

Gruppenarbeit, Kinder- und Jugendseelsorge

- Einführung in die Transaktionsanalyse und ihre Bedeutung für die Seelsorge

5.1.2 Theorie Seminare, Vorlesungen, Vorträge

- Verhältnisbestimmung von Theologie und Humanwissenschaften
- Seelsorge und Psychotherapie
- Einführung in die tiefenpsychologischen Schulen
- Psychopathologie und Neurosenlehre

5.2 Gestaltanalyse

Die gestaltanalytischen Einzelsitzungen geben dem Ausbildungskandidaten die Möglichkeit, intensiviert an eigenen Problemen zu arbeiten, die er im Rahmen der Selbsterfahrungs- und Ausbildungsgruppe nicht ausreichend angehen konnte. Außerdem werden im Prozeß des Selbsterlebens die Kenntnisse über die Methodik und Technik gestalttherapeutischer Einzelarbeit vertieft.

6. Erfordernisse für Lehrtherapeuten, Supervisoren und Lehrbeauftragte

Die Ausbildungsveranstaltungen für „Beratende Seelsorge und christliche Pädagogik“ werden derzeit vom Institut für Pastoraltheologie der Universität in Graz in Zusammenarbeit mit dem Fritz Perls Institut durchgeführt. Der von diesen Institutionen gemeinsam erstellte Ausbildungsausschuß bestellt und autorisiert das für diese Ausbildung erforderliche Lehrpersonal.

6.1 Lehrtherapeuten

Lehrtherapeuten leiten jene Veranstaltungen innerhalb des Curriculums, die die Selbsterfahrung der Ausbildungskandidaten sowie deren therapeutische Ausbildung betreffen (fortlaufende Ausbildungsgruppe: Familientherapie; Krisenintervention; Einzelanalyse).

Ausbildungserfordernisse:

Lehrtherapeuten müssen eine abgeschlossene theologische Ausbildung und eine abgeschlossene gestalttherapeutische Ausbildung nach dem Standard des psychotherapeutischen Zweiges des FPI, sowie ausrei-

chende Praxiserfahrung in Pastoral und Pädagogik nachweisen.

6.2 Supervisoren

Mit der Supervision können Personen beauftragt werden, die die Qualifikation eines Lehrtherapeuten erbringen.

6.3 Lehrbeauftragte

Für die Leitung von Ausbildungsseminaren, die nicht unter den Bereich von 6.1 fallen, kann der Ausbildungsausschuß Lehraufträge an qualifizierte Personen erteilen.

Als Lehrbeauftragte kommen Personen in Frage, die eine abgeschlossene theologische und/oder eine abgeschlossene therapeutische Ausbildung besitzen. Sie müssen besondere Qualifikationen in Spezialbereichen der Pastoral, der Pädagogik, der Theologie, der Psychotherapie oder der Beratung aufweisen.

Josef Duss-von Werdt — Liselott Schucan-Grob

Sexualität alter Menschen

Von den verschiedenen Lebensaltern (der Jugend, des Erwachsenseins, des Alters) und deren einzelnen Phasen haben es heute wahrscheinlich die alten Menschen am schwersten, ihre Sexualität als Realität anzunehmen und sich ihrer sexuellen Gefühle nicht zu schämen. Hier sind grundlegende Informationen anthropologischer und medizinischer Art notwendig, um den alten Menschen den Bedeutungswandel und die Krisen, denen ihre Sexualität im Lauf des Lebens unterworfen ist, verständlich zu machen und um sie beraten und ermutigen zu können, ihre Sexualität anzunehmen und zu leben. red

In den Carmina Burana des 13. Jh. führt ein alter Mann Klage darüber, sein Werben bleibe ohne Erfolg, und er könne, obwohl gegen seinen Willen verliebt, die Liebesglut nicht löschen:

„Ganz und gar ist meinen Wünschen Venus abgeneigt ... Ach, vor Liebe sterb' ich

noch! Ich verjünte mich als Alter und verschwend' mich und bezähm' nicht meines Herzens Trieb. Tadel und Geschimpf meiner Freunde schürt die Neigung, macht mich nur noch mehr verrückt ... Ein verzehrend Feuer frißt mich ... Lebend bin ich tot. Es leidet mehr, wer solche Beschw'er' wider seinen Willen trägt ...“

Offenbar ein zeitloses Problem: Die Sexualität alter Menschen ist Realität, doch wird sie verlacht, geleugnet oder sonstwie zur Nicht-Realität erklärt. Viele Ältere schämen sich ihrer sexuellen Gefühle und haben Angst, sich lächerlich zu machen, als kindisch, komisch, abnormal, spätpubertär oder „altersgeil“ zu gelten. Ins Leitbild des Alters ist Sexualität ebensowenig integriert, wie ins Leitbild des Kindes. Kindlich heißt vielfach — trotz 50 Jahren Sigmund Freud — asexuell, „unschuldig“. Sex ist für die erwachsenen Menschen bis etwas über 40. Später schickt er sich nicht mehr, oder ist kindisch ...

Eine Überprüfung der herrschenden Leitbilder über Alterssexualität ist also ebenso dringend, wie die Erforschung ihrer soziologischen, medizinischen, psychologischen und hygienischen Gegebenheiten. Erst auf dieser Basis lassen sich dann auch angemessene Perspektiven beraterischer und pastoraler Art ausziehen.

Sexuelles Erleben und Verhalten im Alter

Sexualität umfaßt inner- und zwischenpersönliches Erleben. Bis ins hohe Alter nimmt es eine große Vielfalt von Formen an: Menschen träumen bei Tag oder bei Nacht sexuelle Inhalte, spüren spontane oder provozierte Erregungen, leiden unter den Entbehrungen von zärtlicher Nähe oder erleben sich und andere lustvoll. Träume, Phantasien, auto- und heterosexuelle Stimulationen, Lust und Angst, Entbehrungen und Erfüllung sind altersunabhängige Erlebnisweisen. Untersuchungen bestätigen auch, daß Männer und Frauen bis ins 7., 8. und 9. Jahrzehnt ihres Lebens nicht nur sexuell aktiv sein könnten, sondern es tatsächlich auch sind¹. Es besteht nur eine

¹ Vgl. Palmore (Hrsg.), Normal aging, Durham N. C. 1970.

geringe Abhängigkeit zwischen Alter und sexueller Aktivität.

Einschneidend sind vielmehr die Umstände, welche das Alter mit sich bringt, z. B. durch Krankheit, Tod des Partners und anderes. Forschungsarbeiten über die weibliche Sexualität² stellten fest, daß die Sexualität mit zunehmendem Alter eine Bereicherung erfährt. Die Mehrzahl der Frauen bestätigen, daß sie mehr Freude am Sex hätten, seit sie keine Angst vor Schwangerschaft mehr haben müßten, größere Erfahrung und stärkeres Selbstvertrauen hätten und nicht mehr durch die Anwesenheit der Kinder gestört würden.

Ältere Frauen sind jedoch häufiger allein stehend und ohne Partner als Männer. Beobachtungen lassen darauf schließen, daß sie in der Regel auch weniger darunter leiden, also besser in der Lage sind, allein zu leben. Allerdings gibt es viele, die z. B. mittels einer Annonce einen männlichen Partner oder Begleiter suchen. Ihre Verbindung mit einem jüngeren Mann wird in der Gesellschaft mit wenig Verständnis wahrgenommen, während ein Mann, der sich eine jüngere Frau „erobert“ hat, an Prestige gewinnt.

Quantitativ betrachtet sind alte Männer sexuell aktiver als alte Frauen; „die in jüngeren Jahren aktiveren bleiben auch im Alter rüstiger als die anderen; die Angehörigen der manuell arbeitenden Klassen sind sexuell aktiver als die Intellektuellen. Die Masturbation schließlich ist im Alter nicht seltener als der Koitus“³. Bei Ehepaaren nimmt nach Auskünften von Gebhard⁴ die Häufigkeit von Geschlechtsbeziehungen mit dem Älterwerden ab. 50jährige haben solche noch in 87%, 60jährige in 70% und 65jährige in 50%.

Medizinisches

Sexuelle Bedürfnisse und Funktionen sind vom Alter unabhängig, doch gibt es altersbedingte Veränderungen im Ablauf der

² Vgl. z. B. Hite-Report, New York 1976.

³ R. Schenda, Das Elend der alten Leute, Düsseldorf 1972.

⁴ P. H. Gebhard, Normal and Criminal Sexual Behavior at Older Ages, in: Sexualität in Wort und Bild. Beiträge zur Sexualforschung 41, Stuttgart 1967.

sexuellen Reaktionen. Beim *Mann* kommt es seltener zu spontanen Erektionen. Diese brauchen mehr Zeit und werden abhängiger von direkter Stimulation. Die Erektionsstöße nehmen zahlenmäßig ab, der Samenerguß kann zu einem einfachen „Auslaufen“ werden. Die Samenflüssigkeit wird geringer oder versiegt ganz. Das Glied schwillt rascher ab und es braucht längere Zeit, bis es wieder erregt werden kann. Störungen können bei organischen Hirnveränderungen oder/und manischen Psychosen in Richtung Hypersexualität auftreten (Enthemmung und mangelnde Kontrolle bringen den betreffenden Mann und seine Umgebung in schwierige bis tragische Situationen). Hyposexualität (Erlöschen der Sexualität) ist umgekehrt häufig eine Begleiterscheinung schwerer Depressionen. Psychisch negativ können sich Potenzstörungen (Erektionsschwierigkeiten) auswirken. Sie lösen aus und nähren Angst vor Versagen, vermindern das Selbstwertgefühl und führen oft zu krampfhaften Versuchen, sich mit jüngeren Frauen seiner Männlichkeit zu vergewissern. Potenzstörungen gibt es auch bei jüngeren Männern, nur führen sie beim älteren eher zur Panik. Sie können situations-, partner- oder altersbedingt sein. Im letzten Fall sind sie durch Geduld und Verständnis seitens der Frau und eine neue Einstellung zur Sexualität für beide Partner leichter zu beheben oder von der Angst zu befreien.

Bei der *Frau* kann die Orgasmusfähigkeit zunehmen, doch verlaufen die sexuellen Reaktionen auch bei ihr verlangsamt und bedürfen vermehrter Stimulation. Die altersbedingte Trockenheit der Scheidenschleimhaut kann den Koitus erschweren, besonders nach längerer Enthaltbarkeit. Hier können Gleitmittel oder östrogenhaltige Salben helfen. Sobald die sexuelle Aktivität wieder regelmäßig aufgenommen wird, ist eine Therapie überflüssig. — Störungen der Sexualität bei der Frau werden meistens unter dem Sammelnamen „Frigidität“ (mangelnde Empfindungsfähigkeit, „Gefühlskälte“) zusammengefaßt. Mit diesem Wort ist kein eindeutiger Befund bezeichnet, ebenso nicht mit dem neueren Begriff der Anorgasmie, welcher allerdings

besser zutrifft, und gleichzeitig viel offen läßt (im engsten Sinn Fehlen des Orgasmus überhaupt; im weiteren Sinn z. B. nur bei manueller oder oraler Reibung). Es gibt reale und eingeredete, bzw. eingebildete Anorgasmien, die alle zum gleichen Ergebnis führen können: zu Hemmungen, Verkrampfungen, Versagergefühlen ... Viele Frauen glauben, überhaupt nicht zu einem Orgasmus fähig zu sein, wenn sie nicht während und möglichst gleichzeitig mit dem Mann den Höhepunkt erleben. Ihnen mag es eine Erleichterung sein zu wissen, daß nur ein Drittel aller Frauen durch Eindringen des Gliedes in die Scheide allein einen Höhepunkt erleben, daß die andern jedoch einer zusätzlichen Reizung bedürfen. Wirkliche oder vermeintliche Anorgasmie führt häufig zum Verzicht auf sexuelle Beziehungen. Es können sich im Alter aber andere Vorurteile dagegen stellen, z. B. daß „man nichts mehr miteinander hat“, wenn einmal die gewünschten Kinder da sind. Unter dem Primat der Fortpflanzung Sexualität zu sehen und zu leben, hat schon bei vielen das sexuelle Leben zum Erliegen gebracht, was ihnen moralisch gefordert und gerechtfertigt schien, aber nicht gerade große Zufriedenheit und viel Glück brachte ... Ab und zu kann auch eine vorübergehende Krankheit dazu führen, daß die sexuelle Aktivität des einen erlischt, während der Partner weiterhin seine Bedürfnisse hat, sich aber abgewiesen und frustriert vorfindet und darunter leidet. Das führt zwangsläufig zu einer Krise in der Beziehung. Bevor wir auf Krisen ganz generell zu sprechen kommen, noch ein Wort zum

Bedeutungswandel der Sexualität im Verlauf des Lebens

Die menschliche Sexualität hat keine eindeutig vorgegebene Bedeutung⁵. Von allen möglichen Bedeutungen spielt die Fortpflanzung erlebnismäßig, intendiert und zeitlich, die geringste Rolle. Sie ist kein Erlebnisinhalt, sondern vollzieht sich selber jenseits verschiedener sexueller Erlebnisse mit ganz anderen Inhalten.

⁵ J. Duss-von Werdt, Die Polyvalenz der Sexualität, in: Concilium 10 (1974) 746—751.

Mit zunehmendem Alter gewinnt die *Zärtlichkeit* an Bedeutung. Es ist nicht mehr die leidenschaftlich-ekstatische Lust das gesuchte oder vorwiegend angestrebte Ziel. „Das Ehebett gewährt mehr psychische Erquickung, als sich aus dem Geschlechtsverkehr allein ergibt“⁶. Im Hautkontakt und in Berührungen drückt sich Nähe, Zuwendung, Akzeptation aus. Darin liegt ein rekreatives, psychohygienisches Moment von großem Wert. Der Ausbau der Zärtlichkeit kann ein neues Element im Zusammenleben werden. Er steht gegen die Routine und die Langeweile. Diese Form der leiblichen Kommunikation kann Geborgenheit und emotionalen Rückhalt vermitteln und nährt den Willen zum Leben.

Krisen

Wie in allen Lebensabschnitten, können auch jetzt sexuelle Schwierigkeiten Symptome für eine Krise in der Beziehung sein. Man hat resigniert oder das Interesse aneinander verloren. Alles, nicht nur die sexuellen Beziehungen, ist monoton geworden, und es liegt nahe, daß man sich zurückzieht und aufgibt. Älter werden als Erfahrung von Grenzen löst bei vielen Männern und Frauen Torschlußpanik aus. Auch hinsichtlich der Beziehungen glauben viele, Wichtiges und Interessantes verpaßt zu haben. Und sie brechen aus oder versuchen es mindestens. Besonders Männer wenden sich jüngeren Frauen zu, die Abwechslung, Jugend und Bestätigung verschaffen sollen. Es geht darin um eine Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, bzw. um die Verleugnung dieser Endlichkeit im Versuch einer „Verjüngung“. Der eigene Ehepartner wird als Spiegelbild des eigenen Altwerdens erlebt und deshalb abgewiesen oder vernachlässigt.

Außereheliche Beziehungen, vor allem der Männer, sind im Alter relativ häufig. Sie stellen an die Toleranz der Frau größte Ansprüche, führen bei ihr oft zu depressiver Apathie und Verbitterung, was die Beziehung natürlich nur noch verschlechtert. Der Schritt zur Scheidung fällt jetzt schwerer

⁶ A. Comfort, Altwerden in der Ehe, in: R. Ruthe (Hrsg.), Krise der Ehe? München 1966.

aus Angst vor Statusverlust, finanzieller Unsicherheit, gesellschaftlicher Isolierung und Einsamkeit. Es bleibt ihr darum oft gar nichts anderes übrig, als durchzuhalten wie die Gefangene in einem Teufelskreis, den sie selber immer wieder verstärkt und enger schließt ... Beratung kann in solchen Fällen helfen, wenn sie die Toleranz unterstützt, das Selbstwertgefühl stärkt und eine positivere Einstellung zum Mann fördert, was diesen veranlaßt, sich selber der Frau mehr zuzuwenden.

Einige Gedanken zur Beratung

Viele Paare müssen nicht dazu ermutigt werden, ihr sexuelles Leben weiter zu pflegen. Aber auch sie brauchen oft eine Bestätigung dafür, daß sie gut daran tun, weiterhin sexuell aktiv zu sein.

Die heutige Altengeneration hat die Sexualität anders kennen gelernt als die jüngere. Bindung an Ehe und Fortpflanzung, doppelte Moral, Aktivität des Mannes und passive Hingabe der Frau, Schuld und Sünde waren damals noch stärker mit Sexualität gekoppelt als heute. Es ist nicht leicht, sich von solchen Vorurteilen zu lösen, zumal sie die Verhaltensweisen prägten. Viele können den Wandel der Vorstellungen, der sich vollzogen hat, durchaus bejahen. Andere sind verbittert und glauben sich betrogen, weil heute (scheinbar) mehr Freiheit in diesen Dingen möglich ist. Sie werfen besonders der kirchlichen Moral vor, ihnen all das verboten zu haben, was die Moral heute „gestattet“. Es wäre unehrlich, einen Wandel der Moral wegzudiskutieren. Hilfe kann es sein, zu diesem Wandel zu stehen und eine neue Sicht der Sexualität zu eröffnen. Ein für ältere Menschen bedeutsames Element dieser Sicht ist die Sexualität als Spiel, mit allen Möglichkeiten des Körpers, auch ohne das Ziel der Vereinigung.

Die Scheu davor, über „diese Dinge“ zu reden, ist vielen anerzogen. Wir wissen jedoch aus Erfahrung, daß das Bedürfnis nach Aussprache (z. B. in Seniorengruppen) da ist. Es sollten mehr Gelegenheiten dafür geschaffen werden, die Schweigemauer um die Alterssexualität herum zu durchstoßen.

Ein Problem dürfte in der Sprechstunde des Beraters oder Seelsorgers häufig auftauchen: Sexualität im Alter ohne Ehe. Es stellt sich für Ledige, Geschiedene und Verwitwete. Je mehr jemand früher in einer erfüllten sexuellen Beziehung lebte, desto schwerer wird er jetzt daran tragen, verzichten zu müssen. Muß er aber verzichten? Wieso eigentlich? Ist es für ihn und seine Umgebung nicht besser, wenn er z. B. eine Altersfreundschaft eingeht, die zwar Sexualität nicht unbedingt aktiv ein-, aber auch nicht ausschließen muß? Wahrscheinlich gibt es in diesem „philosophischen“ Alter erst wirklich auch platonische Freundschaften. Heute ist man Jugendfreundschaften und „freien“ Beziehungen junger Menschen gegenüber relativ tolerant. Mindestens soviel Toleranz wäre jetzt auch den Beziehungen älterer Menschen entgegenzubringen.

In diesem Zusammenhang noch ein Wort zur Masturbation. Für Menschen, die an ihrer unerfüllten Sexualität leiden, ist sie eine positive Möglichkeit. Aufgabe der Beratung ist es, sie vom Odium des Schuldhaften zu befreien.

Sexualität gehört zu den lebensbejahenden Möglichkeiten des Menschen. Der alternde Mensch muß oft gegen den Lebensüberdruß und den Lebensekel angehen. Eine lebensbejahende Sexualität kann ihm dabei sehr helfen.

Praxis

Sigmund Kripp

Sexualität und persönliche Entfaltung

Im ersten von vier Erfahrungsberichten aus Jugendzentren informiert einer der erfahrensten Jugendleiter am Beispiel von drei unterschiedlichen Gruppen, die neben vielen anderen das offene Jugendhaus der Stadt Fellbach bei Stuttgart besuchen, über die „Praxis“ und die geänderte Einstellung der Jugendlichen zur Sexualität sowie über Möglichkeiten einer Begleitung durch Erwachsene. Die Offenheit, mit der

vom Autor die Situation der Jugendlichen zur Kenntnis genommen und geschildert wird, ist wohl die erste Voraussetzung dafür, daß Eltern, Seelsorger und andere Erwachsene den Jugendlichen bei der Bewältigung von Problemen, bei der Suche nach verantwortbaren Einstellungen und bei der Vermittlung von christlichen Werten und Normen helfen können. Wie auch die drei nachfolgenden Berichte feststellen, entdecken und leben die Jugendlichen heute ihre Sexualität mit größerer Selbstverständlichkeit, als dies früher der Fall war, und beziehen sie in die Entwicklung ihrer Freundschaften mit ein. Sie entwickeln dabei eigene Normen, die der Verfasser als Ausformung bleibender Prinzipien interpretiert. Seine optimistischen Schlussfolgerungen verstehen sich aus seinem Bemühen, den jungen Menschen gerecht zu werden und auch noch hinter sehr unvollkommenen Formen sexueller Kontakte die Suche nach menschlicher Nähe zu sehen. — Obwohl durch eine notwendige Kürzung und redaktionelle Bearbeitung manche pointierte Aussagen weggefallen sind oder nach Meinung des Autors nivelliert wurden, hat er einer Veröffentlichung der redigierten Fassung zugestimmt.* red

Jugendliche (und nicht nur Jugendliche) handeln auch im Bereich zwischenmenschlicher Beziehungen nicht selten gegen offizielle Normen von Kirche und Staat und gegen ungeschriebene, aber nicht minder verbindliche Lebensgewohnheiten von Verwandten, Nachbarn oder „der Gesellschaft“. Statt solchen Normenverstoß im Sexualbereich bedauernd festzustellen, ihn als Libertinage, Sittenverfall, Verweichlichung abzutun, soll der Versuch unternommen werden, die Ursachen aufzuzeigen, in denen das zwar veränderte, aber nicht normenlose Verhalten Jugendlicher gründen mag. Um diesen sich verändernden Normen auf die Spur zu kommen, ist es naheliegend, Jugendliche dort zu beobachten, wo sie veränderte Lebensregeln entwickeln können. Das ist in unserem Fall ein Jugendhaus, das die Jugendlichen selbst mitge-

* Der unveränderte Text kann beim Verf. bestellt werden.