April 2018

viva!

Das Magazin für Lebensfreude. Herausgegeben von der Viva Luzern AG.

Liebe.

Mehr als ein grosses Gefühl.

Wissen
Die magische Kraft des Verliebens.

Wohlfühlen
Diese Lebensmittel machen Lust.

Frag viva!
Liebe auf einen Mausklick?

Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG, und Beat Däppeler, Verwaltungsratspräsident Viva Luzern AG.

viva!

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

Je länger wir an unserer Redaktionssitzung darüber nachdachten, welche Aspekte der Liebe wir in dieser Ausgabe des viva!-Magazins unbedingt behandeln wollten, desto mehr wurde uns klar, wie unerschöpflich dieses Thema ist.

«Liebe ist die überschüssige Energie, die bleibt, wenn die grundlegenden Bedürfnisse abgedeckt sind. Diese Energie muss mobilisiert werden. Es ist nicht genug, sie zu spüren – man muss sie auch leben. Und das ist nur möglich, wenn man sich um sie kümmert und sie nährt.»

Erich Fromm

Rasch merkten wir auch, dass es für gelebte Liebe von grosser Bedeutung ist, in welcher Lebenssituation die liebende oder geliebte Person gerade steht. Da ist zum einen der frischgebackene Familienvater, für den dieses schwierig zu definierende Gefühl mit der Geburt seines Sohnes urplötzlich eine vollkommen neue Dimension erlangt. Oder zum andern die «Katzennärrin», die sich nach ein paar unglücklichen Erfahrungen in Sachen Liebe nun voll auf ihre Tiere konzentriert – die Liste ist beliebig erweiterbar.

So beleuchtet denn auch die vorliegende Ausgabe des viva!-Magazins ganz unterschiedliche Blickwinkel dieses Gefühls, das wohl alle Menschen in irgendeiner Form empfinden. Wobei wir hier bereits die erste Frage stellen können, ob dem auch wirklich so ist.

Wir lassen Paare zu Wort kommen, die fast ihr ganzes Leben lang Seite an Seite gegangen sind. Oder eine Ordensfrau, auf deren Fingerring nicht der Name eines Ehemanns, sondern «Jesus Christus» eingraviert ist. Wir berichten von junger und alter Liebe und von unterschiedlicher sexueller Orientierung. Wir befassen uns mit kulinarischen Verführungen, die aphrodisierend wirken sollen, und geben «Tipps» zu neuen Online-Formen des Suchens und Finden der Liebe.

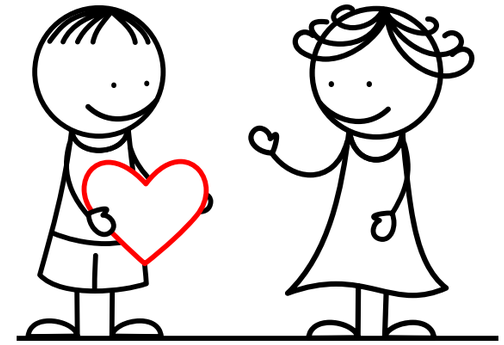
Wir wünschen Ihnen einen anregenden und beflügelnden Lesegenuss.

Herzlich,

Beat Däppeler Beat Demarmels

*«Alter schützt vor Liebe nicht,
aber Liebe vor dem Altern.»*

Coco Chanel (1883 – 1971)

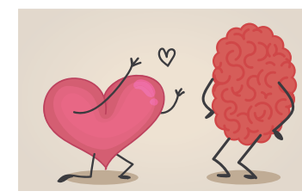


Liebe 12

Sie ist das grösste aller Gefühle. Die Liebe lässt uns träumen, singen und manchmal auch verzweifeln. Auf jeden Fall aber hält sie unser Leben in Bewegung. Eine Zeitreise zu Ursprüngen unserer mächtigsten Emotion.

Gesichter 6

55 Jahre verheiratet – und noch immer glücklich?



Wissen 9

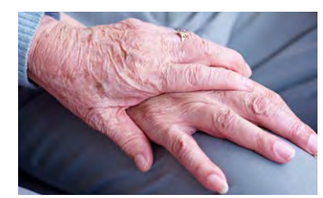
Was passiert mit uns, wenn wir uns verlieben?

Entdecken 16

Jesus Christus als Partner – eine Ordensfrau erzählt.

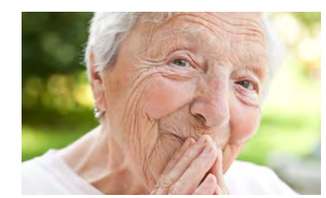
Wohlfühlen 22

Aphrodisiaka – Verführung mit allen Sinnen?!



Dialog 25

Gespräch mit einem Sexologen über die Liebe im Alter.



Standpunkt 38

Was heisst Enttabuisierung von Liebe und Sexualität im Alter?

Impressum

Herausgeberin
Viva Luzern AG
Schützenstrasse 4
6003 Luzern

Redaktion
Gabriela Murer

Kontakt
redaktion@vivaluzern.ch
Telefon 041 612 70 00

Anzeigen
Gabriela Murer

Redaktionelle Mitarbeit
Beat Däppeler, Beat Demarmels, Gabriela Murer, Reto von Wartburg, Mike Mateescu, Jeannine Hegelbach, Sonia Caldart, Sonia Baumann, Marlies Keck

Artdirektion und Grafik
vonwartburg.ch

Fotos
R. von Wartburg, iStock

Druck
Brunner Medien AG, Kriens

Korrektorat
korrigiert.ch

Auflage
6500 Exemplare

Erscheinung
Zweimal jährlich

viva! abonnieren
Telefon 041 612 70 00
kommunikation@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

Liebe ohne Ablaufdatum – zwei Paare erzählen.

Ein sonniger Nachmittag in der Stadt Luzern. viva! traf zwei Paare im fortgeschrittenen Alter und befragte sie über ihre ganz persönlichen Liebes-Erfahrungen.

Die Antworten von Fritz Limacher.

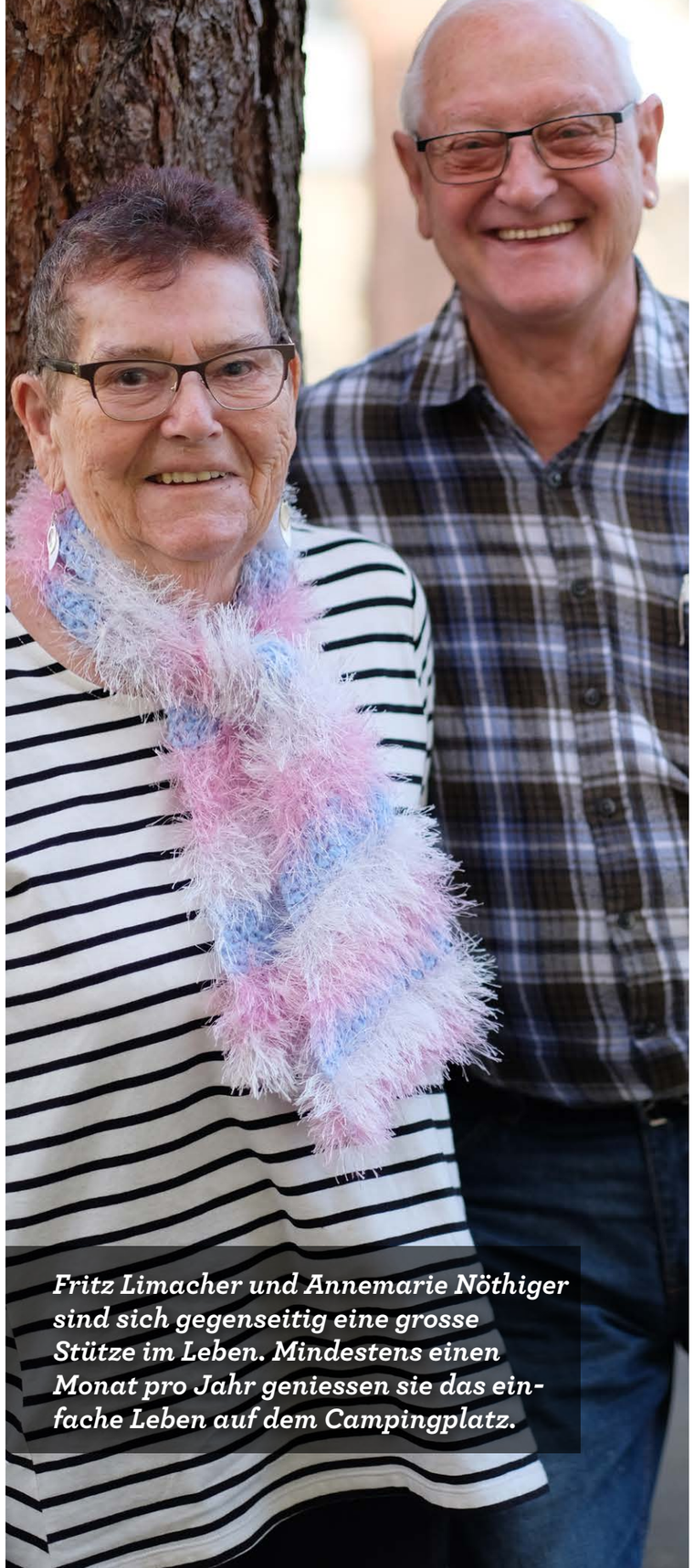
Herr Limacher, wie und wann haben Sie Ihre Frau kennengelernt?
Das war vor ungefähr acht Jahren – eine ganz lustige Geschichte. Ich bin ja ab und zu auf dem Internet. Plötzlich kamen da so Meldungen von Damen, teilweise sogar mit Fotos. Zuerst dachte ich ja noch, dass mich das alles gar nicht interessiert und ich keinen Bedarf hätte. Als aber immer wieder die gleiche Frau in diesen Nachrichten auftauchte, schaute ich dann doch mal genauer hin. Da war unter anderem eine Annemarie, die ihre Aufmerksamkeit auf mich zog. Wir haben ein paarmal hin und her geschrieben, ein Treffen abgemacht und es hat sofort gefunkt. Unglaublich, aber wahr … wir haben uns tatsächlich im Internet kennengelernt!

Was war es denn, was Ihnen an Ihrer Annemarie so gut gefallen hat?
Das kann ich nicht mal so genau sagen. Ich schaute sie an und wusste ganz einfach: Das ist sie! Irgendwie war bei diesem Treffen alles anders. Ich war ja auch vorher schon ein paarmal an solchen Kennenlern-Veranstaltungen, aber das hatte mir nie richtig zugesagt – nach einer halben Stunde bin ich jeweils wieder nach Hause gegangen.

Haben Sie einen gemeinsamen Lieblingsort?
Oh ja, wir haben einen Wohnwagen auf einem Campingplatz am Lauerzersee. Ab Ende März ziehen wir sicher wieder für mindestens einen Monat dahin. Da geniessen wir das Leben jeweils in vollen Zügen. Meine Frau strickt, wir haben Freunde zu Besuch und ich genehmige mir auch ab und an ein Bierchen am Grill.

Wie wichtig ist Ihnen Treue in einer Beziehung?
Das ist schon sehr wichtig. Man kennt einen über die Jahre ja immer besser und inzwischen merke ich sehr schnell, wenn es meiner Partnerin zum Beispiel nicht so gut geht. Das geht nur so – wenn man einander vertraut und zusammenhält.

Gemäss Statistik wird jede zweite Ehe in der Schweiz wieder geschieden. Haben Sie vielleicht einen Rat an junge Leute, dass es nicht so weit kommt?
Das erste Gebot ist: Redet miteinander! Leider haben das viele verlernt und rennen schnell vor aufkommenden Problemen davon. Besonders schlimm finde ich das, wenn noch Kinder im Spiel sind. Meine persönliche Devise ist, wer A sagt, muss auch B sagen. Oder mit anderen Worten, man muss die Sache durchziehen und nicht vor allem flüchten. Mein Vater sagte diesbezüglich immer: Man kann vieles flicken – dafür braucht es keinen Leim, sondern vielmehr die Fähigkeit, Dinge miteinander zu diskutieren. Dann hält der Kitt auch wieder.



Fritz Limacher und Annemarie Nöthiger sind sich gegenseitig eine grosse Stütze im Leben. Mindestens einen Monat pro Jahr geniessen sie das einfache Leben auf dem Campingplatz.

Die Antworten von Annemarie Nöthiger.

Frau Nöthiger, warum haben Sie sich damals in Ihren Mann Fritz verliebt?
Ich habe ganz einfach auf den ersten Blick gemerkt, dass dieser Mann mir gefällt. «Den behalte ich», habe ich mir gesagt. Und das, obwohl ich mir aufgrund schlechter Erfahrungen eigentlich geschworen hatte, nie mehr einen Musiker zu nehmen. Jetzt habe ich halt doch wieder einen Musiker (lacht).

Was war bisher das Wichtigste in Ihrem gemeinsamen Leben?
Dass er immer gut zu mir geschaut hat. Wenn es mir nicht so gut geht, macht er für mich Tee oder kocht für mich … er ist wirklich immer für mich da.

Wenn Sie sich bei einer guten Fee etwas für Ihren Mann wünschen dürften, das Sie selbst nicht erfüllen können …
Ganz einfach, dass er so bleibt, wie er ist. Ich habe so viele negative Erfahrungen gemacht, dass ich einfach froh bin, jemanden an meiner Seite zu wissen, auf den ich zu hundert Prozent zählen kann.

Was ist das Geheimnis Ihrer Liebe? Ihr Rat an junge Leute?
Wie mein Mann schon sagte, finde auch ich das Wichtigste, dass man Probleme anspricht und ausdiskutiert. Leider führen heute oft auch die Finanzen zu grossen Problemen. Viele junge Menschen haben ganz einfach verlernt, mit Geld umzugehen. Man gibt mehr aus, als man hat – früher oder später führt das immer zu grossen Streitigkeiten.

Was wünschen Sie sich für Ihre gemeinsame Zukunft?
Vor allem Gesundheit – die kann man ja leider nicht kaufen. Seit ich vor fünf Jahren einen Hirnschlag hatte, weiss ich, was Gesundheit bedeutet. Mein Mann hat mich damals nach dem Musikmachen auf dem Boden gefunden. Danach war ich über zwei Monate im Spital. Heute ist mein Hobby, das Stricken, meine beste Medizin und meine grosse Motivation.

Mäggie und Gilbert Friedli sind seit 55 Jahren ein Ehepaar.

Frau Friedli, was denken Sie, was Ihrem Mann an Ihnen am besten gefällt?
Dass ich flexibel und spontan bin. Er ist eben auch so. Und ich glaube, meine Kochkünste schätzte er auch immer sehr.

Was war bisher das Wichtigste in Ihrem gemeinsamen Leben?
Ganz klar die Kinder! Und da darf ich anfügen, dass Gilbert wirklich immer ein wahnsinnig guter Vater war. Jeden Abend, wenn er von der Arbeit kam, hat er den Kleinen stundenlang Fantasiegeschichten erzählt und ihnen vorgelesen. Inzwischen sind unsere Kleinen ja auch schon 50 und 52 (lacht)!

Wie wichtig ist Ihnen die Treue in einer Beziehung?
Für mich ist das unglaublich wichtig. Ich glaube, für meinen Mann auch – er ist zwar manchmal schon ein wenig ein «Charmeur» gegenüber anderen Frauen. Aber letztlich ist er eine treue Seele. Für mich war Gilbert der erste und einzige Mann in meinem Leben.

Wie bleibt man 55 Jahre ein Paar?
Wir sind einfach ein gutes Team. Und wenn wir Probleme hatten, hatten wir ein gutes Rezept: Wir gingen so lange miteinander spazieren, bis die Sache ausdiskutiert war. Reden ist das Wichtigste!

Herr Friedli, dürfen wir erfahren, wie Sie Ihre Frau kennengelernt haben?
Ich war damals Hochseeschiffer. Als ich mal wieder in der Schweiz war, gingen wir gemeinsam zur Einweihung des Fussballstadions in Emmenbrücke. Beim gemeinsamen Tanz hat es sofort gefunkt. Leider musste ich schon sehr bald wieder für ein ganzes Jahr in See stechen. Während dieser Zeit schrieben wir uns unendlich viele Briefe und Postkarten, die wir heute noch haben.

Was gefällt Ihnen an Ihrer Frau am besten?
Mäggi ist eine sehr aufgeschlossene, elegante und gebildete Frau. Zudem fand ich sie ganz einfach auch schon immer sehr, sehr hübsch.

Was war bisher das Wichtigste in Ihrem gemeinsamen Leben?
Dass wir schon immer die gleichen Ziele hatten. Und natürlich die Kinder! Da sie beide studiert haben, blieben sie ziemlich lange bei uns. Heute sind wir unendlich stolz auf sie.

Was ist das Geheimnis, dass sie so viele Jahre zusammengeblieben sind?
Wir haben uns immer viele Freiheiten gelassen und sind auch in Krisenzeiten immer zueinander gestanden.

■ Reto von Wartburg

Die magische Kraft des Verliebens.

Wie schafft es die Natur, dass ein Augenblick alles verändert? Wie wird aus einer Person, die uns vielleicht sogar täglich begegnet, urplötzlich ein zauberhaftes Wesen, das wir nicht mehr vergessen können? Die magische Kraft des Verliebens beherrscht seit Jahrtausenden als Thema die Literatur und Kunst. Und dies zu Recht – so stark und überwältigend ist ihre Energie. Aber was genau passiert im Gehirn, wenn wir uns verlieben? Wie entsteht dieses emotionale Feuerwerk? Und was bezweckt die Natur damit?

Mit dem Gefühl des Verliebens und dem bombastischen chemischen Feuerwerk, das sich dabei in unserem Gehirn abspielt, verführt uns die Natur auf geschickte Art und Weise dazu, unsere Fortpflanzung zu sichern.

So schwer es ist, einem Aussenstehenden zu erklären, was in uns beim Verlieben passiert, desto überwältigender ist das eigene Erleben der Gefühle. Beim Verlieben versagt jegliche Logik. Es ist, als ob unser Gehirn aus- und unser Herz eingeschaltet wird. Rückblickend können wir unser Handeln oft selbst nicht rational erklären. Was für uns zählt, ist einzig und allein die Person unseres Verlangens. Erhaschen wir ein Lächeln von ihr, explodieren wir beinahe vor Glück. Stossen wir auf Ablehnung, leiden wir Höllenqualen. Warum aber schickt uns die Natur auf diese Gefühlsachterbahn? Und welcher evolutionstechnische Vorteil entsteht daraus?

Die Natur verführt uns in drei Schritten zur erfolgreichen Fortpflanzung.

1. Lustphase
In der Lustphase muss die Natur dafür sorgen, dass wir den Drang verspüren, dem anderen Geschlecht sexuell näherzukommen. Das Ziel dieser Phase ist es, einen Menschen vom anderen Geschlecht zu finden, der für Sex zu haben wäre. Lust auf Sex ist in dieser Phase nicht an eine bestimmte Person gekoppelt. Alles, was genetisch zu uns passen könnte, wird beschnuppert und unter die Lupe genommen. Laut Psychologen dauert es nur 90 Sekunden bis vier Minuten – in dieser Zeit entscheiden wir, ob wir uns Sex mit der neu kennengelernten Person vorstellen können oder nicht.

Das als Sex-Hormon bekannte Testosteron übernimmt in der ersten Phase die Hauptrolle. Beim Mann hält die Natur den Testosteronspiegel konstant hoch, da er im Gegensatz zur Frau ja immer zeugungsfähig ist. Seine Lust auf Sex variiert deswegen kaum. Erst im Alter von 40 Jahren nimmt der Testosteronspiegel langsam, aber kontinuierlich ab. Zu alte Väter findet wohl auch die Natur nicht wirklich sexy.

Bei der Frau ist die Zyklusphase, in der sie sich gerade befindet, entscheidend dafür, wie gross ihre Lust ist. Kurz vor dem Eisprung steigt der Österogenspiegel bis um das Zehnfache an. Gleichzeitig erhöht sich auch die Konzentration von Testosteron um 30 Prozent. Durch diese Kombination hat die Frau in diesen Tagen ebenfalls viel mehr Lust auf Sex. Bei der Frau ist die Natur jedoch wesentlich sparsamer mit dem Testosteron. Schliesslich liegt es ja nicht im Interesse der Evolution, viel Energie mit Sex zu verschwenden, wenn die Frau dabei gar nicht schwanger werden kann.

Jetzt, wo wir einen Partner gefunden haben, mit dem Sex interessant scheint, schreitet die Natur in die nächste Phase ihres evolutionären Plans voran.

2. Phase des Verliebens
Würden wir in der ersten Phase bleiben, dann hätten unsere beiden Menschen Sex, wären befriedigt und jeder würde wieder seines Weges gehen. Aber das reicht ja für eine erfolgreiche Fortpflanzung noch nicht ganz. Denn schliesslich ist die Wahrscheinlichkeit relativ klein, dass es bereits beim ersten Mal Sex zu einer Befruchtung kommt. In der zweiten Phase des Verliebens motiviert uns die Natur deswegen mit ihren Botenstoffen, dass wir uns nicht mehr weiter nach generellem Sex umsehen, sondern uns völlig auf diese eine Person konzentrieren. Also, zumindest

sagen wir mal, bis die Frau schwanger ist …

Für die schnelle, sexuelle Befriedigung der ersten Lust reicht oft auch jemand, der unseren strengen Qualitätskontrollen in Sachen «Beziehungsmaterial» sonst nicht genügen würde. Das könnte an diesem Punkt zum Problem werden. Aber die Natur hat vorgesorgt: Sie schaltet einfach ganze Hirnareale aus, die ihrem Fortpflanzungsplan in die Quere kommen könnten. Sprich: Kritisches Denken, negative Gefühle und Angst werden einfach so mal komplett ausgemacht.

Beim Verlieben schüttet der Körper zusätzlich viel Dopamin aus, wenn wir bei der Person unseres Begehrens sind. Dadurch wird das Gefühl der Liebe von Vergnügen und Genuss begleitet und jedes Verhalten in diese Richtung vom Körper belohnt. Das Dopamin aktiviert übrigens die gleichen Gehirnareale wie Kokain. Dass Liebe süchtig machen kann, ist also nicht bloss ein Sprichwort …

Wenn das Dopamin im Körper steigt, sinkt jedoch als Folge der Serotoninspiegel. Das Serotonin fällt bei Verliebten sogar so tief wie bei Menschen mit einer psychischen Zwangsstörung (OCD). Es erstaunt also wenig, dass bei Verliebten ähnliche Symptome auftreten. Gedanken können nicht mehr kontrolliert werden und drehen sich zwanghaft und fanatisch um eine bestimmte Person oder ein bestimmtes Thema.

Gleichzeitig ausgeschüttete Stresshormone sorgen für die bekannten Begleitsymptome des Verliebens wie Nervosität, Herzklopfen, Kribbeln im Bauch und Schweissausbrüche. Sobald wir uns von der geliebten Person entfernen, schaltet sich das Dopamin-Belohnungssystem aus. Dadurch vermissen wir die Person und sehnen uns nach ihr. Zur Verstärkung dieses Gefühls lässt die Natur den Spiegel von Neurotrophin steigen, was zusätzlich Euphorie und emotionale Abhängigkeit generiert.

3. Bonding-Phase
In der dritten Phase muss sich die Natur etwas einfallen lassen, damit die Verbindung des Liebespaares lange genug hält, sodass eine gemeinsame Aufzucht des Nachwuchses möglich ist. Nach ungefähr einem Jahr verringert sich die Konzentration des Neurotrophins wieder auf ein normales Level. Damit sinkt die Euphorie, aber auch die emotionale Abhängigkeit vom Partner. Auch das Dopamin sinkt massiv ab und das anfängliche Hochgefühl schwindet. Dafür steigt folglich der Serotoninspiegel wieder an. Dieser erhöht das Vertrauen zwischen dem Paar und bereitet es für eine längere Beziehung vor. Das Hormon Vasopressin verstärkt beim Mann zusätzlich das territoriale Verhalten, die Treue und Loyalität. Schliesslich könnte er ja weiterhin auf Befruchtungstour gehen, was sich allerdings auf die Aufzucht des Nachwuchses negativ auswirken würde.

Das Verlieben ist also nur Teil eines raffinierten Plans der Natur, um unsere Fortpflanzung zu sichern. Wir sind darin nicht wie gedacht die erfolgreichen Verführer, sondern die Verführten. Die Evolution schafft dies aber auf so angenehme Weise, dass wir gegen diese Rollenverteilung gar nicht viel einzuwenden haben …

■ Jeannine Hegelbach

Gesichter der Liebe.

Bei «Liebe» denkt man gern an wohltuende Sehnsucht, Sommernächte am Strand oder lebenslange Geborgenheit. Dabei hat das mächtigste aller Gefühle noch weitere, nicht weniger prägende Erscheinungsformen.

1597 legte William Shakespeare mit «Romeo und Julia» den Grundstein für die romantische Liebe, welche über die Jahrhunderte hinweg einen enormen Stellenwert in unserer Gesellschaft eingenommen hat. Tatsächlich gleicht das Ideal der perfekten Partnerschaft mittlerweile einer Religion. In unserer weitgehend erforschten Welt gilt Romantik als eines der letzten Mysterien, als transformierende Kraft, die das Leben all jener vergoldet, die in den Genuss ihrer Gnade kommen. Kaum ein anderer Aspekt unserer Existenz wird so inbrünstig besungen und in Filmen zelebriert.

«Manche würden sich niemals verliebt haben, hätten sie nie etwas von der Liebe gehört.»

François de La Rochefoucauld

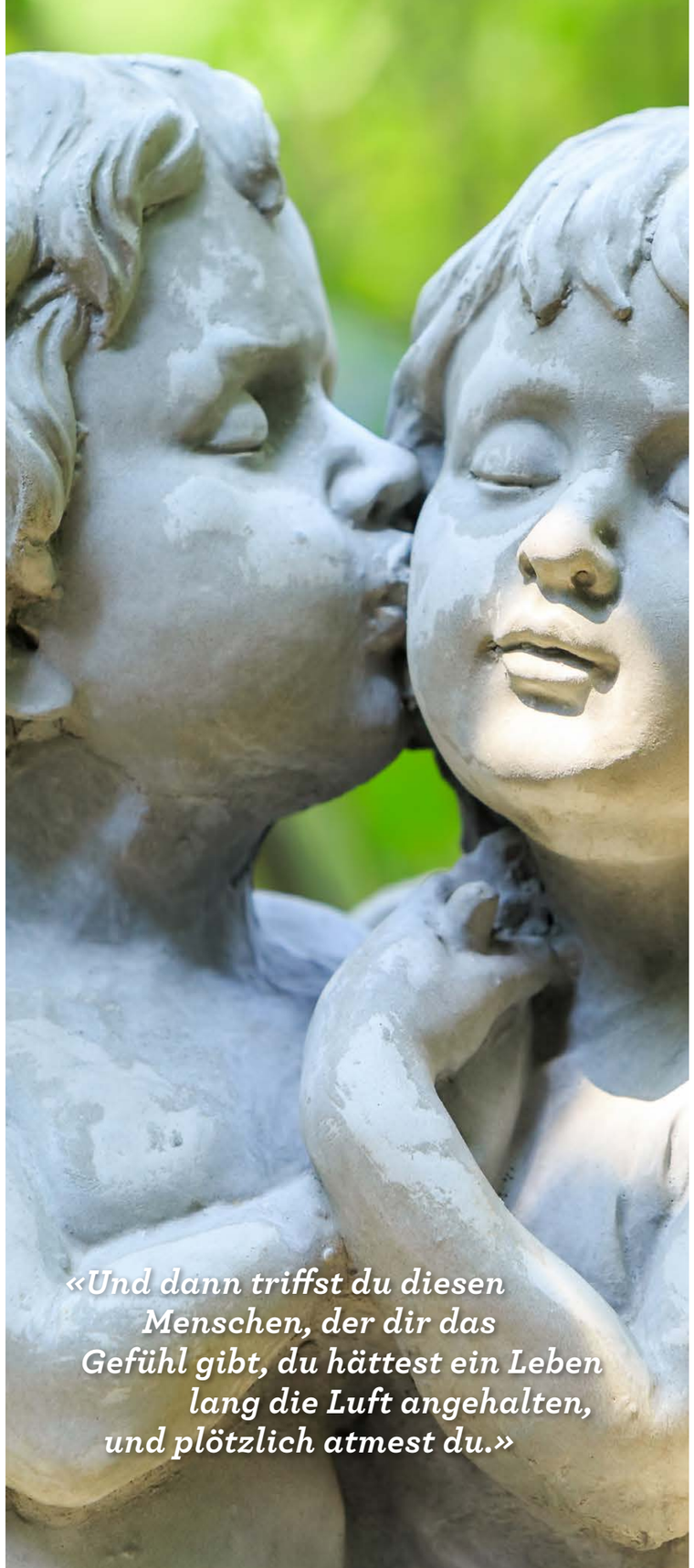
Freundliche Gesinnung

So mag es erstaunen, dass «Liebe» laut der Universität Leipzig nur Platz 891 auf der Liste der meistbenutzten Wörter belegt. Doch woher stammt der Begriff eigentlich? Der indogermanische Begriff «leubh», der einst für Begehren stand, wandelte sich zum mittelhochdeutschen «liep», welches Gutes und Angenehmes bezeichnete. In jener Zeit – von 1050 bis 1350 – verwendete man jedoch das Wort «Minne», um soziale, erotische und sexuelle Beziehungen zwischen Menschen zu beschreiben. Es waren zuerst die Troubadours in Südfrankreich, die vom griechischen Denker Plato inspiriert die idealisierte Liebe besangen. Ihre Texte richteten sich meist an Damen von höherem Stand. Lieber schmachteten sie aus der Distanz, als sich ihren Angebeteten zu nähern; nichts sollte ihre verklärte Zuneigung trüben. Gegen Ende des Mittelalters geriet das Wort in Verruf, weil es nur noch für den Beischlaf stand. An seine Stelle trat «Liebe» – und ohne die Minnesänger wäre es wohl gänzlich in Vergessenheit geraten.

Leidenschaftlicher Eros

Heutzutage ist die meistassoziierte Liebesform unbestritten jene des «Eros», benannt nach dem römischen Gott der Begierde, welcher seit der Antike grosse Auftritte in Musik und Literatur verzeichnete. Viele sehnen sich danach, von einer übermenschlichen Kraft mit einem Partner zusammengebracht zu werden, mit dem sie ein Leben lang Sex, Aufregung und Geborgenheit erleben können – den Traum der romantischen Liebe. Tatsächlich würden gemäss einer Umfrage von Lovescout24 die meisten Menschen einen Partner ablehnen, wenn dieses Gefühl fehlte – selbst dann, wenn sie an Interessen und Bedürfnissen gemessen perfekt zusammenpassten.

Doch diese Vorstellung führt meist zu grossen Enttäuschungen, da sie laut Starphilosoph Richard David Precht nicht realistisch sei. Denn der Zustand des Verliebtseins wird durch das Zusammenspiel des Geborgenheit stiftenden Serotonins und des elektrisierenden, leidenschaftlichen Dopamins ausgelöst. Normalerweise sind diese Hormone Gegenspieler und können nur dank des Spurenamins Phenethylamin gleichzeitig ausgeschüttet werden. Precht sagt weiter, dass der Körper diesen emotionalen Extremzustand nur maximal drei Jahre aufrechterhalten könne, weil wir ansonsten «verblöden würden».



«Und dann triffst du diesen Menschen, der dir das Gefühl gibt, du hättest ein Leben lang die Luft angehalten, und plötzlich atmest du.»

Liebe ohne Flügel

Aber was kommt danach? Wenn der Lack ab ist, so Schriftsteller Alain de Botton, biete sich für Liebende die beste Gelegenheit, um Freunde zu werden. Der Name für die freundschaftliche Liebe lautet «Philia». Ein Wort, nach dem die US-amerikanische Gründungsstadt Philadelphia benannt wurde. Es steht für Zuneigung, Anteilnahme und Herzlichkeit. Ebenso unter diesen Begriff fällt die Nächstenliebe – ein Wort aus der jüdischen Tora, das für unser friedliches Zusammenleben von elementarer Bedeutung ist.

Familienbande

Unter dem eigenen Dach erleben wir «Storge», die familiäre Liebe zwischen Verwandten – von eineiigen Zwillingsgeschwistern bis hin zu Cousins dritten Grades. Eine grosse Hilfe in einem oft zusammengewürfelten Haufen, der – darf man's denn aussprechen – oft zum gemeinsamen Gelingen verdammt ist. Besondere Bedeutung wird in diesem Zusammenhang der Mutterliebe beigemessen. Man sagt ihr nach, sie sei die stärkste Form der Liebe überhaupt und noch mächtiger als der Selbsterhaltungstrieb. So umstritten diese These unter Wissenschaftlern auch ist, so zahlreich sind die Geschichten aus aller Welt, in denen heroische Mütter ihr Leben riskierten und manchmal sogar hergaben, um ihren Nachwuchs zu retten.

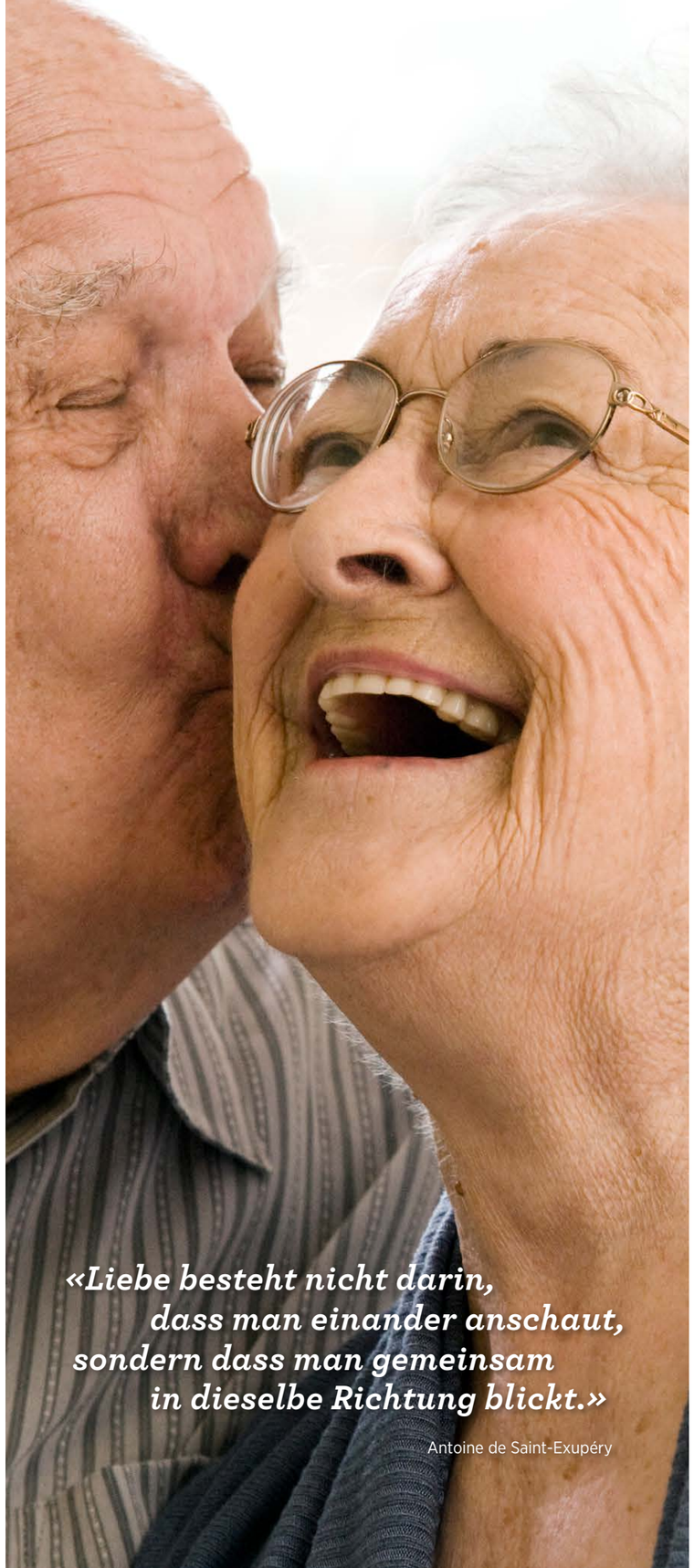
Erhabene Liebe
Die höchste Form der Liebe wird unter «Agape» zusammengefasst, abgeleitet vom griechischen Wort für die reine, uneigennützige Liebe Gottes für die Menschheit und jener der Menschheit für Gott. Gemäss Jesus bilden die beiden wichtigsten Grundsätze der Heiligen Schrift das sogenannte Doppelgebot: Liebe Gott von ganzem Herzen und deinen Nachbarn wie dich selbst. Denn dadurch, dass man seinen Mitmenschen solche Wertschätzung entgegenbringt, beweist man seine Liebe zu Gott. Dem Alten Testament nach ist Agape eine universelle und bedingungslose Liebe, die Gott den Menschen gibt, auf dass sie diese untereinander weiterreichen, um ein unerschöpfliches Ökosystem der Liebe zu erschaffen.

In sich gehen
Eine weitverbreitete Form ist jene der unerwiderten Liebe. Sie ist Quell einiger der populärsten Lovesongs wie «Losing my Religion» von REM, «You're beautiful» von James Blunt oder «Layla», in welchem sich Eric Clapton nach der Ehefrau von Beatle George Harrison verzehrte. Immerhin: Clapton und Pattie Boyd fanden doch noch den Weg vor den Altar. So ein Happy End ist selten, und einige scheinen regelrecht vom Pech verfolgt. Das liegt ein wenig daran, dass wir unsere Liebespartner oft nach dem Vorbild unserer Eltern aussuchen. Wenn dort der Haussegen oft schief hing, kann es sein, dass wir uns in Menschen wiederfinden, die emotional nicht zugänglich sind. Wenigstens können wir während einer solchen Phase viel über uns selbst lernen, denn ein gebrochenes Herz, so Rockpoet Bono, ist ein offenes Herz.

Liebe deine Nächsten …
Wiederum andere haben nicht nur bei einem, sondern bei mehreren Herzen Glück. Solche Menschen nennt man polyamourös, weil sie mit verschiedenen Lebensgefährten gleichzeitig romantische Beziehungen unterhalten können. Der Fachbegriff «Polyamorie» existiert erst seit den frühen Neunzigern und darf dem Liebesstil «Lundus» zugeordnet werden – auch bekannt als freie, unverbindliche Liebe. Polyamouröse Menschen sind von unterschiedlichen Partnern fasziniert. Sie argumentieren, dass man auf Facebook ja auch mehr als einen einzigen Freund habe. Im Gegensatz zur patriarchalisch gefärbten Polygamie ist Polyamorie viel egalitärer. Doch am Ende hat man die gleichen Probleme wie in einer monogamen Beziehung – nur viel häufiger und mit mehreren Menschen.

… wie dich selbst
Die wichtigste und dringlichste Liebesform unserer Zeit ist wahrscheinlich die Selbstliebe. Vereinfacht gesagt kann man diese auf zwei Ebenen herunterbrechen, welche häufig verwechselt werden: Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Ersteres beschreibt das Vermögen, uns selbst wahrzunehmen und einzuschätzen. Nur so können wir unsere Geisteshaltungen und den Umgang mit uns selbst überhaupt erst begreifen und schliesslich so verändern, dass wir zufriedener und erfüllter werden.

Selbstwertgefühl ist zum einen die Folge eines verbesserten Selbstbewusstseins und zum anderen das Resultat von den Rückmeldungen, die wir im bisherigen Verlauf unseres Lebens erhalten haben. Geringe Selbstliebe kann zu grossen Problemen führen, denn wenn man nicht das bekommt, was man braucht, nimmt man sich das, was man kriegen kann. Dies kann sich in ungezügeltem Konsum äussern. Und bereits Philosoph Jean-Jacques Rousseau warnte davor, dass die Selbstliebe ausarten und zur Egozentrik verkommen könne. Er nannte dies die Eigenliebe.



Perfekt erscheinen
Heute kennen wir dieses Phänomen unter dem Begriff «Narzissmus», der seit den Siebzigern einen steilen Aufstieg erlebt und aus der Individualitätsbewegung der Sechziger hervorging. In Europa schiessen junge Mädchen schon morgens Dutzende Selfies, und junge Schweizerinnen bringen es im Verlauf des Tages auf bis zu 40 Selbstaufnahmen. Bereits zwei Prozent aller Erwachsenen leiden unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung, die sich in geringer Empathie, einem grandiosen Selbstbild und dem stetigen Bedürfnis nach Bewunderung ausdrückt. Doch Narzissmus wurzelt nicht in einer tiefgreifenden Hochachtung der eigenen Person, sondern im Gegenteil davon. Es könnte etwas mit der Dauerwerbung und den sozialen Medien zu tun haben, die uns Tag und Nacht mit Bildern von schönen und glücklichen Menschen berieseln.

Nur Mut!
Glücklicherweise verweist de Botton auf einen «guten» Narzissmus. Wenn man sich selbst aufrichtig liebt, kann und will man dieses Gefühl auch mit anderen teilen. Es ist ja oft der Fall, dass man andere so behandelt wie sich selbst. Aber in welchem Gewand die Liebe auch immer in Erscheinung treten mag; sie ist stets eine Form von Verbindung. Das erkennt man auch daran, dass ihr Gegenteil nicht Hass, sondern Angst – oder besser gesagt Ängstlichkeit – ist.

Deswegen braucht es Mut, um sich auf sie einzulassen. Und einen grossen Teil ihrer Stärke beziehen Mutige aus Vertrauen. Vertrauen darauf, dass es gut kommt. Vertrauen in die eigenen inneren Werte und Gaben. Selbst wenn dadurch die Gründe für ihre Ängstlichkeit nicht unbedingt weniger werden. Auch das ist ein Gesicht der Liebe.

■ Mike Mateescu

Gottes Liebe: Im Gespräch mit einer Ordensfrau.

Emma Fust wurde 2002 als eine der letzten Spitalschwestern vom Kantonsspital Luzern pensioniert. Im Gespräch mit viva! erzählt sie uns unter anderem, warum auf ihrem Fingerring nicht der Name eines Mannes, sondern «Jesus Christus» eingraviert ist.

Grüss Gott, Frau Fust. Sie tragen den Titel einer Spitalschwester. Die meisten unserer Leserinnen und Leser können sich wahrscheinlich wenig darunter vorstellen. Erzählen Sie uns doch, was genau eine Spitalschwester ist und macht.
Oh … das geht weit zurück. Wir feiern dieses Jahr bereits das 575-jährige Jubiläum der Spitalschwestern. Unser Ursprung liegt im 1443 errichteten Hôtel Dieu, einem Herrschaftshaus in Beaune. Der ursprüngliche Gedanke des Gründers war es, etwas für die Ärmsten zu tun; beziehungsweise nicht einfach etwas, sondern er wollte für diese Leute das Beste tun. Die Schwestern, die er für diesen Dienst berief, waren eigentlich allesamt Laien – Frauen mit einem guten Leumund. Er wollte nicht in erster Linie eine klösterliche Gemeinschaft, sondern wirklich ganz einfach, dass diese armen Menschen eine gute Pflege erhalten. Der tiefere Gedanke dahinter war: Der Arme, der mir begegnet, ist die Begegnung mit Jesus Christus. Konkret heisst dies, dem Menschen auf gleicher Ebene zu begegnen, wie ich Jesus begegne.

Wie kam es, dass Sie sich für den Weg einer Spitalschwester entschieden haben? Gab es eine Art Schüsselerlebnis?
Im Grunde genommen hat mir die Beziehung zu Jesus schon von Kind an etwas bedeutet. Ich hatte einen Bruder, der Theologie studierte, später aber wieder aufhörte. Ich weiss noch ganz genau, wie ich damals sagte: «Wenn er nicht geht, dann gehe ich.» Später, in der Pubertät, spürte ich, dass mich die Liebe zu einem Menschen nicht vollumfänglich befriedigen würde. So bekam die Liebe zu Gott Vorrang.

Ist die Liebe zu Gott, beziehungsweise zu Jesus, eine andere als zu Ihren Mitmenschen? Wenn ja, wie unterscheidet sie sich?
Das Gemeinsame ist, dass ich den anderen wohlwollend annehme. Ein wesentlicher Unterschied ist vielleicht, dass bei der Liebe zu den Mitmenschen vor allem auch viel Emotionales dabei ist. Bei der Liebe zu Gott zwar auch, aber weniger. Denn bei der Liebe zu Gott geht es mehr um eine Sehnsucht, um ein Feuer, das man in sich spürt und anderen weitergeben will.

Kann jeder Mensch diese Liebe zu Gott, zu einer höheren Macht spüren und in Empfang nehmen? Was muss man dafür tun?
Jesus Christus hat in diesem Zusammenhang gesagt: Nicht ihr habt mich erwählt – ich habe euch erwählt. Primär geht es darum, diese Liebe anzunehmen. Ich gebe aber zu, dass ich selber damit einen recht grossen Kampf hatte. Mich hatte nämlich die menschliche Liebe durchaus auch sehr angesprochen. Letztlich habe ich aber immer mehr gespürt, dass ich zu etwas anderem berufen bin – in mir war immer dieser tiefe Wunsch, den Willen Gottes zu erfüllen. Wenn Sie das selber erfahren möchten, dann hören Sie auf Ihre innere Stimme. Und vor allem: Reden Sie mit Gott!

Sie tragen einen Ehering. Dieser ist normalerweise ein Symbol einer Partnerschaft zwischen zwei Menschen. Können Sie uns die Symbolik, die dieser Ring für Sie hat, erläutern?
Diesen Ring bekommen wir bei unseren Ordensgelübden, bei welchen wir versprechen, in Armut, Ehelosigkeit und Gehorsam zu leben. Der Ring ist ein Zeichen der bräutlichen Bindung an Christus. Im Ring ist dann auch «Jesus Christus» und nicht ein Männername eingraviert (lacht).

Sie waren nie verheiratet und haben auch keine Kinder. Haben Sie das jemals bereut, beziehungsweise hatten Sie jemals das Gefühl, etwas verpasst zu haben?
Ja, ich muss noch einmal zugeben, dass es wirklich ein hartes Ringen war, um mich zu entscheiden. Im Grunde genommen hätte ich nämlich sehr gerne geheiratet und Kinder gehabt. Aber ich spürte einfach, dass das nicht mein Weg ist. Mir ist aber ganz wichtig, zu betonen, dass ich nicht etwa das Gefühl habe, dass dieser Weg ein besserer ist – sondern ganz einfach ein anderer. Es war und ist ein bewusster Verzicht, keine Kinder und keinen Partner zu haben. Und genauso wie jeder Mensch muss und will auch ich tagtäglich um die Liebe ringen, einfach vorwiegend um die Liebe zu Gott.

Reden wir vom Gegenteil von Liebe. Sicherlich ist auch der Alltag einer Ordensschwester nicht immer nur von Liebe durchflutet. Gibt es unter Schwestern auch mal Streitigkeiten? Und wie lösen Sie diese jeweils wieder auf?
Das ist schon eine grosse Herausforderung. Alleine schon deshalb, weil ich mir diese Menschen, mit denen ich zusammenlebe, ja nicht ausgesucht habe – unsere Gemeinschaft ist in erster Linie auch eine Schicksalsgemeinschaft. Was mich in der Gemeinschaft aber trägt und was uns verbindet, ist der Ruf zur Nachfolge sowie die täglichen Gebete und Gespräche. Wenn ich mit einer Mitschwester

Emma Fust: «Viele Menschen kennen das Gefühl, sich nach Ruhe zu sehnen. Meditation und Gebet sind Möglichkeiten, sie zu finden.»

nicht klarkomme, bitte ich Gott, dass er sie segnet.

Jede zweite Ehe in unserem Land wird wieder geschieden. Haben Sie einen Rat für Paare?
Viele verwechseln vielleicht das Verliebtsein mit Liebe. Sobald nämlich diese erste Verliebtheit etwas verflogen ist, geht es doch um ganz andere Qualitäten, um ganz viel Tiefe. Darauf sollte man aufbauen, wenn man längerfristig zusammenbleiben möchte, und nicht immer diesem flüchtigen Gefühl des Anfangs hinterherrennen.

Haben Sie eine Idee, wie man junge Leute wieder mehr für den Glauben begeistern könnte?
Da muss ich ganz ehrlich zugeben, dass es mir manchmal schon ein bisschen wehtut, wenn ich sehe, wie viele Leute heute zum Beispiel ein Popkonzert anzieht – und von unseren Gottesdiensten nicht mehr angesprochen werden. Aber da müssen wir durchaus selbstkritisch sein und versuchen, eine neue Sprache zu finden, die alle verstehen. Denn eigentlich wäre es mein grösster Wunsch, dass diese Liebe, die ich persönlich von Gott erfahre, auch viele junge Menschen erfahren dürften – und davon getragen würden. Aber eine konkrete Lösung habe leider auch ich nicht zur Hand.

Frau Fust, Sie sind ja auch viel als Seelsorgende in den Häusern von Viva Luzern unterwegs. Welchen Platz hat die Liebe in Ihren Gesprächen mit den Bewohnenden?
Seelsorge ist für mich, den Menschen dort abzuholen, wo er gerade ist. Das heisst längst nicht immer nur beten mit den Leuten, denn nicht alle können etwas mit dem Glauben anfangen. Selbstverständlich bin ich auch für diese Menschen da, indem ich mir für sie Zeit nehme, mich für sie interessiere und sie so nehme, wie sie sind.

Wenn man eine Schwester, eine Nonne sieht, hat man immer wieder das Gefühl, dass diese Menschen eine tiefe Glückseligkeit ausstrahlen. Haben Sie eine Art «Anleitung zum Glücklichsein»?
Ich denke, etwas, was all diese Leute glücklich sein lässt, ist das Bewusstsein, von Gott getragen zu sein. Und auch die Hoffnung, dass er einem hilft. Aber ich möchte jetzt bloss nicht den Eindruck aufkommen lassen, dass bei uns immer alles himmelhoch jauchzend ist … Auch ich muss immer wieder darum ringen, den Glauben nicht zu verlieren und zu vertrauen, dass letztlich alles gut wird.

Wenn Sie einen einzigen Wunsch an den lieben Gott frei hätten, wie würde dieser lauten?
Dass die Menschen sich wieder vermehrt nähren könnten mit der befreienden Botschaft, die uns Jesus gebracht hat.

■ Reto von Wartburg

Liebe in anderen Kulturen.

Wie man liebt, hat sehr viel damit zu tun, wofür man lebt. viva! hat sich in drei ganz verschiedenen Ländern umgesehen und deren «Liebeskultur» analysiert.

Japan: Leben für die Firma
Es heisst, Japaner hätten vor lauter Arbeiten kaum Zeit für die Liebe. Tatsächlich legte die pazifische Inselgruppe zwischen den Sechzigern und Neunzigern einen derart steilen Aufstieg hin, dass sie die grösste Wirtschaftsmacht hinter den USA und vor Deutschland war. Das wurde auch dadurch ermöglicht, dass nach Ende des Zweiten Weltkrieges «Karoshi» gepredigt wurde, der ehrenvolle Tod durch Überarbeitung. Japaner sind sich gewohnt, den Arbeitgeber ins Zentrum ihres Lebens zu stellen, und obwohl Japan seit den Neunzigern mehrere Rezessionen durchlief, hat sich an dieser Hingabe wenig geändert. 2016 kamen sogar 2000 arbeitsbedingte Selbstmorde hinzu, und 14 Arbeitsstunden pro Tag sind keine Seltenheit. Doch nun hat die Insel ein Problem: Ihre Bevölkerung schrumpft. Auch weil Männer und Frauen weniger Zeit miteinander verbringen wollen.

In Japan gelten Männer traditionsgemäss als erwachsen, wenn sie verheiratet sind, während von Frauen erwartet wird, sich bis ins Erwachsenenalter unschuldig zu geben. Auch wenn diese Mentalität fortdauert, so zeichnet sich bei jungen Japanern ein Paradigmenwechsel ab. 43 Prozent aller 18- bis 34-Jährigen sind jungfräulich. Ein Drittel aller Japaner war noch nie in einer Beziehung, und viele wünschen, dies nicht zu ändern. Das liegt daran, dass zu viel gearbeitet wird. Aber auch am Gegenteil.

Bruch mit der Tradition
Bereits drei Viertel aller Männer mittleren Alters bezeichnen sich als «Pflanzenfresser». Dieser Name geht auf «Fleischliche Beziehungen» zurück, dem japanischen Begriff für Sex. Diese Generation will mit der sogenannten Höhlenmenschentradition ihrer Väter brechen und zeigt wenig Interesse an romantischen Beziehungen. Da sich Japanerinnen weder mit Arbeitslosen verabreden noch Zweckehen eingehen wollen, mieten sie sich lieber einen platonischen Liebhaber für mehrere hundert Franken pro Stunde. Für diese sogenannten «Hosts» gibt es alleine in Tokio über 200 Clubs.

Setzt sich der Bevölkerungsrückgang fort, werden gegen Ende des Jahrhunderts weniger als 50 Millionen Menschen die Inselgruppe bevölkern – gegenwärtig sind es 125 Millionen. Begünstigt wird

diese Entwicklung von einer neuen Untergruppierung der Pflanzenfresser, den «Hikikomori», jenen, die sich aus Gesellschaft und Geschäftswelt zurückgezogen haben. Es gibt bereits eine Million von ihnen. Sie leben bis vierzig bei ihren Eltern und verlassen kaum noch das Zimmer. Ihre Verweigerung ist mitunter ein stiller Protest für mehr Anerkennung von Individualität.

Schweden: Leben für die Freiheit

Kaum ein anderes Land huldigt der individuellen Freiheit mehr als Schweden. Nordische Länder hatten nie ein Klassensystem, und dies erklärt ihr Streben nach sozialer Gleichheit. Die schwedische Theorie der Liebe besagt, dass sich alle authentischen Beziehungen darüber definieren müssen, wie unabhängig man voneinander ist. Das Land, in dem das moderne Schlafzimmer erfunden wurde, gilt vielen als Wiege des sozialen Fortschritts. Bereits in den Dreissigerjahren stellten bürgerliche Intellektuelle Überlegungen an, wie man die Familie neu definieren könne. Nicht zuletzt, weil man dem rasant wachsenden Proletariat keinerlei elterliche Fähigkeiten zutraute – und diese Annahme war nicht ganz unbegründet.

Die Auseinandersetzung führte 1978 zur Veröffentlichung eines Manifests mit Namen «Die Familie der Zukunft – eine sozialistische Familienpolitik», welches die schwedische Politik bis heute prägt. Ziel war es, die Jungen von den Alten zu befreien und die Frauen von den Männern.

Das Manifest sprach der Kleinfamilie die Fähigkeit ab, Kinder sozial zu erziehen, und forderte obligatorische Tagesstätten. Ferner befand es, dass die Kindererziehung die geistige Entwicklung von Erwachsenen behindere und dass diese ihr Glück nur in der Vollzeitbeschäftigung finden könnten. So verbringen Eltern etwa ein Jahr mit Elternurlaub und kehren zum Arbeitsplatz zurück, um die weitere Erziehung staatlichen Tagesstätten zu überlassen, die weniger auf Spielen als auf Lernen ausgerichtet sind – und zwar bis die Kinder schulpflichtig werden. Wer den Nachwuchs selber aufzieht, erlebt häufig soziale Ächtung.

Schattenseiten der Individualität

Es ist hervorzuheben, dass sich die Gleichberechtigung zum Wundermittel gegen Überbevölkerung entwickelt hat. In allen westlichen Staaten, in denen Frauen frei über den eigenen Körper bestimmen können, sind die Geburtenraten rückläufig. Jedoch zeigt das radikale Individualitätsstreben auch Schattenseiten. Die Hälfte aller schwedischen Haushalte wird von einer Person bewohnt, und viele Frauen wollen ihre Kinder explizit ohne Partner grossziehen. Spätestens die Verabschiedung eines kaum umsetzbaren Gesetzes, das die explizite Einwilligung vor dem Geschlechtsverkehr verlangt, sollte zu denken geben. Manche sehen darin ein wichtiges Signal von höchster Stelle, für andere wird damit die gesamte männliche Bevölkerung unter Generalverdacht gestellt.

Philosoph Zygmunt Bauman mahnte, dass gerade aus der täglichen Neuverhandlung in Beziehungen Freude entsteht und dass am Ende der Unabhängigkeit nicht Glückseligkeit, sondern Inhaltslosigkeit und unvorstellbare Langeweile stünden. Denn: Ist Liebe am Ende nicht im Kern eine Form der Bindung und Verbindung?

Volksrepublik China: Leben für die Familie

Die Volksrepublik China, auf Konformität und Gehorsam erbaut, hält die Familie in hohen Ehren. In den alten Traditionen wurde der Einzelne stets als Teil der Gesellschaft angesehen und das Kollektiv höher gewichtet als das Individuum. Die Bildung intimer Beziehungen hatte daher einem kollektiven Zweck zu dienen.

Erst folgte die Eheschliessung, und aus ihr würde später die Liebe erwachsen. Die Moderne ereilte das Reich der Mitte erst im frühen 20. Jahrhundert. Lange wurde «Liebe» im Chinesischen mit «Sexueller Begierde» übersetzt, doch Liebe als Voraussetzung zur Ehe hat sich schliesslich durchgesetzt.

Ende der Siebzigerjahre fällte die Regierung mit der Ein-Kind-Politik eine folgenschwere Entscheidung. Nach Jahrzehnten der Abtreibung gibt es 30 Millionen mehr Männer als Frauen. In den ländlichen Gebieten, in denen mehrheitlich ökonomische Überlegungen die Eheschliessung bestimmen, wird unter anderem auf das Nachbarsland Myanmar zurückgegriffen. Die eigenen Verwandten schmuggeln junge Frauen über die Grenze und verkaufen diese an den Meistbietenden – ein Viertel von ihnen ist unter 18 Jahre alt.

Grossstädte wiederum erleben das Phänomen der «überschüssigen Frauen», ein Begriff, der in der Öffentlichkeit verpönt ist. Er steht für unverheiratete Frauen ab 25 Jahren.

Chinesische Männer wollen Partnerinnen, die jünger, kleiner und unverheiratet sind. Frauen hingegen achten zuerst aufs Salär, dann auf Grösse und Alter. Und wer kein Auto und kein Haus hat, ist chancenlos. Mit 200 Millionen Singles im Land hat sich ein Hochzeits- und Dating-Markt mit einem Jahresumsatz von nahezu einer halben Milliarde Franken entwickelt. Die Medien bewerben den Bund fürs Leben rund um die Uhr, und in Peking gibt es einen Stadtteil nur für Pärchen. Ansehen und Ruf werden in China hoch gewertet, weswegen man für die Eheschliessung gerne mal eine Viertelmillion Franken ausgibt.

In Shanghai entwickelte sich daher ein Gegentrend: Die sogenannte «Nackte Hochzeit». Sie kommt ohne Auto, ohne Haus, ohne Ring und sogar ohne zeremonielle Eheschliessung aus. Dass in China inzwischen hauptsächlich aus Liebe geheiratet wird, zeigt auch die Scheidungsrate, die mit jener aus England oder den Staaten mithalten kann.

Es sind die Romantiker in China, die glauben, dass ein grosser Wert darin liegt, den richtigen Menschen gefunden zu haben. Dass man sich den Wohlstand auch später erarbeiten kann und dass – wie Jahrzehnte zuvor – eine Torte und eine Teekanne genügen, um zu heiraten.

■ Mike Mateescu

Die Bedeutung dieses chinesischen Schriftzeichens 爱 (ài) ist «Liebe». Man könnte sich vorstellen, dass der obere Teil dieses Zeichens, der als Radikal das alte Zeichen für Hand (爪) beinhaltet, die Hand einer Person darstellt, die ein Geschenk hält, um es einem besonderen Freund (友, yǒu), den diese Person mag oder liebt, zu übergeben.

Aphrodisiaka: Die kulinarische Verführung.

Die Natur bietet zahlreiche Früchte, Gemüsesorten, Gewürze und Kräuter, die eine erotisierende Wirkung haben. Schon Liebesgöttin Aphrodite verstand es, diese gezielt einzusetzen und mit allen Sinnen zu verführen – daher auch das Wort «Aphrodisiakum». Ein paar Anregungen zum lustvollen Ausprobieren.

Seit jeher wird die Vielfalt an Pflanzen für die Zubereitung anregender Speisen und Getränke genutzt. Sei es, um die Stimmung und Potenz für bestimmte Stunden der Zweisamkeit zu steigern, oder auch nur, um ein angenehmes Wohlbefinden und einen Gleichklang zwischen Körper, Geist und Seele zu erreichen. Schliesslich gibt es nichts Schöneres, als seine Liebste oder seinen Liebsten bei einem romantischen Abendessen oder generell mit ausgewählten, erlesenen kulinarischen Extras aus der Liebes- und Lustküche zu verwöhnen. Denn die Liebe – so sagt es ein altes Sprichwort – geht bekanntlich durch den Magen …

Königlich: Ananas mit Kardamom.

Bereits der Aperitif darf edel und lustvoll sein. Mit der Ananas, die seit ewigen Zeiten als die «Königin der Südfrüchte» gilt, gelingt dies in mehrfacher Hinsicht. Denn neben dem imposanten Erscheinungsbild und ihrem unverkennbar herrlichen Geschmack enthält sie zahlreiche gesundheitsfördernde Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme, die positiv auf unseren Organismus einwirken. Die aromatisch anregende Ananas zählt aber auch zu den Spitzenreitern in der Liebesküche. Denn Vanillin und Serotonin, die ebenfalls natürlich enthalten sind, sorgen für eine euphorisierende und erotisierende Wirkung. Sie sorgen zusätzlich für gute Laune, Glücksgefühle und lustvolle Aktionen.

Was für die Ananas gilt, zeigt sich mit Kardamom bei den Gewürzen. Denn Kardamom gilt als «König der Gewürze». Er kommt ursprünglich aus Sri Lanka, dem früheren Ceylon, Malaysia und Südindien und gehört in die Sparte der Ingwergewächse. Im Orient wurde in den Palästen der Sultane und Kalifen schon immer Kardamom als sehr aromatisch, äusserst wohlduftendes Gewürz in Speisen und Getränken verwendet und auch als besonders anregendes Aphrodisiakum geschätzt. Die Besonderheit: Im Kardamom-Samen mit seinen ätherischen Ölen konnten rund 120 verschiedene Wirkstoffe nachgewiesen werden. Dadurch kann Kardamom in ganz unterschiedlichen Varianten angewendet werden, kulinarisch verführen und – erst recht in Kombination mit einer Ananas – ein wahres Feuerwerk entfachen.

Aperitif: Ananas-Kardamom-Prosecco-Drink

Zutaten für 4 Gläser à ca. 2 dl: 3 EL Zucker, 1 TL gemahlener Kardamom, 2 dl Ananassaft, 2 dl Wasser, 7 dl Prosecco.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Kardamom mit einem Teesieb fein über den Karamell stäuben. Sofort mit Ananassaft und Wasser ablöschen und auf 1 dl einkochen lassen; so verbrennt der Kardamom nicht, entfaltet jedoch sein volles Aroma. Den Sirup etwas abkühlen lassen. Je 1–2 TL Sirup in Gläser geben und diese mit Prosecco auffüllen.

Gar nicht so artig: Artischocken mit Trüffeln.

Beschwingt und mit Kribbeln im Bauch geht es mit einer wertvollen Vorspeise weiter. Denn die exotisch anmutende Artischocke wird weltweit als besondere Delikatesse geschätzt. Sie wird ihrem Ruf, äusserst aphrodisierend zu sein, schon seit Jahrtausenden gerecht, und Strassenverkäufer in der Provence boten das Blütengemüse einst gar mit dem Satz «Sie erhitzt Leib und Seele» an. Kein Wunder, denn Artischocken verfügen über vielfältige Inhaltsstoffe, die die Ausschüttung des weiblichen Hormons Östrogen fördern. Zudem enthalten sie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und regen den Appetit an. Perfekte Voraussetzungen, um mit Artischockenherzen in der Vorspeise Ihr Herzblatt zu erobern. Kombiniert man die Artischocke mit exklusiven Trüffeln, wird der Verzehr zu einem magischen Moment mit angeregten Sinnen und Geschmacksnerven. Denn Trüffel haben einen hohen Anteil an hormonellen Lockstoffen, den Pheromonen, welche als biochemische Signalstoffe ein spezifisches Verhalten oder physiologische Veränderungen auslösen sollen. Ob es tatsächlich funktioniert, finden Sie am besten heraus, wenn Sie es ausprobieren!

Vorspeise: Artischocken-Suppe mit schwarzem Trüffel

Zutaten: 6 Artischocken, 4 Zwiebeln, 50 g Butter, 50 g Mehl, 8 dl Bouillon, 1 dl Rahm, schwarzer Trüffel.

Artischocken und Zwiebeln klein schneiden und hacken. In der Butter dünsten, mit Mehl bestäuben. Mit Bouillon ablöschen. Alles 30 bis 45 Minuten köcheln lassen, bis die Artischocken schön weich sind. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Den schwarzen Trüffel in feine Scheiben hobeln und auf der Suppe anrichten.

Starkes Duo: Thymian und Chili.

Als Scharfmacher par excellence gilt – auch beim Essen – der Chili. Denn Chili enthält den Stoff Capsaicin, welcher anregend wirkt und die Durchblutung fördert. Er öffnet ausserdem die Poren der Haut, weshalb sie sensibler wird und empfindlicher auf Berührungen reagiert. Auch «heizt» die Chilischote den Körper auf und stimuliert die Endorphinbildung, sorgt so also für Glücksgefühle. Chiliflocken sind meist ein Mix aus diversen getrockneten und gehackten Chilisorten. Da es auch Samen dabei hat, sind Chiliflocken sehr scharf. Sie lassen sich aber gut dosieren und müssen nicht eingelegt werden. Auch beim Thymian besitzt die

Die wichtigste Zutat: Liebe.

Bei aller Kreativität und Kochkunst: Liebe ist beim Kochen die wichtigste Zutat. Denn das beste Aphrodisiakum ist eine Kombination aus guter Stimmung, romantischem Ambiente und einer vertrauensvollen Atmosphäre. Dies bewirkt oft mehr als die aphrodisierendste Speise. Und noch ein kleiner Tipp zum Schluss: Das gemeinsame Kochen, das Probieren vom Löffel oder das Ablecken des Schneebesens kann im richtigen Ambiente schon ein kleines Vorspiel sein.

getrocknete Form die dreifache Würzkraft wie ein frischer Zweig. Aber nicht nur deshalb bildet der Thymian mit dem Chili ein starkes Duo. Durch die anregenden und belebenden Inhaltsstoffe geben beide Gewürze vollste Energie und stimulieren die Sinne. Genauso wie Chili darf also auch der Thymian bei einem Dinner für romantische Stunden nicht fehlen. Übrigens ist der Name Thymian vom griechischen Wort «thymos» abgeleitet, was so viel wie «Lebenskraft» bedeutet. Wenn das kein gutes Omen ist!

Hauptgang: Medaillons in Thymian-Chili-Butter

Zutaten: 300 g Schweinefilet, 4 Thymianzweige, 2 Knoblauchzehen, 60 g Butter, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 20 g Parmesan am Stück, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken.

Die Butter in eine Schüssel geben. Thymianzweige waschen, Blättchen abzupfen und klein schneiden. Die Tomaten aus dem Öl nehmen (Öl aufbewahren), abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden, auch den geschälten Knoblauch. Alles zur weichen Butter geben, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika und Chiliflocken würzen und abschmecken. Die Masse auf Klarsichtfolie geben und zu einer Rolle formen. Enden verschliessen. Kühl stellen. Das Schweinefilet in vier Medaillons von etwa 75 g schneiden, nach Geschmack würzen. Das aufbewahrte Tomaten-Öl in eine Pfanne geben und die Medaillons auf jeder Seite zwei Minuten anbraten. Auf jedes Medaillon etwas von der kalten Kräuterbutter geben und für 40 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 80 °C garen lassen. Auf dem Teller mit restlicher Kräuterbutter und einem Thymianzweig anrichten und mit dem Parmesankäse garnieren. Dazu können Ciabattabrot oder Bandnudeln empfohlen werden und als Weinbegleiter eignet sich ein schöner Riesling oder Beaujolais.

Der lustbringende Granatapfel.

Wer als lustvoller Höhepunkt noch eine süsse Versuchung mag, der ist beim Granatapfel genau richtig. Denn er ist die Nummer eins unter den aphrodisierenden Früchten. Schon in der Antike galt Granatapfelsaft als Liebeselixier, und in Griechenland werden noch heute frisch getraute Ehepaare mit getrockneten Granatapfelkernen beworfen. Das soll für eine kinderreiche Ehe sorgen. Die Vielzahl an Kernen steht für Fruchtbarkeit und die Blüten für die ewige Liebe. Aber auch die vitaminreichen Inhaltsstoffe haben es in sich. Wissenschaftler der University of Edinburgh haben herausgefunden, dass ein Glas Granatapfelsaft pro Tag einen Anstieg des Testosteronspiegels von bis zu einem Drittel bewirkt. Der Anstieg dieses Hormons erhöht bei Frauen die Lust und verbessert die Stimmung. Bei Männern stärkt er die Männlichkeit und erhöht die Libido.

Dessert: Granatapfel-Birne

Zutaten: 1 Granatapfel, 4 Birnen, 2 dl Granatapfelsaft, 30 g Zucker.

Granatapfel rundum ein-, aber nicht durchschneiden. In eine Schüssel mit Wasser geben, darin aufbrechen. Kerne unter Wasser auslösen. Die Schalen von der Wasseroberfläche abschöpfen. Wasser abgiessen, Granatapfelkerne beiseitestellen. Birnen schälen. Granatapfelsaft mit 1 Esslöffel der Granatapfelkerne, Zucker und Birnen ca. zehn Minuten köcheln lassen. Birnen regelmässig mit Sud begiessen. Birnen aus dem Sud heben. Sud sirupartig einköcheln lassen. Kerne aus dem Sirup entfernen, Sirup abkühlen lassen. Restliche Granatapfelkerne zum Sirup geben und mit Birnen anrichten. Passt zu Glace oder Crème fraîche.

■ Marlies Keck

Liebe im Alter: Gespräch mit einem Sexologen.

Vor meinem Interview mit Eugen Bütler tippe ich bei Google seinen Namen ein. Es erscheinen Begriffe wie Sexologe, Coach, Theologe oder Aktivierungsfachmann. Als ich nach gut eineinhalb Stunden Gespräch auf die Uhr schaue, erschrecke ich fast, wie schnell die Zeit verging – und blicke zurück auf einen wunderbaren Dialog über Gott, die Welt und natürlich die Liebe.

Guten Tag, Herr Bütler. Im aktuellen viva!-Magazin dreht sich alles um das Thema Liebe und Sexualität. Reden wir Klartext: Gibt es eine eigentliche Alterssexualität? Und falls ja, wie unterscheidet sich diese von der Sexualität in jüngeren Jahren?

Da möchte ich gleich mit einem kleinen Witz starten. Als ein alter Mann gefragt wird, wann er denn das letzte Mal Sex gehabt habe, antwortet er spontan: «Das war 1945!» Das sei aber schon ziemlich lange her, entgegnete man ihm. «Nein nein», meinte der alte Mann schmunzelnd, «Sie haben mich wohl falsch verstanden – das letzte Mal war um Viertel vor acht.»

Persönlich denke ich, dass Sexualität – im weitesten Sinne – bis zu unserem Tod ein Thema bleibt. Natürlich geht es dabei im fortgeschrittenen Alter meist nicht mehr um die Sexualität, welche in erster Linie darauf aus ist, Spannungen abzubauen oder Kinder zu zeugen. Aber sich als sexuelles Wesen zu fühlen oder noch Bedürfnisse nach Nähe, Berührungen oder auch nach erotischen Gefühlen zu haben – im Sinne einer lebensbejahenden Lustenergie –, all das ist durchaus bis ins höchste Alter möglich.

Festzuhalten ist aber, dass die Unterschiede zwischen den Menschen gross sind. Denn wie schon bei jungen Leuten gibt es natürlich auch bei Hochbetagten solche, die noch viel Lust verspüren und solche, denen diese Themen nicht viel bedeuten. Beides ist vollkommen normal und hat seinen Platz. Etwas, was aber sicher alle Menschen teilen: Jeder hat das Bedürfnis, wahrgenommen zu werden – ganz egal, ob jung oder alt.

Wenn wir von sexuellen Bedürfnissen im Alter sprechen: Funktionieren Frauen anders als Männer?

Ein klares Nein! Das ist ein Klischee. Gerade ältere Frauen, die sich ein wenig von übertriebenen «moralischen» Vorgaben lösen konnten, können ihre Bedürfnisse manchmal sehr klar äussern und ausleben. Zu Hilfe kommt ihnen hierbei vielleicht zusätzlich die Tatsache, dass im Alter die hormonellen Schwankungen aufgrund des Monatszyklus kaum mehr vorhanden sind. So kann eine Frau – entgegen vieler Klischees – noch genauso konstant Lust haben wie ein Mann. Ten-

Buchtipp.

«Glückliche Lust» nimmt dich mit auf deine ganz persönliche Entdeckungsreise. Was ist Sex für dich? Macht dein Sex dich glücklich? Es gibt so viele Techniken und Möglichkeiten, Sexualität zu leben, wie es Menschen gibt. Dieser Ratgeber will deshalb keine Rezepte anbieten. Vielmehr fragt er danach, welcher Sex erfüllt und glücklich macht. Und will so dazu beitragen, dass du in deinem Leben mehr davon erschaffen kannst.

Quelle: www.buetlercoaching.ch

denziell ist eine Frau in der partnerschaftlichen Sexualität aber weniger auf ein Ziel gerichtet. Sie erlebt Zärtlichkeit und Sinnlichkeit häufig ganzheitlicher. Doch wie jeder Mensch anders empfindet, empfindet auch jede Frau anders. Dies bezieht sich auch grundsätzlich auf den Wunsch nach Sexualität. Die eine Frau wünscht sich erotische Gefühle und Nähe, die andere fühlt sich mit sich alleine am wohlsten. Beides ist normal und darf so sein.

Welchen konkreten Herausforderungen bei der Erfüllung sexueller Bedürfnisse in Heimen begegnen Sie? Und wie werden diese gelöst?
Ich bin zwar in diesem Haus nicht als Sexualtherapeut tätig, sondern habe in erster Linie die Aufgabe eines Aktivierungsfachmannes, aber es gab durchaus schon Situationen, wo die Pflegeleitung auf mich zukam und mich um Rat gebeten hat. Doch bevor ich dieses etwas spezielle Beispiel erzähle, möchte ich auf ganz normale alltägliche Situationen hinweisen. So erlebe ich manchmal Bewohnerinnen, welche mir ungewöhnlich lange die Hand halten beim Grüssen oder die während eines Tanzanlasses mehr Nähe als angezeigt suchen. Dann geht es darum, taktvoll und wohlwollend etwas Distanz zu wahren oder ganz bewusst locker und natürlich die Geste zu erwidern und die Situation dadurch zu entkrampfen.

Natürlich erleben solche und ähnliche Situationen auch unsere Pflegemitarbeiterinnen im Haus immer wieder. Ein Extrembeispiel dafür war ein Bewohner, der, nachdem seine Frau verstorben war, seine Bedürfnisse nicht richtig in den Griff bekam und leider immer wieder Pflegende begehrend berührte. Nach längeren Gesprächen kamen die Pflegeverantwortlichen zum Schluss, dass wir für ihn jemanden suchen sollten. Daraufhin haben sie mich angefragt, ob ich bereit wäre, dies zu übernehmen. Zuerst habe ich ein paar Berührerinnen angefragt. Die sind zwar sehr professionell, aber auch unerschwinglich teuer. So ein Dienst kostet schnell einmal 600 Franken, die man selber bezahlen muss. Ich habe dann noch weiter recherchiert und bin letztlich bei einer russischen Frau fündig geworden, welche das wirklich sehr toll und einfühlsam gemacht hat. Ich gebe zu, für uns alle war die Situation ziemlich neu und ungewohnt. Trotzdem darf ich sagen, dass im Endeffekt alle zufrieden waren und sicherlich niemand einen «Schaden» davongetragen hat. Ganz im Gegenteil. Die unmittelbare Folge davon war nämlich, dass dieser Herr seine Ruhe fand und nie mehr übergriffig wurde.

Was halten Sie persönlich von Dienstleistungen wie Berührerinnen oder Prostituierten für betagte Menschen? Ist dies ein Thema in den Betagtenzentren von Viva Luzern?
Trotz der vorher erzählten Geschichte bin ich – um es vielleicht etwas pointiert auszudrücken – ganz klar der Auffassung, dass es nicht etwa darum gehen darf, dass wir quasi ein «Abonnement» bei den Dirnen der Stadt lösen. Vielmehr muss es darum gehen, äusserst sorgfältig nach jemandem zu suchen, der bereit ist, sich intim mit einem alten Menschen einzulassen. Das heisst auch, dass wir zunächst einmal sehr genau klären, ob eine solche Dienstleistung wirklich dem entspricht, was diese Person sucht. Nicht immer ist die Lösung so handfest wie im Fall des erwähnten Bewohners. Häufig ist auch etwas anderes angezeigt.

Auch ältere Bewohner wollen, wenn sie Mitarbeiterinnen «anmachen», nicht unbedingt Sex. Es ist wichtig, das genau zu klären, bevor zu schnell Schlüsse gezogen werden. Eine Berührerin kann immer eine von verschiedenen Varianten sein. Meine Meinung ist aber, dass man sehr achtsam vorgehen muss. Aber

klar – wenn das Bedürfnis fast schon existenziell geworden ist, wie bei dem erwähnten Bewohner, dann kann ich keinen Grund sehen, warum wir einem solchen Wunsch nicht nachkommen sollten.

Können Sie sich erklären, warum Sexualität im Alter noch immer ein solches Tabuthema ist? Wie könnte dies geändert werden?
Das hat mit dem ganzen Körperkult zu tun: Junge Menschen werden mit «perfekten» Körpern abgebildet, die allgegenwärtig sind. Wir haben es in einem gewissen Sinne gar nie «gelernt», Sexualität auch mit Falten und Runzeln in Verbindung zu bringen. Dabei spielen für zwei Liebende ein paar Falten natürlich absolut keine Rolle, da geht es um ganz andere Qualitäten. Leider sieht das aber in der öffentlichen Wahrnehmung, in der kommerzialisierten Sexualität, ganz anders aus. Schon ganz junge Menschen kämpfen mit dem Problem, dass sie meinen, alles müsse stets perfekt sein, es vertrage kein Gramm Fett zu viel und so weiter. Dabei geht es doch um Verbundenheit, um Intimität, um Liebe … darum, einander zu erkennen. Als Theologe bin ich zudem der tiefsten Überzeugung, dass Religion und Sexualität ganz und gar zusammengehören. Denn Spiritualität ist die innere Verbindung zum Göttlichen, und Sexualität ist eine Intimität mit dem Partner und hat immer auch einen energetisch-spirituellen Aspekt. Wenn wir DAS begreifen, spätestens dann kann es nicht mehr um ein paar Falten oder ein paar Gramm «zu viel» gehen.

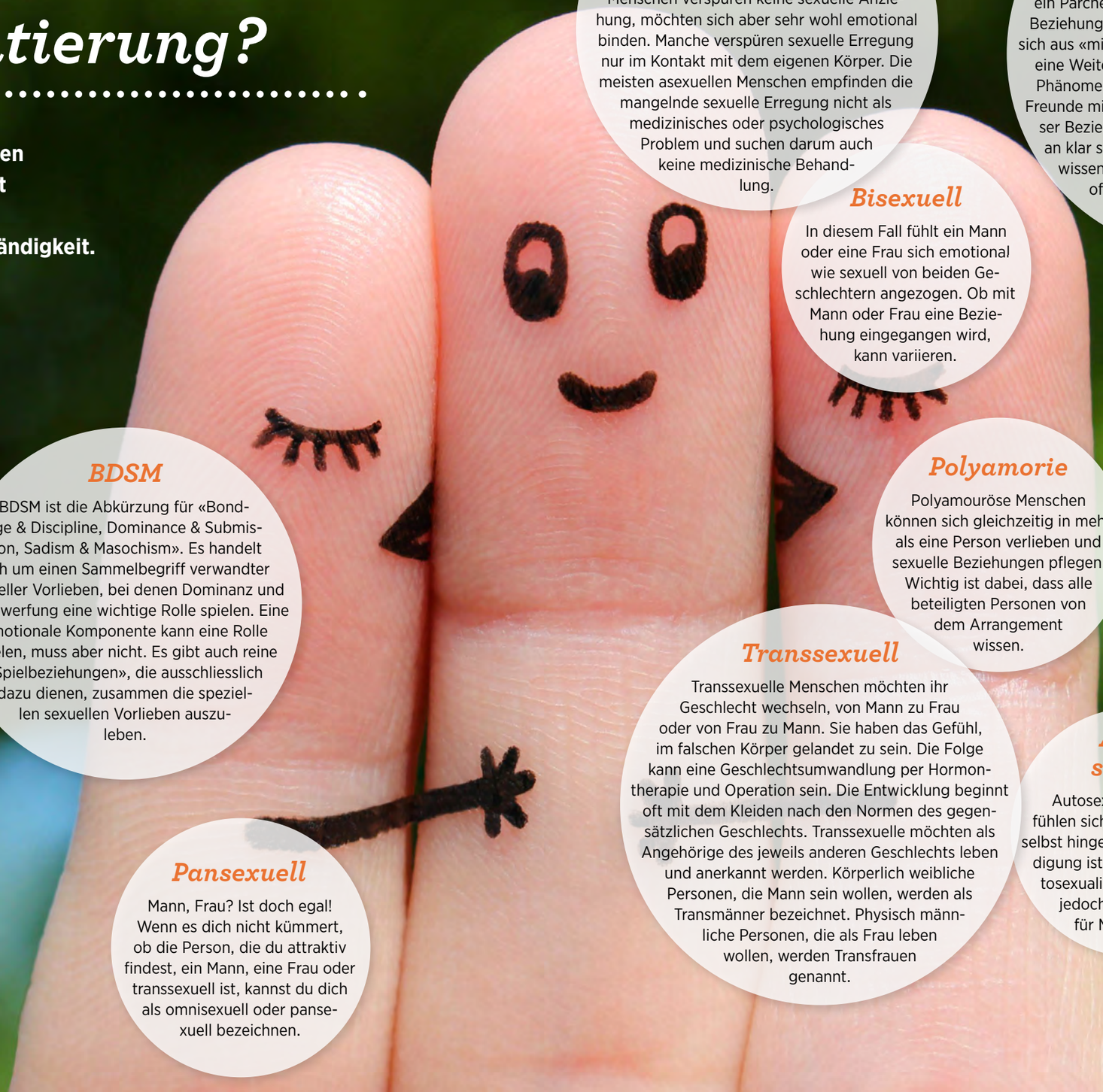
In Ihrer täglichen Arbeit als Coach beraten Sie ja selbstverständlich nicht nur ältere Menschen. Gibt es zum Schluss etwas, das Sie unseren Leserinnen und Lesern mitgeben möchten, das Ihnen im Zusammenhang mit unserem Leitthema, der Liebe, besonders am Herzen liegt?
Lebe die Liebe! Lebe sie, soweit immer möglich, auch körperlich. Entdecke, was dir selber dabei geschenkt wird! Lebe dich selber in der Liebe, nimm deine Bedürfnisse gut wahr, schaue nicht nur für den anderen, sondern sei auch gut zu dir! Dann wirst du eine erfüllende Sexualität und Liebe erleben. Sollte dies nicht mit einem Partner möglich sein, dann schaue gut zu dir selber. Sei lieb mit dir – auch körperlich.

■ Reto von Wartburg

WISSEN

Welches ist meine sexuelle Orientierung?

Hier stellen wir einige Varianten der sexuellen Orientierung, der geschlechtlichen Identität und verschiedene Beziehungsformen vor. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Intersex

Bei intersexuellen Menschen lassen sich die körperlichen Eigenschaften wie die Genitalien oder die Chromosomen nicht eindeutig einem Geschlecht zuordnen. Intersexuelle Kinder werden oft noch als Babys zu einem Geschlecht umoperiert, gesundheitliche und psychische Probleme können folgen.

Monogamie

In einer monogamen Beziehung führen zwei Menschen eine exklusive Paarbeziehung, die körperliche Untreue ausschliesst. Der Begriff wird gleichsam für heterosexuelle und homosexuelle Paare verwendet.

Schwul

Männer fühlen sich emotional und körperlich von Männern angezogen.

BDSM

BDSM ist die Abkürzung für «Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism». Es handelt sich um einen Sammelbegriff verwandter sexueller Vorlieben, bei denen Dominanz und Unterwerfung eine wichtige Rolle spielen. Eine emotionale Komponente kann eine Rolle spielen, muss aber nicht. Es gibt auch reine «Spielbeziehungen», die ausschliesslich dazu dienen, zusammen die speziellen sexuellen Vorlieben auszuleben.

Pansexuell

Mann, Frau? Ist doch egal! Wenn es dich nicht kümmert, ob die Person, die du attraktiv findest, ein Mann, eine Frau oder transsexuell ist, kannst du dich als omnisexuell oder pansexuell bezeichnen.

Asexuell

Asexuelle Menschen verspüren keine oder nur sehr geringe sexuelle Anziehung zu anderen Menschen. Manche asexuelle Menschen verspüren keine sexuelle Anziehung, möchten sich aber sehr wohl emotional binden. Manche verspüren sexuelle Erregung nur im Kontakt mit dem eigenen Körper. Die meisten asexuellen Menschen empfinden die mangelnde sexuelle Erregung nicht als medizinisches oder psychologisches Problem und suchen darum auch keine medizinische Behandlung.

Bisexuell

In diesem Fall fühlt ein Mann oder eine Frau sich emotional wie sexuell von beiden Geschlechtern angezogen. Ob mit Mann oder Frau eine Beziehung eingegangen wird, kann variieren.

Transsexuell

Transsexuelle Menschen möchten ihr Geschlecht wechseln, von Mann zu Frau oder von Frau zu Mann. Sie haben das Gefühl, im falschen Körper gelandet zu sein. Die Folge kann eine Geschlechtsumwandlung per Hormontherapie und Operation sein. Die Entwicklung beginnt oft mit dem Kleiden nach den Normen des gegensätzlichen Geschlechts. Transsexuelle möchten als Angehörige des jeweils anderen Geschlechts leben und anerkannt werden. Körperlich weibliche Personen, die Mann sein wollen, werden als Transmänner bezeichnet. Physisch männliche Personen, die als Frau leben wollen, werden Transfrauen genannt.

Polyamorie

Polyamouröse Menschen können sich gleichzeitig in mehr als eine Person verlieben und sexuelle Beziehungen pflegen. Wichtig ist dabei, dass alle beteiligten Personen von dem Arrangement wissen.

Mingle

Eine Mingle-Beziehung ist nichts Halbes und nichts Ganzes. Offiziell ist man Single, lebt aber auf eine bestimmte Art und Weise wie ein Pärchen. Experten sprechen von einer halben Beziehung. Mingle ist eine Wortneuschöpfung, die sich aus «mixed» und «single» zusammensetzt. Quasi eine Weiterentwicklung des gleichnamigen Film-Phänomens «friends with benefits» (zu Deutsch: Freunde mit gewissen Vorzügen). Während bei dieser Beziehungsform die Spielregeln von Anfang an klar sind (Sex unter Freunden, mehr nicht), wissen die Beteiligten beim Mingle-Dasein oft selbst nicht genau, was sie eigentlich gemeinsam sind.

Heterosexuell

Hier fühlen sich Mann und Frau emotional und sexuell zum jeweils anderen Geschlecht hingezogen. Männer lieben Frauen und Frauen lieben Männer. Diese Variante gilt als gesellschaftliche Norm.

Lesbisch

Frauen lieben Frauen.

Autosexuell

Autosexuelle Menschen fühlen sich bevorzugt zu sich selbst hingezogen. Selbstbefriedigung ist eine Form der Autosexualität. Der Begriff ist jedoch kein Synonym für Masturbation.

Quelle: wunderweib.de

Du bist wie eine Blume,
So hold und schön und rein;
Ich schau dich an, und Wehmut
Schleicht mir ins Herz hinein.
Mir ist, als ob ich die Hände
Aufs Haupt dir legen sollt,
Betend, dass Gott dich erhalte
So rein und schön und hold.

Heinrich Heine

Ich hab die Liebe gesehen, als mein lächelndes Spiegelbild aus deinen Augen mich zum ersten Mal ansah. Was konnte das anderes als Glück bedeuten!
Von da an wusste ich, ich möchte mit dir zusammen sein, ein Leben lang.

Poseidon

Liebe – sagt man schön und richtig –
ist ein Ding, was äusserst wichtig.
Nicht nur zieht man in Betracht,
was man selber damit macht,
nein, man ist in solchen Sachen
auch gespannt, was andere machen.

Wilhelm Busch

Hast du das Piepsen vernommen?
Richtig, eine SMS ist gekommen.
Mitgeschickt hab ich einen
Kuss, weil ich gerade an dich
denken muss.

1000 Herzen sind auf Erden,
1000 Herzen lieben dich.
Doch von diesen 1000 Herzen
liebt dich keines so wie ich!

Auch wenn wir über den Wolken schweben,
werd ich dir meine Liebe geben.
Denn sie ist tief, mein Herz nur dein –
ach könnten wir doch Engel sein.

Unbekannt

Hätte ich drei Wünsche frei,
die dich und mich betreffen,
wäre mein Wunsch Nummer drei,
dass wir zwei uns niemals hassen.
Wäre mein Wunsch Nummer zwei,
dass wir keine Zeit verpassen,
und am meisten wünsch ich mir,
dass wir uns niemals verlassen.
Denn alles ist nur schön mit dir.

Wolf Dietrich

Ich bin mir meiner Seele
In deiner nur bewusst,
Mein Herz kann nimmer ruhen
Als nur an deiner Brust!
Mein Herz kann nimmer schlagen
als nur für dich allein.
Ich bin so ganz dein eigen,
so ganz auf immer dein.

Theodor Storm

Online-Dating: Frühlingsgefühle auf Knopfdruck?

Ihre Enkel erzählen, wie sie über Tinder neue Bekanntschaften schliessen. Die Schwiegertochter verrät, dass sie mithilfe von Parship Ihren Sohn gefunden hat. Und nun erfahren Sie bei einer gemütlichen Kaffeerunde über die neue Liebe Ihres Jugendfreunds. Liegt da etwas in der Luft? Nein, vielmehr liegt etwas im Internet.

Das Angebot der Onlinevermittlungen ist sehr bunt: 2016 suchten laut der Studie «Der Online-Dating-Markt in der Schweiz» von «singleboersen-vergleich.ch» 675 000 Benutzer Kontakte auf Singlebörsen aller Couleur. Im deutschsprachigen Raum bieten sich rund 2500 Portale als Treffpunkt für einen neuen Partner, für Flirts oder für erotische Kontakte an. Sie unterscheiden sich in Suchmethode, Kontaktart und Preismodell. So suchen Sie bei den einen Plattformen auf eigene Faust und erhalten bei anderen Kontaktvorschläge gemäss Ihrem Profil.

Auf den grossen Kontaktanzeigenportalen wie «LoveScout24» oder «Zoosk» tummeln sich überwiegend jüngere Mitglieder, während sich Onlinepartnervermittlungen wie «eDarling», «ElitePartner» oder «Parship» vor allem an Singles über 30 wenden.

Und dann gibt es noch die Nischen-Anbieter, die ein spezifisches Publikum ansprechen. Internetportale wie «ZweiterFruehling» und «50plus-Treff» bringen Herzen älterer Semester zusammen und organisieren sich nach Region oder in Gruppen zu Themen wie «Fotografie», «Wohnen 50plus» oder «Wohnmobil & Wohnwagen».

Frühlingsgefühle ab 50

«ZweiterFruehling» spricht jene Gruppe an, die auf der Suche nach der reifen Liebe ist. Mittlerweile zählt die Kontaktseite über 2500 Mitgliederprofile. Die Anzahl steigt stetig, da das Portal noch jung ist und einem wachsenden Bedürfnis nachkommt. Jede Registrierung wird von Hand geprüft und schliesst damit falsche Profile fast gänzlich aus.

«50plus-Treff» ist das Internetportal für Partnersuche, Freundschaft und Freizeitgestaltung speziell für Menschen ab 50. Ursprünglich als Partnerbörse gestartet, hat sich das Portal zu einem aktiven Netzwerk von über 250 000 Mitgliedern entwickelt. Heute gehen Chats, Blogs, Themenforen und Regionalgruppen weit über die Partnersuche hinaus und fördern den Meinungsaustausch auch ausserhalb des Internets.

Willkommen, Singlebörsen-Neulinge!
Bevor Sie eine kostenpflichtige Mitgliedschaft eingehen, lösen Sie am besten ein kostenloses Testabo bei zwei bis drei Anbietern. So kriegen Sie zuerst ganz entspannt mit, wie eine Partnervermittlung abläuft. Vorzugsweise richten Sie dazu eine neue neutrale E-Mail-Adresse ein, um Konfusionen mit Ihrer privaten Korrespondenz zu verhindern.

Auch beim Online-Dating zählt der erste Eindruck. Statistiken zeigen, dass Kontaktanzeigen mit Foto acht Mal häufiger gelesen werden als Kontaktannoncen ohne Fotos. Stellvertretende Comic-Bilder aus dem Internet funktionieren nicht. Sie mögen ein Superman sein, Ihre zukünftige Prinzessin wird eher reagieren, wenn Sie Ihr Antlitz von Beginn weg offenbaren.

Mit einem passenden Motto nutzen Sie die Chance, einen ersten Hinweis auf Ihre Persönlichkeit zu geben. Weisheiten wie «Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden» oder Humorvolles wie «Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein» geben dem Gegenüber die Möglichkeit, darauf einzugehen und das Eis zu brechen.

Haben Sie erst einmal ein authentisches und aussagekräftiges Profil veröffentlicht, steht Ihnen auf der Suche nach Ihrem Herzblatt nichts mehr im Weg. Locker klicken Sie sich durch die Profile, die Ihnen vorgeschlagen werden. Dazu wenden Portale das «Matchmaking» an – ein wissenschaftliches Verfahren, das mittels Fragebögen passende Partner zusammenbringt.

Wie Sie nun jemanden anschreiben, der Ihr Interesse geweckt hat? Ganz unverkrampft: Bauen Sie Vertrauen auf, stellen Sie sich vor und schildern Sie ehrlich, wonach Sie suchen. Zeigen Sie auch Interesse, indem Sie zum Beispiel auf das Motto eingehen oder Ihr Gegenüber auf seine Hobbys ansprechen. Wenn Sie dies gleich mit einem Kompliment verbinden können, geht der erste Punkt an Sie.

Vorsicht bei überschwänglichen Rosenkavalieren
Nehmen Sie nicht alle Informationen für bare Münze. Studien zufolge schummeln Frauen am häufigsten, wenn es um ihre Figur geht. Wird diese als «normal» beschrieben, erwartet Sie die ganze Bandbreite. Männer hingegen – und da sollten Sie hellhörig sein – flunkern am meisten beim Beziehungsstatus. Vermeintliche Singles sprechen Sie besser gleich von Beginn weg darauf an. Schwarze Schafe finden sich überall: Kontaktaufnahmen, die sich anscheinend gleich auf Anhieb unsterblich in Ihr Foto verliebt haben, löschen Sie am besten gleich. Es könnte sich um einen sogenannten Romance-Scammer handeln, der eher auf Ihr Geld als auf Ihr Herz aus ist.

> «Frauen schummeln am ehesten bei der Figur, Männer beim Beziehungsstatus.»

25 bis 30 Prozent der Nutzer finden online einen Partner
Die Quote mag beim ersten Hinsehen tief erscheinen. Im realen Leben sind jedoch meistens auch mehrere Versuche nötig, bis Amor gefunden wird. Im Internet verhält es sich ähnlich. Aber die wissenschaftlichen Matchmaking-Verfahren der Anbieter erhöhen die Chance, die Liebe zu finden. Sie zu geniessen und gemeinsam zu wachsen, ist dann wieder unabhängig vom Ort, wo Sie sich kennengelernt haben.

■ Sonia Baumann

Tango – «Zweikampf» auf dem Tanzparkett.

«Zeig ihm die Stirn! Fordere ihn heraus! Drück ihn weg!»: Die Anweisungen des Lehrers sind unmissverständlich. Sie wären mir klar, hätte ich mich für den Schnupperkurs des Schwingklubs Alpenröösli angemeldet. Aber nun stehe ich im prestigeträchtigen Saal eines Tangoclubs mitten in Buenos Aires und frage mich, was Tango mit Liebe gemeinsam hat.

Web-Links

www.luzdetango.ch
Der Tangoverein der Zentralschweiz.

www.ur-tango.ch
Das im Kanton Uri ins Leben gerufene Projekt UR-Tango verbindet argentinischen Tango mit Urner Volksmusik und entwickelt so einen neuen Musikstil.

Dicht gedrängt stehen wir vor dem grossen Spiegel und schreiten mit langen Schritten voran. Die Knie ein wenig gebogen, die Schultern zurückgezogen und das Kinn an vorderster Front. «Cuatro, tres, dos, uno … cuatro, tres, dos, uno …» – das 1,63 Meter grosse Metronom mit schütterem Haar und frisch polierten Halbschuhen gibt uns den Takt vor und korrigiert jede Schiefstellung, die nicht der Tango-Attitüde entspricht. Es fühlt sich ein wenig an wie damals im Ballettunterricht, als ich mich schon während der ersten Lektion an die Pirouetten wagte und bäuchlings das opulente Tutu über das Parkett schleifte. Aller Anfang ist schwer, in der Liebe und beim Tanzen. Schmerzhaft kann beides sein – mein grosser Zeh, reingequetscht in die eleganten High Heels, schreit schon nach fünf Minuten vor lauter Qual.

Ein wenig desillusioniert sitze ich nach der ersten Lektion auf einem roten Velourssessel, reibe mir die geschundenen Füsse und beobachte die Tangueros und Tangueras des Fortgeschrittenenkurses. Kaum erklingen die ersten Töne aus dem Klavier, gehen die Paare in Position. Das Bandoneon – eine dem Schwyzerörgeli ähnliche Harmonika – setzt ein, und zusammen mit dem Kontrabass bilden sie ein kleines Orchester wie aus dem vorigen Jahrhundert.

Die Tanzenden wippen ein paar Mal hin und her, bis sie im selben Rhythmus sind, und schwelgen danach vornehm über das Tanzparkett. Seine Hand hält ihren Rücken und steuert das Duo sicheren Schrittes durch den Raum. Sie neigt sich zwar immer mit geschlossenen Augen zu ihm, ihre Wange dicht an seiner, aber mit ausreichend Gegendruck wahrt sie die nötige Distanz. Schwerelos scheinen die Paare durch den Saal zu wirbeln. Langsame, sinnliche Bewegungen werden abgelöst durch schnelle Drehungen und kecke Twists.

Ich treffe auf Ruedi (78) und Margarita (74). Die beiden sind schon seit vielen Jahren Mitglied des Luzerner Tangovereins «Luz de Tango». «Der Tango ist wie eine eifersüchtige Frau. Er will einzigartig sein und mag es nicht, wenn man ihn mit anderen lateinamerikanischen Tanzstilen in einen Topf wirft», erklärt Ruedi. «Sich eins fühlen, im selben Rhythmus durch den Raum gleiten und sich trotzdem individuell ausdrücken», so beschreibt Margarita das Gefühl, wenn sie sich von ihrem Ruedi sanft durch den Saal führen lässt. Doch, langsam erkenne auch ich die Gemeinsamkeit von Tango und Liebe und melde mich an für die zweite Lektion.

■ Sonia Baumann

«Nennen Sie uns Ihr Lieblings-Liebeslied?»

In einer Ausgabe, die sich mit allen Facetten der Liebe beschäftigt, möchten wir natürlich auch den Mitarbeitenden von Viva Luzern den Puls fühlen. Deshalb haben wir sie nach ihrem ganz persönlichen Lieblings-Liebeslied und der Geschichte dahinter gefragt.

Alinka Rüdin
Leiterin Aktivierung, Viva Luzern Wesemlin

«Don't Stop Believin'» von Journey

Dieser Song war unser Hochzeitslied. Beim Eintreten zur standesamtlichen Trauung wurde dieser Song abgespielt. Seit diesem Zeitpunkt umarmen wir uns, sobald wir diesen Song hören, und denken an den schönen Moment unserer Hochzeit zurück. Egal wo wir gerade sind – auf einem Fest oder in einem Einkaufshaus.

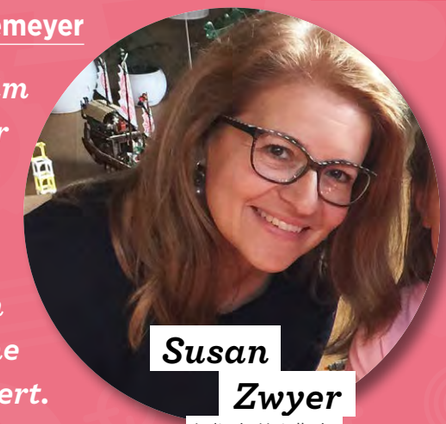
Thomas Hesse
Teamleiter Küche, Viva Luzern Rosenberg

«Always» von Jon Bon Jovi

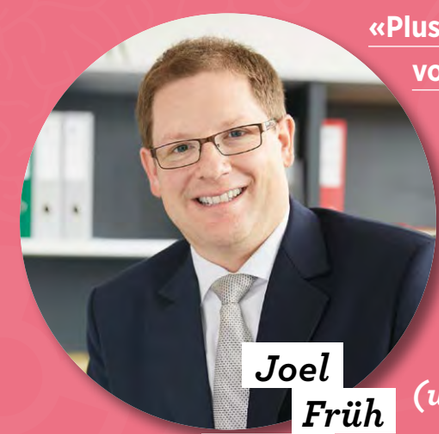
Wie lässt sich das schönste Gefühl der Welt besser ausdrücken als mit Musik? «Always» von Jon Bon Jovi trägt mich in den ersten Tönen zurück in die Zeit, als meine Frau und ich noch ganz jung und frisch verliebt waren! Die Augen schliessen, lauschen und geniessen!

«Flugzeuge im Bauch» von Herbert Grönemeyer

Als dieses Lied erschien, war ich gerade im Teenageralter. Immer wenn ich Liebeskummer hatte und dieses Lied im Radio hörte, berührte der Text mich so sehr, dass es mich innerlich fast zerriss. Heute höre ich dieses Lied immer noch sehr gerne und muss dabei auch ein wenig schmunzeln, weil es mich an meine Jugend und an den vielen Herzschmerz erinnert.



Susan Zwyer
Leiterin Hotellerie
Mitglied der Betriebsleitung
Viva Luzern Dreilinden



Joel Früh
Leiter Betriebe
Mitglied der Geschäftsleitung
Viva Luzern Geschäftsstelle

«Plus One – Love you to the moon and back» von Andreas Moe

Meine Frau und ich haben am Anfang unserer Beziehung viel Zeit damit verbracht, unsere Liebe in Strecken und Zahlen auszudrücken. Dies hat sich dann etwa so angehört: «Love you to the moon and back – plus one»… bis zu «Love you Gazillions» (unendliche Fantasiezahl).

Stojan Jablanovic
Teamleiter Technik und Unterhalt
Sicherheitskoordinator
Viva Luzern Eichhof

«Wonderwall» von Oasis

«Wonderwall» begleitet mich seit 20 Jahren. 1995 ist es erschienen und bis heute ein Riesenhit. Vor einem Jahr habe ich begonnen, Gitarre zu spielen. Dies war das erste Lied, welches ich erlernen wollte. Mit der Textübersetzung ist mir bewusst geworden, dass es ein sehr schönes Liebeslied ist, welches aber nicht so kitschig ist wie andere. Deshalb gehört es auf jeden Fall zu meinen Lieblings-Liebesliedern.

Das Herz – Symbol der Liebe.

Kaum ein Symbol ist so universal bekannt und hat überall auf der Welt die gleiche Bedeutung: das Herz – das Zeichen der Liebe. Doch woher kommt diese Herzform und warum malen wir sie nicht so, wie es anatomisch eigentlich richtig wäre?

Bereits griechische, römische und frühchristliche Kulturen vor einigen tausend Jahren haben Herzen auf Vasen, in Goldschmuck oder auf Bildern gemalt. Dies hatte allerdings nichts mit dem organischen Herzen zu tun. Sie stellten Efeublätter dar, die als Symbol für die Unsterblichkeit galten – und für die Liebe, die den Tod überdauern sollte. Die Griechen wussten nämlich, dass Efeu sehr alt werden kann – bis zu 400 Jahre –, was für die damalige Zeit eine ganze Ewigkeit darstellte. Ausserdem bemerkten sie, dass die Pflanze auch im Winter grün blieb und ihre Blätter behielt. Was für ein schönes Bild für eine Liebe, die ewig dauern sollte.

Beherzte Ritter im Mittelalter

Im 12. und 13. Jahrhundert bedienten sich Schriftsteller zur Verzierung ihrer Bücher häufig historischer Motive. So verwendeten sie auch die Blattformen der alten Griechen und Römer. Und da die Farbe Rot schon damals für die Liebe stand, färbte man die Blätter rot ein, insbesondere bei Liebesszenen der Minneliteratur. Auch die Ritter, die in Turnieren um die Gunst der Damen kämpften, verzierten ihre Gewänder und die ihrer Pferde mit dem heute typischen Herz. Es stand zu dieser Zeit auch für Mut und Tapferkeit, weshalb wir heute noch die Bezeichnung «beherzt» verwenden, wenn jemand mutig ist.

Verbreitung dank christlichem Kult

Auf Wandteppichen und Gemälden wurden bald schon Szenen gezeigt, in denen ein Mann der Dame sein «Herz» überreicht, als Zeichen seiner Liebe. Dabei zeigte er gleichzeitig auf seine Brust und hielt ein Herz in seiner Hand. Kirchenmaler übernahmen diese Darstellung und verewigten in Kirchen und auf christlichen Gemälden die Hauptfiguren Jesus und Maria mit einem Herz auf deren Brust. So verbreitete sich das Symbol schnell in der ganzen Welt – insbesondere auch deshalb, da der medizinische Wissenshorizont zur damaligen Zeit noch sehr eingeschränkt war. Die Vorstellungen des Herzens reichten von pyramiden- bis kegelförmig und wurden als «rundlich und am unteren Ende zugespitzt» beschrieben.

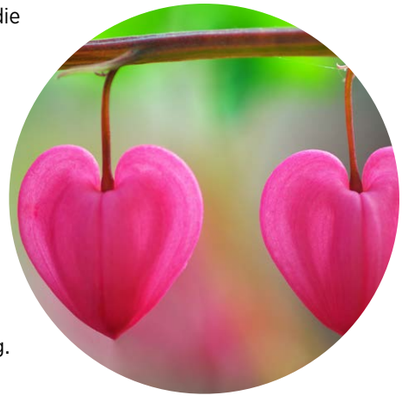
Druck- und Zeichenkunst

Ende des 15. Jahrhunderts fand sich das Herz auch auf den damals sehr beliebten Spielkarten wieder und ersetzte den bis dato traditionell abgebildeten Trinkkelch. Doch nicht nur hier wurde das Herz Gegenstand der Druck- und Zeichenkunst. Seine fortführende Verwendung in Herrschaftswappen und seine Nutzung als Wasserzeichen steigerten ebenfalls die Verbreitung des Symbols.

Herzen der Natur

Was mit dem Efeu in der Natur begann, lässt sich heute bei jedem Spaziergang durch Wald und Wiesen neu entdecken. Denn die Welt der Rank-, Schling- und Kletterpflanzen ist voll mit Herzblättern. Auch zahlreiche Baumblätter sowie Blütenblätter sind herzförmig. Manchmal tritt das Herz auch nur für einen kurzen Augenblick in Erscheinung, etwa wenn sich zwei Libellen paaren oder zwei Schwäne herzen. Die Form des Herzens ist in der Natur allgegenwärtig – und so sind wir stets von Liebe umgeben.

■ Marlies Keck



ISS – Ihr Partner für Integrale Facility Services

Ob Einzeldienstleistungen oder Integrale Facility Services, dank massgeschneiderten Servicepaketen in den Bereichen Facility Management, Support Services, Property Services, Security Services, Cleaning Services sowie Infrastruktur Services ist ISS in der Lage, kosteneffizient und flexibel auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Qualifizierte Fachkräfte sorgen für einen optimalen Unterhalt und Betrieb Ihrer Anlagen, Liegenschaften und Infrastruktur. Als führendes Facility Services-Unternehmen in der Schweiz mit hohen Qualitätsstandards und einem kundenorientierten Serviceverständnis leisten wir aktiv einen wertvollen Beitrag zu Ihrem Geschäftserfolg.

ISS – damit Sie erfolgreicher sind!

ISS Facility Services AG . Sternmatt 6 . 6010 Kriens
Tel. 058 787 79 00 . www.iss.ch

Mehrfach beeindruckend

Drucksachen wecken Emotionen und sprechen die Sinne an. Wir zeigen Ihnen, wie vielfältig Print ist und wie Sie ihn geschickt mit Online-Medien kombinieren.

Ihr Kontakt: Brigitte Marty, Tel. 041 318 34 73
www.bag.ch

BRUNNER
Medien mit Zukunft

STANDPUNKT

Was heisst Enttabuisierung von Liebe und Sexualität im Alter?

Mit dem Aufkommen der Liebesheirat im 19. Jahrhundert und der sogenannten «sexuellen Revolution» in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts sind Liebe romantisiert und sexuelle Bedürfnisse zunehmend enttabuisiert worden. Varianten sexueller Orientierung und Vorlieben werden heute öffentlich diskutiert und akzeptiert. Doch sind damit Liebe und Sexualität im Alter ebenfalls enttabuisiert worden?

Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

Als Jugendlicher war es für mich kaum vorstellbar, dass auch ältere Menschen wie meine Grosseltern noch Sex miteinander haben könnten. Ein «Klaps auf den Hintern» war das «Zärtlichste», das ich von meinem Grossvater seiner Frau gegenüber wahrgenommen habe. Während meinem Studium in den 70er-Jahren lehrte dann unser Professor für Alterspsychologie, dass auch ältere Menschen ein Bedürfnis nach Liebe und Sexualität haben und dieses auch leben dürfen und sollen. Manchmal scheint mir, aus dem Recht ist eher eine Pflicht geworden. Wir werden heute bei besserer Gesundheit wesentlich älter als früher. Damit verbunden scheint auch der Wunsch nach «ewiger Jugend» und Unsterblichkeit zu wachsen. Gleichzeitig wissen wir, dass unser Leben doch immer (noch) zeitlich begrenzt ist. Vielleicht auch darum die Angst, im Leben etwas zu verpassen. Zumindest deutet die Scheidungsrate im Alter, die in den letzten Jahren überdurchschnittlich stark angestiegen ist, darauf hin.

Lieben und Sterben

Mir scheint, das Thema Liebe und Sexualität im Alter weist einige Ähnlichkeiten auf mit einem ganz anderen, entgegengesetzten Thema, nämlich mit dem Sterben und Tod. Auch hier wird über selbstbestimmte Formen des Sterbens wie Sterbefasten, Beihilfe zum Suizid u. a. öffentlich diskutiert. Im Gegenzug treten immer mehr Menschen erst nach einem Spitalaufenthalt ins Pflegeheim ein, ohne sich davor je mit diesem Schritt auseinandergesetzt zu haben. Zunehmend höre ich auch in meinem Umfeld: «Lieber gehe ich mit Exit aus dem Leben, bevor ich pflegebedürftig oder dement werde.»

Entspricht dies der Enttabuisierung, die wir meinen? Oder braucht es nicht vielleicht doch eine andere Auseinandersetzung mit Themen wie Liebe und Sterben im Alter? Geht es dabei nicht auch darum, Verluste auszuhalten, sich damit auseinanderzusetzen und womöglich neue Qualitäten darin zu finden?

Liebe und Sexualität verändern sich im Alter. Und nicht nur ich, sondern auch mein Partner oder meine Partnerin verändern sich im Verlaufe des Lebens. Solange wir es nicht selber erfahren haben, wissen wir auch nicht, wie wir Liebe später einmal erleben werden. Was hält uns noch am Leben, wenn wir nicht mehr jung und voller Kraft sind, sondern zunehmend gebrechlich werden? Und was ist uns dann wirklich noch wichtig? Wir können es im Voraus nicht wissen. Und vielleicht wollen wir das auch gar nicht. Dann sind das die Tabus, die heute beim Thema Liebe und Sterben im Alter immer noch vorhanden sind.

Verlust und Abschied

Vielleicht ist es diese Hilflosigkeit und Unfähigkeit im Umgang mit den schwierigen Themen am Lebensende, die dazu beitragen, dass Medien in regelmässigen Abständen über scheinbar schlimmste Zustände in Pflegeheimen berichten. Zugegeben, diese gibt es leider in Einzelfällen tatsächlich, und unsere Aufgabe ist es, solche Vorkommnisse mit allen Mitteln zu verhindern. Aber es sind doch immer Einzelfälle, die in der medialen Darstellung, ohne positive Gegenbeispiele aufzuzeigen, rasch verallgemeinert werden. Die Vermutung liegt nahe, dass dies auch mit den noch vorhandenen Tabus im Alter zu tun hat; mit der Angst vor Verlust und der Ohnmacht beim Abschiednehmen – und vielleicht auch mit dem gleichzeitigen Anspruch, dass heute für alles gesorgt wird, alles einforderbar und einklagbar ist.

Hier sollte meiner Meinung nach ein Umdenken stattfinden. Dies im Sinne einer bewussten Auseinandersetzung mit noch vorhandenen Tabus im Alter. Was könnte für alte Menschen wichtig sein, was weiterhin zu einem erfüllten Leben beitragen, wenn die Kraft nachlässt und die Hilfsbedürftigkeit langsam zunimmt? Und wie gehen wir selber damit um?

Liebe im Alter

Im Buch «Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden» (Insel Verlag Berlin, 2014) schreibt der Philosoph Wilhelm Schmid: «Schön und voller Sinn ist das Leben immer dann und bis zuletzt, wenn da wenigstens einer ist, an dessen Dasein ich Freude habe und der seinerseits Freude daran hat, dass ich da bin, wenngleich vielleicht nicht jeden Tag.» Dabei, so meint Wilhelm Schmid, sind wir mehr als in jungen Jahren auf das Wohlwollen füreinander angewiesen. Immer häufiger bedürfen wir wechselseitig der Nachsicht bei nachlassender Vitalität und Attraktivität, vor allem aber dann, wenn einer sich stärker verändert, bei schwerer Krankheit oder Demenz.

■ Beat Demarmels

Ausgesuchte Bücher und Filme zum Thema Liebe.

Bücher

Vom Inder, der mit dem Fahrrad nach Schweden fuhr, um dort seine grosse Liebe wiederzufinden.
Eine wahre Geschichte: 1975 lernt Pikay in Neu-Delhi durch Zufall die junge Schwedin Lotta kennen und verliebt sich unsterblich in sie. Als Lotta zurück nach Schweden geht, setzt sich Pikay kurz entschlossen auf ein altes Fahrrad und fährt ihr hinterher … Diese Geschichte erzählt vom unglaublichen Schicksal des kastenlosen Pradyumna Kumar, genannt Pikay. In ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen, kennt er nur Extreme. Autor: Per J. Andersson, Journalist und Schriftsteller mit dem Schwerpunkt Indien.

Die Kunst des Liebens.
In seinem vielleicht wichtigsten Buch diskutiert der Psychoanalytiker Erich Fromm die Liebe in all ihren Aspekten: nicht nur die von falschen Vorstellungen umgebene romantische Liebe, sondern auch Elternliebe, Nächstenliebe, Erotik, Eigenliebe und die Liebe zu Gott. Autor: Erich Fromm, deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe.

Liebe – Ein unordentliches Gefühl.
Unzählige Ratgeber sind über die Liebe geschrieben worden, in allen Facetten wurde das unordentliche Gefühl, das wir Liebe nennen, beleuchtet. Wir haben erfahren, wie wir unsere Liebe jung halten, wie wir feurige Liebhaber werden und warum Männer nicht zuhören können. Hat es uns weitergeholfen? Nicht wirklich, denn in der Tat ist es nicht damit getan, das richtige Buch zu lesen, und alles wird gut. Warum dies so ist, erklärt Richard David Precht in seinem Buch auf ebenso fundierte wie anschauliche Weise. Autor: Richard David Precht, Philosoph, Publizist und Autor.

Filme

Die fabelhafte Welt der Amélie (2001).
Amélie (Audrey Tautou) ist eine Träumerin, die in ihrer eigenen Welt lebt. Sie ist liebenswürdig, hilft gerne anderen Leuten und arbeitet als Kellnerin in einem Café in Montmartre. Dort ist immer was los, bis hin zu ziemlich schrägen Typen und einer hypochondrisch kranken Arbeitskollegin. Da hat man natürlich viel zu tun. Aber dann verliebt Amélie sich in den sanften Spinner Nino Quincampoix (Mathieu Kassovitz) und weiss nicht, wie sie sich ihm nähern soll. Plötzlich braucht Amélie also selbst mal Hilfe … Regisseur: Jean-Pierre Jeunet.

Das Leben ist schön (1997).
Im Italien der 1930er-Jahre führt der jüdische Buchhalter Guido (Roberto Benigni) ein sorgenfreies Leben. Er heiratet, bekommt einen Sohn und ist glücklich. Doch das Familienglück findet durch die Nazis ein Ende. Vater und Sohn werden deportiert, und auch Dora (Nicoletta Braschi) folgt den beiden ins Konzentrationslager. Um seinen Sohn vor dem Schrecken des Lagers zu schützen, behält Guido seinen Witz und seine Phantasie, denn sein Sohn soll weiter daran glauben, dass das Leben schön ist. Regisseur: Roberto Benigni.

Jenseits von Afrika (1985).
Der mit mehreren Oscars ausgezeichnete Film erzählt eine wahre Geschichte aus dem Leben der dänischen Schriftstellerin Karen Dinesen. Karen (Meryl Streep) folgt ihrem Ehemann nach Kenia und erliegt dort dem Charme des englischen Abenteurers Denys Finch. Regisseur: Sydney Pollack.

Marktplatz 60plus 2. Juni 2018 – Kornschütte.

Mitdenken und mitgestalten!

Die städtische Internetplattform Luzern 60plus will die Mitwirkung der älteren Generation fördern.

www.luzern60plus.ch

Sich engagieren, sich einbringen, mitreden – das ist ein Anliegen vieler älterer Menschen in unserer Gesellschaft. Auch dieses Jahr findet in der Kornschütte, im Luzerner Rathaus, der Marktplatz 60plus statt. Rund 30 Institutionen zeigen an ihren Marktständen, wo auch freiwillige Mitarbeit der älteren Bevölkerung gefragt ist.

«Humor trotz(t) Alter» heisst das diesjährige Motto des Marktplatzes. In verschiedenen Podiumsgesprächen äussern sich prominente ältere Frauen und Männer zu diesem Thema: Worüber können wir noch schmunzeln? Was ist zum Lachen? Und was ist gar nicht lustig? Mit feinem Witz, Humor und allerlei Zaubereien laden uns zwei Clowns während der Veranstaltung in der Kornschütte und auf dem Kornmarkt zum Schmunzeln und Lachen ein. Viva Luzern ist ebenfalls mit einem Stand vertreten und freut sich auf Ihren Besuch!

viva luzern

Unsere öffentlichen Veranstaltungen.

Dreilinden

Dienstag, 30. Oktober 2018
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr. Sie haben die Möglichkeit, den Betrieb Viva Luzern Dreilinden unter kundiger Führung kennenzulernen. Im Anschluss an den Rundgang haben Sie die Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen Fragen zu stellen.

Aufgrund der Totalsanierung des Hauses Pilatus finden die Veranstaltungen zurzeit auf den Etagen der Häuser Rigi und Brisen statt. Öffentliche Veranstaltungen werden nur sehr reduziert durchgeführt.

Eichhof

Freitag, 15. Juni 2018
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr. Sie haben die Möglichkeit, den Betrieb Viva Luzern Eichhof unter kundiger Führung kennenzulernen. Im Anschluss an den Rundgang haben Sie die Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen Fragen zu stellen.

Donnerstag, 18. Oktober 2018
Hochaltrigkeit zwischen Sinnerfahrung und Sinnverlust
18.30 Uhr im Viva Luzern Eichhof. Referent: Dr. theol. MAE Heinz Rüegger, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Neumünster, Buchautor und Referent.

Wie lassen sich Sinnerfahrungen im hohen Alter gewinnen? Und wie soll man damit umgehen, wenn jemand sagt, sein oder ihr hochbetagtes Leben sei sinnlos geworden? Fragen, denen bei fortschreitendem Alter wohl kaum jemand ausweichen kann.

Rosenberg

Sonntag, 27. Mai 2018
Vernissage mit der Künstlerin Erika Jaun
10.15 Uhr im Saal,
mit anschliessendem Apéro.

Sonntag, 9. September 2018
Vernissage mit der Künstlerin Ines Hübscher
10.15 Uhr im Saal,
mit anschliessendem Apéro.

Staffelnhof

Sonntag, 22. Juli 2018
10 Jahre Ländlerbeiz mit den «Schauenseeklängen»
14.00 bis 16.00 Uhr. Lüpfige Ländlermusik im Staffelnhof.

Mittwoch, 29. August 2018
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr. Sie haben die Möglichkeit, den Betrieb Viva Luzern Staffelnhof unter kundiger Führung kennenzulernen. Im Anschluss an den Rundgang haben Sie die Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen Fragen zu stellen.

Wesemlin

Samstag, 15. September 2018
Wäsmeli Herbschtmärt
10.00 bis 16.00 Uhr. Im September ist es wieder so weit. Am Wäsmeli Herbschtmärt ist buntes Markttreiben garantiert. Die schöne Marktatmosphäre lädt zum Bummeln und Verweilen ein.

Sonntag, 14. Oktober 2018
10 Jahre Ländlerbeiz mit der «Ländlerkapelle Erich Studer»
14.00 bis 16.00 Uhr. Fröhliche Juchzer und gemütliches Schunkeln, das erwartet Sie bei uns im Viva Luzern Wesemlin.

Erleben Sie Viva Luzern!

Das vollständige Programm finden Sie auf vivaluzern.ch/veranstaltungen

Wir freuen uns auf Sie!