

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 3 (1995)  
**Heft:** 2: Liebe im Alter : es liebt der Mensch, so lang er lebt

**Artikel:** Liebe und Zärtlichkeit im Alter : Erfahrungen aus dem Beratungsdienst  
**Autor:** Zellweger, Jürg  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818589>

### 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:** 19.02.2026

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

# Liebe und Zärtlichkeit im Alter

## Erfahrungen aus dem Beratungsdienst

*Das Thema «Liebe und Zärtlichkeit im Alter» wird im persönlichen Beratungsgespräch in den wenigsten Fällen direkt und offen als Gesprächsthema deklariert. Dies zeigt die praktische Erfahrung, die ich als Sozialarbeiter bei Pro Senectute Kanton Zürich tagtäglich sammle. Für mich ist absolut verständlich, dass ein solch intimes Thema eine Vertrauensbasis zwischen Berater/in und Klient/in voraussetzt. Daher kommt diese Problematik nur ganz selten bereits beim ersten Kontakt zur Sprache.*

### Beratung – keine Therapie

Die Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Zürich bieten älteren Menschen sowie deren Angehörigen und Bezugspersonen im ganzen Kanton umfassende, kostenlose Beratung an.

Dabei können verschiedene Ursachen den Auslöser bilden, eine Beratungsstelle zu kontaktieren: Wohnungs- und Finanzprobleme, Konfliktsituationen, administrative Fragen oder Informationen bezüglich Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige. Ratsuchende Frauen und Männer wollen Beratung, keine Therapie. Oft spüre ich während eines Gesprächs, dass neben den alltäglichen Problemen noch andere unausgesprochen in der Luft liegen. Zuerst werden aber die dringenden Probleme besprochen. Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn ein Vertrauensverhältnis hergestellt ist, können diese noch unausgesprochenen Fragen angetippt werden.

### Tabu-Themen

Verschiedene Gründe haben dazu geführt, dass das Thema «Liebe und Zärtlichkeit im Alter» im praktischen Alltag auf der Pro Senectute-Beratungsstelle in Bülach wenig zur Sprache kommt. Die Gründe liegen auch im Umstand, dass die heutige ältere Generation (über 65jährige) mehrheitlich mit der Botschaft erzogen worden ist, dass über Zärtlichkeit und Sexualität nicht offen gesprochen werden darf. Eine offene Aufklärung durch die Eltern fand in den meisten Fällen nicht statt. Die Tabuisierung des Themas ging noch weiter: Zärtlichkeit und Sexualität hatten im Verbor-

genen zu geschehen und nur die Ehe rechtfertigte diese zumindest menschlichen Bedürfnisse.

### Verbotene Freundschaften

Jugendfreundschaften mit sexuellen Beziehungen wurden von den Eltern nicht gerne gesehen und zum Teil auch verboten. Diese verbalen und nonverbalen Botschaften führten dazu, dass die damaligen jungen Menschen ein schlechtes Gewissen gegenüber ihren Eltern bekamen, wenn trotz allem eine Freundschaft entstand. Es wurde zu ihrem Geheimnis und darüber mussten sie schweigen, weil sonst mit Sanktionen zu rechnen war. Über die Themen «Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität» wurde in den Folgejahren weiterhin geschwiegen.

Wie und wo soll unter diesen Voraussetzungen die heutige ältere Generation gelernt haben, über das Thema Liebe und Zärtlichkeit/Sexualität zu sprechen?

### Sprachlosigkeit in Partnerschaften

In vielen Partnerschaften wurde verlernt, miteinander zu kommunizieren. Es ist von äusserster Wichtigkeit für eine gute Partnerschaft, dass die eigene Befindlichkeit der Partnerin bzw. dem Partner mitgeteilt wird. Alltägliche Geschehnisse sowie momentane Schwierigkeiten und Sorgen, die einen belasten, sollten diskutiert und ausgetauscht werden. Diese aufkommende Interesselosigkeit und Stummheit in Partnerschaften führt oft zu einer Dissonanz im Zärtlichkeitsbedürfnis.

## Leidensfähigkeit

Ältere Männer und Frauen leiden nicht selten unter dieser Situation – bewusst oder unbewusst –, aber sie können nicht über ihren Schatten springen und Hilfe von aussen holen. Einerseits weil Selbstlosigkeit anerzogen wurde und man sich nicht getraut, eigene Bedürfnisse anzumelden. Andererseits könnte die Offenlegung des Leidensdrucks auch als Verrat gegenüber dem Partner oder der Partnerin gesehen werden. Zu alledem können Druck und Erwartungshaltung der Kinder, die eine Veränderung der Elternbeziehung nicht wünschen, dazu führen, dass die älteren Menschen sich nicht mehr getrauen, aus der unbefriedigenden Situation auszubrechen.

## Gegensätze in Beratungssituationen

Eine Tatsache besteht darin, dass mehr Frauen als Männer die Beratungsstelle von Pro Senectute aufsuchen.

Zwei Gründe sind dafür ausschlaggebend:

- *Feminisierung im Alter*

Es gibt mehr Frauen als Männer, die älter als 65 sind, weil Frauen eine längere Lebenserwartung und ein kleineres Sterblichkeitsrisiko haben.

- *Unterschiedlicher Sozialisierungsprozess*

Ältere Frauen sind eher bereit, Hilfe von aussenstehenden Personen anzunehmen als Männer.

Die Beratung suchenden Frauen aus den Bezirken Bülach und Dielsdorf stehen dann mir, einem bald 40jährigen Mann gegenüber, der vom Alter her ihr Sohn sein könnte. Ich kann mir gut vorstellen, dass auch dies mit ein Grund ist, Distanz zu wahren und Intimes nicht zur Sprache zu bringen.

## Situationsbeispiele

### Konfliktsituation

*Frau Meier\*, 78, beklagt sich, dass ihr Mann immer noch zu ihr ins Bett kommen wolle, dabei möchte sie absolut nichts mehr von ihm. Sie hätten nur noch Streit miteinander. Er habe sie früher oft psychisch verletzt und betrogen, so dass sie für ihren Mann keine Gefühle von Zuwendung und Zärtlichkeit mehr habe. Nur noch Hass und Ekel. Wie kann ihr geholfen werden?*

### Wohnungsfragen/Wohngemeinschaft

*Frau Hohler\*, 75, wohnhaft in einem Altersheim, beklagt sich, dass sich Mitbewohner/innen und Heimleitung an ihrer Aussenbeziehung stören. Sie möchte wieder aus dem Altersheim austreten, damit sie gemeinsam mit ihrem Freund in eine Alterswohnung ziehen kann. Sie bittet mich, ihr bei der Wohnungssuche behilflich zu sein.*

### Verlust des Partners

*Frau Müller\*, 75, verwitwet, leidet an Osteoporose. Die Arbeit, die Haus und Garten verursachen, wird ihr zuviel. Sie will in eine kleinere Wohnung ziehen. Ob ich ihr bei der Suche behilflich sein könne.*

*Über den Verlust ihres Ehemannes komme sie nicht hinweg. Auch Jahre nach dessen Tod vermisst sie ihn sehr. Er habe sie früher oft in die Arme genommen und sie hätten Zärtlichkeiten ausgetauscht und auch Geschlechtsverkehr miteinander genossen. Heute müsse sie sich selber streicheln. Einer neuen Partnerschaft gegenüber wäre sie nicht abgeneigt.*

### Krankheit/Persönlichkeitsveränderung

*Frau Weber\*, 63, ist traurig, weil ihr Ehemann sich psychisch und physisch verändert (Beginn einer Demenz mit Depressionen). Er zieht sich völlig in seine Welt zurück und distanziert sich. Sie möchte wieder einmal in die Arme genommen werden und kuscheln.*

\* alle Namen geändert



Foto: Keystone, Zürich

## Einsamkeit/Pflegebedürftigkeit

*Herr Fritz\*, 78, fühlt sich einsam und möchte mehr Besuche. Zudem braucht er Hilfe bei der Suche einer Hauspfegeerin/Haushälterin, die auch in seinem Haus leben könne, da seine Altersbedenken zunehmen würden.*

Im konkreten Beratungsbeispiel von Herrn Fritz\*, bei dem das Thema «Liebe und Zärtlichkeit» verdeckt vorhanden ist, habe ich versucht, durch gezielte Fragen seine unklaren Vorstellungen aufzuhellen. Er machte auf mich einen depressiven und resignierten Eindruck. Um ein genaueres Bild von seiner Lebenssituation zu erhalten, war für mich wichtig zu erfahren, wie er in der Vergangenheit gelebt hat, in welchem sozialen Netz er sich früher befand und heute nun befindet, wo verdeckte, vergessene oder vorhandene persönliche Ressourcen zu finden sind.

Es stellte sich heraus, dass er seit acht Jahren im Dorf wohnt. Seine Frau ist vor zwei Jahren gestorben; zu seinem Sohn pflegt er keinen Kontakt mehr.

Seine Vorstellungen von einer «Hauspfegeerin/Haushälterin» waren ungenau, aber mit hohen Erwartungen verbunden (rund um die Uhr umsorgen, pflegen, verwöhnen, lieb sein).

Ich gab Herrn Fritz zu verstehen, dass ich seine Wünsche nach Zuwendung absolut begreife, bloss sei alles nicht immer sehr schnell umzusetzen.

Seine Ansichten über die Tätigkeiten einer Haushälterin/Hauspfegerin versuchte ich zu klären, informierte ihn über die Aufgaben, Möglichkeiten und Grenzen der Gemeindekranischwestern, Hauspfegerinnen und Haushelferinnen der örtlichen Spitex-Organisation. Sein Wunsch nach einer «privaten 24-Stunden-Pflegerin/Betreuerin» war aufgrund seiner finanziellen Situation allerdings nicht realisierbar.

Im Verlauf unseres Gesprächs stellte sich heraus, dass er wenig bis gar keinen Kontakt mit der Dorfbevölkerung pflegt und von den vielfältigen Angeboten für die ältere Dorfbevölkerung keinen Gebrauch macht (Mittagstisch, Seniorenausflüge, Jassnachmittag usw.).

Um mehr Kontakt zu bekommen, würde beispielsweise der örtliche Besuchsdienst eine Möglichkeit bieten.

Bei einem zweiten Hausbesuch bei Herrn Fritz erzählte er mir, welche Anstrengungen er mittlerweile unternommen habe, um Beziehungen zu Mitmenschen zu knüpfen: Er habe Kontakt mit der Spitex und dem örtlichen Besuchsdienst aufgenommen. Seit einem Monat kommt nun einmal pro Woche eine Haushelferin für den «wöchentlichen Kehr», zudem macht zweimal im Monat eine Frau vom Besuchsdienst eine Visite.

Herr Fritz macht jetzt einen zufriedenen Eindruck auf mich.

Jürg Zellweger  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Regionalstelle Bülach