kann Impulse geben, nicht aber lebensgeschichtliche Konflikte auflösen. Erfahrungen, die aufgrund von Verdrängung der Erinnerung nicht zugänglich sind, oder solche, die zwar deutlich werden, aber durch bloße Reflexion nicht aufgelöst werden können, müssen anders aufgearbeitet werden (vgl. Gudjons, S. 36). „Statt Konflikte durchzuarbeiten und ‚abzutruern‘, kann vielmehr nur das Vorhandensein von Konflikten überhaupt sichtbar gemacht und (unter Umständen) auf die Notwendigkeit der Bearbeitung durch eine Therapie hingewiesen werden“ (ebd., S. 36f.). Somit kann biographisches Arbeiten den Zugang zu einer Therapie vorbereiten und dabei den ersten Schritt auf dem Weg zu einer gründlichen Aufarbeitung darstellen (vgl. ebd.).

Ich bin der Auffassung, dass in der Arbeit mit der sexuellen Biographie älterer Frauen viele schwerwiegende Konflikte auftauchen können. Sydow macht deutlich, dass besonders Frauen von sexueller Gewalt betroffen sind. 4-10% aller Frauen sind Vergewaltigungsoffer, noch mehr Frauen Opfer von Vergewaltigungsversuchen²⁶. Da eine Vergewaltigung eine außerordentlich belastende Erfahrung ist, wirkt sie sich bei vielen Opfern nicht nur kurzfristig aus. Depressive Verstimmungen und sexuelle Probleme sind häufige Folgen, die das Befinden und die Sexualität der Betroffenen langfristig beeinflussen (vgl. Sydow, 1993, S 161 f.).

²⁶ Vergewaltigung in der Ehe ist in Deutschland erst seit 1998 ein Straftatbestand.

Für die Frauen der älteren Kohorten kommen Kriegsvergewaltigungen, die auch heute in Europa weiterhin als Kriegswaffe eingesetzt werden, hinzu. 3% der von Sydow befragten Frauen wurden während und nach dem zweiten Weltkrieg von sowjetischen Soldaten vergewaltigt (vgl. ebd., S. 162 f). Traumatische Erlebnisse wie diese können in der biographischen Arbeit nicht verarbeitet, aber als solche sichtbar gemacht werden und die Möglichkeit bieten, sich auf eine Therapie vorzubereiten²⁷.

Die Arbeit mit der sexuellen Biographie erfordert keine vorhandenen Qualifikationen oder spezielles Vorwissen, vielmehr ist das Interesse, sich mit sich selbst zu befassen, von Bedeutung. Dieses „qualifikationsfreie“ Lernen im Alter bietet die Chance, „der Bildung den oft fremdbestimmten Charakter zu nehmen und sich stärker an ‚Selbstbildungsprozessen‘ zu orientieren“ (Klehm/ Ziebach, 1994, S. 247).

Die hier entwickelte Form der biographischen Arbeit betrifft das aktuelle Leben der Teilnehmerinnen, so dass es für jede sinnvoll erscheint, sich mit der eigenen sexuellen Biographie in Verbindung zu setzen. Widersprüche im eigenen Leben können aufgearbeitet werden, indem im Gespräch mit anderen festgestellt wird, wo die Ursachen liegen und wie sie bei anderen Frauen begründet sind. Wechselseitige Solidarität unter den Frauen kann die Verarbeitung wichtiger Lebenserfahrungen unterstützen. Durch diese Art der Aufarbeitung kann der Prozess des persönlichen Wachstums gefördert werden, neue Ansichten können entstehen und sich auf das jetzige Leben auswirken. Auch die Zugehörigkeit zu bestimmten Kohorten ist kein Hindernis, sondern kann im Gegenteil das Gespräch unter den Teilnehmerinnen fördern. Da sich biographische Erfahrungen bis ins Alter auswirken, wird hier die Möglichkeit zur Bewusstwerdung und Reflexion gegeben.

²⁷ Siehe Inhalte der biographischen Arbeit, Kap. 4.3.

Für Frauen, die Sexualität im jungen Erwachsenenalter unter den Aspekten Angst, Schuld, Sünde, Tabu und Scham kennengelernt haben, kann ein Umdenken zwar erschwert sein. Durch den Individuationsprozeß und die Wechselwirkung zwischen Individuum und Gesellschaft²⁸ in der heutigen Zeit ist es ihnen aber möglich, eine neue Eigenständigkeit aufzubauen, um so ihre bisherige sexuelle Lebensart in eine positive Richtung zu lenken. „Die ‚neuen Alten‘, die souverän ihr Leben meistern und vermehrt offen zu ihren Bedürfnissen stehen, klagen ihr Recht gegenüber der Jugend ein. Sie lernen und definieren ihre intimen und sexuellen Bedürfnisse neu“ (Prahl/ Schroeter, 1996, S. 137). Ein biographisches Beschäftigen mit der eigenen sexuellen Geschichte kann ein Schritt auf diesem Weg sein.

Ältere Frauen, die sich einsam fühlen, können mit Behutsamkeit und Geschick zu Veranstaltungen eingeladen werden. Hier finden sie andere Frauen, die vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Der Austausch trägt zum psychophysischen Wohlbefinden bei. Sozialkontakte vergrößern den Verhaltensradius, erhöhen das Verständnis für Schicksale anderer, vergrößern den Erlebnishorizont und tragen zur Aktivierung seelisch-geistiger Kräfte bei. Neue Interessensgebiete und Freundschaften können erschlossen werden (Lehr, 1994, S. 222).

In der Altenpflege sind die finanziellen Mittel sehr eingeschränkt, es wird jedoch zunehmend der Versuch unternommen, biographisch aufzuarbeiten. Rönnau macht deutlich, dass oft behauptet wird, eine solche Arbeit oder professionelle Psychotherapie mit alten Menschen sei „rausgeworfenes Geld“. Wenn man jedoch bedenkt, dass sich biographische und demographische Gegebenheiten stärker auf den Gesundheitszustand auswirken als physiologische Probleme, sollte in Betracht gezogen werden, Angebote dieser Art in das dauerhafte Programm aufzunehmen (vgl. Rönnau, 1999).

²⁸ Siehe „Bedeutungswandel von Sexualität“, Kap. 2.2.

6.2. Ältere Frauen als Zielgruppe

Nach Gudjons eignet sich die biographische Selbstreflexion „sowohl für Selbsthilfegruppen, Frauen- und Männergruppen als auch für (außerschulische) Bildungsarbeit im Rahmen von

- Erwachsenenbildung
- Jugendarbeit
- Selbsterfahrungsgruppen
- therapeutischer Arbeit
- Arbeit an Beziehungen in Paarkonstellationen/ Partnerschaften
- Einzelarbeit
- Arbeit mit alten Menschen“ (Gudjons, 1986, S. 12).

Das hier zu erarbeitende Konzept wendet sich an die zuletzt genannte Gruppe älterer Menschen, bzw. an ältere Frauen. Vornehmlich wende ich mich an heterosexuell lebende Frauen, was aber nicht ausschließt, diese Konzeptualisierung ebenso in der Arbeit mit Frauen anderer sexueller Lebensstile anzuwenden. Dazu ist es nötig, sich explizit mit den dafür besonderen gesellschaftlichen und historischen Bedingungen auseinanderzusetzen, da sich diese von denen der heterosexuell Lebenden unterscheiden. Um die Arbeit einzugrenzen, habe ich im Kapitel über den Bedeutungswandel von Sexualität darauf verzichtet.

Die Hochbetagten stellen in der Geragogik eine bislang noch wenig beachtete Zielgruppe dar (vgl. Klingenberger, 1992, S. 224). Um sie in diese Arbeit mit einzubeziehen, bin ich im Kapitel „Bedeutungswandel von Sexualität“ näher auf die Werte und Normen ihrer Generation eingegangen.

Durch die Verjüngung des Alters²⁹ treten zunehmend jüngere Frauen in die Altersphase ein. Das durchschnittliche Rentenzugangsalter liegt bei Frauen zurzeit bei 56 Jahren. Das Ende der Familienarbeit beginnt noch früher. Bedingt durch das jüngere Heiratsalter, die frühere Geburt der Kinder und die kürzere Erziehungsphase, sind viele Eltern bereits mit Mitte 40 Großeltern. In dieser Phase leben die Kinder häufig bereits außerhalb des Elternhauses. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Frauen lassen sie aber noch nicht als „alt“ erscheinen, so dass die traditionellen Angebote der Altenarbeit für sie nicht attraktiv sind. In den bisher gängigen Gruppenangeboten werden ihre besonderen Bedürfnisse und Fähigkeiten nicht ausreichend berücksichtigt (vgl. Bechtler, 1993, S. 14 f.).

Ich habe mich dazu entschieden, die Konzeptionalisierung der biographischen Arbeit zur sexuellen Biographie für Frauen in der zweiten Lebenshälfte zu erarbeiten, da mit dem Einstieg in diese neue Lebensphase wesentliche Veränderungen nicht nur im Tagesrhythmus, sondern auch im Inneren verbunden sind (vgl. Klehm/ Ziebach, 1994). Der ältere Mensch „erfährt jetzt zum ersten Mal, dass das Leben sein Zentrum nicht in den Dingen da draußen hat, sondern in ihm selbst, und das ist ein tiefgreifender Wandel der Perspektive“ (Bugental, 1985, S. 216. Zit. n. Veelken, 1990, S. 140). Frauen, die aus der Erwerbs- bzw. Familienarbeit ausscheiden, können nicht wie frühere Generationen auf schon vorhandene Rollenmuster zurückgreifen. Wenn sie ihre zukünftigen Lebens- und Entfaltungsmuster frei entwickeln wollen, müssen sie sich neu orientieren. Hierzu gehört, dass sie sich vom gesellschaftlichen Druck befreien und ihre „eigene innere Erfahrung“ spüren (vgl. Veelken, 1990, S. 140).

Durch die Beendigung der Erwerbs- oder Familienarbeit zu Beginn der zweiten Lebenshälfte verändert sich der Tagesrhythmus der Frau tiefgreifend. Die so entstandene freie Zeit muss neu strukturiert und mit Inhalten gefüllt werden. Es entfallen viele soziale Beziehungen, bestehende werden umgewertet. Selbst- und Fremdwertigkeit verändern sich, ebenso bisherige Sinnzusammenhänge und es besteht eine Notwendigkeit zur Eigeninitiative. Diese Folgeprobleme müssen verarbeitet werden (vgl. Klehm/ Ziebach, 1994).

²⁹ Siehe „Demographische Besonderheiten weiblichen Altern()s, Kap. 1.2.

Besonders Frauen sind in dieser Phase vom „empty-nest“-Syndrom betroffen. „Empty-nest“ bezeichnet den Haushalt, der von den erwachsenen Töchtern und Söhnen verlassen wurde. Das zurückgelassene Elternpaar muss sich nun an diese neue Konstellation anpassen (Reimann/ Reimann, 1994, S. 349). Für Frauen, die hauptsächlich in der Familienarbeit tätig waren, ist diese Umstellung gravierend, da sich ein großer Teil ihres Lebensrhythmus verändert. „Dabei reicht das Spektrum der damit verbundenen Gefühle von Depressivität und Einsamkeitsgefühlen bis zu Erleichterung und neuem Unternehmungsgeist“ (Klingenberger, 1992, S. 209).

Nach der für diese Konzeptionalisierung geltenden Definition von Alter ist keine festgelegte Altersgrenze gemeint, sondern eine neue Lebensphase, die für Frauen mit dem Ausscheiden aus der Erwerbs- oder traditionellen Familienarbeit beginnt. In dieser Lebensphase stellt sich ihnen die Möglichkeit, rückblickend auf sich selbst und ihr bisheriges Leben zu schauen, um neue Perspektiven für das weitere Leben zu entdecken. Einbezogen sind sowohl Junge als auch Alte Alte und Hochbetagte, da sich auch im höheren Alter immer wieder Möglichkeiten bieten, sich selbst reflektierend zu betrachten und neue Wege zu gehen.

„Ich mühte mich achtundvierzig Jahre lang vergeblich ab, in den mir vermittelten sozialen Identitäten und in der Jagd nach gesellschaftlich sanktionierten Zielen Glück und Erfüllung zu finden. Ein weiterer Umschwung fand zu einem anderen Zeitpunkt statt, als ich mich selbst nicht mehr durch meinen Namen, Status oder meine Rollen erkannte – sondern als ein freies namenloses Wesen“ (Ferguson, 1982, S. 118. Zit. n. Veelken, 1990, S. 140).

Für die Sexualität bedeutet das, sich bewusst zu befreien von gesellschaftlichen Vorgaben. Es stellt sich die Frage „Wie vieles von dem, was wir erleben, ist gesellschaftlich bedingt, wie viel geht auf uns selbst zurück?“ (Friedan, 1995, S. 38). Besonders die Sexualität der älteren Frau ist von Sexualnormen beeinflusst. „Die heute ältere Generation ist groß geworden mit den Wert- und Moralvorstellungen einer Gesellschaft, die Sexualität häufig als unanständig und ihre Äußerungen als gefährlich und gesellschaftsfeindlich betrachtete“ (Tümmers, 1976, S. 80)³⁰. In einer Untersuchung von Tümmers ergab sich, dass besonders ältere Frauen an den Normen zur Sexualität im Alter festhalten. Sie haben häufiger als jüngere Frauen und ältere Männer eine negative Einstellung zur Sexualität und halten sie im Alter häufiger für lästig, sündhaft oder abartig (vgl. ebd., S. 85 f.).

Hinzu kommt die oft negative Einstellung des Umfeldes. Diese kann einen hemmenden Einfluss auf die Sexualität ausüben, indem sie sexuelle Impulse zu unterdrücken versucht. Ein gestörtes psychologisches Wohlbefinden ist die Auswirkung (vgl. ebd., S. 26).

„Gerade junge Erwachsene wissen nicht um die Bedürfnisse und Aktivitäten im sexuellen Bereich von älteren Menschen. Zu ihrem Bild vom Alter gehört die Sexualität nicht. ... Die gesellschaftlichen Erwartungen an den älteren Menschen bedingen die Konflikträchtigkeit des Lebensbereiches Sexualität in mehrfacher Hinsicht. Dieses gilt besonders dann, wenn die gesellschaftlichen Normen für die eigene Person als verbindlich erlebt werden und dennoch sexuelle Bedürfnisse bestehen“ (Howe, 1993, S. 151).

Die Arbeit mit der sexuellen Biographie soll dazu beitragen, älteren Frauen diese gesellschaftlichen Normen und Rollenerwartungen bewusst zu machen, um sich für die bevorstehende oder bereits gelebte Lebensphase von ihnen zu lösen. Deshalb bin ich in Kapitel 2.2.2. tiefer auf den Bedeutungswandel von Sexualität und die damit verbundenen Werte und Normen älterer Menschen als Grundlage eingegangen. Die Reflexion der sexuellen Biographie und die damit einhergehende Erkenntnis, dass die Identität nicht unbeeinflussbar ist, eröffnet älteren Frauen neue Perspektiven für die verbleibende Lebenszeit.

³⁰ Eine genaue Aufarbeitung dieser gesellschaftlichen Normen findet sich in Kap. 2.2.

6.3. Inhalte der sexuellen Biographie

Die Frauen der Jungen und Alten Alten sowie Hochbetagten haben in ihrer sexuellen Sozialisation andere Moralvorstellungen kennengelernt und verinnerlicht als die gegenwärtig junge Generation. Ihre Erfahrungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter haben ihre heutige Einstellung zur Sexualität maßgeblich geprägt (vgl. Sydow, 1994, S. 47). „Unzureichende Aufklärung, religiöse und moralische Einschränkungen, sexuelle Dominanz des Mannes, geringer sexueller Genuss auf Seiten der Frauen und traumatische sexuelle Erfahrungen“ haben die sexuellen Biographien vieler älterer Frauen und Männer geprägt (ebd., S. 47).

Die sich anschließende Auflistung soll einen Überblick über die möglichen Inhalte einer Biographie verschaffen. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder chronologische Ordnung:

Pubertät, Geburt, Fehlgeburt, Abtreibung, Angst vor ungewollter Schwangerschaft, Ehe, Menstruation, Aufklärung, Beziehungen, Verlobungszeit, das erste Mal, Klimakterium, Verhältnis zum eigenen Körper, Alter(n), Frau-sein, Liebe, Verliebtsein, Flirt, eigenes Begehren, Phasen sexuellen Desinteresses, Verlust des Partners, Vergewaltigung, Doppelmoral, sexuelle Interaktion, Erleben von Sexualität im Elternhaus, Erziehung, Schulbildung, Unterschiede zu Gleichaltrigen, religiöse/ areligiöse Erziehung, sexueller Missbrauch, Doktorspiele, Ausbildung sekundärer Geschlechtsmerkmale, Jugendidole, gleichgeschlechtliche Erfahrungen, der erste Kuss, Partnerschaftsformen, Pornographie, Doppelstandard, u. v. m..

Eine sexuelle Biographie setzt sich aus einer Vielzahl von individuellen Erlebnissen und Erfahrungen zusammen. In diesem Kapitel soll auf Aufklärung und Sexualität in der Ehe - zwei Inhalte, die zur weiblichen sexuellen Biographie gehören (können) und in einer biographischen Arbeit angesprochen werden (können) - näher eingegangen werden. Anhand von erzählten biographischen Beispielen soll dargestellt werden, welche Erfahrungen und Erinnerungen ältere Frauen damit verbinden können.

In der Biographiearbeit hängt die Wahl der Inhalte von der Arbeitsweise ab, wie auch von der Qualifikation der Teamerin. Themen wie Vergewaltigung und sexueller Missbrauch müssen unter psychologischer Leitung bearbeitet werden. Da dieses Konzept an Teamerinnen der allgemeinen Altenarbeit gerichtet ist, bleiben solche Themen hier außen vor.

Der Zusammenhang zwischen Geburtsjahrgang und sexuellem Verhalten und Erleben ist bisher kaum untersucht worden. Zwischen den Kohorten bestehen jedoch Unterschiede hinsichtlich der sexuellen Biographie. Die Ergebnisse hierzu stammen im wesentlichen von Kinsey, Schmidt und Sydow. Sie beziehen sich jedoch auf Unterschiede zwischen alten und jungen Menschen und sind damit für diese Arbeit nicht relevant (vgl. Sydow, 1993, S.146). Im historischen Teil habe ich daher ausführlich den Wandel der gesellschaftlichen Einstellung zur Sexualität der verschiedenen Kohorten dargestellt.

Ich stütze mich im Wesentlichen auf zwei Quellen. In der Bonner Studie von Sydow wurden umfangreiche Interviews mit 91 Frauen der Geburtsjahrgänge 1895 bis 1936 durchgeführt. Zur Zeit der Befragung waren sie zwischen 50 und 91 Jahre alt. Daimler befragte 21 Frauen zwischen 60 und 83 Jahren zu ihrer Sexualität und veröffentlichte diese Lebensgeschichten. Da sie keine Angaben zum Geburtsjahrgang macht, werde ich bei diesen Zitaten das Alter der Erzählenden angeben.

6.3.1. Aufklärung

Die Sexualerziehung älterer Kohorten kann nicht mit der heutigen verglichen werden. 44% der von Sydow befragten Frauen haben ihre Eltern und Geschwister nie nackt gesehen. 1% der Probandinnen bezeichneten ihre sexuelle Aufklärung als gut, 15% als unzureichend und 54% als unzulänglich. Körperliche Dinge wurden tabuisiert und geheim gehalten, so dass das Wissen über Schwangerschaft, Geburt, Menstruation usw. völlig ungenügend war (Sydow, 1994, S. 47).

„Nicht einmal das Physiologische ist schon gesicherter Bestand der Erziehung. Über diese primitive Aufklärung hinaus das Sexualleben organisch und seelisch aufzufassen und es in dieser Weise den Kindern darzustellen, gilt auch heute noch dem Großteil der Eltern für absurd, unanständig, verderblich“ (Rühle-Gerstel, 1923).

Fehlinformationen führten zu Verwirrung, Scham, Schuld und Faszination. 11% der Probandinnen Sydows waren irrtümlich der Meinung, eine Schwangerschaft könne durch Küsse, Auf-dem-Schoß-sitzen oder „Beatmet-Werden“ entstehen (vgl. Sydow, 1994, S. 48). Die Aufklärung der chilenischen Schriftstellerin Isabelle Allende fand auf folgendem Weg statt:

„Mein Sexualleben begann recht früh, und zwar im Kindergarten der Ursulinerinnen in Santiago de Chile – ich war ungefähr fünf Jahre alt – und bestand darin, dass ich versehentlich eine kleine Plastikpuppe verschluckte. „Die wächst jetzt in Dir, und dann wirst Du ganz rund, und dann kriegst Du ein Baby!“ erklärte mir meine beste Freundin, die gerade ein Brüderchen bekommen hatte. Ein Baby! Das war das letzte, was ich mir wünschte! Schreckliche Tage folgten, ich fing an zu fiebern, übergab mich. Meine Freundin versicherte mir, die Symptome seien genau dieselben wie bei ihrer Mama. Schließlich zwang mich eine Nonne, die Wahrheit zu gestehen. „Ich bin schwanger!“ bekannte ich schluchzend. Ich sah mich am Arm gepackt und durch die Luft zum Arbeitszimmer der Mutter Oberin befördert. So begann meine Abscheu gegen Puppen und meine Neugier auf diese geheimnisvolle Angelegenheit, deren Name bereits etwas unaussprechlich Merkwürdiges hatte. Sex.“ (Allende, 1986, S. 149. Zit. n. Sydow, 1993, S. 67)

Vermittelte Einstellungen und Gefühle gegenüber der Sexualität sind von ebenso großer Bedeutung wie Informationen. „Die Männer wollen immer nur das Eine“, „Sei vorsichtig!“ oder „Sexualität ist eine lästige Pflicht für Frauen“ sind Sätze, die als „emotionale Leitthemen“ in die Sexualaufklärung von Mädchen einfließen (ebd., S. 68).

Die weibliche Sexualaufklärung der älteren Kohorten ist durch die Verleugnung der Klitoris und die damit verbundene Ignoranz gegenüber weiblichen Sexualreaktionen gekennzeichnet (vgl. ebd., S. 69). Der Mythos vom vaginalen Orgasmus schränkt ältere Frauen bis heute in ihrem sexuellen Erleben ein. Nicht korrigierte Fehlinformationen können im Alter zu Ängsten führen.

„Obwohl ich Masters und Johnson nicht gelesen habe – und vielleicht wird es da besprochen –, habe ich das Gefühl, das meine Klitoris *zu weit* von der Vagina weg ist, um durch normalen Geschlechtsverkehr stimuliert zu werden, es sei denn, sie ist schon vorher stimuliert. Ist es möglich, dass durch eine zu frühe Entjungferung Klitoris und Vagina auseinanderwachsen?“ (Hite, 1987, S. 263)

Bei der Aussage dieser Frau liegt es nahe, sich an Freud zu erinnern, der die Meinung vertrat, Selbstbefriedigung in jungen Jahren verhindere eine Übertragung der Lustgefühle von der Klitoris in die Vagina³¹. In einem Brief an Kollo schreibt eine Frau, nachdem ihr Mann ihr an seinem 62. Geburtstag mitteilte, er wolle in Zukunft ganz auf Sex verzichten:

³¹ Siehe „Freud“, Kap. 2.1.2.

„Das wäre gut für seine Gesundheit und ein langes Leben. Daran müsste ich doch auch interessiert sein. Mein Mann ist überzeugt davon, dass der Verlust von Sperma ihn körperlich schwächt. Und in seinem Alter sei das eben katastrophal für seine Kon-
dition“ (Kolle, 1997, S. 121).

Nach Sydow belegen statistische Analysen einen Zusammenhang zwischen Aufklärung und Sexualität im Alter. Relativ frühzeitig aufgeklärte Frauen seien in mittleren Jahren sexuell stärker interessiert und könnten sexuelle Aktivitäten stärker genießen. Das Ausmaß der sexuellen Aktivität werde hiervon jedoch nicht beeinflusst (vgl. Sydow, 1994, S. 50). Es stellt sich allerdings die Frage, nach welchen Messkriterien hier untersucht wurde.

6.3.2. Sexualität in der Ehe

Frauen älterer Kohorten sind überwiegend in Familien aufgewachsen, in denen „der Vater das Sagen hatte“. Dieses betraf nicht nur die Kinder, sondern auch die Ehefrau. Die Ehen der Menschen, die im ersten Drittel dieses Jahrhunderts geboren wurden, waren entweder gleichberechtigt oder wurden vom Mann dominiert. Diese Dominanz drückte sich insbesondere in der Sexualität aus. Geschlechtsverkehr in der Ehe war juristisch verankert (vgl. Sydow, 1993, S. 54 f.).

„Bis in die Gesetzbücher hinein war alles geregelt: Die Erfüllung der ‚ehelichen Pflicht‘ war Voraussetzung der Ehe, ihre Nichterfüllung ein Scheidungsgrund. Der Ehemann allein bestimmte den Aufenthaltsort der Familie, die Erziehung der Kinder, die Verwaltung des Geldes. Der Ehemann bestimmte auch, in welcher Weise sich Sexualität abzuspielen hatte. Und das spielte sich dann manchmal auch als Quasi-Vergewaltigung oder wirkliche Vergewaltigung ab, weil Frauen aus Angst vor dem Statusverlust oft nachgaben“ (Kolle, 1997, S. 32).

83% der Jahrgänge 1900-1930 hatten den Eindruck, dass die Wünsche des Mannes im wesentlichen die Sexualität dominierten, 16% fühlten sich gleichberechtigt und nur eine Probandin Sydows sagte, die Sexualität sei nach ihren Wünschen ausgerichtet gewesen (vgl. Sydow, 1994, S. 56). Männliche Dominanz und weibliche Anpassung können dazu führen, dass sich Frauen als völlig fremdbestimmt erlebt haben. Eine Frau des Jahrgangs 1926 äußerte sich dazu:

„Ich habe ihm aber nie gesagt, dass er mich nie befriedigen konnte. Da hätte er auch keine Rücksicht drauf genommen...“ („Wollten Sie denn mit ihm schlafen?“) „Ja, was will man denn machen – man muss ja als Frau. Er hat das sicher gar nicht gemerkt.“ („Von wem ging das aus?“) „Von ihm. Immer“ („Haben Sie auch mal ‚Nein‘ gesagt, wenn Sie nicht wollten?“) „Das hätte ich mich nicht getraut, weil er zu aggressiv war...Geschlagen hat er mich sowieso...“ (Jg. 1926. Zit. n.: Sydow, 1992, S. 56).

Dieses Recht des Mannes auf Sexualität halten Frauen häufig für selbstverständlich. So erklärt eine Frau: „Ich kann es mir nicht leisten, ‚nein‘ zu sagen weil ich rechtmäßig verheiratet bin. Sex ist dann völlig einseitig, und ich täusche Orgasmen vor“ (Hite, 1987, S. 414).

Die erlebte Dominanz in der ehelichen Sexualität und der sexuellen Selbstbestimmung steht im Zusammenhang mit dem sexuellen Genuss im mittleren Alter. Frauen, die die Sexualität mitdominierten und sich nicht als fremdbestimmt erlebten, erfuhren mit 50 mehr sexuelle Lust als Frauen, die sich fremdbestimmt fühlten (vgl. Sydow, 1994, S. 57).

Mangelhafte Aufklärung und die damals geltende repressive Sexualmoral führten dazu, dass Frauen in die Ehe gingen, ohne ihren Körper und ihre sexuellen Reaktionen zu kennen.

„Als junges Mädchen habe ich in einem Buch den Satz gelesen: „Sie lag da und hat sich nicht gerührt“. Dieser Satz hat mich so beeindruckt, dass ich mich in den 14 Jahren meiner Ehe nicht gerührt habe. Ich habe es über mich ergehen lassen und nicht daran teilgenommen. Wir waren beide 19, und meine Mutter hat mir eingetrichtert, dass das Leben dazu da ist, die Moral zu wahren. Das Wort Sex kannte ich gar nicht“ (73 Jahre. Zit. n.: Daimler, 1991, S. 57).

Die ältesten von Sydow befragten Frauen, hier die Hochbetagten, genossen in den ersten Jahren der Ehe eine lustvolle Sexualität. Für die meisten Frauen war Sexualität jedoch wesentlich unerfreulicher. Schmerzen, Schwangerschaftsängste sowie Sünde- und Schuldgefühle belasteten „das erste Mal“ (vgl. Sydow, 1994, S. 58).

6.4. Die Gruppe als Sozialform

Verschiedene Arbeitsformen sind in der Sexualgeragogik möglich. Sie orientieren sich an der jeweils verwendeten Methode. So werden Gedanken im Tagebuch allein niedergeschrieben, sich anschließende Gespräche können jedoch in Gruppen geführt werden. Da Gruppenarbeit im regulären Angebot vieler traditioneller Einrichtungen der Altenarbeit bereits mit guten Ergebnissen durchgeführt wird (vgl. Bechtler, 1993, S. 10), möchte ich mich im Folgenden eingehender damit beschäftigen. Es gilt herauszuarbeiten, ob und in welcher Form die Gruppenarbeit in Bezug auf die Arbeit mit der sexuellen Biographie verwendbar ist.

Eine „Gruppe“ als soziale Einheit wird aus Sicht der Gruppendynamik als „die innere Beziehung zwischen Menschen, die aufgrund charakteristischer Merkmale zusammengehörig erscheinen“ bezeichnet (Nellessen, L., 1986, S. 377 f. Zit. n. Bechtler, 1993, S. 20). Diese Voraussetzungen treffen für eine Gruppe älterer Frauen, die zu ihrer sexuellen Biographie arbeiten, zu. Ihnen allen gemeinsames charakteristisches Merkmal ist ihre sexuelle Biographie. Gehören die Frauen einer Kohorte an, kommen gemeinsame historische und gesellschaftliche Erlebnisse und Erfahrungen hinzu. Dadurch entwickeln sie in der Gruppe Beziehungen, die sie miteinander verbinden.

Am Beispiel der Teilnehmerin eines Seniorenstudiums aus Kapitel 4. wurde deutlich, dass neue Impulse für die Betrachtung der eigenen Lebensgeschichte im Gespräch mit anderen Frauen gesetzt werden können. Es kann abgeleitet werden, dass die Auseinandersetzung in Frauengruppen für die biographische Arbeit geeignet ist. Hier können Erfahrungen, aber auch die den verschiedenen Alterskohorten je eigenen Erfahrungswerte ausgetauscht werden. Für die Leiterin ist es wichtig, in solchen Gruppen über die Veränderung und Bedeutung von Sexualität informiert zu sein. Wenn sich eine Gruppe wie in diesem Fall aus Frauen zusammensetzt, sollte die Gruppenarbeit ausschließlich auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet sein. Um Authentizität zu gewährleisten gehört dazu, dass eine Gruppe, die sich mit der sexuellen Biographie beschäftigt, von einer Frau geleitet wird.

Wie auch in der sexualpädagogischen Arbeit ist die Organisationsform der Gruppe für die Konzeptionalisierung wichtig. Nach der Definition von Homans ist eine Gruppe

...„eine Reihe von Personen, die in einer bestimmten Zeitspanne häufig miteinander Umgang haben und deren Anzahl so gering ist, dass jede Person mit allen anderen Personen in Verbindung treten kann, und zwar nicht nur mittelbar über andere Menschen, sondern von Angesicht zu Angesicht“ (Homans, 1960, S. 29. Zit. n. Veelken, 1990, S. 153 f.).

Für die hier vorgesehene Biographiearbeit eignet sich eine geschlossene Gruppe mit sechs bis acht Teilnehmerinnen am besten, um die direkte persönliche Verbindung zu gewährleisten. Eine größere Anzahl von Teilnehmerinnen erschwert das Zusammenwachsen der Gruppe, eine kleinere kann durch Fehlzeiten besonders von älteren Teilnehmerinnen zu einer Beeinträchtigung der Arbeitsfähigkeit der Gruppe führen. Die Teilnehmerinnen beginnen gleichzeitig und hören auch gemeinsam auf. Wenn eine Teilnehmerin nicht weiter an der Gruppe teilnehmen kann, wird sie nicht durch eine andere Person ersetzt. In einer geschlossenen Gruppe kann sich auf diese Weise eine kohärente Atmosphäre mit einem ausgeprägten „Wir-Gefühl“ entwickeln, wodurch der Austausch über ein so privates Thema wie die sexuelle Biographie gefördert wird. Der daraus resultierende Gruppenprozess ermöglicht in der Regel tiefgehende Erfahrungen (vgl. Bechtler, 1993, S. 34 ff.).

Biographisches Arbeiten lässt sich am besten in einer länger zusammen arbeitenden Gruppe durchführen. Mit dem durch den Gruppenprozess entstehenden Vertrauen und empfundenen Rückhalt nehmen sowohl die Intensität als auch die Tiefe der Erfahrungen zu (vgl. Gudjons, 1986, S. 57). Da die biographische Arbeit insbesondere mit der sexuellen Biographie von vielen Emotionen begleitet wird und nicht jede Frau gleich offen über ihre Erlebnisse und Erfahrungen sprechen kann und möchte, bietet die Arbeit in einer geschlossenen Gruppe die Möglichkeit, schweigend teilzunehmen. Das Zuhören kann ebenfalls eigene Entwicklungsprozesse fördern (vgl. Bechtler, 1993, S. 30).

„Erfahrungsgemäß können durch diejenigen, die sich leicht öffnen, die ‚verbotene‘ oder peinliche, traurige oder bedrückende Gefühle aussprechen und fühlbar werden lassen, die anderen Teilnehmer/ innen ermutigt und zum Teil mit einbezogen werden“ (Gudjons, 1986, S. 57).

Jede Teilnehmerin kann auf diese Weise selbst bestimmen, wie viel Nähe und Distanz zugelassen werden soll und sich gegebenenfalls am Gespräch oder an Übungen beteiligen (vgl. Bechtler, 1993, S. 30).

Die Zusammensetzung einer Gruppe spielt eine große Rolle für den Verlauf des Gruppenprozesses. Sie sollte weder „zu heterogen“ noch „zu homogen“ sein. Wie bereits erwähnt, haben Angehörige einer Kohorte gemeinsame historische und gesellschaftliche Erfahrungen und Erlebnisse³². Diese stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. Hinsichtlich Alter, Schichtzugehörigkeit, Lebensverhältnissen und zeitgeschichtlichen Erfahrungen sollten demnach möglichst große Ähnlichkeiten bestehen. Zu große Unterschiede erschweren die Toleranz und das Verständnis innerhalb der Gruppe. Deutlich wird dies beim Altersunterschied (vgl. ebd., S. 43). Im Grundlagenteil wurde herausgearbeitet, dass zwischen den Erfahrungen bezüglich der Sexualität große Unterschiede zwischen den Jungen und Alten bestehen.

Die Gruppenarbeit ist bereits sehr vielfältig in ihren Angeboten und Möglichkeiten:

„Sie umfasst Angebote zur Freizeitgestaltung und Geselligkeit, zu kreativem Gestalten ebenso wie Bildungsangebote und zunehmend auch Therapie, Gedächtnis- und Realitätstraining für psychisch beeinträchtigte alte Menschen. Mit neuen Zielgruppen wie etwa Trauernden und pflegenden Angehörigen chronisch Kranker wurden neue Möglichkeiten erprobt. Neben den geleiteten Gruppen sind zahlreiche von Älteren – oft mit Hilfestellung von Fachkräften – selbstorganisierte Gruppen – entstanden“ (ebd., S. 10).

Durch das bestehende Angebot sind potentielle Teilnehmerinnen häufig mit der Sozialform der Gruppe vertraut, was zu einer Senkung der „Schwellenangst“ zu diesem speziellen Thema beitragen kann. Sie können davon ausgehen, dass auch diese Gruppe einen „Schutzraum“ darstellen wird, in dem sie sich der Akzeptanz und Unterstützung anderer Frauen sicher sein können (vgl. ebd, S. 29).

³² Siehe Altersgrenzen, Kap. 1.1.

Die Gruppe bietet ihnen ferner die Möglichkeit zu neuen Kontakten und kann einen Ersatz für verlorene zwischenmenschliche Beziehungen darstellen. Sie gewinnen Anerkennung und Selbstvertrauen, wenn sie sich zu einer Gruppe zugehörig fühlen. In einem Kreis, in dem Erfahrungen aus der sexuellen Biographie ausgetauscht werden, erfahren sie, dass auch andere Frauen Belastungen und Krisen erlebt haben. Damit ergibt sich die Möglichkeit, aus den Erfahrungen der Gruppenteilnehmerinnen zu lernen. Zusätzlich können sie bei eigenen Problemlösungen unterstützt werden (vgl. ebd., S. 29 f.).

6.5. Sexualgeragogische Methoden

Die Lebensgeschichte ist eine Aufschichtung aller vorausgegangenen Erfahrungen. Im Gedächtnis finden die Erfahrungen ihren Niederschlag als Erinnerung bzw. Erinnerungsspuren³³ auf verschiedenen Ebenen:

„In Anlehnung an Freud unterscheiden wir zunächst die Ebenen 1. des Bewusstseins (in Form von Wahrnehmungsstrukturen und Denkweisen), 2. des Vorbewussten (die das ‚Gedächtnis‘ im alltagssprachlichen/ landläufigen Sinne bezeichnet) und 3. des Unbewussten. Auf dieser letzten Ebene sind Erfahrungen sedimentiert, die für das Individuum so konflikthaft und bedrohlich geworden sind, dass es sie dem Bewusstsein entzogen und verdrängt hat“ (Gudjons, 1986, S. 21).

Um zu diesen unterschiedlichen Ebenen der Erfahrung zu gelangen, gibt es verschiedene Zugänge bzw. Methoden. Durch das Sich-Erinnern und Über-die-eigene-Geschichte-Nachdenken werden die vorbewussten Erfahrungsbestände aus der Vergessenheit geholt. Dieser Vorgang aktualisiert ebenfalls die dazugehörigen Gefühle.

Da die Gerontologie keine „Ghetto-Wissenschaft“ ist (Veelken, 1990, S. 38), bietet sich die Möglichkeit, sexualpädagogische Methoden und Übungen in der Biographiearbeit mit älteren Menschen anzuwenden. Der entsprechenden Literatur können die Anleitungen entnommen werden³⁴. Es wäre wünschenswert, wenn die Übungen vorher ausprobiert werden könnten. Das wird aber leider nicht immer möglich sein. Bei der Auswahl sollte darauf geachtet werden, dass sie für die jeweilige Gruppe geeignet sind. Befinden sich überwiegend gebrechliche Frauen in der Gruppe, so ist von viel Bewegung abzu-sehen. In Gruppen mit aktiven Frauen können solche Übungen hingegen gut angenommen werden. Bislang gibt es keine Übungen, die explizit für die Arbeit mit der sexuellen Biographie älterer Frauen konzipiert sind. An dieser Stelle möchte ich nicht näher auf die sexualpädagogischen Übungen eingehen, sondern einige grundsätzliche Methoden darstellen, die in der biographischen Arbeit mit älteren Frauen Anwendung finden können.

³³ Siehe „Lorenzer“, Kap. 4.5.- Phantasie-Übungen

³⁴ Z. B.: IPTS (Hrsg.): Sexualpädagogik und AIDS-Prävention. Kronshagen, 1995.
Sielert, Uwe (Hrsg.): Sexualpädagogische Materialien für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim und Basel: Beltz, 1993.
Gudjons u.a.: Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte. Reinbeck bei Hamburg: Rohwolt, 1986.

6.5.1. Malen

Eine Methode, die sich für ältere Frauen sehr gut eignet, ist das Malen. Bei der Arbeit mit der Leinwand wird nicht so sehr eine rationale Kontrolle von seiten des Individuums ausgeübt, so dass verschüttete Erinnerungen und Gefühle freigelegt werden können. Da dieses Freilegen allerdings nur begrenzt möglich ist, kann das Feedback in der Gruppe dazu beitragen, auf zusätzliche Leerstellen aufmerksam zu machen. Das Gespräch über die ausgelösten Stimmungen und Gefühle der anderen Teilnehmerinnen beim Betrachten des Gemalten kann „Nicht(mehr)-Gewusstes“ bewusst machen (vgl. Gudjons, 1986, S. 22).

6.5.2. Fotos

Eine weitere Methode aus dem Bereich Medien ist das Anschauen und Bearbeiten von Fotos des jungen Alters. Kinderbilder, Jugend- und Familienfotos eröffnen den Zugang zu Vergessenem (vgl. Gudjons, 1986). Nach Bechtler stoßen Themen und Fragestellungen, die allgemeine lebens- und zeitgeschichtliche Themen berühren, auf großes Interesse. Photographien, aber auch alte Ansichtskarten lassen ein Stück selbsterlebter Geschichte auferstehen und erleichtern den Zugang zur Erinnerung (vgl. Bechtler, 1993, S. 40).

Hier greife ich auf eigene Erfahrungen in der Gruppenarbeit mit StudentInnen zurück. Die Fotos können in einem Kreis ausgelegt und von den Teilnehmerinnen der Reihe nach den jeweiligen Frauen zugewiesen werden. Dabei können Fragestellungen wie „Wie mag sich dieses Mädchen/ diese junge Frau fühlen, wie erlebt sie?“ die Erinnerung unterstützen. Anschließend gibt es die Möglichkeit, die Frauen erzählen zu lassen, wie sie diese Zeit empfunden haben. Wichtig ist es in diesem Fall, nach Bereichen der Sexualität zu fragen, z. B. nach dem Erleben der Pubertät oder einem Freund. In der biographischen Arbeit ist das Betrachten von Fotos oft die erste bewusste Erinnerung an die Kinder- oder Jugendzeit und öffnet den Weg zu einem neuen Bewusstsein für diese Zeit. Hinzu kommen die Reaktionen der anderen Frauen, die z.T. ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

6.5.3. Tagebuch

Als Methode der Biographiearbeit kommt der Reflexion im Tagebuch eine Bedeutung zu. „Tagebuch als Medium zur Selbstauseinandersetzung, zur Erkundung des eigenen Wesens und der eigenen Identität im Alternsprozess...“ (Krämer, 1994, S. 190). Lebenshintergrund, Gegenwartserfahrung und Zukunftsperspektiven werden anschaulich erfahren, nachlesbar und damit auch bearbeitbar. Durch die Niederschrift der Gedanken wird Erlebtes aus der Distanz betrachtet, aber auch reflektiert. Gesellschaftliche Einflüsse, denen wir ausgesetzt sind, werden sichtbar gemacht und in ihrer Bedeutung für das Individuum erfahrbar: „Das Von-Tag-zu-Tag-Schreiben ist dabei ein subtiler Rechenschaftsbericht gesellschaftlich geformter Identität“ (ebd., S. 192).

Das Individuum begegnet beim Schreiben seinen Rollen, Masken, übernommenen Verhaltenserwartungen, Vorstellungen, Gedanken und Prämissen, die sein Denken und Handeln beeinflusst haben. Der biographische Bezug ermöglicht ein Sichtbarwerden dieser Bezüge in Berufs- und Geschlechterrollen, in Denk- und Verhaltensweisen, im täglichen Leben, so dass deutlich wird, wie die Identität geformt und genormt wurde (vgl. ebd.). Selbstbild und Fremdbild können miteinander verglichen werden, insbesondere in Bezug auf die sexuelle Identität. Die sexuelle Biographie kann nach den verschiedenen Inhalten der biographischen Arbeit aufgeschrieben und mit gegenwärtigen Erfahrungen verglichen werden.

Das schriftliche Festhalten der eigenen Lebensgeschichte im Tagebuch gibt den Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen Bedeutung. Das Niedergeschriebene ist es wert, aufgeschrieben zu werden, Erfahrenes wird als bedeutsam gewürdigt. „Wer aufschreibt, was er/ sie erlebt hat, hat den Mut, der Anonymität der Normalbiographie den Wert des Mittelbaren und Bedeutsamen zu geben“ (Krämer, 1994, S. 196).

Hierbei kann der sexuellen Biographie eine besondere Bedeutung eingeräumt werden. Während die Gegenwart reflektierend betrachtet wird, können Erinnerungen festgehalten und in Bezug gesetzt werden. Die eigene Biographie wird wichtig genommen, die Schreiberin nimmt sich und ihre Sexualität ernst. Ein Tagebuch dieser Art kann angeleitet werden. Nicht jeder hat gelernt, in dieser Form über sich selbst zu schreiben, Bezüge zur Gesellschaft herzustellen. In Gruppen können Erfahrungen ausgetauscht werden.

Die Arbeit im Tagebuch kann auch die Möglichkeit bieten, traumatische Erlebnisse für sich niederzuschreiben und damit der Bewusstmachung zu öffnen³⁵. Konflikte können hier zwar nicht gelöst werden, es bietet sich jedoch die Chance der Integration in die Lebensgeschichte.

6.5.4. Phantasieübungen

Vor dem Hintergrund der theoretischen Überlegungen Alfred Lorenzers entwickelt Gudjons die Konzeption der Phantasieübungen. Lorenzer zufolge sind solche Erfahrungen dem Bewusstsein zugänglich, die mit einer dazugehörigen Begrifflichkeit, mit Sprache gekoppelt sind. Wenn die Erfahrungen für einen Menschen so konflikthaft werden, dass er sie nicht mehr ertragen kann, wird die erinnerte Szene von ihrer sprachlichen Bedeutung abgetrennt. Diese wird dann verdrängt, die Sprache zerstört oder desymbolisiert. Die erlebte Szene bleibt aufgrund dessen als unbegriffene Erinnerungsspur bestehen, ohne dass sie benennbar, begreifbar wäre. Phantasieübungen tragen nun dazu bei, dieses diffuse, unennbare Gefühl einer Erinnerung zu aktualisieren, sie zu verdeutlichen. Tastend und mit Hilfe der Gruppe kann dieses unbegriffene Beziehungsmuster mit Begriffen gefasst und damit wieder begreifbar gemacht werden in seiner ursprüngliche Bedeutung (vgl. Gudjons, 1986, S. 20).

In der phantasierten Rückerinnerung können konkrete Situationen, Wünsche, Befürchtungen und alternative Handlungsmöglichkeiten aufgespürt werden.

³⁵ Siehe Vergewaltigung als traumatisches Erlebnis, Kap. 2.1.3.

6.5.5. Körperübungen

Erinnerungen werden nicht nur auf *einer* Ebene abgelagert, sie hinterlassen auch in unserem Körper ihre Spuren. „Die wortlosen, begriffslosen Erfahrungen unserer Kindheit, die Erfahrungen, deren Begriffe durch Verdrängung verloren gingen, hat (auch) unser Körper wahrgenommen, gespürt“ (Gudjons, 1986, S. 22). Sie sind in den Körper eingravierte Muster und unserem bewussten Denken dabei oft entzogen.

Wachstum und Körperbau werden durch bestimmte körperliche Muster von Bewegungs- und Handlungsstrukturen beeinflusst. Sie entstehen als Reaktion des Kindes und sind geprägt von frühen Erfahrungen in der Familie und mit der Umwelt (vgl. ebd., S. 23).

„Das Einengen des eigenen Selbst, das heißt zum Beispiel das Zusammenziehen durch Muskelverhärtungen, vermindert die Empfindung – also auch den Schmerz, der durch Kränkungen zugefügt wurde, das Spüren von Impulsen und Wünschen“ (ebd., S. 23).

Unbewusste Muskelverspannungen dienen dazu, den Menschen vor gefährlichen Impulsen von innen und Angriffe von außen zu schützen. Haltungen, Muskelbeschaffenheiten, Fettablagerungen, Spannungen, Schlaffheiten, fühllose Bereiche, Krankheiten sind nach Gudjons die Darstellung lebensgeschichtlicher Erfahrungen. Daher sind auch sie für die biographische Arbeit geeignet. Gudjons stellt verschiedene Methoden für die Reflexion dieser körperlichen Muster dar (vgl. ebd., S. 23). Da sie ebenfalls für die Arbeit mit der sexuellen Biographie geeignet sind, möchte ich sie an dieser Stelle einfügen:

„Wir haben uns dem Körpergedächtnis auf verschiedenen Ebenen genähert:

- Durch Betrachtung und Deutung äußerer körperlicher Strukturen (...) zum Beispiel Wahrnehmung der Proportionen, Haltung, Fragen nach der metaphorischen Bedeutung (zum Beispiel bei nach vorn geneigter Haltung: ‚eine schwere Bürde tragen‘),
- Durch das Hineinfühlen/ Erspüren von Verhärtungen, Muskelverspannungen, Impulsen, Energien und das Wahrnehmen von Bildern, die beim Spüren des Körpers vor dem inneren Auge entstehen,
- Durch Darstellung, das Einnehmen charakteristischer Haltungen aus der Lebensgeschichte und das Spüren von Gefühlen und Erinnerungen, die mit diesen Haltungen verbunden sind (regressive Übungen),
- Durch Bewegung Erfahrungen entäußern und mit den dazugehörigen Gefühlen in Kontakt kommen,

- Durch die Spiegelung der eigenen Haltung durch Gruppenmitglieder einen Zugang zu ‚blinden Flecken‘ der Erfahrung finden, verschüttete Erinnerungen bewusst zu machen versuchen“ (Gudjons, 1986, S. 23 f.).

Da diese „Körpererinnerungen“ nicht nur mit dem Verstand wahrgenommen werden, muss man versuchen, Tendenzen zu erkennen, am Körper abzulesen. Intuitiv wird erföhlt, was der Körper aussagt. Ängste und Energien sollten zugelassen und bewusst gemacht werden. Ähnlich wie beim Malen sind diese Erinnerungen und Geföhle weniger rational kontrollierbar als beim Erinnern als rein kognitivem Vorgang (vgl. ebd.).

6.6. Anforderungsprofil an Teamerinnen

Das Berufsprofil des/ der Diplompädagoge/ n in der Altenarbeit ist noch so neu, dass „dessen Ausgestaltung erst durch Pioniere verschiedener Berufs- ‚Generationen‘ gefunden werden muss“ (Veelken, 1990, S. 165). Viele der in der Altenarbeit, Altenhilfe und Altenbildung professionell Tätigen waren vorher in anderen Berufsfeldern tätig. In der Arbeit mit älteren Menschen ergeben sich aber andere Perspektiven und Ziele als in der Arbeit mit Jüngeren oder Gleichaltrigen. Sozialarbeiter, Diplompädagogen, Altenhelfer, Psychologen, Soziologen u.a. begegnen hier Menschen, die für sie im Laufe ihres Lebens Autoritäten darstellten, sei es im Erziehungsprozess oder im Berufsleben.

Diese Situation muss in der Arbeit mit älteren Menschen reflektiert werden, um zu gewährleisten, dass man sie in ihrer Rolle ernst nehmen kann. Sie befinden sich an einer Stelle des uns gemeinsamen Lebenslaufes, die wir noch nicht erreicht haben und demgemäß auch nicht nachvollziehen können (vgl. ebd., S. 164 ff.). Veelken rät dazu, während der Ausbildung Rollenspiele zum Thema „Wie wirken ältere Menschen auf mich – wie wirke ich auf ältere Menschen“ durchzuführen, um damit im Vorfeld einen Erfahrungsansatz zu bieten (Veelken 1994, S. 45)

Aufgrund der Verwandtschaft von Sexualeragogik und Sexualpädagogik kann das Anforderungsprofil der SexualpädagogInnen weitgehend auf die Arbeit mit älteren Menschen übertragen werden.

AltenpflegerInnen bilden einen wesentlichen Anteil der differenzierten multiprofessionellen Gruppe in der Altenarbeit. MitarbeiterInnen dieses Handlungsfeldes müssen mit der tertiären Sozialisation, die „den Zusammenhang und die wechselseitigen Einflussfaktoren von Kultur und Gesellschaft auf den Prozess der Entfaltung des älteren Menschen“ beschreibt, vertraut sein (ebd., S. 17).

Der sich vollziehende Wandlungsprozess von Kultur und Gesellschaft muss der Arbeit mit älteren Menschen in den Bereichen Bildung, Kultur, Freizeit, Sozialarbeit, Gesundheitslernen und besonders der Biographiearbeit zugrunde liegen (vgl. ebd., S. 17). Um ein besseres Verständnis des Wandlungsprozesses im Bereich Sexualität zu gewährleisten, bin ich in Kapitel 2.2. ausführlich darauf eingegangen. Fehlt dieses Wissen, würde das Gespräch mit älteren Frauen vor einem kultur- und gesellschaftslosen Hintergrund stattfinden.

Wer sich mit der Sexualität jüngerer sowie älterer Menschen beschäftigt, wird immer mit Aspekten der eigenen Vergangenheit und Gegenwart konfrontiert. So ist es für die Teamerin erforderlich, sich im Vorfeld ein Gefühl der eigenen Grenzen und Möglichkeiten zu verschaffen (vgl. IPTS, 1995, S.12), „denn ohne Reflexion der eigenen Biographie, des eigenen Umgangs mit Partnerschaft, Religion, Fragen über Tod und Sterben, Sexualität, Widerstand gegen die Umwelt, Wohnen, ist das Gespräch mit ihnen über diese Fragen nicht möglich“ (Veelken, 1990, S. 165). Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität vermittelt den Teilnehmerinnen ein Gefühl von Authentizität (vgl. IPTS, 1995, S. 12). In Hinblick auf die besondere Geschichte und Sozialisation der Sexualität älterer Frauen³⁶ kann auf diese Weise eine Vertrauensbasis zwischen Teamerin und Gruppe geschaffen werden.

Die Erinnerung an die eigene sexuelle Biographie fördert das Einfühlungsvermögen und erleichtert den Zugang zu Frauen, deren Biographie andere Inhalte enthält. Für diese Reflexion der eigenen Sexualität hat das IPTS dafür einen Fragenkatalog zusammengestellt. Die Fragen wenden sich an TeamerInnen, die mit jungen Menschen arbeiten. Sie sind aber ebenso eine Voraussetzung für die sexualpädagogische Arbeit. Der Fragenkatalog kann erweitert werden, um auch spätere Erlebnisse und Erfahrungen der sexuellen Biographie mit einzuschließen.

³⁶ Siehe „Altersgrenzen“, Kap. 1.1.; Bedeutungswandel von Sexualität, Kap. 2.2.; Inhalte der biographischen Arbeit, Kap. 4.3.

TeamerInnen sollten sich selbst folgende Fragen stellen, wenn sie mit anderen Menschen zum Thema Sexualität arbeiten:

- „Von wem bin ich aufgeklärt worden?
- Welche Normen und Werte wurden mir zur Sexualität vermittelt, welche davon habe ich übernommen?
- Was war mir als Kind besonders peinlich?
- Wie habe ich meine ersten sexuellen Erfahrungen erlebt?
- Wie leicht/ schwer fiel es mir als Jugendliche/r, sexuelle Beziehungen anzuknüpfen?
- Wie habe ich diese Beziehungen erlebt, wie wurden sie beendet?
- Wie hat sich meine Einstellung zu Sexualität und Beziehungen in den Jahren verändert?
- An welchen Punkten gibt es Brüche in dem Bild, das ich von mir als Mann/ Frau habe?
- Wie offen kann ich über Sexualität sprechen?
- Welche Themen aus den Bereichen Liebe, Partnerschaft und Sexualität versuche ich – auch privat – zu vermeiden?
- Wie leicht/ schwer fällt es mir, andere Einstellungen zu tolerieren?
- Was bin ich bereit, im Unterricht über mich mitzuteilen und was auf keinen Fall?
- Warum möchte (muss) ich dieses Thema unterrichten?
- Habe ich die nötige Sachkenntnis?
- Welche Normen und Werte will ich den Jugendlichen (hier Frauen, eigene Anm.) vermitteln?“ (ebd., S. 12 f.)

In der konkreten Gruppenarbeit muss von der Teamerin beachtet werden, dass es zu Übertragungs- und Gegenübertragungsproblemen kommen kann. Nach Bechtler neigen GruppenteilnehmerInnen dazu, „in der Gruppe unbewusst spezifische Beziehungsmuster aus ihrer Vergangenheit im Sinne der *Übertragung wiederherzustellen*.“ (Bechtler, 1993, S. 24). Dabei übernehmen sie alte Rollen aus der Herkunftsfamilie und übertragen konflikthafte Beziehungskonstellationen auf die Gruppe. Gefühle, Erwartungen und Konflikte werden auf die gesamte Gruppe, einzelne Teilnehmerinnen oder die Teamerin übertragen. Einsicht in die meist unbewussten Motive erleichtern es der Teamerin, einen emotionalen Zugang zu den betreffenden Gruppenmitgliedern herzustellen. Dadurch können Beziehungskonflikte in der Gruppe besser verstanden und verarbeitet werden (ebd., S. 24 f.).

Ebenso wichtig sind die emotionalen Erwartungen, die die Gruppe als Ganzes an die Teamerin richtet. Das ist besonders für jüngere Teamerinnen in der Arbeit mit älteren Frauen von Bedeutung. Ihre Situation ist entscheidend geprägt von der „generationsmäßigen Umkehrung der üblichen Helfer-Klient-Beziehung, in der der Ältere, Erfahrenere den Jüngeren berät und ihm hilft“ (ebd., S. 25). Ältere Gruppenteilnehmerinnen neigen dazu, ihre Erfahrungen mit den eigenen Kindern auf die jüngere Teamerin zu übertragen. Damit entsteht für sie die Situation, nicht als Teamerin, sondern als „Kind“ betrachtet zu werden. Durch die ihr von der Gruppe vermittelten Gefühle kann in der Teamerin die Angst entstehen, in ihrer Arbeit zu versagen. Zudem kann es dazu kommen, dass die Teamerin sich darum bemühen muss, ihre Autonomie gegenüber der Gruppe zu bewahren (vgl. ebd., S. 25).

Bechtler rät der Teamerin dazu, mit jedem vorgesehenen Gruppenmitglied ein Vorgespräch zu führen, um sich ein differenziertes Bild der Teilnehmerinnen zu verschaffen und so auf potentielle Konflikte vorbereitet zu sein.

„Dieses Gespräch dient ihr dazu, sich ...ein möglichst umfassendes Bild von den künftigen Teilnehmern zu machen, ihre *Bereitschaft und ihre Erwartungen*, aber auch mögliche Bedenken und Vorbehalte kennenzulernen. Dabei ist es auch wichtig, dass sie sich nach früheren Erfahrungen in Gruppen erkundigt, die meist wichtige Hinweise auf das zu erwartende Verhalten beziehungsweise mögliche Probleme in der geplanten Gruppe geben können“ (Bechtler, 1993, S. 44).

In der Altenarbeit, Altenpflege und Altenbildung sollten Teamerinnen ältere Menschen nicht als Objekte, die betreut oder gepflegt werden müssen, betrachten. Besonders in Hinblick auf den sich vergrößernden Anteil der Jungen Alten muss ihnen als „lebende Organismen“ entgegen getreten werden (vgl. Veelken, 1990, S. 172). „Wenn ältere Erwachsene lernen, gibt es nicht mehr Lehrer und Belehrt, sondern der Zustand des Lernens wird wichtig“ (ebd., S. 161).

Nach Veelken sind Erwachsene Lernpartner und nicht Lernobjekte. Kenntnisse und Erfahrungen, die von älteren Frauen aufgrund ihrer Lebens- und Berufserfahrung eingebracht werden, können den TeamerInnen ebenso neue Perspektiven ermöglichen wie umgekehrt. Dieser Prozess wird als „exchange learning“ bezeichnet. Er kennzeichnet das Lernen in der intersubjektiven Beziehung einer Kleingruppe(vgl. ebd., S. 161)

„Es besteht keine Entmündigung eines Lernpartners, da die Rolle des Produzenten und Rezipienten jeweils in einer Person vorhanden sind. Solch ein Lernen regt zur Selbsthilfe an und weckt die Eigenkräfte, die dann wiederum dem Wachstum der Lerngruppe zugute kommen“ (ebd., S. 162).

Frauen, die an der Arbeit zur sexuellen Biographie teilnehmen, sind aktiv, da sie sich bewusst aussuchen, was sie lernen wollen. Teamerinnen müssen deshalb die gegenseitige Wertschätzung beachten. Weitere Grundregeln sind: einander ernst nehmen, Regelmäßigkeit der Treffen, wechselseitiges Respektieren der Grenzen, Mut zu Offenheit und Konfliktbewältigung (vgl. ebd., S. 161 f.). Die Teamerin sollte somit keine Autorität ausüben, ihre persönliche und fachliche Kompetenz und Verantwortlichkeit aber klar zur Geltung bringen.

In der Biographiearbeit ist es besonders wichtig, dass die Teamerin „erspürt“, wo sich die Teilnehmerinnen gerade befinden. Grundhaltungen wie Akzeptieren, Einfühlsamkeit und Echtheit sind in der Arbeit mit der sexuellen Biographie Voraussetzungen.

„Viele Gedanken und Empfindungen gerade aus unserer Geschichte sind in uns ‚verboten‘, mit Strafe bedroht oder positiv überdeckt. Die Arbeit entlang dieser widerständigen inneren Grenzen löst Angst aus – es gibt Situationen, in denen ein Mitglied nicht bedrängt werden sollte, wenn es nicht weitergehen möchte. Genauso gibt es Momente der Erleichterung, wenn nach einigen Ermutigungen etwas Verbotenes endlich ausgesprochen ist (...). Der /die Leiterin muss sich bemühen, die ‚Sprache‘ der TeilnehmerInnen zu verstehen – Nebensätze, Bemerkungen, Betonungen, Körpersprache –, um entsprechend reagieren zu können“ (Gudjons, 1986, S. 59).

Die verwendete Sprache sollte dem Sprachniveau der Teilnehmerinnen angepasst sein. So sollte man von Selbstbefriedigung und nicht von Masturbation sprechen, um die Gesprächsoffenheit zu garantieren. Grundsätzlich ist es wichtig, ein offenes Ohr für sexuelle Fragen zu haben. Das wiederum setzt voraus, dass sich die Theater mit ihren eigenen Gefühlen hinsichtlich Partnerschaft, Sexualität und Moral allgemein und der Sexualität älterer Frauen im besonderen auseinandergesetzt haben (vgl. Sydow, 1995, S. 67).

Im Rahmen der Arbeit mit älteren Frauen kann es auch zu Fragen zur Sexualität kommen. Grundwissen über altersbedingte Veränderungen der Sexualphysiologie wird somit vorausgesetzt. Ältere Frauen sind oft nicht informiert über die Veränderungen ihres Körpers, so dass eine Aufklärung über verlangsamte Lubrikation oder abnehmende Potenz des Partners sehr hilfreich sein können:

„Für viele Betroffene ist es schon entlastend zu erfahren, daß z.B. Selbstbefriedigung nicht (!) gesundheitsschädlich ist und auch von der Mehrheit aller älteren Männer und mindestens einem Drittel aller älteren Frauen praktiziert wird“ (Sydow, 1995, S. 68).

7. Ergebnisse und Ausblick

Aufgabe war es, eine Konzeption für die Arbeit mit der sexuellen Biographie älterer Frauen zu entwickeln. Auf der Grundlage der Bausteine „Alter“, „Sexualität des Alter(n)s“, „Biographiearbeit mit älteren Menschen“ und der Ableitung sexualpädagogischer Inhalte und Ziele konnte eine Konzeption erarbeitet werden, die den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst ist und die verschiedenen Altersstufen berücksichtigt. Die differenzierte Auseinandersetzung mit der Situation älterer Frauen in unserer Gesellschaft sollte Anregungen zur Bewältigung und Gestaltung der Lebensphase des Alters geben.

Um diese Zielsetzung zu erreichen, habe ich zunächst „Alter“ als grundlegenden Bestandteil der Arbeit definiert und damit zugleich die Zielgruppe bestimmt. Es wurde deutlich, dass mit der Bezeichnung „ältere Menschen“ weder eine Stigmatisierung noch eine Festlegung auf bestimmte Kennzeichen des Alters stattfindet. Gemeinsame historisch-gesellschaftliche Erlebnisse und Erfahrungen, die sich von denen Jüngerer unterscheiden, sind für die Art der hier entwickelten biographischen Arbeit von Bedeutung. Es muss berücksichtigt werden, dass Frauen verschiedener Kohorten und Alterskategorien unterschiedliche Bedürfnisse hinsichtlich der Inhalte und der Gestaltung der Biographiearbeit haben. Die Blickwinkel, unter denen Sexualität betrachtet wurde sowie die Erarbeitung des Bedeutungswandels von Sexualität, fanden vor dem Hintergrund dieser Altersbestimmung statt.

Im Verlauf des Kapitels „Sexualität des Alter(n)s“ stellte sich heraus, dass es *die* Alterssexualität nicht gibt, da die Entwicklung von Sexualität sowie Altern individuelle Prozesse sind. Die Biographie – und damit die historisch-gesellschaftlichen Bedingungen – spielen eine wesentliche Rolle. Es muss auch hier nach Alterskategorien und Kohorten unterschieden werden, da die Altersunterschiede wie auch die Erfahrungen innerhalb der Gruppe älterer Frauen zu sehr differieren. Die männliche Sichtweise und Erforschung weiblicher Sexualität haben diese auf die drei Faktoren „Geschlechtsverkehr“, „Masturbation“ und „Orgasmus“ minimiert. Immer wieder wird die weibliche Sexualität an der männlichen gemessen und von ihr abgeleitet. Daraus ergibt sich ein defizitäres Bild der Sexualität der älteren Frau, das die Lebensumstände außer Acht lässt.

Diese Sichtweise von Sexualität findet sich häufig in der Einstellung älterer Menschen wieder (Sexualität = Geschlechtsverkehr). Sexualgeragogik hat hier die Zielsetzung, die Vielfalt des sexuellen Erlebens und Gestaltens aufzuzeigen, um daraus eine Steigerung der Lebensqualität zu erzielen. Da sich auch ältere Frauen im Prozess des Wachstums befinden und in Interaktion mit ihrer Umwelt stehen, können sie von dieser Bereicherung profitieren. Es wurde allerdings herausgestellt, dass sexuelle Enthaltbarkeit ein Akt der Selbstbestimmung sein kann und als dieser akzeptiert werden muss.

Die Biographiearbeit mit älteren Menschen wurde in einem weiteren Schritt zur Stützung dieses Wachstumsprozesses erarbeitet. Sie bietet die Möglichkeit, durch Selbstreflexion an sich zu arbeiten und neue Möglichkeiten zu entdecken. In Bezug auf die Sexualität bedeutet das, sich selbst und die eigene „Gewordenheit“ zu verstehen und auf dieser Grundlage eine neue Perspektive für die Zukunft zu gewinnen. Selbstbestimmtes Erleben kann älteren Frauen die Möglichkeit bieten, eine unter Umständen unangenehm erfahrene Sexualität im Alter lustvoll zu besetzen. Wichtig ist dabei das Wissen um die vielfältigen sinnlichen Ausdrucksmöglichkeiten von Sexualität.

Wenn auch Ansätze vorhanden sind, gibt es Defizite im Angebot von Bildungsmaßnahmen und Lebensgestaltungskonzepten für ältere Frauen. Diese Arbeit soll einen Weg weisen, wie sinnvoll, und auf die Bedürfnisse älterer Frauen ausgerichtet, gearbeitet werden kann. Somit folgt im letzten Kapitel die Umsetzung der Grundlagen für die sexualgeragogische Arbeit. Schritt für Schritt wurden die Bedingungen erarbeitet, die für die Auseinandersetzung mit der sexuellen Biographie älterer Frauen erforderlich sind. Rahmenbedingungen wie Sozialform, Zielgruppe und Methoden mussten festgelegt werden. Auf mögliche Inhalte wurde eingegangen, um aufzuzeigen, in welche Richtung die Erfahrungen älterer Frauen weisen können. Zuletzt musste das Anforderungsprofil an Teamerinnen erarbeitet werden, um damit eine qualifizierte und effektive Gruppenarbeit zu ermöglichen.

Der nächste Schritt wäre eine praktische Umsetzung, damit überprüft werden kann, ob die Konzeption realisierbar ist. Die jungen Alten fühlen sich häufig nicht von den Angeboten der Altenbildung angesprochen, da diese nicht explizit auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet sind. Vielfach entsteht der Eindruck, es handele sich um „Beschäftigungstherapien für alte Menschen“. Das vorliegende Konzept geht in seinem Inhalt daher zum einen gezielt auf die Bedürfnisse der Zielgruppe ein. Zum anderen ermöglicht das Beschäftigen mit der sexuellen Biographie das Entdecken eigener Potentiale und damit unter Umständen eine Änderung in der Lebensplanung. Das Erkennen und Erleben neuer Sinnperspektiven kann dazu beitragen, eine seelische Stabilität und Lebensfreude für die Zeit nach dem Ausscheiden aus der Erwerbs- und Familienarbeit zu gewinnen.

Bildungsveranstaltungen von der Volkshochschule, von der Stadt bzw. der Gemeinde, der Kirche und Organisationen von und für ältere Menschen, die „institutionalisierte Selbstrepräsentanz der Älteren als Gruppe“, haben die Tendenz, den Mitgliedern den Rücken zu stärken. Hier bietet sich als eine Möglichkeit selbst organisierte Gruppenarbeit an. Zusätzlich ergeben sich auch Möglichkeiten zu neuen Kontakten. In Amerika sind die Bildungsmöglichkeiten für Ältere an den Universitäten und Colleges in den letzten Jahren sprunghaft gestiegen. Eine solche Entwicklung wäre auch für Deutschland wünschenswert.

Offen bleibt die Frage, inwieweit Biographiearbeit in dieser Form überhaupt in den bestehenden Institutionen und Einrichtungen der Altenbildung Anwendung finden kann. Das hängt von den jeweiligen Richtlinien ab. Es wäre Aufgabe einer sich anschließenden Arbeit, die Bedingungen im einzelnen zu untersuchen, da Sexualität - und insbesondere die älterer Menschen - kein Tabuthema bleibt. Bisläng mangelt es jedoch an Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten für MitarbeiterInnen der Geragogik. Gerontologie wird nur an wenigen Universitäten angeboten. In Anbetracht der Tatsache, dass der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung stetig wächst und auch ich selbst mich im Prozess des Alterns befinde, halte ich es für notwendig, dass sich unsere Gesellschaft um die Entwicklung adäquater Bildungs- und Lebensgestaltungskonzepte bemüht.

8. Literaturverzeichnis

Baader, Gerhard:

Zur Entstehung des Faches „Sexualwissenschaft“. In: Sexuologie. Zeitschrift für sexualmedizinische Fortbildung und Forschung. 5, 1998, Band 2. S. 91-98.

Bechtler, Hildegard:

Gruppenarbeit mit älteren Menschen. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag, 2. veränd. Aufl., 1993 (1. Aufl. 1991).

Braun, Karl:

Die Krankheit Onania. Körperangst und die Anfänge moderner Sexualität. Frankfurt am Main, New York: Campus Verlag, 1995.

Bültmann, Gabi/ Sielert, Uwe:

Heterosexualität/ männlich, weiblich. In: Dunde, Siegfried Rudolf (Hrsg.): Handbuch Sexualität. Weinheim: Deutscher Studien Verlag, 1992. S. 88-94.

Butler, Robert N./ Lewis, Myrna I.:

Alte Liebe rostet nicht. Über den Umgang mit Sexualität im Alter. Bern u. a.: Huber, 1996 (1. Aufl. 1993, New York: Ballantine Books).

Daimler, Renate:

Verschwiegene Lust. Frauen über 60 erzählen von Liebe und Sexualität. Köln: Kiepenheuer und Witsch, 1991.

Ebberfeld, Ingelore:

„Es wäre schon schön, nicht so allein zu sein“. Sexualität von Frauen im Alter. Frankfurt am Main, New York: Campus Verlag, 1992.

Ebberfeld, Ingelore:

„Normierte Alterssexualität. Sexuelle Lust oder sexueller Frust im Alter“. Vortrag an der CAU Kiel, 25.06.1999.

Freud, Sigmund:

Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 1991 (1. Aufl. 1972).

Feldheim, Gisela:

„Sexualität endet nicht mit 50“! In: Pro Familie Magazin, Mai 1998. S.9.

Friedan, Betty:

Mythos Alter. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt, 1995.

Gudjons, Herbert (u.a.):

Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte. Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt, 1986.

- Hite, Shere:**
Hite Report. Das sexuelle Erleben der Frau. München: Bertelsmann, 1987 (1. Aufl. 1976).
- Howe, Jürgen:**
Sexualität im Alter. In: Howe, Jürgen (u.a.): Lehrbuch der psychologischen und sozialen Alternswissenschaft. Band 1: Grundlagen. Heidelberg: Asanger, 2. überarb. und korrigierte Aufl. 1993.
- IPTS (Hrsg.):**
Sexualpädagogik und Aids-Prävention. Kronshagen, 1995.
- Joop, Wolfgang:**
„Falten als Schmuckstück“. In: DER SPIEGEL. 16/ 1999. S. 132-136.
- Keil, Siegfried/ Sielert, Uwe (Hrsg.):**
Sexualpädagogische Materialien für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim, Basel: Beltz, 1993.
- Kinsey, Alfred Charles:**
Das sexuelle Verhalten der Frau. Berlin u.a.: G.B. Fischer & Co., 1966 (1. Aufl. Philadelphia, 1953).
- Klehm, Wolf/ Ziebach, Peter:**
Persönliche Wachstumsprozesse in Selbsthilfegruppen anhand von Selbstaussagen Betroffener. In: Veelken, Ludger u.a. (Hrsg.): Gerontologische Bildungsarbeit. Neue Ansätze und Modelle. Hannover: Vincentz, 1994. S. 244-259.
- Klingenberger, Hubert:**
Ganzheitliche Geragogik. Ansatz und Thematik einer Disziplin zwischen Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 1992.
- Kluge, Norbert:**
Entwicklung der Sexualität, lebenszyklisch. In: Dunde, Siegfried Rudolf (Hrsg.): Handbuch Sexualität. Weinheim: Deutscher Studienverlag, 1992. S. 50-56.
- Kolle, Oswald:**
Die Liebe altert nicht. Erfüllte Sexualität ein Leben lang. Düsseldorf: ECON Verlag, 1997.
- Krämer, Ursula:**
Selbstreflexive Alternsprozesse – dargestellt an der Biographiearbeit im Tagebuch. In: Gerontologische Bildungsarbeit. Neue Ansätze und Modelle. Hannover: Vincentz, 1994. S. 190-209.

Kuhnert, Peter:

„Saubere Republik - Erotische Eiszeit. Jugendsexualität in den 50er Jahren“. In: Theo-Reader - Sexualpädagogik. Aus dem Schwerpunktstudium Sexualpädagogik, o. J.. S. 51-59.

Lehr, Ursula:

Psychologische Aspekte des Alterns. In: Reimann, Helga/ Reimann, Horst: Das Alter. Einführung in die Gerontologie. Stuttgart: Enke, 3. neubearb. Aufl. 1994. S. 202-229.

Pfaff, Matthias:

Lernprozesse zwischen Wissensaneignung und Selbstwerdung. In: Veelken, Ludger u.a. (Hrsg.): Gerontologische Bildungsarbeit. Neue Ansätze und Modelle. Hannover: Vincentz, 1994. S. 166-188.

Pilgrim, Volker Elis:

Der selbstbefriedigte Mensch. Freud und Leid der Onanie. Reinbeck bei Hamburg: Rohwolt, 2. überarb. Aufl. 1985 (1. Aufl. 1975).

Prahl, Hans-Werner/ Schroeter, Klaus R.:

Soziologie des Alterns. Eine Einführung. Paderborn u.a.: Schöningh, 1996.

Reimann, Helga/ Reimann, Horst:

Das Alter. Einführung in die Gerontologie. Stuttgart: Enke, 3. neubearb. Aufl. 1994.

Reimann, Helga/ Reimann, Horst:

Einleitung: Gerontologie – Objektbereich und Trends. In: Reimann, Helga/ Reimann, Horst: Das Alter. Einführung in die Gerontologie. Stuttgart: Enke, 3. neubearb. Aufl. 1994. S. 1-29.

Rönnau, Heidi:

„Sexualität und stationäre Altenhilfe“. Vortrag an der CAU Kiel, 07.06.1999.

Rosenmayr, Leopold:

Altern im Lebenslauf. Soziale Position, Konflikt und Liebe in den späten Jahren. Göttingen, Zürich: Vandenhoeck und Ruprecht, 1996.

Rühle-Gerstel:

„Das Frauenproblem der Gegenwart“. Leipzig, 1932. O. w. A.

Schmidt, Gunter:

Das große DER DIE DAS. Über das Sexuelle. Reinbeck bei Hamburg: Rohwolt, 2. Aufl. 1993 (1. Aufl. 1988).

Schroeter, Klaus R./ Prahl, Hans-Werner:

Soziologisches Grundwissen für Altenhilfeberufe. Ein Lehrbuch für die Fach(hoch)schule. Weinheim und Basel: Beltz, 1999.

- Sielert, Uwe/ Keil, Siegfried** (Hrsg.):
Sexualpädagogische Materialien für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim, Basel: Beltz, 1993.
- Sodon, Kristine** von:
„Hilft uns denn niemand?“ Zum Kampf gegen den §218, o. J. .In: Zur Geschichte der Sexualpädagogik. Manuskript der Vortragsreihe im Zusammenhang des Seminars „Theorie der Sexualpädagogik des Schwerpunktstudiums Sexualpädagogik“ an der CAU Kiel, 1995.
- Sydow, Kirsten** von:
Psychosexuelle Entwicklung im Lebenslauf. Eine biographische Studie bei Frauen der Geburtsjahrgänge 1895 – 1936. Regensburg: Roderer, 1991.
- Sydow, Kirsten** von:
Lebenslust. Weibliche Sexualität von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter. Bern u. a.: Huber, 1993.
- Sydow, Kirsten** von:
Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen. München, Basel: E. Reinhardt, 2. verb. Aufl. 1994. (1. Aufl. 1994).
- Sydow, Kirsten** von:
„Sexuelle Lebensformen älterer Frauen als Thema der psychotherapeutischen, beraterischen und ärztlichen Praxis“. In: psychosozial, Heft II (Nr. 60), 18. Jg., 1995. S. 61-70.
- Tümmers, Hannelore**:
Sozialpsychologische Aspekte der Sexualität im Alter. Köln: Böhlau Verlag, 1976.
- Veelken, Ludger**:
Neues Lernen im Alter. Bildungs- und Kulturarbeit mit „Jungen Alten“. Heidelberg: Sauer-Verlag, 1990.
- Veelken, Ludger**:
Geragogik/ Sozialgeragogik – eine Antwort auf neue Herausforderungen an gerontologische Bildungsarbeit, Kultur- und Freizeitarbeit. In: Veelken, Ludger (Hrsg.): Gerontologische Bildungsarbeit. Neue Ansätze und Modelle. Hannover: Vincentz, 1994. S. 14-52.

9. Abbildungsverzeichnis

Titelbild

Schiele, Egon: Nacktes Mädchen mit gesenktem Kopf, 1918.

Bildquelle

Leopold, Ludwig: Egon Schiele. Gemälde Aquarelle Zeichnungen. Salzburg: Residenz-Verlag, 1972.

10. Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass die vorliegende Arbeit nach Inhalt und Form meine eigene ist und ich nur die angegebene Literatur verwendet habe. Diese Arbeit lag weder ganz noch teilweise an anderer Stelle zur Prüfung vor.

Kiel, September 1999

Anja Drews