

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	85 (2014)
Heft:	2: Tatort Altersheim : wie alte Menschen zu Opfern von Verbrechen werden
 Artikel:	Für alte Menschen ist die Liebe ebenso wichtig wie für junge : Leidenschaft fragt nicht nach dem Alter
Autor:	Oppikofer, Sandra
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-804019

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Für alte Menschen ist die Liebe ebenso wichtig wie für junge

Leidenschaft fragt nicht nach dem Alter

Liebe beschäftigt die Menschen bis ins hohe Alter: «Wenn ich achtzig Jahre zählen werde, so wird ein weisses Haar vom Haupte der geliebten Frau mich mehr erzittern machen als der dichteste Zopf des allerschönsten jungen Hauptes», schrieb George Bernhard Shaw. Was aber macht echte Liebe aus?

Von Sandra Oppikofer*

Wird in der heutigen Gesellschaft über Liebe gesprochen, so steht sehr schnell die Sexualität im Vordergrund. Und dies, obwohl sich unzählige Literaten und Philosophen seit Jahrhunderten ausführlich mit allen Facetten der Liebe beschäftigt und dazu wunderbare Texte verfasst haben, die mit ihrer Tiefsinnigkeit und Schönheit kaum zu übertreffen sind. Liebe hat nichts mit Alter zu tun, sie verleiht alten Menschen ebenso Flügel wie jungen. Der englische Schriftsteller Charles Dickens (1812–1870) fragte gar: «Gibt es eine schönere Form, mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?»

Doch was ist überhaupt Liebe in einem ganzheitlichen Verständnis, was ist die «wahre» Liebe? Der französische Moralist

* Sandra Oppikofer, Gerontopsychologin und Betriebsökonomin, ist Leiterin der Evaluation am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind die wissenschaftliche Evaluation externer Projekte sowie die Projektkonzeption und -koordination psychosozialer Interventionen im Alter und bei Demenz.



La Rochefoucauld sagt dazu Folgendes: «Es ist mit der echten Liebe wie mit Geistererscheinungen: Jeder redet von ihr, aber wenige Menschen haben sie je gesehen.» Ist die Liebe etwas, das uns mit etwas Glück zufällig zuteil wird, oder benötigt sie gar bestimmte Rahmenbedingungen, damit sie überhaupt entstehen kann? Und wie steht es mit der Liebesfähigkeit? Kann diese willentlich gelernt und entwickelt werden? Überhaupt: Was geschieht mit der Liebe im Lauf eines Lebens? Verändert sie sich im Alter?

Alle kennen die Liebe, und doch ist sie nicht greifbar

Intuitiv wissen wir alle, was Liebe ist – jeder von uns hat von Geburt an eigene Erfahrungen in Sachen Liebe gemacht. Die Liebe lenkt unser Leben, sie stellt uns vor Entscheidungen und lässt uns die verrücktesten Dinge tun. Oder wie Friedrich Schiller sagt: «Sphären ineinander lenkt die Liebe, Weltsysteme dauern nur durch sie.» Soll die Liebe jedoch greifbar gemacht werden, fällt es uns meist schwer, sie zu umschreiben. Sie ist gemäss dem Schweizer Paarpsychologen Jürg Willi «ein vielschichtiges Phänomen», das sich dauernd verändert und sich deshalb kaum eindeutig definieren lässt.

Gemeinhin gilt die Liebe als die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung und Wertschätzung, die ein Mensch einem anderen entgegenbringen kann. Liebe ist demnach ein starkes Gefühl, das sich durch innige und tiefe Verbundenheit zu einer Person ausdrückt und sich in der Regel durch eine aktive Zuwendung zum anderen äussert. Hierbei wird zunächst nicht unterschieden, ob es sich um eine tiefe Zuneigung innerhalb eines Familienverbundes (Elternliebe, Geschwisterliebe), um eine Geistesverwandtschaft (Freundesliebe, Partnerschaft) oder aber um ein körperliches Begehr handelt (auch als geschlechtliche Liebe oder Libido bezeichnet).

Die westliche Auffassung von Liebe wird von der Dreiteilung der antiken Terminologie geprägt. In der Antike wurden drei

>>

Begriffe verwendet, die unterschiedliche Formen von Liebe bezeichneten: Éros (sinnlich-erotische Liebe), Philia (Freundesliebe) und Agápe (selbstlose Liebe).

Objekte der Liebe: Partner, aber auch Tiere und Natur

Auch wenn wir in Sachen Liebe meist an die Partnerliebe denken, die in Liebesbeziehungen ihren Ausdruck findet, so treffen wir die Liebe im Alltag doch auch in anderen Erscheinungsformen an, sei es die Liebe zu einem Tier oder zur Natur. Autoren unterscheiden aus diesem Grund auch zwischen verschiedenen Objekten der Liebe. So sprechen sie beispielsweise von der Selbstliebe: Bei dieser geht man davon aus, dass sie in der Regel vorhanden ist respektive überhaupt eine Voraussetzung zur Fähigkeit zum Lieben darstellt. Weitere Arten der Liebe sind die familiäre Liebe, die Nächstenliebe, die Objekt- und Ideenliebe, die Gottesliebe und auch die sogenannte «objektlose Liebe» – diese wird auch «universale Liebe» genannt.

Es liegt wohl in der Natur der Sache, dass sich in der Wissenschaft kaum Erklärungsmodelle für die Liebe finden. Paarpsychologe Willi mutmasst, dies möge in der schwierigen wissenschaftlichen Objektivierung der Liebe liegen oder auch in der Scheu vor einer Entzauberung und der Gefahr einer Banalisierung der Liebe. Fest steht, dass gerade die psychologische Disziplin viel über die Störungen der Liebe nachdenkt, während die funktionierende Liebe wenig Beachtung erhält. Eines der

wenigen Modelle der Liebe, das in der Wissenschaft Beachtung fand, ist das «Trianguläre Modell» des Psychologen Robert J. Sternberg. Er geht davon aus, dass die Liebe in drei Komponenten abgebildet werden kann: Vertrautheit, Leidenschaft und Verbindlichkeit. Mit Vertrautheit meint er positive Gefühle wie Nähe und Verbundenheit, oder den Wunsch nach Wohlbefinden des Partners. Leidenschaft und Vertrautheit stehen in wechselseitiger Beziehung: Einerseits kann eine tiefe Verbundenheit Leidenschaft auslösen. Andererseits entwickelt sich in vielen Beziehungen die Leidenschaft sofort, während die Vertrautheit allmählich wächst. Erst die Vertrautheit hilft, die Verbundenheit aufrechtzuerhalten. Um eine «vollkommene Liebe» handelt es sich gemäss diesem Modell erst dann, wenn sie alle drei Grundkomponenten in gleichem Mass enthält.

Liebe ist nicht einfach, sie entwickelt sich
Dauert eine Paarbeziehung ein Leben lang an, so kann sich im Laufe des gemeinsamen Lebens eine hohe Vertrautheit und meist auch Verbindlichkeit entwickeln. In diesem Zusammenhang spricht man dann von einer dauerhaften Liebe. Landläufig gehen die meisten Menschen davon aus, dass sich die Liebe im Alter nur in diesen zwei Dimensionen abspielt und dass die Leidenschaft nicht mehr zählt. Doch dem ist meist nicht so: Findet ein Paar erst im Alter zusammen, so unterscheidet sich diese Liebe gar nicht so stark von der ungestümen Liebe eines jungen Paares.

Kai Buchholz stellt in seinem Buch über die philosophische Betrachtung der Liebe fest, dass die meisten Menschen die Lie-



Eine neue Liebe im Alter kann genau so ungestüm daherkommen wie
Und eine langjährige Liebe kann über die Jahre hinweg wachsen und

wenn sich zwei junge Menschen frisch verlieben.
sich weiterentwickeln.

Foto: Jos Schmid

be als etwas begreifen, das ihnen widerfährt und das sie selbst nicht steuern können. Er fügt an, dass diese weit verbreitete Einstellung eigentlich verwunderlich sei, denn auch in anderen Zusammenhängen, in denen uns etwas widerfährt – zum Beispiel im Fall einer Krankheit –, würden wir uns ja aktiv darum bemühen, das Beste aus unserer Situation zu machen.

Doch wie lässt sich die Kunst des Liebens erlernen? Und wer erteilt Liebesunterricht? Der Autor glaubt, dass es schwerfallen dürfte, in dieser Angelegenheit an kompetente Lehrer zu geraten. Er verweist auf die Philosophie, die immer wieder sehr konkrete Hinweise gegeben habe, wie man sich als kluger Liebender (oder als kluge Geliebte) verhalten soll. So gibt Erich Fromm in seinem Buch «Kunst des Liebens» klare Antworten auf die Frage, welche Probleme der menschlichen Existenz allein mit der Liebe gelöst werden können. Auf der anderen Seite zeigt er auf, wie die Bedingungen der modernen Konsumgesellschaft dafür verantwortlich sind, dass sich das «ungeheure Potenzial der Liebe» heute nur selten entfalten kann. Außerdem zählt Fromm auf, welche Fähigkeiten Liebende geduldig einüben müssen, bevor sich ihre Verliebtheit in echte Liebe verwandeln kann: Disziplin, Konzentration und Geduld gehören dazu, aber auch Vernunft, Demut, Objektivität, Glauben und Mut. Prinzipiell sind Verliebt sein und Liebe an kein Alter geknüpft. Dennoch ist für viele Menschen die Liebe in der Jugend anders als im Alter, denn in der Jugend ist sie neu und frisch und die Liebesfähigkeit beginnt sich zu entfalten. In der Jugend empfinden viele ihre Gefühle viel intensiver als mit zunehmendem Alter. Das hat aber auch damit zu tun, dass im höheren Alter viele Menschen in einer Partnerschaft leben, in der die Liebe abge-stumpft und die Sexualität zu einer uninteressanten Gewohnheit geworden ist. Das muss nicht sein: Liebesfähigkeit bedeutet auch die Fähigkeit, die Aussenwelt und sich selbst mit wachen Sinnen positiv wahrzunehmen. Die Liebe zur Welt entwickelt sich über die sinnliche Erfahrung, die Menschen müssen sie lernen und pflegen.

Liebe kann im Alter neu belebt und genossen werden

Durch den Alltag stumpfen die Sinne oft ab. Dies ist allerdings kein unvermeidlicher Alterungsprozess, sondern eine Frage des Lebensstils und der moralisch-geistigen Haltung, und diese Herausforderung gilt es zu meistern. Wer sich im Alter persönlich weiterentwickeln kann – nach der Pensionierung die Beziehung neu gestalten, als Grosseltern die Enkel geniessen oder ein sinnvolles Wirkungsfeld finden –, erfährt diese Zeit als glücklichste Phase des Lebens. «Junge Liebe bedeutet, dass man glücklich sein will, alte Liebe bedeutet, dass man dem anderen sein Glück gönnen.» So bringt es Psychologin Mary Pipher in «Another Country» poetisch auf den Punkt. Auch der österreichische Sozialphilosoph Leopold Rosenmayr spricht über die Liebe im Alter in einem positivistischen Sinn. Er sagt: «Liebe macht sehend. Liebe ist der selektiv durchhaltbare Extremfall von Zuwendung. Liebe geht zweifellos über Verpflichtung hinaus, aber muss die Verpflichtungen beinhalt-

ten (...). Liebe ist eine Sonderverpflichtung mit – wenn sie glückt – höchsten Belohnungen der Wechselseitigkeit und der intrinsischen Befriedigung, weil sie auch Anerkennung vermittelt. Das Wohlbefinden in der Liebe stammt nicht zuletzt aus dieser Anerkennung. Dass Liebe als verbleibende Anerkennung auch bei Zurücktreten erotischer Reize in langfristigen Partnerschaften im späten Leben zu stützen und – auch erotisch – zu ermutigen vermag, sei hier besonders betont. Die Schönheit des alten Gesichts kann in solcherart Liebesbeziehung ihre Wirksamkeit entfalten und auch den behinderten alten Menschen als eben die geliebte Person weiterhin seelisch tragen, ertragen und anerkennen.»

Die Paarpsychologin Astrid Riehl-Emde stellt allerdings fest, dass wir noch relativ wenig darüber wissen, wie sich die Liebe im Laufe lang dauernder Paarbeziehungen verändert.

«Bekannt ist jedoch, dass die Qualität der Paarbeziehung mit seelischer Gesundheit zu tun hat», sagt sie. So spielt eine funktionale Paarbeziehung eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden eines Menschen. Zudem gilt die Paarbeziehung als wichtige Ressource, wenn es gilt, Krisensituationen zu bewältigen. Natürlich reiche es für ein gutes Wohlbefinden nicht aus, bloss verheiratet zu sein – immerhin kann die Ehe auch krank machen –, sagt die Paar-

psychologin: Ausschlaggebend sei die Qualität dieser Beziehung. Diese ist auch davon abhängig, ob und wie die Paare im Ruhestand ihre psychologischen Aufgaben meistern, wie ein Paar beispielsweise mit zunehmender emotionaler Abhängigkeit umgeht oder wie es den fortschreitenden Verlust an Privatsphäre verarbeitet: Gelingt es beiden Partnern, ihre Interessen auszubauen und Kontakte zur Außenwelt zu erhalten? Bei älteren Paaren wird die Paarbeziehung noch einmal besonders wichtig, nachdem die Familien- und die Berufsphase in den Hintergrund getreten sind. Gemäss Riehl-Emde kämpfen ältere Paare meist mit folgenden Problemen: Nähe-Distanz-Probleme nach der Pensionierung, Belastung durch Krankheit und Rollenumkehr, zunehmende Bedeutung von Erinnerungen, eheliches Burnout und Unauflösbarkeit der Bindung, unbefriedigende partnerschaftliche

Sexualität sowie Probleme mit Kindern, die in der Folge oft zu Kontaktabbruch zu den Enkeln führen. Die partnerschaftliche Liebe im Alter wird so durch etliche altersspezifische Lebensaufgaben herausgefordert. Doch die französische Schriftstellerin Anais Nin (1903–1977) schrieb trostreich: «Liebe ist die einzige Alchemie, die alles in Gold verwandelt – sie ist der einzige Zauber gegen den Tod, das Altern und die Langeweile.» ●

Anzeige



Aktivierung aus erster Hand.

HF Diplom 3-jährige Vollzeitausbildung

Dipl. Aktivierungsfachfrau HF

Dipl. Aktivierungsfachmann HF

Leitung des gesamten Bereichs Aktivierung



Zertifikat FAB Fachperson in aktivierender Betreuung

Zertifikat FAA Fachverantwortliche in Alltagsgestaltung und Aktivierung



> Mehr zu den nächsten Infoveranstaltungen und Weiterbildungsangeboten gibts direkt via die Tags oder auf www.medi.ch

medi

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 10 | at@medi.ch

CURAVIVA weiterbildung

Praxisnah und persönlich.

Bildung, die weiter geht!

• Snoezelen – mit allen Sinnen die Welt entdecken

10. März 2014, Baar

• Mit BewohnerInnen kreativ den Jahreskreislauf gestalten

Stilvolle Raumgestaltung und Dekorationen
14. März und 12. September 2014 (2 Tage), Luzern

• Notfallsituationen in Altersinstitutionen

20. März 2014, Olten

• Pflegeprozess aktiv mitgestalten

Den pflegediagnostischen Prozess als Herausforderung erkennen und nutzen
24./25. März 2014, Luzern

• Lehrgang BerufsbildnerIn im Sozial- und Gesundheitsbereich

22. September 2014 bis 24. April 2015 (17 Tage), Luzern

Weitere Informationen finden Sie unter

www.weiterbildung.curaviva.ch

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern
Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch