Sexualität und kognitiver Leistungsabfall: 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 Projekts **„Never Gets Old“**, das sich für einen inklusiveren Umgang mit Sexualität und Altern einsetzt, sprachen wir mit **der Neuropsychologin Vera Fernandes** über eines der Themen, das nach wie vor von Vorurteilen und Schweigen umgeben ist: die Sexualität von Menschen mit kognitivem Verfall.

Ein Mythos, der entkräftet werden muss

Eines der hartnäckigsten Vorurteile 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 Verfall keine emotionalen oder sexuellen Bedürfnisse mehr haben, ist ein Mythos. Was sich ändert, ist die Art und Weise, wie diese Bedürfnisse ausgedrückt und reguliert werden.“*

Auch wenn kognitiver Verfall die Art und Weise verändern mag, wie diese Bedürfnisse zum Ausdruck gebracht oder reguliert werden, bedeutet dies nicht, dass sie verschwinden.

Wie die Neuropsychologin erklärt:

> *„Sexualität und Zuneigung beschränken sich nicht auf den körperlichen Akt; sie kommen durch Berührung, Akzeptanz und die Wahrung der Identität zum Ausdruck.“*

Diesen Aspekt anzuerkennen bedeutet auch, die Würde und Identität derjenigen anzuerkennen, die mit einer neurodegenerativen Erkrankung leben.

Wenn Krankheit die Art und Weise verändert, wie wir unsere Gefühle ausdrücken

Erkrankungen wie die Alzheimer-Krankheit oder die frontotemporale Demenz können verschiedene Bereiche des Gehirns beeinträchtigen und folglich die Art und Weise verändern, wie eine Person ihre Sexualität erlebt und zum Ausdruck bringt. Manche Menschen leiden unter sexueller Enthemmung und äußern möglicherweise Kommentare oder zeigen Verhaltensweisen, die gesellschaftlich unangemessen sind, oft ohne zu verstehen, warum ein solches Verhalten als unangemessen gilt. In anderen Situationen tritt genau das Gegenteil ein: Es stellt sich eine tiefe Apathie ein, die das Interesse an emotionalen Beziehungen und der Interaktion mit anderen mindert.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) widerspiegeln. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-

Laut Vera Fernandes sind diese Veränderungen keine Frage der persönlichen Entscheidung. Oft verlieren ältere Menschen selbst das Bewusstsein für ihren Zustand und verstehen nicht, warum bestimmte Verhaltensweisen als unangemessen gelten. Darüber hinaus können auch einige Medikamente zur Behandlung neurologischer Erkrankungen das Sexualverhalten beeinflussen, weshalb es unerlässlich ist, dieses Thema bei Arztbesuchen anzusprechen.

Die Last des Tabus

Obwohl Sexualität ein Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens während des gesamten Lebens ist, bleibt sie ein Thema, das selten zur Sprache kommt, wenn wir über das Altern sprechen.

> *„Das Thema Sexualität ist in der Gesellschaft insgesamt nach wie vor ein Tabuthema, und ältere Menschen bilden da keine Ausnahme“,* sagt Vera Fernandes.

Laut der Neuropsychologin ist dieses Schweigen in allen Altersgruppen vorhanden, wird jedoch bei älteren Menschen noch deutlicher, da körperliche und kognitive Probleme dort tendenziell die gesamte Aufmerksamkeit von Pflegefachkräften und Angehörigen in Anspruch nehmen.

Aufgrund von Stigmatisierung vermeiden es viele Familien, Fragen anzusprechen, und viele Fachkräfte konzentrieren sich letztendlich nur auf die klinischen Probleme, die als am dringendsten angesehen werden. Das Ignorieren dieses Aspekts kann jedoch die Lebensqualität älterer Menschen beeinträchtigen und das Verständnis für bestimmte Verhaltensweisen erschweren, die mit neurodegenerativen Erkrankungen einhergehen.

Dennoch ist Vera Fernandes der Ansicht, dass Fachgebiete wie Neurologie, Psychiatrie und Neuropsychologie diesen Aspekt zunehmend in die klinische Beurteilung einbeziehen und dessen Bedeutung für das Wohlbefinden einer Person anerkennen.

Die Herausforderung für die Familien

Für pflegende Angehörige können diese Veränderungen emotional belastend sein. Situationen, die mit sexueller Enthemmung, unerwarteten Zuneigungsbekundungen oder Veränderungen im Umgang der betroffenen Person mit anderen einhergehen, können Gefühle der Verwirrung, Traurigkeit, Scham oder sogar Schuldgefühle hervorrufen. Vera Fernandes beschreibt diese Erfahrung als eine echte „zweideutige Trauer“:

> *„Die Person ist körperlich noch da, aber die Beziehung, die sie gemeinsam aufgebaut haben, existiert nicht mehr in derselben Form.“*

Das Verständnis, dass viele dieser Verhaltensweisen Teil der Krankheit sind, kann dieses Leiden etwas lindern und den Familien helfen, gelassener darauf zu reagieren.

Fürsorge macht weiterhin den Unterschied

Selbst 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 dazu beitragen, dass sich eine Person in einer Welt, die oft immer verwirrender wird, sicher fühlt.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) widerspiegeln. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-

Wie die Neuropsycholog*in erklärt:

> *„Für diese ältere Person, für die alles um sie herum verwirrend und sogar bedrohlich ist, ist die Berührung durch jemanden, dem sie vertraut, eine der einfachsten Möglichkeiten, ein Gefühl von Trost und Geborgenheit wiederherzustellen.“*

Die Fähigkeit, Namen oder Gesichter zu erkennen, mag schwinden, doch die emotionale Reaktion auf Zuneigung bleibt oft erhalten. Deshalb ist Berührung nach wie vor eine wirkungsvolle Form der Kommunikation.

Menschen stehen vor unterschiedlichen Herausforderungen

Auch die Art und Weise, wie diese Probleme erlebt werden, unterscheidet sich zwischen Männern/Frauen.

Frauen leben tendenziell länger und verbringen oft mehr Zeit allein oder in Pflegeheimen. Gleichzeitig ist das Verlangen von Frauen nach Intimität nach wie vor stärker von Unsichtbarkeit und Vorurteilen geprägt.

Bei Männern wird ungehemmtes Verhalten oft als Bedrohung interpretiert, zumal viele Pflegeteams überwiegend aus Frauen bestehen. Diese Realität kann zum verfrühten Einsatz von Zwangsmaßnahmen, einschließlich pharmakologischer, führen.

Förderung eines humaneren Ansatzes

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

> *„Wenn das medizinische Fachpersonal sich die Mühe macht, direkt nachzufragen, schafft es einen sicheren Raum, nimmt die Zweifel der Patientin ernst und verhindert, dass beherrschbare Situationen zu echten Problemen werden.“*

Auch Einrichtungen spielen eine entscheidende Rolle, indem sie in die Fortbildung ihres Personals investieren, damit dieses ethisch, respektvoll und sachkundig auf die verschiedenen Situationen reagieren kann, die auftreten können.

Über Sexualität, das Älterwerden und kognitiven Verfall 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 Projekts *„Never Gets Old“* ist es gerade, einen Raum für Gespräche wie dieses zu schaffen. Indem es Expert*innen, älteren Menschen und Pflegekräften eine Stimme gibt, zielt das Projekt darauf ab, Altersdiskriminierung zu bekämpfen und eine umfassendere und humanere Sichtweise auf Sexualität im Alter zu fördern.

Denn älter zu werden bedeutet nicht, keine Gefühle mehr zu haben. Und mit kognitivem Verfall zu leben bedeutet nicht, keine Zuneigung, Nähe und keinen respektvollen Umgang mehr zu brauchen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) widerspiegeln. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-

Die Neuropsychologin Vera Fernandes hinterlässt zudem eine Botschaft der Hoffnung für alle Familien:

> *„Liebe und Fürsorge folgen keinem Drehbuch. Es ist völlig normal, Traurigkeit, Schuldgefühle oder viele Zweifel zu empfinden, aber niemand muss das alleine durchstehen. Die Inanspruchnahme fachlicher Unterstützung hilft dabei, die mit der Krankheit verbundenen Verhaltensweisen besser zu verstehen, und erleichtert den gesamten Pflegeprozess ein wenig.“*

Wenn wir ein besseres Verständnis für die Krankheit und die damit verbundenen Verhaltensweisen entwickeln, fällt es leichter, Menschen mit Empathie zu betreuen, emotionale Belastungen zu verringern und sicherzustellen, dass die Person weiterhin in ihrer Gesamtheit wahrgenommen wird, nicht nur durch ihre Diagnose, sondern durch ihre Geschichte, ihre Identität und ihre Menschlichkeit.



Dr. Vera Fernandes,

Neuropsychologin (OPP-Nr. 21502)

Website: verafernandes.com

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) widerspiegeln. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-