

# „Es ist nur eine Zahl“: Wenn die Theaterbühne der Intimität im Alter eine Stimme verleiht

Autorin: Elisa Klein-Peters – Proportional Message Association

Mit 76 Jahren setzt Emília Araújo ihren Weg fort, zu lehren und zu inspirieren. Die pensionierte Krankenschwester, Pädagogin, Aktivistin und Schauspielerin ist heute eines der Gesichter des Theaterstücks „É só um número“ | „Es ist nur eine Zahl“, das von der Braga Senior Academy in Portugal präsentiert wird. Das Stück, das sich mutig und einfühlsam mit Sexualität im Alter auseinandersetzt, entstand aus einem kollektiven Impuls heraus, wobei Emília die unbestrittene treibende Kraft war.

## Von der Krankenpflege zur Bühne: ein Leben im Zeichen der Fürsorge

Bevor sie die Bühne betrat, baute Emília eine Karriere auf, die von ihrer Nähe zu anderen geprägt war. 17 Jahre lang arbeitete sie für das Projekt Autoestima, das ins Leben gerufen wurde, um Menschen in Prostitutionssituationen, darunter obdachlose Männer und Frauen, zu unterstützen. In dieser Funktion fuhr sie mit einer mobilen Einheit durch die Straßen von Porto, Matosinhos und Leça da Palmeira, verteilte Kondome, bot Gesundheitsversorgung an und hörte vor allem zu. Im Laufe der Zeit erreichte das Projekt durch Emília Araújo auch Braga und Guimarães, wo es seine Türen öffnete und seine Mission fortsetzte.

*„Ich habe viel von ihnen gelernt, ich habe geweint, ich habe gelacht und ich habe sogar meine Kleidung denen gegeben, die nass von der Straße hereinkamen“, erinnert sich Emília. „Der Körper war für mich nie ein Tabu. Als Krankenschwester hatte ich mit vielen Patienten zu tun, Männern, Frauen und ihrem Sexualleben, und das Erste, was ich sagte, um sie zu beruhigen, war: ‚Schämen Sie sich nicht, denn ich betrachte Ihre Genitalien genauso wie eine Nase: mit Respekt und Professionalität.‘“*

Diese offene und humanistische Sichtweise auf den Körper und die Sexualität bereitete sie auch auf eine neue Rolle vor, diesmal im Theater.

## „Es ist nie zu spät zu lernen.“

Als sie nach Braga zog, suchte Emília nach neuen Beschäftigungen: *„Ich habe das Theater schon immer geliebt, seit ich ein kleines Mädchen war. Als ich klein war, habe ich in der Schule Theaterstücke aufgeführt.“* Als sie sich vor zwei Jahren an der Braga Senior Academy einschrieb, entdeckte sie diese Leidenschaft wieder und kehrte mit der Unterstützung der Direktorin Ângela Silva auf die Bühne zurück.



08.06.2024 – „Studierende der Braga Senior Academy führten im Sá de Miranda ein Theaterstück auf“.

Fotoquelle: <https://www.cm-braga.pt/pt/0201/home/noticias/item/item-1-18226>

In dem Theaterstück „É só um número“ spielte Emília nicht nur mit, sondern war auch an der Gestaltung des Inhalts beteiligt. Das Stück entstand aus Gesprächen und realen Erfahrungen der Studierenden. Unterteilt in symbolische Szenen, behandelt die Inszenierung Themen wie Einsamkeit, Lust, den alternden Körper und die hartnäckigen Vorurteile gegenüber der Sexualität älterer Menschen.

Emília beschreibt das Stück mit Begeisterung: *„Wir sprachen über Einsamkeit, den Mangel an Berührungen, das Fehlen von Vorspiel beim Sex... Ich trat sogar in Dessous auf und lief über die Bühne. Für mich war das nicht allzu schwierig, aber für die anderen Schauspielerinnen und Schauspieler war es auch nicht einfach.“*

### **Sexualität im Alter: die echte Wahrheit**

Emílias Perspektive ist zweigeteilt: Sie spricht als ältere Frau, aber auch als medizinische Fachkraft. *„Die Menopause ist nicht das Ende von irgendetwas“*, sagt sie. *„Aber ich erinnere mich, dass ältere Menschen immer noch getrennte Betten haben, sich nicht mehr berühren und sich nicht mehr als begehrenswert ansehen.“* Sie bedauert, dass so viele Menschen Sex immer noch als Tabu betrachten: *„Es scheint, dass es in der Vergangenheit fast ein implizites Verbot für Frauen gab, Sex zu verlangen. Viele meiner Kolleginnen hatten nach der*

*Menopause Schwierigkeiten und waren sich wichtiger Aspekte nicht bewusst, wie beispielsweise der Notwendigkeit, auf ihre Ernährung zu achten, oder der Tatsache, dass hormonelle Veränderungen eine Reihe von Symptomen wie vaginale Atrophie verursachen können.“*

Neben dem herzlichen Empfang durch das Publikum in Braga hebt Emília auch die Wirkung hervor, die das Stück auf junge Menschen hatte. Bei einer Aufführung für Schüler\*innen der Sekundarstufe *„kamen sogar Lehrer, um Fragen zur Menopause zu stellen, und ein 14-jähriges Mädchen kam voller Zweifel auf mich zu“.*

### **Bildung in jedem Alter**

Emília glaubt, dass Theater ein wirkungsvolles Instrument für die generationsübergreifende Bildung ist. *„Junge Menschen müssen uns zuhören. Und wir müssen ihnen auch zuhören. Wir leben in unterschiedlichen Zeiten. Aber wir können so viel voneinander lernen.“*

Ihrer Ansicht nach beginnt eine gesunde Sexualität mit Respekt, Einverständnis und emotionaler Verbundenheit. *„Eine positive, gesunde Sexualität ist eine, in der man sich vor allem gegenseitig mag. Eine gesunde Beziehung ist eine, in der man sich gegenseitig mag. Um gesund zu sein, muss man zunächst einmal den Körper des anderen wirklich sehen.“*

### **Ein Leben mit Sinn**

Mit einer Karriere, die sie durch Krankenhäuser, mobile Krankenwagen, Vorträge, Beratungsstellen und nun auf die Bühne geführt hat, hat Emília keine Zweifel: *„Ich habe meine Karriere mit einem erfüllten Herzen beendet. Das ist wahr. Ich habe die Krankenpflege wirklich genossen; ich würde meinen Beruf gegen keinen anderen eintauschen wollen.“*

Ihre Geschichte und ihre Rolle in „É só um número“ sind der Beweis dafür, dass man das Älterwerden nicht nur in Würde, sondern auch mit Mut, Humor und Lebenslust erleben kann. Wie sie selbst mit einem Lächeln sagt, das man am Telefon hören kann:

*„Es ist nur eine Zahl. Das Alter ist nicht das, was wir haben, sondern das, was wir fühlen. Es ist schön, auf der Bühne zu stehen. Man fühlt sich gut dabei, etwas zu erklären und zu lehren.“*

### **„Es ist nur eine Zahl“ kehrt auf die Bühne zurück**

Nach dem Erfolg seiner Premiere in Braga kehrt „É só um número“ für eine weitere Aufführung auf die Bühne zurück: Am 15. September 2025 im Jordão-Theater in Guimarães. Eine neue Gelegenheit, sich bewegen zu lassen, zu lachen, nachzudenken und vor allem denen zuzuhören, die das erlebt haben, was oft verschwiegen wird. Bleiben Sie dran, dieses Stück verdient es, von allen Altersgruppen gesehen und erlebt zu werden.