

Sexualität und kognitiver Abbau: Warum Zuneigung unverzichtbar bleibt

Autorin: Andreia Nunes – Proportional Message Association

Wenn wir an Erkrankungen wie Alzheimer denken, richtet sich die Aufmerksamkeit oft auf Gedächtnisverlust, Kommunikationsschwierigkeiten oder den Verlust der Selbstständigkeit. Ein Aspekt wird dabei jedoch häufig übersehen: das Bedürfnis nach Zuneigung, Intimität und Nähe.

Im Rahmen des **Never Gets Old**-Projekts, das für einen inklusiveren Umgang mit Sexualität und Älterwerden eintritt, haben wir mit der **Neuropsychologin Vera Fernandes** über ein Thema gesprochen, das nach wie vor von Vorurteilen und Schweigen umgeben ist: die Sexualität von Menschen mit kognitivem Abbau.

Ein Mythos, der entkräftet werden muss

Eine der hartnäckigsten Fehlvorstellungen ist, dass Menschen mit Demenz kein Bedürfnis mehr nach Zuneigung, Liebe oder Intimität verspüren. Laut Vera Fernandes ist diese Annahme weit von der Wahrheit entfernt.

„Die Vorstellung, dass ältere Menschen und Menschen mit kognitivem Abbau keine emotionalen oder sexuellen Bedürfnisse mehr haben, ist ein Mythos. Was sich verändert, ist die Art und Weise, wie diese Bedürfnisse ausgedrückt und reguliert werden.“

Auch wenn kognitiver Abbau die Art, wie diese Bedürfnisse ausgedrückt oder reguliert werden, verändern kann, bedeutet das nicht, dass sie verschwinden.

Wie die Neuropsychologin erklärt:

„Sexualität und Zuneigung beschränken sich nicht auf den körperlichen Akt; sie äußern sich durch Berührung, Akzeptanz und die Bewahrung der eigenen Identität.“

Diesen Aspekt anzuerkennen bedeutet auch, die Würde und Identität von Menschen mit einer neurodegenerativen Erkrankung anzuerkennen.

Wenn die Krankheit verändert, wie wir unsere Gefühle ausdrücken

Erkrankungen wie Alzheimer oder frontotemporale Demenz können verschiedene Bereiche des Gehirns betreffen und dadurch verändern, wie ein Mensch seine Sexualität erlebt und auslebt. Manche Menschen zeigen eine sexuelle Enthemmung und äußern Kommentare oder

ein Verhalten, das gesellschaftlich unangemessen ist – oft ohne zu verstehen, warum dieses Verhalten als unangemessen gilt. In anderen Fällen tritt genau das Gegenteil ein: Eine tiefe Apathie setzt ein, die das Interesse an emotionalen Beziehungen und am Kontakt mit anderen verringert.

Laut Vera Fernandes sind diese Veränderungen keine bewusste Entscheidung. Oft verlieren ältere Menschen selbst das Bewusstsein für ihren Zustand und verstehen nicht, warum bestimmte Verhaltensweisen als unangemessen gelten. Zudem können manche Medikamente zur Behandlung neurologischer Erkrankungen das sexuelle Verhalten beeinflussen, weshalb dieses Thema unbedingt in Beratungsgesprächen angesprochen werden sollte.

Die Last des Tabus

Obwohl Sexualität das ganze Leben lang Teil von Gesundheit und Wohlbefinden ist, wird sie kaum thematisiert, wenn es ums Älterwerden geht.

„Das Thema Sexualität bleibt in der Gesellschaft insgesamt ein Tabu, und ältere Menschen bilden da keine Ausnahme“, sagt Vera Fernandes.

Laut der Neuropsychologin ist dieses Schweigen in allen Altersgruppen zu beobachten, wird jedoch bei älteren Menschen noch deutlicher, da körperliche und kognitive Probleme meist die gesamte Aufmerksamkeit von Pflegekräften und Familien beanspruchen.

Aufgrund der Stigmatisierung vermeiden viele Familien, Fragen zu stellen, und viele Fachkräfte konzentrieren sich am Ende nur auf die als dringendsten erachteten klinischen Themen. Wird dieser Aspekt jedoch ignoriert, kann das die Lebensqualität älterer Menschen beeinträchtigen und es erschweren, bestimmte mit neurodegenerativen Erkrankungen verbundene Verhaltensweisen zu verstehen.

Dennoch ist Vera Fernandes überzeugt, dass Fachbereiche wie Neurologie, Psychiatrie und Neuropsychologie diesen Aspekt zunehmend in die klinische Beurteilung einbeziehen und seine Bedeutung für das Wohlbefinden eines Menschen anerkennen.

Die Herausforderung für Familien

Für pflegende Angehörige können diese Veränderungen emotional belastend sein. Situationen mit sexueller Enthemmung, unerwarteten Zärtlichkeitsbekundungen oder Veränderungen im Umgang mit anderen können Gefühle von Verwirrung, Trauer, Scham oder sogar Schuld auslösen. Vera Fernandes beschreibt diese Erfahrung als eine regelrechte „mehrdeutige Trauer“:

„Die Person ist körperlich da, aber die gemeinsam aufgebaute Beziehung existiert nicht mehr auf dieselbe Weise.“

Zu verstehen, dass viele dieser Verhaltensweisen Teil der Krankheit sind, kann einen Teil dieses Leidens lindern und Familien helfen, gelassener zu reagieren.

Fürsorge macht weiterhin einen Unterschied

Auch wenn das Gedächtnis versagt, bleiben die Gefühle bestehen. Eine Umarmung, eine ruhige Hand oder eine einfache Geste der Zuneigung können Trost spenden, Ängste lindern und einem Menschen helfen, sich in einer Welt, die oft zunehmend verwirrend wird, sicher zu fühlen.

Wie die Neuropsychologin erklärt:

„Für diesen älteren Menschen, für den alles um ihn herum verwirrend und sogar bedrohlich ist, ist die Berührung einer vertrauten Person eine der einfachsten Möglichkeiten, ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit wiederherzustellen.“

Die Fähigkeit, Namen oder Gesichter zu erkennen, kann verloren gehen, doch die emotionale Reaktion auf Zuneigung bleibt oft erhalten. Deshalb bleibt Berührung eine kraftvolle Form der Kommunikation.

Männer und Frauen stehen vor unterschiedlichen Herausforderungen

Auch die Art, wie diese Themen erlebt werden, unterscheidet sich zwischen Männern und Frauen.

Frauen leben tendenziell länger und verbringen oft mehr Zeit allein oder in Pflegeeinrichtungen. Gleichzeitig ist der Wunsch von Frauen nach Nähe nach wie vor stärker von Unsichtbarkeit und Vorurteilen betroffen.

Bei Männern wird enthemmtes Verhalten häufig als Bedrohung wahrgenommen, insbesondere da viele Pflgeteams überwiegend aus Frauen bestehen. Diese Realität kann dazu führen, dass vorschnell zu freiheitseinschränkenden Maßnahmen gegriffen wird, einschließlich medikamentöser.

Für einen menschlicheren Umgang

Für Vera Fernandes ist es unerlässlich, dass Fachkräfte im Gesundheitswesen sichere Räume schaffen, in denen diese Themen offen besprochen werden können.

„Wenn die Fachkraft sich die Zeit nimmt, direkt nachzufragen, schafft sie einen sicheren Raum, nimmt die Zweifel der Patientin oder des Patienten ernst und verhindert, dass aus handhabbaren Situationen echte Probleme werden.“

Auch Institutionen kommt eine Schlüsselrolle zu, indem sie in die Schulung ihres Personals investieren, damit dieses ethisch, respektvoll und fundiert auf die verschiedenen möglichen Situationen reagieren kann.

Über Sexualität, Älterwerden und kognitiven Abbau zu sprechen bedeutet nicht, bestimmte Verhaltensweisen zu fördern. Es bedeutet anzuerkennen, dass jeder Mensch sein Leben lang das Recht auf Würde, Zuneigung und Respekt behält.

Es ist nie zu spät, Vorurteile abzubauen

Eines der Ziele des *Never Gets Old*-Projekts ist es genau, Raum für Gespräche wie dieses zu schaffen. Indem Fachleuten, älteren Menschen und pflegenden Angehörigen eine Stimme gegeben wird, will das Projekt Altersdiskriminierung bekämpfen und ein umfassenderes, menschlicheres Bild von Sexualität im Alter fördern.

Denn älter zu werden heißt nicht, aufzuhören zu fühlen. Und mit kognitivem Abbau zu leben heißt nicht, kein Bedürfnis mehr nach Zuneigung, Nähe und Respekt zu haben.

Auch die Neuropsychologin Vera Fernandes richtet abschließend eine hoffnungsvolle Botschaft an alle Familien:

„Liebe und Fürsorge folgen keinem festen Drehbuch. Es ist völlig normal, Traurigkeit, Schuldgefühle oder viele Zweifel zu empfinden, aber niemand muss das allein durchstehen. Fachliche Unterstützung zu suchen hilft, die mit der Krankheit verbundenen Verhaltensweisen besser zu verstehen, und macht den gesamten Pflegeprozess ein wenig leichter.“

Wenn wir die Krankheit und die damit verbundenen Verhaltensweisen besser verstehen, wird es leichter, Menschen mit Empathie zu begleiten, emotionale Belastung zu verringern und dafür zu sorgen, dass die Person weiterhin als Ganzes gesehen wird – nicht nur durch ihre Diagnose, sondern durch ihre Geschichte, Identität und Menschlichkeit.



Dr. Vera Fernandes

Neuropsychologin (OPP Nr. 21502)

Website: verafernandes.com