Alter, Sexualität und gesellschaftliche Normen: Zwischen Unsichtbarkeit und Wandel

Karina Hoßfeld, VNB Göttingen, Germany

Alter und Sexualität sind bis heute eng mit gesellschaftlichen Normen, stereotypen Zuschreibungen und Tabuisierungen verknüpft. Ältere Menschen werden häufig als asexuell oder primär über familiäre Rollen, wie die der Großeltern, wahrgenommen. Solche Vorstellungen finden sich nicht nur in alltäglichen Diskursen, sondern auch in Medienbildern und institutionellen Strukturen, etwa in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. Dabei ist längst belegt, dass Sexualität kein Privileg der Jugend und Sexualität im Alter kein Randphänomen ist, sondern Teil der lebenslangen Identitäts- und Beziehungsgestaltung (vgl. Heinemann & Kalbermatten 2017; WHO 2006).
Um zu verstehen, warum Sexualität im Alter häufig unsichtbar bleibt oder als ungewöhnlich erscheint, ist ein Blick auf gesellschaftliche Normen hilfreich. Sie prägen Vorstellungen darüber, was als angemessen, normal oder abweichend gilt und beeinflussen damit sowohl individuelle Lebensentwürfe als auch institutionelles Handeln.

Normen als gesellschaftliche Orientierung – und als Ausdruck historischer Prozesse

Soziale Normen strukturieren gesellschaftliche Erwartungen und schaffen Orientierung im sozialen Zusammenleben. Sie definieren, welches Verhalten als angemessen, erwünscht oder abweichend gilt, und tragen dadurch zur Stabilisierung sozialer Ordnung bei (Popitz 2006, S. 11 ff.; Dimbath 2020, S. 211 ff.).
Gleichzeitig begrenzen sie Handlungsspielräume und beeinflussen Wahrnehmungen, Bewertungen und Selbstbilder. Normen wirken dabei nicht ausschließlich über Gesetze oder formale Vorschriften. Sie werden auch durch Erziehung, Medien, Religion, Wissenschaft, soziale Beziehungen und kulturelle Traditionen vermittelt.
Besonders deutlich zeigt sich die Wirksamkeit sozialer Normen in den Bereichen Geschlecht, Sexualität und Alter. Diese Themen sind eng mit moralischen Vorstellungen, kulturellen Werten und gesellschaftlichen Erwartungen verbunden. Normen beeinflussen beispielsweise Vorstellungen davon, wie Frauen und Männer leben sollten, welche Formen von Partnerschaft gesellschaftliche Anerkennung erhalten oder welches Verhalten in bestimmten Lebensphasen als angemessen gilt.
Aus sozialwissenschaftlicher Perspektive werden Geschlecht, Sexualität und Alter nicht ausschließlich als biologische Tatsachen verstanden. Vielmehr handelt es sich um soziale Kategorien, deren Bedeutung in historischen, kulturellen und institutionellen Kontexten entsteht. Der Begriff Gender verweist beispielsweise auf gesellschaftlich hergestellte Rollen, Erwartungen und Zuschreibungen, die mit Körpern und Identitäten verbunden werden. Auch Alter wird nicht allein als biologischer Prozess betrachtet, sondern als gesellschaftlich

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

strukturierte Lebensphase, die mit bestimmten Rechten, Pflichten und Rollenbildern verknüpft ist.

Normen sind dabei jedoch keine unveränderlichen Größen. Sie entstehen in historischen Aushandlungsprozessen und verändern sich unter dem Einfluss gesellschaftlicher Entwicklungen, sozialer Bewegungen, wissenschaftlicher Erkenntnisse und politischer Entscheidungen. Gerade die Geschichte Europas seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs verdeutlicht eindrucksvoll, wie tiefgreifend sich gesellschaftliche Vorstellungen von Geschlecht und Sexualität verändern können.

Gesellschaftlicher Wandel seit der Nachkriegszeit

In den 1950er Jahren dominierten in vielen europäischen Ländern vergleichsweise starre Vorstellungen von Familie, Geschlechterrollen und Sexualität. Die Ehe zwischen Mann und Frau galt als gesellschaftliche Norm, Sexualität wurde überwiegend im Zusammenhang mit Ehe und Fortpflanzung verstanden und traditionelle Rollenzuweisungen bestimmten das Verhältnis zwischen den Geschlechtern. Homosexualität war vielerorts kriminalisiert oder gesellschaftlich stark stigmatisiert, und alternative Lebensformen blieben weitgehend unsichtbar.

Mit den gesellschaftlichen Umbrüchen der 1960er und 1970er Jahre begann sich dieses Bild zu verändern. Die sogenannten sexuellen Revolutionen, Frauenbewegungen und Bürgerrechtsbewegungen stellten bestehende Normen infrage. Forderungen nach sexueller Selbstbestimmung, Gleichberechtigung und individueller Freiheit führten dazu, dass traditionelle Vorstellungen von Geschlecht und Sexualität zunehmend kritisch reflektiert wurden. In den folgenden Jahrzehnten kam es in vielen europäischen Staaten zur Entkriminalisierung homosexueller Handlungen, zur rechtlichen Anerkennung gleichgeschlechtlicher Partnerschaften sowie zu einer wachsenden gesellschaftlichen Akzeptanz sexueller und geschlechtlicher Vielfalt.
Diese Entwicklungen zeigen, dass gesellschaftliche Normen weder naturgegeben noch dauerhaft festgeschrieben sind. Was heute vielfach als selbstverständlich gilt, konnte in früheren Generationen als unangemessen, moralisch verwerflich oder sogar strafbar eingestuft werden. Umgekehrt können gegenwärtige Normen künftig erneuert und verändert werden. Normen wirken somit zweifach: Sie strukturieren gesellschaftliches Leben und können gleichzeitig Gegenstand gesellschaftlicher Veränderung sein.

Sexualität im Alter als Ergebnis gesellschaftlicher Altersbilder

Diese Erkenntnis ist für das Verständnis von Sexualität im Alter von zentraler Bedeutung. In öffentlichen Diskussionen wird Sexualität häufig mit Jugend, körperlicher Attraktivität und Leistungsfähigkeit verbunden. Demgegenüber stehen Altersbilder, die Altern vor allem mit körperlichem Abbau, Krankheit oder Abhängigkeit assoziieren. Daraus entsteht die verbreitete

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Annahme, sexuelle Bedürfnisse würden mit zunehmendem Alter verschwinden oder seien im Alter weniger bedeutsam.

Diese Vorstellung ist jedoch nicht naturgegeben. Vielmehr handelt es sich um ein gesellschaftlich geprägtes Altersbild, das auf bestimmten Normen und kulturellen Erwartungen beruht. Die Frage, welche Bedürfnisse ältere Menschen haben dürfen und welches Verhalten als altersangemessen gilt, wird wesentlich durch gesellschaftliche Zuschreibungen beeinflusst. Dadurch entstehen häufig Spannungen zwischen individuellen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Erwartungen.
Die Annahme, sexuelle Bedürfnisse würden mit zunehmendem Alter grundsätzlich verschwinden, findet in der Forschung keine Bestätigung. Vielmehr zeigen gerontologische und sexualwissenschaftliche Studien, dass Wünsche nach Nähe, Intimität und sexueller Selbstbestimmung auch im höheren Lebensalter fortbestehen. Die Formen sexueller Ausdrucksweisen verändern sich häufig im Lebensverlauf, verschwinden jedoch nicht zwangsläufig. Sexualität umfasst dabei weit mehr als sexuelle Handlungen. Sie beinhaltet auch emotionale Nähe, Zärtlichkeit, körperliche Berührung, Zugehörigkeit und persönliche Identität. Die verbreitete Vorstellung von der „Asexualität des Alters“ kann daher eher als Ausdruck gesellschaftlicher Altersnormen, denn als empirisch belegte Tatsache verstanden werden (vgl. Heinemann & Kalbermatten 2017; Kruse 2017).

Kulturelle Erzählungen und gesellschaftliche Erwartungen

Vorstellungen über das Alter werden maßgeblich durch kulturelle Erzählungen, sog. Narrative, geprägt (vgl. Matuszkiewicz 2017). In vielen westlichen Gesellschaften wird Jugend mit Attraktivität, Vitalität und sexueller Aktivität verbunden. Alter erscheint dagegen häufig als Lebensphase des Rückzugs oder Verlustes. Solche Narrative beeinflussen nicht nur gesellschaftliche Wahrnehmungen, sondern auch das Selbstverständnis älterer Menschen. Gesellschaftliche Vorstellungen darüber, wie sie sich in einem bestimmten Lebensalter verhalten sollten, werden in das Selbstbild übernommen. Dadurch können Unsicherheiten entstehen, wenn persönliche Bedürfnisse von den gesellschaftlichen Erwartungen abweichen. Insbesondere ältere Frauen erleben häufig eine doppelte Unsichtbarkeit, da sowohl altersbezogene als auch geschlechtsspezifische Schönheits- und Attraktivitätsnormen wirksam werden (Hausbichler und Kruckenhauser 2024). Gleichzeitig bleiben die Lebensrealitäten queerer älterer Menschen oder älterer Menschen mit Behinderungen häufig unberücksichtigt.

Mediendarstellungen von Alter und Sexualität

Medien tragen wesentlich dazu bei, gesellschaftliche Normen zu vermitteln und zu stabilisieren. Filme, Serien, Werbung und soziale Medien prägen Vorstellungen davon, welche Körper als attraktiv gelten und welche Formen von Sexualität sichtbar werden. Ältere Menschen werden in medialen Darstellungen häufig entweder gar nicht als sexuelle Personen

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

gezeigt oder auf stereotype Rollen reduziert. Sie erscheinen als fürsorgliche Großeltern, Pflegebedürftige oder humoristische Ausnahmefiguren. Sexualität im Alter wird dadurch oftmals als überraschend oder außergewöhnlich dargestellt, während jugendliche Körper weiterhin als gesellschaftlicher Maßstab von Attraktivität gelten.
Die geringe Präsenz realistischer und vielfältiger Darstellungen von Sexualität im höheren Lebensalter vermittelt den Eindruck, sie spiele gesellschaftlich kaum eine Rolle oder stelle lediglich eine Ausnahme dar. Diese Form der Unsichtbarkeit ist keineswegs neutral. Was in öffentlichen Bildern und Erzählungen fehlt, wird häufig auch nicht als selbstverständlicher Bestandteil gesellschaftlicher Wirklichkeit wahrgenommen. Auf diese Weise wird Sexualität implizit mit Jugendlichkeit, körperlicher Attraktivität und Leistungsfähigkeit verknüpft, während höheres Lebensalter außerhalb dieser Vorstellungen verortet wird.

Mediale Repräsentationen tragen damit zur Stabilisierung bestehender Normen über Körper, Alter und Sexualität bei. Die Vielfalt sexueller Lebensrealitäten älterer Menschen bleibt dadurch weitgehend unsichtbar. Solche Bilder beeinflussen nicht nur öffentliche Einstellungen, sondern wirken auch in professionelle Handlungsfelder hinein. Sie können das Verständnis von Fachkräften in Pflege, Beratung oder Erwachsenenbildung prägen und dort – häufig unbewusst – bestehende Alters- und Sexualitätsnormen reproduzieren.

Die Bedeutung medialer Stereotype reicht somit über individuelle Wahrnehmungen hinaus. Sie beeinflussen familiäre Erwartungen, institutionelle Routinen und gesellschaftliche Debatten darüber, welche Formen von Sexualität als normal oder angemessen gelten. Sexualität im Alter wird dabei selten ausdrücklich infrage gestellt, vielmehr erfolgt ihre Marginalisierung häufig indirekt durch fehlende Sichtbarkeit und mangelnde gesellschaftliche Thematisierung. Gerade diese subtile Form der Ausgrenzung trägt dazu bei, die Vorstellung aufrechtzuerhalten, Altern und Sexualität stünden grundsätzlich in einem Spannungsverhältnis.
Vor diesem Hintergrund kommt einer kritischen Auseinandersetzung mit medialen Alters- und Sexualitätsbildern eine zentrale Bedeutung zu. Normreflexive Bildungsarbeit kann dazu beitragen, stereotype Darstellungen sichtbar zu machen, ihre gesellschaftliche Entstehung zu hinterfragen und alternative Perspektiven zu eröffnen. Dadurch kann ermöglicht werden, Sexualität im Alter als selbstverständlichen Bestandteil menschlicher Biografien und als Ausdruck von Selbstbestimmung, Beziehung und Lebensqualität anzuerkennen.
Normreflexive Bildungsarbeit bedeutet dabei, gesellschaftliche Vorstellungen von Alter, Geschlecht und Sexualität nicht als selbstverständlich hinzunehmen, sondern ihre historische Entstehung, ihre Wirkungsweise und ihre Veränderbarkeit sichtbar zu machen. Erst durch diese Reflexion können stereotype Altersbilder hinterfragt und Räume eröffnet werden, in denen ältere Menschen ihre Sexualität selbstbestimmt und ohne gesellschaftliche Abwertung leben können.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Tabuisierung und institutionelle Praxis

Die gesellschaftliche Tabuisierung von Sexualität im Alter wirkt sich auch auf professionelle Handlungsfelder aus. In Pflegeeinrichtungen, Beratungsstellen oder im Gesundheitswesen wird Sexualität häufig nicht als selbstverständlicher Bestandteil von Lebensqualität betrachtet. Bedürfnisse nach Nähe, Partnerschaft und Intimität bleiben dadurch oftmals unbeachtet.

Viele Fachkräfte verfügen nur über begrenzte Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten zu diesem Themenbereich. Hinzu kommen Unsicherheiten im Umgang mit sexuellen Bedürfnissen älterer Menschen, insbesondere wenn Fragen von Demenz, Pflegebedürftigkeit oder sexueller Vielfalt berührt werden. Häufig fehlen institutionelle Leitlinien oder Konzepte, die einen professionellen und sensiblen Umgang ermöglichen.

Die Folge ist, dass sexuelle Bedürfnisse älterer Menschen unsichtbar bleiben oder vorwiegend als Problem wahrgenommen werden. Eine personenzentrierte und menschenrechtsorientierte Praxis erfordert hingegen die Anerkennung sexueller Selbstbestimmung als Teil von Lebensqualität und Würde.

Konsequenzen für Bildungsarbeit und Pflege

Für Fachkräfte in Bildungsarbeit, Beratung und Pflege ergibt sich daraus die Aufgabe, gesellschaftliche Normen und Altersbilder kritisch zu reflektieren. Dies umfasst die Auseinandersetzung mit eigenen Vorstellungen von Alter, Geschlecht und Sexualität ebenso wie die Schaffung von Räumen, in denen über Intimität, Partnerschaft und sexuelle Bedürfnisse gesprochen werden kann.

Darüber hinaus sollten Bildungsangebote stereotype Altersbilder sichtbar machen und deren historische Entstehung thematisieren. Die Erkenntnis, dass gesellschaftliche Normen wandelbar sind, eröffnet Möglichkeiten, bestehende Tabus zu hinterfragen und neue Perspektiven auf das Alter zu entwickeln. In Pflegeeinrichtungen können Leitlinien, Fortbildungen und angemessene Rahmenbedingungen dazu beitragen, die Privatsphäre und Selbstbestimmung älterer Menschen zu stärken.

Fazit

Die Geschichte gesellschaftlicher Normen zeigt, dass Vorstellungen von Geschlecht, Sexualität und Alter weder naturgegeben noch unveränderlich sind. Sie entstehen in historischen Prozessen, werden gesellschaftlich ausgehandelt und können sich verändern. Gerade die Entwicklungen seit der Nachkriegszeit verdeutlichen, wie tiefgreifend sich gesellschaftliche Vorstellungen von Normalität wandeln können.

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Für die Auseinandersetzung mit Sexualität im Alter bedeutet dies, vermeintlich selbstverständliche Annahmen kritisch zu hinterfragen. Wenn Sexualität als lebenslanger

Bestandteil menschlicher Identität verstanden wird, rücken nicht Defizite oder Altersgrenzen in den Mittelpunkt, sondern die Vielfalt individueller Lebensentwürfe. Die Reflexion gesellschaftlicher Normen kann damit einen wichtigen Beitrag leisten, stereotype Altersbilder abzubauen und die sexuelle Selbstbestimmung älterer Menschen zu fördern.

Die bisherigen Ergebnisse des Projekts „Never Gets Old“ (2024- 2026) zeigen, dass normative Vorstellungen von Alter und Sexualität in allen beteiligten Ländern weiterhin wirksam sind. Gleichzeitig verdeutlichen sie, dass gesellschaftliche Einstellungen im Wandel begriffen sind. Gerade Bildungsarbeit kann diesen Wandel unterstützen, indem sie die Reflexion über soziale Normen fördert und zur Sichtbarkeit vielfältiger Lebensentwürfe im Alter beiträgt.

Literatur

Dimbath, Oliver (2025): Soziale Norm. In: https://www.socialnet.de/lexikon/Soziale-Norm

Dimbath, Oliver (2020): Einführung in die Soziologie. 4. Aufl. Paderborn: Fink/UTB.

Feldmann, Milena; **Wazinski,** Karla; **Wanka,** Anna (2025): Intersektionale Perspektiven auf Alter(n) und Geschlecht in der Sozialen Arbeit

Hausbichler, Beate; **Kruckenhauser,** Pia (2024): Wie die hartnäckige Kombination aus Ageism und Sexismus Frauen unsichtbar macht. In: DerStandard https://www.derstandard.at/story/3000000235598/zu-alt-f252r-fast-alles

Heinemann, Anja; **Kalbermatten,** Urs (Hrsg.) (2017). Sexualität im Alter. Ein Handbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe. Bern: Hogrefe.

Kruse, Andreas (2017): *Lebensphase hohes Alter*. Heidelberg: Springer.

Matuszkiewicz, Kai (2017): »Wer erzeugt die Geschichte? Mediale und personale Narrationen in digitalen Spielen«. In: Conrad, Maren; Schmidtke, Theresa, Stobbe, Martin (Hg.): Digitale Kontexte. Literatur und Computerspiel in der Gesellschaft der Gegenwart. Sonderausgabe # 2 von Textpraxis. Digitales Journal für Philologie (2.2017). URL: http://www.uni-muenster.de/Textpraxis/kai-matuszkiewicz-wer-erzeugt-die-geschichte, DOI: http://dx.doi.org/10.17879/61269492200.

Plummer, Kenneth (1995). Telling Sexual Stories: Power, Change, and Social Worlds. London/New York: Routledge.

Popitz, Heinrich (2006): Soziale Normen. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Somers, Margaret R. (1994). The Narrative Constitution of Identity: A Relational and Network Approach. Theory and Society, 23(5), 605–649.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

World Health Organization (WHO) (2006). *Defining Sexual Health. Report of a Technical Consultation on Sexual Health*.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060