

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 4

Artikel: Dem andern ein warmes Tuch umlegen : Gespräch mit der Zürcher Paar- und Familientherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin über Beziehungsfragen, Veränderungen, Krisen und Chancen
Autor: Schmid, Erica / Welter-Enderlin, Rosmarie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723848>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

Dem andern ein warmes Tuch umlegen

Gespräch mit der Zürcher Paar- und Familientherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin über Beziehungsfragen, Veränderungen, Krisen und Chancen.

VON ERICA SCHMID

Gestaltet sich Sexualität im Alter anders als in jungen Jahren? Man sollte aufhören, von «Sexualität im Alter» zu reden. Sex ist Sex. Das ist immer etwas sehr Persönliches. Ersetzt man Sexualität mit Sinnlichkeit, wird klar, wie merkwürdig die Formulierung ist. Mir widerstrebt die Vorstellung, Liebe oder Sexualität im Alter sei etwas ganz anderes als vorher. Genauso wie Sexualität für manche älteren Paare nicht gar so gewichtig ist, trifft das auch für manche jungen Paare zu.

Was beeinflusst die sexuelle Zufriedenheit in der zweiten Lebenshälfte? Jedes Paar definiert für sich, was eine befriedigende sexuelle Beziehung ausmacht. Die einen mögen noch sehr wohl miteinander schlafen, zu einem Höhepunkt kommen und zufrieden sein. Die andern ziehen das «ABC» vor, wie ich es nenne. Da ist das A und dort das Z – da ist ein zärtlicher Blick und dort der Geschlechtsakt, aber dazwischen gibt es sehr viele Möglichkeiten der zärtlichen Begegnung.

Im Wesentlichen geht es also um Nähe? Ja. Mich interessiert es immer wieder, wie unterschiedlich Paare Nähe erzeugen und erleben. Für die einen ist es, in den Arm genommen zu werden, für andere ist es, am Bahnhof abgeholt zu werden, wenn es regnet oder dunkel ist.

Liebvoller Umgang erzeugt Nähe. Ja, es ist etwas ganz Einfaches. Ich sage dem manchmal, «dem andern ein warmes Tuch umlegen». Und das können auch sehr alte Paare, einander ein warmes Tuch reichen, indem man sich in die Schuhe des andern versetzt und für den andern das tut, was er oder sie gerade am meisten braucht. Da gibt es hunderterlei Dinge, die man im Alltag füreinander tun kann.

Was verändert sich am meisten in Paarbeziehungen nach 65? Körperliche Ver-



Eine Frau mit viel Erfahrung in der Paarberatung: Rosmarie Welter-Enderlin.

änderungen spielen eine grosse Rolle. Das Bild, das Frauen jahrzehntelang von sich hatten, verändert sich. Und dann fangen sie an sich zu fragen, wie ihr Mann sie sieht, und sind vielleicht unglücklich, weil sie befürchten, sie seien nicht mehr begehrenswert. Beim Mann ist es zum Beispiel das Thema rund um die Prostata, die sich vergrössert, oder die Angst, es könnte da ein Krebs entstehen oder Schwierigkeiten mit der Erektion. Wenn Paare offen miteinander über ihre Gefühle und Unsicherheiten reden, trägt das viel zur Entspannung bei.

Manche Frauen fühlen sich aber trotzdem nicht mehr attraktiv. Das hängt damit zusammen, dass sie früh gelernt haben, Attraktivität nur über die körperliche Erscheinung zu definieren. Definiert man Attraktivität hingegen über das, was man gestaltet, was man tut, wie man mit Leuten umgeht, dann bekommt alles eine ganz andere Qualität. Und diese kann durchs Alter nicht einfach zerstört werden.

Gesprächsbereitschaft und Offenheit ist für viele keine Selbstverständlichkeit. Wie kommt man da weiter? Meist durch eine Krise. Es gibt Paare, die so am Boden sind vor Enttäuschung, dass irgendwann der eine Partner zu reden anfängt und der andere dann auch redet. Andere suchen

Rat bei einer Fachperson, was auch sehr hilfreich sein kann. Zu mir kommen Paare in einer kritischen Situation, die in der Regel aber ihren Weg gemeinsam weitergehen wollen.

Wenn es Paaren gelingt, in einer lebendigen Beziehung gemeinsam alt zu werden, ist das sehr beeindruckend. Das ist etwas Wunderbares. Ich habe das bei meinen Eltern erlebt, die waren über 50 Jahre zusammen. Die haben zwar gestritten, doch so gestritten, dass die Luft nachher sauber war. Dieses Eingebettetsein in eine Beziehung, in eine Familie oder einen Freundeskreis, das bewirkt auch, dass Paare länger leben.

Und was ist mit all jenen, die allein stehend sind? Ältere Frauen sind davon ja besonders betroffen. Ich verstehe die Frauen nicht, die einsam in ihren Wohnungen sitzen und ihr Alleinsein beklagen, statt dass sie sich mit gleichgesinnten Frauen und Männern zusammenschliessen und zum Beispiel eine Wohn- oder Hausgemeinschaft gründen. Es gibt ja nun immer mehr gute gemeinschaftliche Wohnformen, wo man nicht ständig allein in seinen vier Wänden ist, aber dennoch seine Privatsphäre haben kann. ■

GESCHICHTEN ZUM THEMA LIEBE

Noëlle Châtelet.

Die Klatschmohnfrau.

Eine ganz zauberhafte Liebesgeschichte von zwei alten Menschen. Kiepenheuer & Witsch, 2001. 174 S., CHF 14.60

Renate Daimler.

Verschwiegene Lust.

Mehr als zwanzig Frauen zwischen 60 und 83 erzählen von Liebe und Sexualität. Deuticke-Verlag, 1999. 205 S., CHF 29.–

Den Bestellalon finden Sie auf Seite 60.