

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 72 (1994)
Heft: 3

Artikel: Brauchen wir Zärtlichkeit?
Autor: Tuchschnied, Adrian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722519>

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: 02.02.2026

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

Brauchen wir Zärtlichkeit?

Über die Liebe im Alter als zentraler positiver Kraft wird viel gesprochen. Dabei steht die Liebe zu Gott, zu den Kindern und Enkelkindern, die Liebe zu sich selbst und zum Nächsten im Mittelpunkt. Kaum geredet wird über Sexualität im Alter – höchstens in einer gerontologischen Fachzeitschrift oder in fortschrittlichen Beratungsbüchern kann man darüber lesen. Unter einem ähnlichen Tabu leidet die Beschäftigung mit der Zärtlichkeit. Anhand dreier Thesen wird im folgenden der Frage nachgegangen, ob wir Zärtlichkeit zum Leben brauchen oder nicht.

1. These: Zärtlichkeit ist eine Qualität, welche die ganze Person umfasst. Sie kommt zum Ausdruck in der Stimme, den Händen, den Gedanken, im Glauben, in der moralischen Haltung und in der Einstellung gegenüber allem Lebendigen und Nicht-Lebendigen, allem Sicht- und Unsichtbaren.

Mit unserer Stimme können wir Zärtlichkeit ausdrücken. Sie schwingt beim Sprechen mit – oftmals gar unabhängig vom Inhalt der Worte. Haben Sie nicht auch schon jemanden schimpfen hören, dabei aber gespürt, dass viel Zärtlichkeit mitschwingt? Zärtlichkeit in der Stimme löst beim zuhörenden Menschen, sofern er oder sie dafür empfänglich ist, ein zärtliches Gefühl aus und hilft mit, die Gefühle zu vertiefen.

Zärtlichkeit in den Händen wird mit dem Händedruck oder beim Streicheln spürbar. Sie

wird aber auch – ohne Berührung – in der Geste sichtbar. Zärtlichkeit in den Händen löst körperliche und seelische Zuwendung aus, wenn Empfangende bereit sind, sie anzunehmen.

Zärtliche Gedanken kennen Sie sicher, wenn Sie an geliebte Menschen denken, an Ihre Enkel, an die Kinder, an Freundinnen oder Freunde. Gedanken werden zärtlich, wenn wir an schöne Begegnungen mit der Natur, mit Tieren, Landschaften, Blumen denken. Wenn wir zärtliche Gedanken haben, entspannen wir uns, bekommen «ein warmes Gefühl im Bauch», die Hände öffnen sich, wir beginnen vielleicht zu lächeln, das körperliche Wohlbefinden steigt – auch wenn wir sonst vielleicht Schmerzen haben.

Zärtlichkeit im Glauben steht im Widerspruch zu verhärteten Dogmen. Zärtlichkeit im Glauben führt zu Liebe und Zuwendung zu allem Lebendigen, zu allen Menschen, gleich welchen Alters oder welcher Rasse, welchen Geschlechts oder welcher Religion, welcher politischen Überzeugung oder sexuellen Orientierung. Zärtlichkeit im Glauben löst Liebe zur Natur aus. Ein Beispiel dafür ist die hochgescheite Nonne Hildegard von Bingen, die im 12. Jahrhundert lebte. Sie schrieb: «Tragt Sorge zu unserer Erde, seid zärtlich und lieb!» Diese Mahnung aus dem Mittelalter gilt heute mehr denn je. Zärtlichkeit im Glauben hilft Angst überwinden, Angst vor dem Leben, Angst vor dem Sterben, Angst vor dem Tod.

Das Fehlen von Zärtlichkeit in der moralischen Haltung führt zu einer harten, rechtshaberischen Moral, die letztlich immer menschenverachtend und naturfeindlich ist. Wir alle kennen die selbstgerechten Moralapostel, die wissen, was recht ist und was nicht. Oft verlangen sie drakonische Strafen für Menschen,



Zärtlichkeit ist ein Recht für sich selbst. Sie kann befreiend wirken. Auch alte Menschen sollen sie leben dürfen, in vielen Formen, in vielen Begegnungen ...

Foto: Pia Zanetti

die nicht nach ihren moralischen Grundsätzen leben, und deuten Krankheiten als Strafe Gottes. Die zärtliche Moral schliesst immer die Akzeptanz aller Menschen ein.

Zärtlichkeit in der Einstellung zu allem Lebendigen und Nicht-Lebendigen, zum Sichtbaren und Unsichtbaren führt zu Achtung und Wertschätzung der Menschen, der Natur, der Berge, der Steine. Zärtlichkeit dem Unsichtbaren gegenüber bedeutet, dass wir Stimmungen, Gefühle aufnehmen können, diese achten und wertschätzen, auch wenn sie vielleicht nicht dem Bild entsprechen, das wir von uns selber haben wollen.

2.These: Zärtlichkeit ist immer auch Verletzlichkeit. In der Zärtlichkeit sind Leiden und Heilen eingeschlossen.

Die Zärtlichkeit ist eine Quelle höchsten Glücks und schönster Gefühle von Liebe, Nähe, Geborgenheit, Wärme: Gefühle, die uns ganz machen, heilen. Zärtlichkeit birgt aber

auch die Gefahr von Verletzung, von Verrat und Verhöhnung in sich, ist also immer auch ein Wagnis, ein Risiko. Dieses Risiko bedeutet für viele Menschen eine so grosse Gefahr, dass sie auf Zärtlichkeit verzichten. Sie glauben, Härte und Gleichgültigkeit würden sie vor Verletzung bewahren. Sie werden dabei grob, kalt, verlieren den Kontakt zu ihrer Mitwelt, werden einsam. Auch die Einsamkeit bringt Leiden, nur gibt es – im Gegensatz zur Zärtlichkeit – keine Chance auf Glück und Erfüllung.

3. These: Zärtlichkeit ist ohne Scham, weil sie lustvoll empfunden wird. Sie erfüllt den Wunsch zu lieben und geliebt zu werden.

Zärtliche Berührung wird dann ohne Scham genossen, wenn im Moment der Berührung der Ballast von Hemmungen, Verboten und anderer Barrikaden abgeworfen ist. Hier ist gerade der alte Mensch starken Belastungen ausgeliefert. Die heute alten Men-

schen waren in ihrer Jugend einer berührungs- und körperfeindlichen Gesellschaft ausgeliefert. Zärtlichkeit, Berührung, Sexualität galt als anrühend und abstossend. Diese alte, unzärtliche Moral sitzt tief drin und vereitelt den Durchbruch des Bedürfnisses zu lieben und geliebt zu werden. Dazu kommt bei alten Menschen häufig die Vorstellung, Berührung und Sexualität seien das Vorrecht der Jugend. Nur was jung, stark, schön, leistungsfähig ist, habe das Recht auf Sexualität. Behindernd wirkt

Zur Diskussion gestellt

Brauchen wir Zärtlichkeit?

Liebe Leserinnen und Leser

Wie denken Sie über die Zärtlichkeit im Alter? Welche Erfahrungen haben Sie schon gemacht? Wie erleben Sie die Zärtlichkeit? Stimmt es, dass das Fehlen von Zärtlichkeit zu einer harten, rechtshaberischen Haltung führt? Sind Sie in einer berührungs- und körperfeindlichen Umgebung aufgewachsen? Welche Auswirkungen hatte dies? Sind heute die Menschen offener? Haben Sie das Gefühl, dass Zärtlichkeit und Sexualität das Vorrecht der Jugend sei?

Diese Fragen berühren zum Teil Dinge, über die man in der Öffentlichkeit nicht gerne spricht. Wir werden deshalb die veröffentlichten Beiträge nur mit Ihren Initialen kennzeichnen.

Bitte schreiben Sie uns (maximal eine A4-Seite), was Ihnen zum Umgang mit der Zärtlichkeit in den Sinn kommt. Schön wäre es, wenn Sie uns zur Illustration ein Foto beilegen können. (Abgebildete Personen müssen ihre Einwilligung schriftlich geben.)

Einsendeschluss: 4. Juli 1994

Die veröffentlichten Bilder und Texte werden mit 20 Franken honoriert. Die Redaktion behält sich Kürzungen von Leserbriefen vor.

auch die menschenfeindliche Ansicht, Sexualität sei nur zur Fortpflanzung da, was übrigens nicht einmal auf der Stufe der Tiere zutrifft.

Während sich alte Männer oft ihren Potenz-Ängsten unterwerfen und lieber auf Berührung verzichten als das Erleben von vermeintlicher Schwäche zu riskieren, verzichten alte Frauen aus Scham vor ihren Körpern, weil diese nicht mehr so attraktiv sind wie die Körper von 20jährigen aus der Werbung. Doch Sexualität, Berührung und Umarmungen haben nichts mit Leistung und nichts mit Ästhetik zu tun. Zärtlichkeit in ihren unendlichen Ausdrucksformen hat mit Liebe zu tun: Liebe für andere, Liebe für sich selbst. Diese zwei Seiten der Liebe, die auch in der christlichen Religion eine zentrale Stellung einnehmen, gehören zu jedem Menschen, egal wie er oder sie aussieht, unabhängig auch vom Alter.

Wir wissen aus zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen über Sexualität im Alter, dass sie in aller Vielfalt gelebt wird, fantasievoll und auch unkonventionell. Wir wissen aber auch, dass viele alte Menschen Sexualität und Zärtlichkeit einstellen, obwohl sie ein deutliches Bedürfnis verspüren, nur weil sie glauben, das gehöre sich nicht. Diese alten Menschen verlieren sehr viel. Und was bekommen sie dafür?

Zärtlichkeit ist ein Recht für sich selbst. Es macht ganz und heil. Zärtlichkeit bringt Leid und Freud. Deshalb sollen sie auch alte Menschen leben dürfen, in vielen Formen, in vielen Begegnungen.

Freilich kann Zärtlichkeit nur bestehen auf vertrauensvoller Zuneigung. Für manche Menschen ist dieses Vertrauen nur in langjährigen Beziehungen und Partnerschaften vorhanden, trotzdem ist Zärtlichkeit auch in spontanen Begegnungen möglich. Einem weinenden Kind zärtlich-tröstend über den Kopf zu streichen ist vielen möglich, auch wenn das Kind fremd ist. Ein herziges Büsi können wir lieblosen ohne lange Beziehungsgeschichte und dabei das zärtliche Ge-

fühl in uns, das seidige Fell und das Schnurren der Katze geniessen.

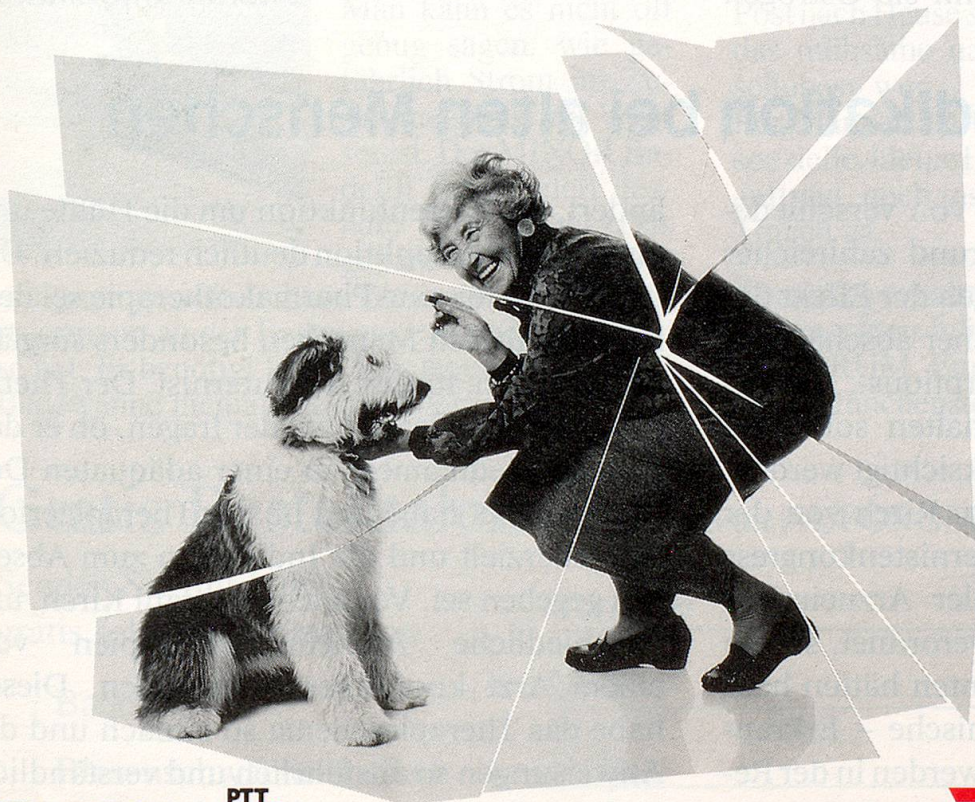
Diese Beispiele zeigen, wie unmittelbar unsere innere Bereitschaft zu Zärtlichkeit durchbrechen kann. Die innere Erlaubnis für Zärtlichkeit ist genauso Voraussetzung wie Vertrauen. Wenn wir diese innere Erlaubnis vergrössern, indem wir alten, unnötigen Ballast abtragen, können wir Zärtlichkeiten geben und nehmen, wo es vorher undenkbar war. So entstehen viele Chancen, die körperliche und seelische Isolation zu durchbrechen, in der gerade viele ältere Frauen ohne Partner oder Partnerin leben. Wie solcher Ballast abgebaut werden kann? Zum Beispiel in guten Gesprächen mit lieben, verständnisvollen Menschen. Menschen, die Ihnen wirklich zuhören und denen auch Sie zuhören können.

Brauchen wir Zärtlichkeit? Die drei Thesen und die dazugehörigen Ausführungen münden in ein klares Ja. Zärtlichkeit ist die Essenz des Lebens, Ausdruck unserer Liebe für Mensch, Natur und uns selbst. Ohne Zärtlichkeit verdorrt diese Liebe, erlischt all das, was das Leben bis zum letzten Atemzug lebenswert macht. In zärtlicher Fürsorge, in einer zärtlichen Berührung zu sterben, ist Hoffnung und tiefster Wunsch aller Menschen. Und in Zärtlichkeit zu leben ebenso. Dazu haben wir jetzt die Zeit und die Möglichkeiten.

Adrian Tuchschnid

Adrian Tuchschnid, Dr. phil., Psychologe FSP, Psychotherapeut, in der medizinisch-psychologischen Praxisgemeinschaft Letten in Zürich. Langjährige Zusammenarbeit mit alten Menschen.

Wenn ihr Herz vor lauter Freude beinahe zerspringt, kann sie lange um Hilfe rufen. – Mit TeleAlarm nicht.



TeleAlarm ist der kleine Schutzengel, den man einfach mit sich trägt. Und mit dem man in einem Umkreis von 100 Metern via Telefon Alarm schlagen kann – auch wenn man keinen Ton mehr sagen kann. Weitere Auskunft gibt Ihnen Telefon 135.

TeleAlarm – ein Produkt von
Teletronic SA
176, rue du Nord
2301 La Chaux-de-Fonds
Telefon 039 23 99 22

TELECOM 
Ihre beste Verbindung

 **TeleAlarm®**