Intimität als Schutzfaktor gegen Depressionen im höheren Erwachsenenalter

Autorin: Dr. Martac Rebeca Filviana

Das fortschreitende Alter bringt zahlreiche Veränderungen im Leben eines Menschen mit sich, sowohl in körperlicher als auch in emotionaler und sozialer Hinsicht. Depressionen gehören zu den häufigsten und schwerwiegendsten psychischen Problemen bei älteren Erwachsenen und haben erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität. Sie gehen nicht nur mit psychischem Leid einher, sondern auch mit einem erhöhten Risiko für kognitiven Verfall, soziale Isolation und körperlichen Abbau.

Zu den Faktoren, die das Risiko für die Entwicklung depressiver Symptome erhöhen, zählen der Eintritt in den Ruhestand und der Rückzug aus dem Berufsleben, der Verlust von Lebenspartner*innen und anderen nahestehenden Personen, ein eingeschränktes soziales Netzwerk, chronische Erkrankungen sowie Gefühle der Einsamkeit. Diese Erfahrungen können die Anpassungsfähigkeit einer Person auf die Probe stellen und zur Entstehung oder Verschlimmerung depressiver Symptome beitragen.

Warum können sich manche Menschen besser an die mit dem Altern verbundenen Verluste und Veränderungen anpassen, während bei anderen depressive Symptome auftreten? Die Antwort ist komplex und umfasst sowohl Risiko- als auch Schutzfaktoren. Immer mehr Belege deuten darauf hin, dass Menschen, die von bedeutungsvollen emotionalen Bindungen profitieren, weniger depressive Symptome aufweisen und eine bessere Lebensqualität genießen. Somit kann Intimität als wertvolle Ressource für die Erhaltung der psychischen Gesundheit im höheren Erwachsenenalter betrachtet werden.

Sexualität und Intimität: Bedürfnisse, die nicht altern

Viele Jahre lang war die Sexualität älterer Menschen ein vernachlässigtes Thema oder wurde durch die Brille von Vorurteilen betrachtet, wonach das Interesse am Intimleben mit zunehmendem Alter zwangsläufig nachlässt. Diese Sichtweise spiegelt jedoch weder die klinische Realität noch die in der wissenschaftlichen Literatur verfügbaren Erkenntnisse wider. Tatsächlich stellt Sexualität auch im Alter weiterhin einen wichtigen Bestandteil der Identität, des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit dar. Es ist wichtig zu verstehen, dass Sexualität sich nicht auf den Geschlechtsakt an sich beschränkt. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist Sexualität ein zentraler Aspekt der menschlichen Existenz und umfasst Identität, zwischenmenschliche Beziehungen, Intimität, Zuneigung und den Ausdruck von Emotionen. Intimität

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

hingegen bezieht sich auf die emotionale und zwischenmenschliche Nähe zwischen zwei Menschen, die Gefühle der Verbundenheit, des Vertrauens, der Geborgenheit und der Zugehörigkeit beinhaltet.

Auch wenn Sexualität Intimität beinhalten kann, überschneiden sich beide Bereiche nicht vollständig. Eine Beziehung kann sich durch ein hohes Maß an emotionaler Intimität auszeichnen, selbst wenn keine sexuellen Aktivitäten stattfinden. Ebenso garantieren sexuelle Handlungen nicht das Vorhandensein einer tiefen emotionalen Bindung. Aus dieser Perspektive kann Intimität als eine der grundlegenden Komponenten der Sexualität betrachtet werden, die zur Zufriedenheit in der Beziehung und zum psychischen Wohlbefinden beiträgt.

Laut der von Fitzroy, Hulko und Brotto (2022) durchgeführten Studie umfasst Intimität emotionale Nähe, gegenseitige Unterstützung und die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle in einer Atmosphäre der Sicherheit und Akzeptanz auszutauschen. Die Teilnehmenden beschrieben Intimität als das Gefühl, von einer wichtigen Person in ihrem Leben gesehen, gehört und verstanden zu werden, und betonten, dass diese Erfahrungen für das emotionale Wohlbefinden unerlässlich sind.

Im Alltag kann Intimität viele Formen annehmen: ein aufrichtiges Gespräch, eine Umarmung, Händchenhalten, eine sanfte Berührung, gemeinsam verbrachte Zeit oder einfach die Anwesenheit eines geliebten Menschen. Nach Angaben des National Institute on Aging sind viele ältere Menschen der Ansicht, dass emotionale Nähe und Zuneigung mit zunehmendem Alter noch wichtiger werden. Emotionale Intimität ist nicht ausschließlich romantischen Beziehungen vorbehalten. Enge Freundschaften, Beziehungen zu Kindern, Enkelkindern oder sogar Beziehungen, die innerhalb der Gemeinschaft entstehen, können wichtige Formen emotionaler Intimität bieten.

Vielleicht verändert sich mit zunehmendem Alter die Art und Weise, wie Menschen ihre Sexualität zum Ausdruck bringen; das Bedürfnis, geliebt, angehört und verstanden zu werden, bleibt jedoch dasselbe. Für viele ältere Menschen kann ein aufrichtiges Gespräch, eine Umarmung oder einfach die Anwesenheit eines nahestehenden Menschen denselben emotionalen Wert haben wie jede andere Form der Intimität.

Depressionen im höheren Lebensalter

Depressionen treten bei älteren Menschen häufig auf und haben erhebliche Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit. Das Vorliegen depressiver Symptome geht mit einer verminderten Lebensqualität, einer Beeinträchtigung der sozialen Funktionsfähigkeit und einem erhöhten Sterberisiko einher. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation leiden etwa 14 % der Er-

Kofinanziert von der Europäischen Union
Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

wachsenen über 60 Jahren an einer psychischen Störung, wobei Depressionen zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen in dieser Altersgruppe zählen.

Gemäß dem DSM-5-TR setzt die Diagnose einer schweren depressiven Episode das Vorliegen von mindestens fünf Symptomen über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen voraus, wobei eines davon eine depressive Stimmung oder der Verlust von Interesse und Freude an gewohnten Aktivitäten sein muss. Zu den weiteren Symptomen zählen Veränderungen des Appetits oder des Körpergewichts, Schlafstörungen, psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung, Müdigkeit, Gefühle der Wertlosigkeit oder übermäßige Schuldgefühle, Konzentrationsschwierigkeiten sowie wiederkehrende Gedanken an Tod oder Selbstmord.

Im höheren Erwachsenenalter kann sich eine Depression anders äußern als bei jüngeren Erwachsenen. In der psychiatrischen Praxis ist es nicht ungewöhnlich, dass ältere Erwachsene vor allem wegen somatischer Symptome wie anhaltender Schmerzen, Müdigkeit, Energielosigkeit oder Schlafstörungen Ärzt*innen aufsuchen, ohne dabei ausdrücklich Gefühle der Traurigkeit zu beschreiben. Dies kann die Erkennung einer Depression sowohl für Patient*innen als auch für die Angehörigen erschweren. Darüber hinaus sind sozialer Rückzug, Verlust des Interesses an alltäglichen Aktivitäten und eine verminderte Beteiligung an zwischenmenschlichen Beziehungen häufig anzutreffende Erscheinungsformen. Diese Besonderheiten können dazu beitragen, dass Depressionen bei älteren Erwachsenen zu selten diagnostiziert werden und sich der Beginn einer Behandlung verzögert.

Die Risikofaktoren für Depressionen im Alter sind vielfältig und umfassen den Verlust der Lebenspartnerschaft, soziale Isolation, chronische Erkrankungen, funktionelle Einschränkungen sowie ein eingeschränktes soziales Unterstützungsnetzwerk. Unter diesen Faktoren wurden Einsamkeit und das Fehlen enger Beziehungen durchweg als wichtige Prädiktoren für depressive Symptome identifiziert. Jüngste Metaanalysen haben gezeigt, dass ältere Menschen, die unter Einsamkeit leiden, ein deutlich höheres Risiko haben, eine Depression zu entwickeln, als solche, die von erfüllenden sozialen Beziehungen profitieren.

Der Zusammenhang zwischen Depression und Sexualität ist bidirektional. Einerseits kann eine Depression die sexuelle Funktionsfähigkeit und die Fähigkeit einer Person, befriedigende intime Beziehungen zu führen, erheblich beeinträchtigen. Symptome wie Anhedonie, Energielosigkeit, vermindertes Interesse an vergnüglichen Aktivitäten und ein geschwächtes Selbstwertgefühl können zu vermindertem sexuellem Verlangen und geringerer Zufriedenheit in der Partnerschaft führen. Darüber hinaus können bestimmte Antidepressiva, insbesondere selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, zur Entstehung sexueller Funktionsstörungen beitragen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Andererseits können Schwierigkeiten im Bereich der Sexualität und ein Mangel an Intimität Faktoren darstellen, die das Auftreten oder Fortbestehen depressiver Symptome begünstigen. Studien haben gezeigt, dass ältere Erwachsene, die ein hohes Maß an Zufriedenheit in ihrer Partnerschaft, emotionaler Nähe und einem gesunden Umgang mit Sexualität angeben, weniger depressive Symptome aufweisen und eine bessere Lebensqualität genießen. Eine von Souza und Kolleg*innen (2023) unter älteren Erwachsenen durchgeführte Studie zeigte, dass ein gesunder Umgang mit Sexualität mit einem geringeren Ausmaß an depressiven Symptomen und einer höheren Lebensqualität verbunden ist. Die Autor*innen kommen zu dem Schluss, dass Sexualität als relevante Dimension der Gesundheit und nicht lediglich als Aspekt der biologischen Funktionsfähigkeit betrachtet werden sollte.

Emotionale Intimität scheint in dieser Lebensphase eine wichtige Rolle zu spielen. Die Möglichkeit, Erfahrungen und Gefühle mit einer wichtigen Bezugsperson zu teilen, kann einen Schutzfaktor gegen Depressionen darstellen – ein Aspekt, der im folgenden Abschnitt näher erläutert wird.

Intimität als Ressource für die psychische Gesundheit im höheren Erwachsenenalter

In der psychiatrischen Praxis stelle ich häufig fest, dass das emotionale Leiden älterer Menschen nicht nur mit Krankheit oder dem Verlust der Selbstständigkeit zusammenhängt, sondern auch mit dem Fehlen enger Beziehungen, in denen sie sich gehört, verstanden und akzeptiert fühlen. Aus diesem Grund sollten Gespräche über Intimität, Zuneigung und Sexualität nicht vermieden werden. Sie sind Teil der menschlichen Erfahrung und können wertvolle Aufschlüsse über die emotionalen Ressourcen und die Lebensqualität eines Menschen geben.

Intimität vermittelt vor allem ein Gefühl der Kontinuität. In einer Lebensphase, in der sich vieles verändert, kann die Tatsache, dass es jemanden gibt, bei dem wir ganz wir selbst sein können, ohne Angst davor, beurteilt zu werden, ein Gefühl von Stabilität und Geborgenheit schaffen. Für viele ältere Menschen stellt die einfache Tatsache, dass es jemanden gibt, der sie kennt, ihre Lebensgeschichte versteht und ihre Erfahrungen teilt, eine wertvolle emotionale Ressource dar.

Intimität trägt zudem dazu bei, die persönliche Identität zu bewahren. In der klinischen Praxis berichten viele Patient*innen von Schwierigkeiten, sich an die mit dem Älterwerden einhergehenden Veränderungen anzupassen, und von dem Gefühl, nicht mehr der Mensch zu sein, der sie einmal waren. Enge Beziehungen können diesen Erfahrungen entgegenwirken, indem

Kofinanziert von der Europäischen Union
Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

sie bestätigen, dass der Wert eines Menschen nicht durch sein Alter, seine Leistungsfähigkeit oder seinen Gesundheitszustand bestimmt wird, sondern dadurch, wer er als Mensch ist.

Eine weitere wichtige Funktion von Intimität besteht darin, Sinn und Zugehörigkeit zu vermitteln. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen bleibt ein Leben lang bestehen. Enge Beziehungen schaffen Rahmenbedingungen, in denen Menschen Freuden, Sorgen und Erinnerungen miteinander teilen können, was zur Entwicklung eines Gefühls der Kontinuität und persönlicher Sinnhaftigkeit beiträgt.

So wie der Körper Nahrung und Ruhe braucht, um optimal zu funktionieren, braucht das Gehirn zwischenmenschliche Beziehungen, Nähe und das Gefühl, zu jemandem zu gehören. Intimität ist kein emotionaler Luxus, sondern eine der Ressourcen, die uns helfen, unser Leben lang ausgeglichen und widerstandsfähig zu bleiben.

Praktische Implikationen

Empfehlungen zur Pflege von Intimität:

- Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um mit jemandem in Kontakt zu treten, der Ihnen nahesteht – auch wenn es nur ein einfacher Anruf ist.
- Versuchen Sie, jede Woche mindestens eine soziale Aktivität zu unternehmen: sich mit Freund*innen treffen, in einem Verein mitwirken, einen Kurs besuchen, an einer religiösen Veranstaltung teilnehmen oder ehrenamtlich tätig sein.
- Wenn Sie eine Partnerschaft haben, schaffen Sie Momente, die ausschließlich Ihrer Beziehung gewidmet sind: ein Spaziergang, ein gemeinsames Essen oder ein Gespräch ohne Handys oder Fernsehen.
- Zeigen Sie Ihre Zuneigung auf eine Weise, die sich für Sie angenehm anfühlt: eine Umarmung, Händchenhalten, ein Kompliment oder eine liebevolle Geste.
- Wenn Sie verwitwet sind, erlauben Sie sich neue Beziehungen und Kontakte, ohne das Gefühl zu haben, das Andenken an Ihre Partnerperson zu verraten.
- Achten Sie darauf, ob Sie begonnen haben, Menschen aus dem Weg zu gehen, Einladungen abzulehnen oder das Interesse an Aktivitäten zu verlieren, die Ihnen früher Freude bereitet haben. Dies können frühe Anzeichen einer Depression sein.
- Führen Sie ein Tagebuch über Momente, die Ihnen Freude, Verbundenheit oder Dankbarkeit bereiten. Diese Übung kann Ihnen helfen, eine positive Einstellung zu bewahren.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn sexuelle Schwierigkeiten auftreten. Viele dieser Probleme sind behandelbar und sollten nicht einfach als „normal für das Älterwerden“ hingenommen werden.

Praktische Empfehlungen für Familienangehörige und Pflegekräfte

- Fragen Sie nicht nur „Wie geht es dir?“, sondern auch „Wie fühlst du dich?“ oder „Was hat dir in letzter Zeit Freude bereitet?“
- Vereinbaren Sie regelmäßige Besuche oder Treffen mit der älteren Person, anstatt sich ausschließlich auf spontane Kontakte zu verlassen.
- Fördern Sie soziale Beziehungen und Freundschaften, nicht nur familiäre Beziehungen.
- Respektieren Sie das Bedürfnis der Person nach Privatsphäre und Intimität, auch wenn sie in einer Pflegeeinrichtung lebt oder pflegebedürftig ist.
- Spielen Sie die Bedeutung einer neuen Liebesbeziehung im Alter nicht herunter und vermeiden Sie Kommentare, die Scham- oder Schuldgefühle hervorrufen könnten.
- Achten Sie auf Veränderungen wie sozialen Rückzug, Verlust des Interesses an Aktivitäten, Vernachlässigung der Körperpflege oder häufige Äußerungen von Wertlosigkeit.

Manchmal ist das Wertvollste, was Sie bieten können, nicht ein Ratschlag, sondern Ihre Zeit, Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Bereitschaft, zuzuhören.

Eine einfache Übung zur Stärkung der Vertrautheit

Wählen Sie eine Ihnen nahestehende Person aus und nehmen Sie sich 15–20 Minuten Zeit für ein Gespräch, in dem jede Person drei Fragen beantwortet:

- Was hat mir in letzter Zeit Freude bereitet?
- Was fiel mir schwer?
- Was brauche ich gerade von den Menschen, die mir nahestehen?

Diese Art des Dialogs kann das Gefühl emotionaler Nähe stärken und das Gefühl der Einsamkeit verringern.

Schlussfolgerungen

Das Bedürfnis nach Nähe, Zuneigung und emotionaler Verbundenheit verschwindet mit zunehmendem Alter nicht. Im Gegenteil: In Zeiten, die von Veränderungen und Verlusten geprägt sind, können enge Beziehungen Halt, Trost und das Gefühl geben, dass wir mit unseren Schwierigkeiten nicht allein sind. Vielleicht ist dies eine der wichtigsten Erkenntnisse des Äl-

Kofinanziert von der Europäischen Union
Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

terwerdens: Ungeachtet der vergehenden Jahre und der Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, haben Menschen weiterhin das Bedürfnis, gesehen, gehört, verstanden und geliebt zu werden.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Literaturverzeichnis

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Atlantis, E., & Sullivan, T. (2012). Bidirectional association between depression and sexual dysfunction: A systematic review and meta-analysis. Journal of Sexual Medicine, 9(6), 1497–1507.

Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. Psychology and Aging, 21(1), 140–151.

Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. Annual Review of Clinical Psychology, 5, 363–389.

Fitzroy, V., Hulko, W., & Brotto, L. A. (2022). Older adults' perspectives on intimacy and sexuality in later life. Canadian Journal on Aging, 41.

Lee, D. M., Nazroo, J., O'Connor, D. B., Blake, M., & Pendleton, N. (2016). Sexual health and well-being among older men and women in England. Archives of Sexual Behavior, 45(1), 133–144.

National Institute on Aging. (n.d.). Loneliness and social isolation in older adults. https://www.nia.nih.gov

National Institute on Aging. (n.d.). Sexuality in later life. https://www.nia.nih.gov

Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 175, 53–65.

Souza, C. L., Evangelista, A. R., Plácido, A. I., et al. (2023). Sexuality and depressive symptoms among older adults: Associations with quality of life. Healthcare, 11(5), 678.

World Health Organization. (2006). Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health. World Health Organization.

World Health Organization. (2023). Mental health of older adults. World Health Organization.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060