

viva!

Das Magazin für Lebensfreude im Alter. | Oktober 2026.

Über Nähe und Distanz.

Berührung: Weit mehr
als Körperkontakt.

Pflege.

Die Balance zwischen Nähe und Distanz im Pflegealltag.

Lovestory.

Zwei Menschen finden im Alterszentrum die grosse Liebe.

Standpunkt.

Es sollte keine Tabuthemen geben. In keinem Alter.

Über Nähe und Distanz.

**Berührung: Weit mehr
als Körperkontakt.**

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wann haben Sie sich das letzte Mal berühren lassen? Vielleicht war es eine Umarmung. Ein Blick, der mehr gesagt hat als tausend Worte. Oder jemand, der sich Zeit genommen und wirklich gefragt hat: «Wie geht es Ihnen?».

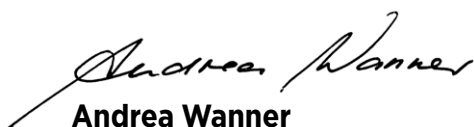
Berührung gehört zu unserem Leben: Von Geburt an bis hin zum Sterbebett verschwindet das Bedürfnis nach Nähe nicht. Trotzdem wird viel zu wenig darüber gesprochen. Berührung und Intimität im Alter sind noch immer mit Scham und Tabus behaftet. Mit dieser Ausgabe möchten wir das ändern: Wir sprechen an, was oft unausgesprochen bleibt, und geben Raum für ein Thema, das uns alle betrifft.

Dabei geht es um viel mehr als Sexualität. Intimität kann ein Gespräch sein, ein vertrautes Ritual, eine Hand, die die andere sucht. Sie kann bedeuten, sich anzuvertrauen, sich gesehen und angenommen zu fühlen. Und manchmal bedeutet Nähe auch, bewusst Abstand zu halten. Gerade in der Pflege braucht Nähe Aufmerksamkeit, Empathie und klare Grenzen. Vor allem aber den Blick auf den Menschen: Was tut ihm gut? Was braucht er? Was möchte er – und was nicht?

Es geht um etwas sehr Grundsätzliches: um Würde und Selbstbestimmung. Darum, Menschen nicht auf Alter oder Pflegebedürftigkeit zu reduzieren, sondern ihre Wünsche, Beziehungen, Grenzen und Sehnsüchte ernst zu nehmen. Denn vielleicht ist das die wichtigste Form von Nähe: einen Menschen wirklich wahrzunehmen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende und berührende Lektüre.

Herzlich,



Andrea Wanner

Geschäftsführerin Viva Luzern

in!



Berührungen.

Berührung gehört zum Leben – und zum Pflegealltag. Sie schenkt Sicherheit, Trost und Vertrauen. Doch wo beginnt professionelle Nähe, wo braucht es Distanz? Intimität ist weit mehr als Sexualität und bleibt bis ins hohe Alter ein Grundbedürfnis. Ein Thema, das längst kein Tabu mehr sein sollte – und dennoch viel zu selten offen besprochen wird.



Leben.

Vier Menschen im Gespräch über Intimität und wie sie sich im Alter verändert.



Pflege.

Berührungen prägen den Pflegealltag: Wann braucht es Nähe, wann Distanz?



Galerie.

Das pure Leben: Von berührenden Momenten, Nähe und Distanz.



Lovestory.

Zwei Menschen, die in einer alten Bekanntschaft die grosse Liebe fanden.



Standpunkt.

Andrea Wanner über Berührung und Intimität. Ein Thema, das lange ein Tabu war.



In eigener Sache.

Hannes Blatter, der neue Verwaltungsratspräsident von Viva Luzern, im Gespräch.

Impressum.

Herausgeberin Viva Luzern AG | Schützenstrasse 4 | 6003 Luzern | **Redaktion** Corina Beccarelli | **Redaktionelle Mitarbeit** Ramona Helfenberger | Yvonne Ineichen | Marlies Keck | Ismail Osman | Daniel Schriber | **Artdirektion** vonwartburg.ch | **Fotografien** Reto von Wartburg | rocket.ch | **Korrektorat** korrigiert.ch | **Druck** Brunner Medien AG | **Auflage** 5800 Exemplare | **Erscheinung** Zweimal jährlich | **viva! abonnieren** Telefon 041 612 70 00 | kommunikation@vivaluzern.ch | www.vivaluzern.ch

Leben.

Intimität hat
viele Nuancen.

**Von zarter Berührung
und berührenden
Gesprächen.**

Gute Gespräche finden immer in der Küche statt. Im Viva Luzern Staffelnhof treffen sich vier Menschen an einem Tisch und gehen der Frage nach, was Intimität bedeutet und wie sie sich im Alter verändert.

49 674 Gutenacht- und Gutenmorgenküsse: Diese stattliche Zahl kommt zusammen, wenn man 68 Jahre verheiratet ist und jeder Tag mit diesem Ritual beginnt und endet. Vor dem ersten Kuss fand eine andere Berührung statt. Eine über die Augen, über das Gespräch und dann über den Austausch der Telefonnummern. «Für mich war es Liebe auf den ersten Blick», erzählt Herr Fuchs. Seine Frau bestätigt: «Er hat mir sehr gefallen, wie er da vor mir stand, schlank, gross, stattlich.» Ein Blick und ein Gespräch haben bei beiden die Tür zum Herzen geöffnet und für eine lange währende Liebe, in der viel Intimität gelebt wird.

Berühren, ohne zu berühren.

Doch was genau bedeutet Intimität für die vier Personen, die hier an diesem Küchentisch sitzen? Herr Fuchs stupst seine Ehefrau an. «Sag du mal», flüstert er. «Jaja, delegieren kannst du gut», antwortet sie und schmunzelt. Natalie Walting springt in die Bresche. «Intimität heisst für mich berührt werden. Das gibt mir Sicherheit. Ich spüre, dass ich wahrgenommen werde. Und da geht's mir nicht nur um körperliche Berührung. Auch ein Gespräch, ein Blickkontakt, ein Schultertippen kann berühren.» Ihr gelingt es, in Worte zu fassen, was die anderen drei denken. Dario Meichtry ergänzt, wie er es in der Arbeit wahrnimmt. Dass Bewohnende es schätzen würden, wenn man im Umgang mit ihnen präsent sei. Jede Geste, die mit Zeitschenken und Zuwendung verbunden ist, schafft Intimität. Für das Ehepaar Fuchs auch nach 68 Jahren Ehe noch immer ein Geschenk.

Dass sie miteinander Intimität leben und Wünsche äussern können, ist den beiden nicht in die Wiege gelegt worden. Solche Themen waren früher tabu. Und mit der Ehe begegneten sie einer für sie neuen Form von Intimität: der Sexualität. Eine, die sie selbst noch nicht verstanden. «Wir wussten nicht, was wir miteinander sollten. Er hatte keine Ahnung, was eine Frau braucht, ich hatte keine Ahnung, was ein Mann braucht.» Was die beiden aber immer wussten, ist, dass sie sich vorbehaltlos vertrauen. Herr Fuchs war als selbstständiger Treuhänder oft unterwegs. «Aber ich musste nie Angst haben, dass er untreu sein würde», sagt Frau Fuchs. Und das, obwohl er keinen Ehering trägt. Schon lange nicht mehr. Er hat ihn dreimal verloren. Jetzt hütet ihn seine Frau. «Sie hat den

Ehering eingesperrt!», schmunzelt Herr Fuchs. Ihr Vertrauen bedarf keiner sichtbaren Zeichen. Es basiert auf gemeinsamen Werten. «Wir waren oft in den Bergen unterwegs, haben das eine oder andere Fest auf einer Hütte erlebt. Und leider auch, wie Paare zusammenfanden, die nicht zusammengehört hätten», erzählt Herr Fuchs. Sie ergänzt, dass ihnen aber genau das vor Augen geführt hätte, wie wertvoll ihr Miteinander sei.

Getrennte Betten, ungetrennte Liebe.

Miteinander reden, seine Wünsche mitteilen, Grenzen setzen – auch das ist Intimität. Oder macht Intimität erst wirklich möglich, da sind sich die vier einig. Wer glaubt, es gehe vor allem darum, das Schlafzimmer zu teilen, irrt. Das Ehepaar Fuchs handhabt es seit vielen Jahren anders. «Er schnarcht und ich brauche meinen Schlaf, damit

“ **Ein gemeinsames Schlafzimmer ist nicht der Garant für Verbundenheit.** ”

Annemarie Fuchs, Bewohnerin Viva Luzern Staffelnhof.

es mir gut geht. Also ist das unsere bevorzugte Lösung», sagt Frau Fuchs. Das handhaben sie auch im Alterszentrum Viva Luzern Staffelnhof so. Frau Fuchs lebte bereits fünf Monate hier, als ihr Mann nachzog. Er blieb allein daheim, bis ein Zimmer frei wurde. Dann musste er sich entscheiden. «Das war ein grosser Schritt.» Und gleichzeitig der einzig richtige, weil sie jetzt wieder zusammen sind. Während Herr Fuchs davon erzählt, sucht und findet er ihre Hand.

Natalie Walting lauscht und ergänzt: «Doppelschlafzimmer für Paare gibt es in unseren Alterszentren nur wenige.» Trotzdem sind Rückzug und Privatsphäre möglich. «Ein Bitte-nicht-stören-Schild an der Tür signalisiert, dass sich jemand zurückziehen will», erklärt Natalie Walting. Eine Lösung – aus Sicht der geriatrischen Pflegeexpertin noch nicht die perfekte. Aber man arbeite an weiteren Ideen, um Bewohnenden Rückzug und Intimsphäre zu ermöglichen. Denn dieses Bedürfnis ist immer da. Egal, wie alt man ist. «Wenn ich durch Wohngruppen gehe, beobachte ich häufig, wie zwei

Leben.

Menschen zusammensitzen und sich austauschen. Oder wie Herr X nach Frau Y fragt. Wie zarte Bande geknüpft und, ja, manchmal auch Liebesbeziehungen entstehen.» Es gibt auch andere Situationen, in denen sie Intimität erlebt. Einmal trug sie

“ **Wir schauen auch miteinander fern, schweigen. Und sind uns trotzdem nah.** ”

Josef Fuchs, Bewohner Viva Luzern Staffelhof.

roten Lippenstift und ein Bewohner meinte: «Ach, solch rote Lippen müsste man doch küssen.» Kein Übergriff, findet sie, eher ein charmanter Ausflug in dessen Jugend, mit einem wehmütigen Zwinkern serviert.

Sich in fremde Hände legen.

Mit dem Einzug ins Alterszentrum musste Frau Fuchs eine neue Form von Intimität zulassen. «Es geht darum, ab dem frühen Morgen seinen Körper in fremde Hände zu legen und geschehen zu lassen. Anfänglich empfand ich das sehr, obwohl ich die Notwendigkeit sah.» Dario Meichtry

versteht das. Für ihn war die Intimität, die sein Beruf mit sich bringt, etwas Neues, Ungewohntes. Anfänglich habe er Mühe gehabt mit dieser Balance zwischen Nähe und Distanz. «Doch in der Berufsschule und durch unsere Berufsbildner werden wir sehr gut vorbereitet und begleitet.» Zur Körperpflege gehört auch die Intimpflege. Ein Thema, das sehr viel Empathie und Fingerspitzengefühl verlange, bestätigt Dario Meichtry. «Manche Frauen möchten sich nicht von mir pflegen lassen, weil ich ein Mann bin. Das ist zu respektieren, und wenn immer möglich suche ich mit der Tagesverantwortlichen eine Lösung.» Das ist für ihn selbstverständlich. Es gäbe für jeden Menschen Wohlfühl-Grenzen. Die respektiere er. Und wenn er unsicher ist? «Dann besprechen wir das im Team.» Natalie Walting ergänzt, man könne auch abwägen, ob täglich eine Intimpflege nötig sei. Oder man könne den Unterkörper mit einem Tuch abdecken und so Schutz bieten.

«Ich finde, die Pflegekräfte hier sind sehr rücksichtsvoll und wahren die Privatsphäre. Wenn ich am Telefon bin und jemand kommt ins Zimmer, dann zieht sich diese Person in Nullkommanichts zurück», ergänzt Herr Fuchs. Gleichzeitig greift er wieder nach der Hand seiner Frau und drückt





sie sanft. Er spürt, was in ihr vorgeht, ohne dass sie sich äussern muss. Auch das ist Intimität. Es braucht nicht immer Ganzkörperkontakt. Wobei sie auch den nach wie vor leben. «Ich weiss auf die Schraube genau, wie viele davon in seinem Rücken sitzen», sagt Frau Fuchs. Mit Schmerzen, den körperlichen Möglichkeiten, einer anderen Umgebung würden sich die Bedürfnisse automatisch verändern. «Es ist nicht gleich schön wie früher. Aber manchmal entwickelt sich aus einem Schön auch noch etwas sehr Gutes und wir sind froh, dass wir noch etwas «intimeln» können», schmunzelt Frau Fuchs.

Vorbeigehen, wenn sonst niemand kommt.

Und wie ist das bei Menschen, die keinen Lebenspartner, keine Lebenspartnerin haben? Die Bedürfnisse sind trotzdem da. «Da habe ich ein Augenmerk drauf, und wenn ich spüre, dass jemand sehr traurig ist oder sich zurückzieht, dann gehe ich bewusst einmal mehr bei dieser Person vorbei oder schaue, dass die Fachperson für Aktivierung sich intensiver kümmert», erklärt Natalie Walting. Auch Dario Meichtry erlebt Momente, in denen er die Einsamkeit von Bewohnenden wahrnimmt. Manche sprechen sie aus, andere nicht. «Jemandem den Arm um die Schulter legen, sich einen Moment hinsetzen und zuhören ist dann nie fehl am Platz», sagt er.

Über Bedürfnisse reden sei wichtig, bekräftigt Natalie Walting. Dass Dario mit seinen neunzehn Jahren am Tisch sitzt und mitdiskutiert, ist keine Selbstverständlichkeit. «Es ist ein schöner Beweis, dass die Älteren von den Jungen lernen können und umgekehrt.» Frau Fuchs ergänzt: «Die jungen Menschen heute sind viel aufgeklärter, das macht

es für sie vielleicht einfacher.» Herr Fuchs sieht darin aber auch eine Gefahr. Weil der Grat von einer gut gemeinten zu einer als anzüglich verstandenen Geste manchmal ein schmalere sei. «Ja. Wir müssen gegenseitig darauf achten, wie eine Berührung auf das Gegenüber wirkt. Aber wenn jemand einsam oder traurig ist, dann ist eine Umarmung manchmal einfach angebrachter als jedes Wort», erklärt Natalie Walting.

Frau Fuchs nimmt diesen Faden auf. «Wenn einer von uns beiden stirbt, müssen wir nichts nachtrauern. Wir werden traurig sein, mit Sicherheit. Aber wir haben alles miteinander geteilt und gelebt.» «Und heute Abend werde ich dir wieder einen Gutenachtkuss geben. Wir wissen ja nicht, was morgen ist», ergänzt ihr Mann.

Yvonne Ineichen

Im Gespräch.

Annemarie Fuchs (Jg. 1940).
Bewohnerin Viva Luzern Staffelnhof.

Josef Fuchs (Jg. 1933).
Bewohner Viva Luzern Staffelnhof.

Dario Meichtry.
Fachmann Pflege, Viva Luzern Staffelnhof.

Natalie Walting.
Geriatrische Pflegeexpertin,
Viva Luzern Staffelnhof.



«Berührung braucht Vertrauen.»

Berührungen gehören zum Pflegealltag. Doch wie viel Nähe tut gut – und wann braucht es Distanz? Lucie Beier, geriatrische Pflegeexpertin im Alterszentrum Viva Luzern Rosenberg, erklärt, warum Berührung weit mehr ist als körperlicher Kontakt und weshalb sie immer beim Menschen beginnt.

Lucie Beier, weshalb sind Berührungen wichtig?

Berührung ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Von Geburt an vermittelt sie Sicherheit, Geborgenheit, Nähe und Vertrauen. Diese Bedeutung verliert auch im Alter nicht an Relevanz.

Gibt es Berührungen, die insbesondere älteren Menschen guttun?

Berührungen sind ein wichtiges Mittel der nonverbalen Kommunikation. Gerade bei älteren Menschen mit Einschränkungen des Sehens, Hörens oder Verstehens spielen sie oft eine zentrale Rolle. Eine kurze Berührung an der Schulter oder ein

sanfter Impuls vor einer Handlung können helfen, Aufmerksamkeit herzustellen, Kontakt aufzunehmen und Verbundenheit zu vermitteln.

Das klingt eigentlich ganz selbstverständlich.

Es mag so wirken, aber es ist eben gerade nicht selbstverständlich. Berührung ist sehr individuell. Ich muss zuerst wissen: Kenne ich den Menschen? Schätzt er es, wenn ich ihm am Morgen die Hand gebe oder kurz die Schulter berühre? Oder weiss ich, dass er morgens zuerst etwas Distanz braucht? Das ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Welche Faktoren beeinflussen, wie eine Berührung bei einem Menschen ankommt?

Natürlich spielt die Biografie der Person eine sehr grosse Rolle – also die persönliche Prägung, Religion oder Kultur.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Eine Frau, die mehrere Kinder grossgezogen und auch sonst in ihrer Familie viel körperliche Nähe erlebt hat, lässt Berührungen möglicherweise leichter zu. Ganz anders kann das bei einem Mann sein, der als Verdingbub aufgewachsen ist und in seiner Kindheit womöglich körperliche Gewalt erfahren hat. Da Pflege teilweise eine sehr intime Nähe erfordert, müssen wir solche Erfahrungen berücksichtigen und besonders behutsam vorgehen.

Kann dieselbe Berührung an einem Tag richtig sein und am nächsten nicht mehr?

Vieles hängt tatsächlich von der Tagesform ab. Manchmal betrete ich ein Zimmer und spüre sofort: Hier liegt heute eine angespannte Stimmung in der Luft. Dann braucht es vielleicht mehr Abstand als an einem anderen Tag. Mit Wissen über die Person, Empathie und Erfahrung lernt man einzuschätzen, was ein Mensch in diesem Moment zulassen kann und was ihm guttut.

Heisst das, dass Berührung erst möglich wird, wenn eine Beziehung entstanden ist?

Absolut. Für uns steht die Beziehung immer vor der Handlung. Bevor ich mit einer pflegerischen Tätigkeit beginne, muss ich zuerst Kontakt aufnehmen. Vertrauen entsteht Schritt für Schritt. Es muss nicht am ersten Tag alles möglich sein.

Wie meinen Sie das?

Vielleicht gelingt zunächst nur ein Teil der Körperpflege. Gerade Menschen, die sich schwertun, Hilfe anzunehmen, brauchen Zeit. Unser Ziel ist es deshalb nicht, möglichst schnell eine Aufgabe zu erledigen, sondern eine Beziehung aufzubauen. Daraus wächst Nähe und Vertrauen – und damit oft auch die Bereitschaft, Pflege zuzulassen.

Welche Rolle spielt Berührung bei Menschen mit Demenz?

Eine sehr wichtige. Bei einer Demenz verändern sich die Wahrnehmungskanäle. Worte oder Blickkontakt reichen manchmal nicht mehr aus. Gerade deshalb arbeiten wir häufig mit einer sogenannten Initialberührung.

Was ist damit gemeint?

Das kann eine Berührung am Handrücken oder an der Schulter sein – also nicht in einer intimen Zone. Damit signalisiere ich: «Ich bin da.» Es ist eine erste Kontaktaufnahme, bevor überhaupt

eine pflegerische Handlung beginnt. Erst danach beginne ich mit der eigentlichen Pflege.

Was kann eine solche Initialberührung bewirken?

Sie hilft der Person, wahrzunehmen, dass jemand bei ihr ist. Sie schafft Orientierung und Sicherheit. An der Reaktion des Menschen merken wir auch sofort, ob die Initialberührung angenommen wird. Wenn jemand seine Hand wegzieht, ist das eine klare Rückmeldung. Dann weiss ich: Jetzt stimmt etwas nicht. Vielleicht ist der Moment ungünstig oder die Berührung war nicht passend. Das müssen wir ernst nehmen.

“ **Berührungen sind ein wichtiges Mittel der nonverbalen Kommunikation. Gerade bei älteren Menschen mit Einschränkungen des Sehens, Hörens oder Verstehens spielen sie oft eine zentrale Rolle.** ”

Lucie Beier, geriatrische Pflegeexpertin
Viva Luzern Rosenberg.

Was passiert, wenn Sie merken, dass eine Berührung nicht stimmig war?

Ich glaube, es ist menschlich, dass man eine Berührung auch einmal falsch einschätzt. Ich kann eine Berührung als passend empfinden, mein Gegenüber aber nicht. Deshalb ist es wichtig, authentisch zu bleiben und darüber zu sprechen. Das Ziel in solchen Situationen ist immer, in einer Beziehung zu bleiben. Wenn ich merke, dass es einer Person zu viel wird, sage ich: «Gut, dann gehe ich jetzt zehn Minuten hinaus und wir schauen später nochmals.» Manchmal braucht es einfach Zeit.

Wie gelingt es Ihnen, empathisch zu bleiben und gleichzeitig die eigenen Grenzen zu schützen?

Ich glaube, Empathie kann man immer zeigen – auch in herausfordernden Situationen. Empathisch zu sein heisst nicht, alles zu akzeptieren. Gerade jüngere Mitarbeitende müssen üben, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und den Mut zu haben, sie auszusprechen. Man kann sagen: «Schauen Sie, das ist mir jetzt zu viel Nähe gewesen. Das möchte ich nicht.» Das ist empathisch kommuniziert und gleichzeitig wahrt man damit die eigenen Grenzen.

Wie gelingt dieser Balanceakt im Pflegealltag?

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten nach Möglichkeit versuchen, das Verhalten einzuordnen. Ein Mensch mit Demenz sucht vielleicht etwas Mütterliches oder Geborgenheit. Solche Berührungen entstehen nicht zwingend aus einer sexuellen Absicht heraus. Trotzdem darf ich meine



Grenze benennen und sagen: «Das möchte ich nicht.» Oft ist es auch das Bauchgefühl, das mir zeigt: Das war mir jetzt zu nahe. Auf dieses Gefühl sollte man hören.

“ **Unser Ziel ist es nicht, möglichst schnell eine Aufgabe zu erledigen, sondern eine Beziehung aufzubauen. Daraus wächst Nähe und Vertrauen – und damit oft auch die Bereitschaft, Pflege zuzulassen.** ”

Lucie Beier, geriatriische Pflegeexpertein
Viva Luzern Rosenberg.

Sie beraten als geriatriische Pflegeexpertein auch andere Mitarbeitende. Mit welchen Fragen kommen diese zu Ihnen?

Häufig geht es um Situationen, in denen eine Berührung missverstanden wurde oder ein Bewoh-

ner ablehnend reagiert hat. Dann analysieren wir gemeinsam die Situation. Was ist davor passiert? Habe ich den Bewohner vielleicht überrascht? Gab es einen Auslöser? Es geht nie darum, jemanden zu verurteilen, sondern zu verstehen, weshalb etwas passiert ist und was wir beim nächsten Mal anders machen können.

Was geben Sie jungen Pflegefachpersonen besonders mit auf den Weg?

Pflegende sind Machermenschen. Wir wollen helfen, handeln und etwas erreichen. Gleichzeitig sage ich jungen Kolleginnen und Kollegen immer wieder: Geht zuerst ins Zimmer und schaut, was der Mensch in diesem spezifischen Moment braucht. Manchmal ist das nicht zuerst die Pflege, sondern ein Gespräch. Oder eine Initialberührung. Oder einfach ein paar Minuten Zeit. Beziehung kommt vor Handlung. Wenn diese Grundlage stimmt, wird vieles einfacher.

Ismail Osman.

Tipps für Intimität im Alltag.

Nähe und Intimität kennen kein Alter. Oft sind es kleine Gesten, vertraute Gespräche und achtsame Berührungen, die Verbundenheit schaffen – in der Partnerschaft, in Freundschaften und zu sich selbst.

Kleine Gesten, grosse Wirkung.

Für Paare.

- Kleine Gespräche statt grosser Diskussionen. Bereits die Frage «Was würde dir heute guttun?» schafft Verbindung.
- Zärtlichkeit neu denken: Weg vom reinen sexuellen Akt, hin zu Berührung, bewusst Paarzeit planen.
- Mini-Schritte vereinbaren, sodass sie für beide realistisch machbar sind und kein Druck entsteht.

Für Alleinstehende.

- Selbstkontakt pflegen: Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Selbstzuwendung.
- Nähe vielfältig leben: Auch in Freundschaften ist Intimität möglich. Berührungen im Alltag – eine Umarmung einer Freundin, ein Händedruck – nähren. Und Gemeinschaft schafft Zugehörigkeit.

- Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen: Intimität ist nicht an eine Partnerschaft gebunden.

Für Angehörige und Pflegende.

- Intimsphäre respektieren und schützen: Anklopfen und kurz warten, bevor man eintritt. Man betritt immer das Zuhause einer Person, auch in Alterszentren.
- Nicht bewerten: Sexualität im Alter ist Teil von Lebensqualität. Und gelebte Intimität gehört zu den Grundbedürfnissen.
- Wenn jemand das Thema anspricht: Zuhören und das Anliegen aufnehmen statt ignorieren oder das Gespräch wechseln.

Berührung ist kein Tabu.

Ein Grundbedürfnis –
auch im Alter.

**Ein Blick, ein Gespräch, eine Hand auf der anderen:
Intimität beginnt lange bevor es um Sex geht –
und bleibt bis ins hohe Alter ein Grundbedürfnis.
Sexologin Natalie Blaser über Nähe, Vertrauen
und die Klischees, die es zu durchbrechen gilt.**

«Intimität», so Natalie Blaser, «bedeutet emotionale Nähe, Verbundenheit, das Gefühl, sich einem anderen Menschen sicher zeigen zu können.» Ein weitverbreiteter Irrglaube? Sex mit Intimität gleichzusetzen. Intimität kann ohne einen sexuellen Akt bestehen. Und nicht jeder sexuelle Akt ist auch intim.

Intimität ist ein menschliches Grundbedürfnis.

Aber die Art und Weise, wie wir Intimität erleben und erfahren, verändert sich mit der Zeit. Bei Babys ist Berührung, Nähe allgegenwärtig. Sie werden getragen, man kuschelt mit ihnen, spricht mit ihnen, streichelt sie. Diese soziale Berührung ist die Grundlage für Bindung und Entwicklung. Mit dem Erwachsenwerden wird spontane körperliche Zu-

wendung oft weniger. Wir müssen affektive Berührung, also die Berührung mit der Funktion «Ich bin dir nahe», häufiger bewusst suchen und gestalten. Dabei ist gerade die langsame, sanfte Berührung neurobiologisch interessant. Dabei werden Botenstoffe ausgeschüttet – beispielsweise Oxytocin –, die Sicherheit und Wohlbefinden begünstigen, wenn Kontext, Beziehung und Einverständnis gegeben sind.

Mehr als der Akt.

«Wenn wir über Sexualität sprechen, denken die meisten zuerst an den Akt selbst», sagt Natalie Blaser. Dabei fehlt in diesem Bild fast alles, was Sexualität eigentlich ausmacht: Körper, Gedanken, Gefühle, die eigene Wahrnehmung, die Beziehung



Foto: KI

zu sich selbst und zu anderen.» Auch die alte Vorstellung einer «Orgasmuspflicht» wirkt bis heute nach und reduziert Sexualität, bereits in jüngeren Jahren, auf Leistung.

Im Alter verschiebt sich das Verhältnis bei den meisten Menschen und Paaren. Sexualität verändert sich von genital orientiert zu stärker intimitätsbasiert. Sinnlichkeit, ein zärtliches und beziehungsorientiertes Miteinander werden zentraler. Nähe kann sich unterschiedlich zeigen: in einem Blick, einem Wort, einer Geste, einem Ritual. «Gleichzeitig ist mir wichtig, zu unterscheiden, ob der Kuss am Morgen aus reiner Gewohnheit geschieht, oder ob man mit der Aufmerksamkeit bei seinem Partner, seiner Partnerin ist. Denn Intimität lebt von echter Präsenz.» Distanz ist ihr Gegenstück. Nicht im negativen Sinn. Distanz ermöglicht die Rückkehr zu sich selbst. Im Sinne von: Ich Sorge für mich, achte auf meine Bedürfnisse, folge meinen Leidenschaften. Es tut gut, nicht alles mit dem Partner, der Partnerin zu teilen. «Denn so wird auch die erotische Begegnung mit dem anderen wieder spannend. Weil man sich anders aufeinander freut und mit leuchtenden Augen von Erlebtem schwärmen kann», sagt Natalie Blaser. Man belebt mit neuen Reizen und Themen die Beziehung und fördert gleichzeitig die Kommunikation.

Der Paartherapeut David Schnarch beschreibt Verbundenheit und Autonomie als zwei biologische Grundbedürfnisse. Wer innerlich gefestigt ist, sich seiner selbst bewusst ist, kann sich auf Nähe einlassen, ohne sich zu verlieren. Und kann eigene Wege gehen, ohne die Beziehung zu gefährden.

“ Sexualität im Alter ist kein Zusatzthema, sondern Schwerpunkt meiner Arbeit. ”

Natalie Blaser, Sexologin.

Der Tanz zwischen Nähe und Distanz gelingt, wenn offen kommuniziert wird. Wer sich zurückzieht, ohne zu erklären, wirkt schnell wie jemand, der sich emotional entfernt. «Miteinander reden ist der Schlüssel. Schliesslich können Partnerinnen, Partner keine Gedanken lesen. Der Satz «Sie, er müsste es doch wissen...» kreiert auf beiden Seiten nur Frust», erklärt Natalie Blaser.

Geprägt fürs Leben.

Was wir als Kind über Nähe, Körper und Geschlechterrollen lernen, prägt uns ein Leben lang. Wer früh Sicherheit erfahren hat, bleibt meist of-

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly at the camera. She has a nose ring and is wearing a striped top. The background is a soft-focus green foliage.

Dossier.

“Es ist niemals zu spät. Haben Sie den Mut, über Ihre Bedürfnisse zu sprechen, einander zuzuhören und Ihre Intimität für das heutige Leben ganz neu zu gestalten.”

Natalie Blaser, Sexologin.

feiner. Wenn jemand Zurückweisung, Scham oder Kontrolle erlebt hat, schwingt das mit und man wird im Alter oft vorsichtiger. Besonders hartnäckig hält sich zudem das traditionelle Geschlech-

“ **Der eine denkt, dass der andere fragt. Und dann fragt keiner.** ”

Natalie Blaser, Sexologin.

termodell: der Mann als aktiv und begehrend, die Frau als zurückhaltend und bewahrend. «Viele ältere Menschen haben gelernt, dass Sexualität etwas ist, das man erfüllt, nicht etwas, das man gestaltet», so Natalie Blaser. Selbstberührung und weibliche Lust galten lange als unschicklich: Viele Frauen wurden sozialisiert, ihren eigenen Körper nicht als Quelle von Lust zu betrachten. Auch der Asexualitätsmythos wirkt nach, also die Vorstellung, ältere Menschen seien «nicht mehr sexuell». Das prägt bis heute Selbstbild und auch Pflegepraxis. «Das gesellschaftliche Bild scheint manchmal so zu funktionieren: AHV da, Sex weg», sagt Natalie Blaser. Dabei kennt das Recht auf eine erfüllte, selbstbestimmte Sexualität kein Alter.

Zur Person.

Natalie Blaser (1980) ist Sexologin und Pflegefachfrau HF. Seit 2021 führt sie die Praxis Natural Balance in Altdorf, wo sie Einzelpersonen und Paare in Fragen rund um Liebe, Sexualität und Beziehung begleitet. Zudem bietet sie Weiterbildungen und Fachberatungen zum Thema «Sexualität im Alter» an.

Natalie Blaser wuchs im Kanton Uri auf und absolvierte von 1998 bis 2002 die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF am Luzerner Kantonsspital. Anschliessend sammelte sie langjährige Erfahrung im Akut- und Langzeitbereich. Von 2016 bis 2020 studierte sie Sexologie im Masterstudiengang am ISP Uster in Kooperation mit der Hochschule Merseburg. Weiterbildungen in Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie (PEP), Achtsamkeit, Meditation und Beckenbodenarbeit ergänzen ihr fachliches Profil.

www.natalie-blaser.ch

Wir sind und bleiben sexuelle Wesen – ein Leben lang. «Besonders betroffen sind auch queere Seniorinnen und Senioren: Studien zeigen, dass viele ihre Identität im Alterszentrum oder Pflegeheim wieder verbergen, aus Angst vor Diskriminierung», weiss Natalie Blaser.

Der Körper verändert sich – nicht das Bedürfnis.

Was sich am Begehren verändert, wenn sich der Körper verändert, hängt für die Sexologin stark mit dem Selbstwert zusammen. Wer sich selbst als attraktiv ansieht, unabhängig vom Alter, zeigt sich auch mit anderer sexueller Selbstsicherheit. Und diese Ausstrahlung kommt beim Gegenüber an, was eine luststeigernde Wirkung haben kann. Gleichzeitig verlangen körperliche Einschränkungen oder Schmerzen nach einem neuen Zugang zu Intimität. Viele Menschen trauern dem Vergangenen lange nach, statt sich auf das zu konzentrieren, was nach wie vor möglich ist. Was Intimität für die Gesundheit bedeutet, ist gut erforscht: Sie wirkt als Schutzfaktor, stärkt die emotionale Stabilität, reduziert Einsamkeit und hängt nachweislich mit weniger Depression und geringerem kognitivem Abbau zusammen. «Nähe ist Medizin», sagt Blaser und meint damit nicht nur Sexualität, sondern ebenso Zärtlichkeit, Blicke, Gespräche, Berührung, Selbstzuwendung. Eine Paar- oder Einzelberatung kann einen anderen Zugang erleichtern. Viele Menschen wissen nicht, wie sie ihr Miteinander umgestalten können. Wie sie zum Beispiel den Körper neu kennenlernen, sich mehr Zeit lassen für Erregung und sexuelle Begegnungen.

Wer sich und seinen sich verändernden Körper bewusst wahrnimmt, stärkt den Selbstkontakt. Das Körpervertrauen wächst, Scham reduziert sich und das Nervensystem bekommt signalisiert: Das hier ist sicher. Diese Achtsamkeit dient einem gesunden Körperverständnis, ganz unabhängig davon, ob jemand in einer Partnerschaft lebt, allein ist oder auf Pflege angewiesen ist. Auch Selbstberührung kann im Alter an Bedeutung gewinnen. Gerade dann, wenn Partnerschaft oder Mobilität sich verändern. «Leider ist auch das für viele ein schambehaftetes Thema. Dabei berührt man sich auch selbst, wenn man den eigenen Körper achtsam mit einer Bodylotion eincremt», erklärt Natalie Blaser.

Grenzen, die tragen.

Bedürfnisse zur Sprache zu bringen, fällt vielen schwer, gerade wenn sie es nie gelernt haben. Das erlebt die Sexologin in ihrer Praxis oft. Sie rät, bei sich selbst zu beginnen und zu forschen: Was fehlt mir wirklich? Welche Emotion steckt dahinter? Was bedeutet es für mich, wenn ein Bedürfnis vom anderen nicht erwidert wird? «Ein aktives Sexleben ist nicht automatisch gleichbedeutend mit einer intakten Beziehung», sagt Natalie Blaser.

“

Bedürfnisse zur Sprache zu bringen, fällt vielen schwer, gerade wenn sie es nie gelernt haben.

Natalie Blaser, Sexologin.

”

Zurückweisung sei zwar schmerzhaft, aber kein Zeichen fehlender Liebe. Klar kommunizieren, ohne Vorwürfe, mit Ich-Botschaften, das sei der erste Schritt zurück zueinander. Und die Basis für das Definieren von Grenzen.

“ **Nähe entsteht schon im Wahrnehmen und Zugewandtsein.** ”

Natalie Blaser, Sexologin.

Wo die Grenze zwischen Zuwendung und Übergriff verläuft, bestimmt jede Person selbst. Solange alles einvernehmlich geschieht, besteht keine Gefahr. Sobald sich jedoch etwas ungut anfühlt, muss gehandelt werden. Die Sexologin betont: «Dafür braucht es einen Raum, in dem solche Erfahrungen überhaupt besprochen werden können. Und zwar unabhängig davon, ob diese Grenzüberschreitung zwischen Paaren stattfindet oder im pflegerischen Kontext. Zentral ist, dass Pflegende in Weiterbildungen lernen, wie sie solche Situationen wahrnehmen, einordnen und ansprechen können. Was jemand als unangenehm empfindet, ist sehr individuell. Und kann mit Prägungen oder Erlebnissen zusammenhängen.»

Intimität und sexuelle Selbstbestimmung (auch) im Alter bedeutet: die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Ausdrucksformen von Nähe frei wählen zu dürfen, unabhängig von Gesundheitszustand oder Wohnform. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fasst sexuelle Gesundheit als Teil der Gesundheit und leitet sie aus den Menschenrechten ab. In der Schweiz ist es anerkannt, in der Praxis aber noch unzureichend umgesetzt: fehlende Privatsphäre, Mehrbettzimmer, keine abschliessbaren Türen. «Alterszentren müssen dabei nicht Sexualität organisieren», erklärt Natalie Blaser, «sondern sichere Bedingungen dafür schaffen.» Sicherheit entsteht, wenn drei Dinge zusammenkommen: fachliches Wissen, eine klare professionelle Haltung und institutionelle Unterstützung. «Wenn das Team weiss, wie es professionell damit umgeht, entsteht Sicherheit – für die Pflegenden und für die Bewohnenden.»

Am Ende bleibt für sie ein einziger Satz, den sie jeder Leserin, jedem Leser mitgeben würde: «Es ist niemals zu spät: Haben Sie den Mut, über Ihre Bedürfnisse zu sprechen, einander zuzuhören und Ihre Intimität für das heutige Leben ganz neu zu gestalten.»

Yvonne Ineichen.

Nähe stärkt und verbindet.

Die Forschung zeigt: Erwünschte Nähe kann Wohlbefinden und Verbundenheit stärken. Die Wichtigkeit von Intimität endet nicht mit dem Alter.

Berührung kann Beschwerden lindern.

Eine Meta-Analyse wertete 137 Studien mit rund 13 000 Teilnehmenden aus. Erwünschte Berührung – etwa Massage, sanftes Streicheln oder eine Umarmung – war mit besseren körperlichen und psychischen Gesundheitswerten verbunden. Besonders deutlich waren die Effekte bei Schmerz, Angst und Müdigkeit. Entscheidend: Berührung wirkt nur, wenn sie willkommen ist.¹⁾

Nähe ist mehr als Kontakt.

Eine US-Längsschnittstudie begleitete 1626 Menschen zwischen 57 und 85 Jahren über fünf Jahre. Häufigerer Körperkontakt mit Familie und Freundinnen, Freunden sagte einen stärkeren Rückgang von Einsamkeit voraus.²⁾

Einsamkeit ist auch in der Schweiz verbreitet.

In der Schweiz fühlen sich 24,1% der 65- bis 74-Jährigen und 36,8% der Menschen ab 85 Jahren einsam. Einsamkeit heisst dabei nicht zwingend, allein zu leben: Sie beschreibt die Lücke zwischen gewünschter und tatsächlich erlebter Verbundenheit.³⁾

Intimität altert anders als Sexualität.

Die Berliner Altersstudie II verglich 1514 ältere Erwachsene – Durchschnittsalter 68 Jahre – mit 475 jüngeren Personen zwischen 22 und 36 Jahren. Sexuelle Aktivität und sexuelle Gedanken waren bei den Älteren im Durchschnitt seltener. Beim Erleben von Intimität war der Unterschied dagegen klein.⁴⁾

Nähe stärkt sexuelles Wohlbefinden.

Eine europäische Paarstudie befragte 677 Paare zwischen 60 und 75 Jahren aus Norwegen, Dänemark, Belgien und Portugal. In allen Ländern ging mehr emotionale Intimität mit höherem sexuellem Wohlbefinden einher. Die Studie definiert sexuelles Wohlbefinden nicht nur über Geschlechtsverkehr, sondern auch über körperliche Zärtlichkeit, emotionale Nähe, Zufriedenheit.⁵⁾

Quellen:

¹⁾ treatment-expectation.de/en/find-out-and-join-in/news/249-touchstudy-en

²⁾ pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8682645/

³⁾ prosenectute.ch/dam/jcr:43a20767-4024-479d-bae4-d0f1863e1ed6/Psinfo_03_2024_Einsamkeit.pdf

⁴⁾ pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31070402/

⁵⁾ pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7040139/



Die Kraft der richtigen Berührung.

Zwischen Nähe und Professionalität.

Berührung gehört zum Leben – und zum Alltag in Betreuung und Pflege. Sie kann Vertrauen schaffen, Trost spenden und Menschen miteinander verbinden. Fabian Steinmann, Leiter Betreuung, Pflege und Medizin von Viva Luzern, spricht über professionelle Nähe, persönliche Integrität und den Umgang mit schwierigen Situationen.

Berührung begleitet den Menschen ein Leben lang. In der Kindheit ist sie für eine gesunde Entwicklung entscheidend, später prägt sie Freundschaften, familiäre Beziehungen und Partnerschaften. Im Alter gerät ihre Bedeutung jedoch zuweilen aus dem Blick – besonders dann, wenn Menschen allein leben oder in eine Institution eintreten. Für Fabian Steinmann, Leiter Betreuung, Pflege und Medizin von Viva Luzern, ist jedoch klar: «Berührungen sind überlebenswichtig.» Da-

bei versteht er Berührung nicht allein als körperlichen Kontakt. «Auch ein Blick, ein Lächeln oder die ungeteilte Aufmerksamkeit eines anderen Menschen können uns berühren.» Wer sich Zeit nimmt, aufmerksam zuhört oder etwas Persönliches von sich erzählt, vermittelt seinem Gegenüber: Ich sehe dich. Du bist mir nicht gleichgültig.

Diese Haltung ist bei Viva Luzern fest in den Werten verankert. Bewohnende sollen sich nicht

nur gut versorgt, sondern als Menschen wahrgenommen fühlen. «Es macht etwas mit uns, wenn uns jemand auf dem Gang freundlich grüsst, nach unserem Befinden fragt oder einen schönen Tag wünscht», sagt Fabian Steinmann. «Solche Begegnungen mögen klein erscheinen, ihre Wirkung ist es nicht.»

“ Mit der richtigen Berührung im richtigen Moment können wir die Lebensqualität eines Menschen positiv beeinflussen. ”

Fabian Steinmann, Leiter Betreuung, Pflege und Medizin Viva Luzern.

«Man muss Menschen mögen.»

In der Pflege ist körperliche Nähe unvermeidbar. Mitarbeitende unterstützen Bewohnende bei alltäglichen Verrichtungen und übernehmen Tätigkeiten, die bis in den intimsten persönlichen Bereich reichen. Umso wichtiger ist eine professionelle Haltung. «Die betroffene Person muss spüren, dass eine pflegerische Handlung genau das ist: professionelle Arbeit», betont Fabian Steinmann. Deshalb erklären die Mitarbeitenden jeden Schritt und weshalb er notwendig ist. Das schafft Orientierung und Vertrauen. Gleichzeitig geht professionelle Pflege weit über die korrekte Ausführung einer Tätigkeit hinaus. «Man kann einen Verband wechseln und dabei trotzdem mit dem Menschen im Kontakt sein», sagt Fabian Steinmann. «Man kann fragen, wie es ihm geht, etwas von sich erzählen oder einfach präsent sein.» Aus einer pflegerischen Handlung wird so eine menschliche Begegnung. Für den Pflegeberuf brauche es deshalb neben Fachwissen auch eine grundlegende Offenheit gegenüber anderen Menschen. «Man muss Menschen mögen, wenn man in diesem Beruf arbeitet», sagt Fabian Steinmann. Und trotzdem: «Wir begegnen einer Bewohnerin nicht als Ersatz für das eigene Grosi. Es bleibt eine professionelle Beziehung.»

Nähe und Distanz bewusst gestalten.

Um diese Rollen zu klären, setzt Viva Luzern bewusst auf äussere Leitplanken. Die Mitarbeitenden tragen Arbeitskleidung und sprechen die Bewohnenden grundsätzlich mit «Sie» an. Auch der Umgang mit Handschuhen zeigt, dass professionelle Nähe nicht für alle gleich aussieht. Wo Hygienevorgaben es verlangen, sind sie selbstverständlich. Darüber hinaus entscheiden sich manche Mitarbeitende bewusst dafür, häufiger Handschuhe zu tragen. «Auch das ist legitim», sagt Fabian Steinmann. «Jeder Mensch bringt eigene Erfahrungen, Werte und persönliche Grenzen mit.» Diese kön-

nen durch die eigene Biografie, Religion oder Kultur geprägt sein. Fühlt sich eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter in einer bestimmten Situation unwohl, kann die Betreuung nach Möglichkeit auch von einer anderen Person übernommen werden. Wo Menschen einander nahekomen, können allerdings auch Grenzen überschritten werden. Das kann in beide Richtungen geschehen. Bewohnende sind in vielen Lebensbereichen auf Unterstützung angewiesen. «Daraus entsteht ein Abhängigkeitsverhältnis, das von Mitarbeitenden niemals ausgenutzt werden darf», betont Fabian Steinmann. Bereits kleine Handlungen könnten verletzend sein – beispielsweise, wenn ein Ruf bewusst lange unbeantwortet bleibt. Umgekehrt erleben Mitarbeitende körperliche oder verbale Übergriffe. Solche Vorfälle werden bei Viva Luzern konsequent thematisiert (siehe Box).

Wenn Grenzen von Mitarbeitenden überschritten werden.

Wo Menschen einander nahekomen, können Grenzen verletzt werden – von beiden Seiten. Deshalb ist ein professioneller Umgang mit solchen Situationen zentral. Bei Viva Luzern werden Grenzverletzungen offen angesprochen, dokumentiert und im Team reflektiert. Geht es um Grenzüberschreitungen bei Mitarbeitenden, ist die erste Anlaufstelle in der Regel die direkt vorgesetzte Person.

«Entscheidend ist, dass solche Vorfälle nicht verschwiegen werden und Mitarbeitende Unterstützung erhalten», betont Geschäftsleitungsmitglied Fabian Steinmann. Grenzverletzungen können sich unterschiedlich äussern: Dazu gehören beispielsweise Kneifen, Beissen oder Haareziehen ebenso wie beleidigende oder sexuell anzügliche Äusserungen. Gerade bei Menschen mit Demenz können solche Verhaltensweisen Ausdruck der Erkrankung sein. «Verständnis für die Ursache darf aber nie dazu führen, dass die Belastung für die betroffenen Mitarbeitenden kleingeredet wird», betont Fabian Steinmann. Viva Luzern entwickelt das bestehende Vorgehen derzeit mit einem übergeordneten Konzept und einer zentralen Meldestelle weiter.

Intimität gehört auch im Alter zum Leben.

Zur professionellen Haltung gehört für Viva Luzern auch, Bedürfnisse nach Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität ernst zu nehmen. Denn sie verschwinden mit dem Umzug in ein Alterszentrum nicht, auch wenn bis heute oft nur wenig darüber gesprochen wird. «Viele Menschen, die heute bei uns leben, sind es nicht gewohnt, über Sexualität zu sprechen», sagt Fabian Steinmann. «Die Babyboomer werden möglicherweise offener mit dem Thema umgehen.» Paare sollen ihre Beziehung auch im Alterszentrum leben können und erhalten die nötige Privatsphäre. Sie können beispielsweise mit einem Türschild sichtbar machen, dass sie nicht gestört werden möchten. «Wenn sich zwei Menschen finden und verlieben, ist das etwas Wunderschönes», sagt Fabian Steinmann. «Die Schmetterlinge fühlen sich mit 80 nicht weniger echt an als mit 20.» Schwieriger wird es, wenn ein Mensch sich nach körperlicher Nähe sehnt, aber keine Partnerin, keinen Partner und kaum Angehörige hat. In einzelnen Fällen können spezialisierte Berührerinnen oder Berührer beigezogen

werden. Sie sind für achtsame körperliche Nähe ausgebildet und klar von der Rolle der Pflegeteamarbeitenden getrennt. Ein solcher Schritt wird sorgfältig geprüft und nach Möglichkeit mit den betroffenen Personen sowie ihren Angehörigen besprochen.

Professionelle Berührung bewegt sich somit immer in einem Spannungsfeld – zwischen Fürsorge und Autonomie, Nähe und Distanz sowie Schutz und Freiheit. «Es braucht Fachwissen, Reflexion und die Bereitschaft, jede Begegnung neu wahrzunehmen», sagt Fabian Steinmann zum Abschluss. Genau darin sieht der Leiter Betreuung und Pflege einen zentralen Auftrag von Viva Luzern – denn er ist überzeugt: «Mit der richtigen Berührung im richtigen Moment können wir die Lebensqualität eines Menschen positiv beeinflussen.» Manchmal ist es eine Umarmung. Manchmal eine Hand, die Halt gibt. Und manchmal einfach ein ehrlich gemeintes «Wie geht es Ihnen heute?».

Daniel Schriber.

“

Die Schmetterlinge
fühlen sich mit 80 nicht
weniger echt an als mit 20.

Fabian Steinmann, Leiter Betreuung,
Pflege und Medizin Viva Luzern.

”



**Intimität als
Dienstleistung.**

Ein menschliches Grundbedürfnis sollte kein Tabu sein.

Foto: Flavio Leone

Berührung ist ein Grundbedürfnis, wie Schlaf oder Nahrung. Als Sexualbegleiterin ermöglicht Andrea Bortoluzzi älteren Menschen, Nähe und Intimität zu erleben.

Andrea Bortoluzzi klopft an die Zimmertür, wartet auf das «Herein». Sie tritt ins Zimmer und hängt ein Schild mit der Aufschrift «Bitte nicht stören» an die Türklinke. Im Zimmer riecht es nach frisch gewaschener Bettwäsche, nach Duschmittel. Sie setzt sich aufs Bett. Und dann wird geredet, bevor überhaupt ein Kleidungsstück fällt. «Ich will den Geist, die Seele, den Körper eines Menschen berühren», sagt sie. «Alles gehört zusammen.»

Vom Coiffeursalon zur Körperzeit.

Andrea Bortoluzzi ist Sexualbegleiterin. Sie hat seit 13 Jahren eine eigene Praxis. Ihre Arbeit übt sie aber oft ausserhalb ihrer Praxisräume aus. Sie geht zu den Menschen, nach Luzern, Sursee oder Wohlen zum Beispiel. Zu ihrem Beruf kam sie über eine Freundin, die in der Psychiatrie und im Behindertenbereich arbeitete und ihr von der Not

erzählte, die viele Menschen mit ihrer Sexualität haben. Ausbildungen hat Andrea Bortoluzzi viele: vom Coiffeur-Handwerk bis zur Sterbebegleitung. So unterschiedlich diese Stationen sind, für ihre heutige Arbeit braucht sie am Ende vor allem zwei Dinge: eine reflektierte eigene Geschichte und ihr Talent, Menschen zu berühren.

Mit älteren Personen zu arbeiten, hat sich ergeben aus Anfragen, die auf sie zukamen. «Es sind Menschen, denen wir als Gesellschaft verpflichtet sind, gut Sorge zu tragen», sagt sie. Berührung gehört gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO zu den Grundbedürfnissen. «Wir Schweizer sind sehr zurückhaltend, was Berührungen anbelangt. Ein simpler Händedruck oder das gesellschaftlich tolerierte Rückenstreicheln stillt dieses Bedürfnis, diesen Hauthunger, einfach nicht.»

Wenn der Partner fehlt.

Gebucht wird Andrea Bortoluzzi von Pflegefachpersonen, Angehörigen oder ihren Klientinnen, Klienten selbst. Die Beweggründe sind unterschiedlich. Manche Menschen haben ihre Sexualität nie richtig auskosten – Fortpflanzung durfte sein, Lust nicht. Nach diesem Stigma sind viele Betagte aufgewachsen und haben ihr Intimleben danach ausgerichtet. Andere haben jahrzehntelang eine erfüllte Sexualität mit ihrem Partner, ihrer Partnerin geführt, bis der Tod dieser ein Ende setzte. «Dann fehlt dieser Person etwas Essenzielles und der Körper verlangt danach», sagt Andrea Bortoluzzi. Manche ihrer Klienten leben in einer Partnerschaft und kommen trotzdem – für einen Ausgleich, den sie zu Hause nicht finden.

Lieber zu langsam als zu schnell.

Obwohl jede Begegnung einzigartig ist, gibt es einen Rahmen: Ankommen, ein kurzer Einstieg über ein Gespräch: Was hat nachgewirkt? Was wünscht sich die Person heute? «Ich will herausfinden, wo der Mensch mit seinen Bedürfnissen steht. Und danach richte ich mich.» Es gibt Menschen, die sind sehr klar und initiativ. Andere wollen geführt werden. Mal legt man sich angezogen aufs Bett, umarmt sich. Manchmal zieht man sich aus und die Berührungen werden intimer, im Hintergrund läuft Musik. Auch Massagen sind möglich. «Eine Massage kann so viel sinnlicher sein als ein sexueller Akt», sagt Andrea Bortoluzzi. Die erste Begegnung vergleicht die Sexualbegleiterin mit einem Blind Date. Zuerst macht sie mit ihrer Klientin, ihrem

Klienten Duzis. Man kennt sich noch nicht, also wird geredet: Wer man ist, was einen hierherführt, was möglich ist und was nicht. Berührung kommt später, wenn überhaupt. Ihr Klient, ihre Klientin soll in Ruhe nachspüren und sich bei ihr melden, wenn er oder sie ein zweites Treffen wünscht. Eine Stunde dauern ihre Besuche. Das sei jeweils genug,

“ **Der Wunsch, einfach nah zu sein mit jemandem – das geht auch.** ”

Andrea Bortoluzzi, Sexualbegleiterin.

sagt sie. Intimität verlangt Präsenz, und Präsenz kostet Energie, bei ihr wie bei ihrem Gegenüber. Ihr Grundsatz: «Lieber zu langsam als zu schnell. Lieber etwas weniger als zu viel.»

Grenzen zieht sie klar. Menschen buchen bei ihr Körperzeit: Der Fokus liegt auf Sinnlichkeit, Erotik, Intimität. Geschlechtsverkehr bietet sie nicht an. Sie versteht sich als eine Art Surrogatpartnerin: Für eine definierte Zeit ist sie Partnerin, ZuhörerIn, Freundin. Besuche macht sie in der Regel im Monatsrhythmus. Häufiger würde die Bindung zu eng werden lassen, für beide Seiten. Genauso wichtig ist das Recht der Klientin, des Klienten, jederzeit Nein zu sagen, ohne dass man deshalb weniger «lieb» gehabt wird. Ohne den ausdrücklichen Wunsch der Kundschaft handelt sie nicht. Das hält das Leitbild ihres Verbands InSeBe fest, dem

“
Ich will den Geist, die
Seele, den Körper
eines Menschen berühren.

Andrea Bortoluzzi, Sexualbegleiterin.

”

Andrea Bortoluzzi sich verpflichtet hat. Autonomie und Würde stehen an erster Stelle.

Der alternde Körper verlangt zudem eine eigene Haltung. Viele entschuldigen sich zuerst, für die Gebrechlichkeit, für das, was nicht mehr geht. Männer besonders, wenn keine Erektion mehr möglich ist. Die Sexualbegleiterin wirkt dem entgegen: Es müsse nicht sein wie mit zwanzig. «Der Mensch besteht aus Seele, Körper, Geist. Wenn ich einen Menschen berühre, sehe ich seine Schönheit.» Das gängige Schönheitsideal spiele in ihrem Beruf keine Rolle. Genauso wie vorgefertigte Erwartungen keinen Platz haben. Jedes Treffen kann eine andere Qualität haben: Manchmal ist es lustvoll, manchmal einfach nur schön, manchmal auch traurig. All das hat Platz. Und eine emotionale Bindung gehöre dazu, sie sei schliesslich keine Maschine. Eine Stunde, manchmal zwei, ist sie mit ihrer ganzen Präsenz da. Das ist mehr, als der Alltag der meisten Menschen es je zulässt. Aber wenn sie die Tür nach einer Stunde hinter sich zuzieht, dann lässt sie diesen Moment zurück. Romantische Liebe hat in ihrer Arbeit keinen Platz. Menschenliebe schon.

Reden wir endlich darüber.

Dass Sinnlichkeit und Erotik so oft in der Zweierbeziehung bleiben, sei religiös und gesellschaftlich geprägt – bei Frauen stärker als bei Männern. In Alterszentren wünscht sie sich vor allem eines: dass Nähe möglich bleibt, ohne dass die Grenze zur Pflege verschwimmt. «Das Allerwichtigste», sagt Andrea Bortoluzzi, «ist, dass die Menschen sich bewusst werden: Sexualität und Intimität sind ganz natürliche Bedürfnisse. Es hat nichts Anrüchiges, nichts Schmutzdeliges, nur weil man alt ist.» Wer regelmässig berührt wird, schüttet Glückshormone aus, wird buchstäblich weicher. Und wer weicher ist, kommt leichter mit anderen Menschen in Kontakt. Auch die Wissenschaft widmet sich zunehmend diesem Thema. Studien zeigen Wirkung bis in die Schmerzmedizin, Onkologie, Geriatrie und auch in die Psychiatrie hinein.

«Viele meiner Klientinnen und Klienten sind nicht mehr mobil und können sich die Erfüllung ihres Bedürfnisses nach Intimität, nach körperlicher Nähe nicht mehr selbst organisieren», erklärt Andrea Bortoluzzi. Genau darin sieht sie den Sinn ihrer Arbeit: Sie geht zu den Menschen und bietet eine Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun – etwas, das Lebensfreude und Lebenslust stärkt. Manchmal sehr sinnlich und manchmal reicht es, auf dem Bett zu liegen, sich im Arm zu halten. «Der Wunsch, einfach jemandem nah zu sein ... den erfülle ich auch.»

Yvonne Ineichen.

Die Ausbildung.

Wer sich zur Sexualbegleiterin oder zum Sexualbegleiter ausbilden lassen will, kann das in der Schweiz beim Verein InSeBe tun.

- Zielgruppe: Menschen mit Empathie und Reflexionsbereitschaft
- Zugang: Pflichtteilnahme an einem Informationsabend (z. B. am 3.11.2026 in Olten)
- Aufbau: Heimstudium (ca. 15 Std.) plus fünf Wochenend-Module, davon zwei Praxistage
- Schulungsorte: Tramelan, Zürich
- Dauer: rund neun Monate
- Kosten: CHF 3200.– zzgl. Reise- und Übernachtungskosten
- Abschluss: Zertifikat «Sexualbegleiter*in InSeBe», keine Prüfung
- Weiterbildung: jährliche Angebote, Inter- und Supervision
- Der Verein und seine Mitglieder arbeiten nach strengen ethischen Standards: schriftliche Ethikvereinbarung – Achtung der Autonomie und Würde, Verschwiegenheit, kein Tätigwerden ohne ausdrücklichen Auftrag der Kundin oder des Kunden
- Kontakt: InSeBe, Goldgasse 9, 4500 Solothurn, insebe.ch

Zur Person.

Andrea Bortoluzzi ist somatische Sexualpädagogin, dipl. Coach FSB, dipl. Sexualbegleiterin InSeBe, zertifizierte Tantramasseurin und Fachperson Betreuung EFZ. Seit 13 Jahren ist sie als Sexualbegleiterin tätig.

Zu diesem Beruf kam sie über Umwege: Sie arbeitete zunächst als Coiffeuse, machte danach eine Pflegeausbildung, liess sich als Sterbebegleiterin schulen.

Ab dem Lehrgang 2026/2027 unterrichtet sie selbst angehende Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleiter bei InSeBe.

Mehr zu ihrer Arbeit unter:
lebendigundleichtimkoerper.ch.





“Berührende Momente.”

Berührung verbindet – auch im Alter. Denn Nähe ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis.

A close-up photograph showing a young woman with long dark hair lighting a small tealight candle. She is smiling and looking down at the candle. An elderly woman with short grey hair is leaning in, watching her. The scene is warmly lit, suggesting an indoor setting at night. The text "Berührende Momente." is overlaid in white on a dark background in the lower right corner.

“Berührende Momente.”







**Ein Wiedersehen
mit Happy End.**

Liebe auf den zweiten Blick.

Als Annemarie Lang und Walter Bühler im Viva Luzern Wesemlin aufeinandertrafen, kannten sie sich bereits seit Jahrzehnten. Dass aus einer alten Bekanntschaft noch einmal eine grosse Liebe werden würde, damit hatte niemand gerechnet – am wenigsten sie selbst.

«Heute weiss ich, dass es nie zu spät ist, um Schmetterlinge im Bauch zu bekommen», sagt Annemarie Lang und lächelt Walter Bühler an. Er erwidert den Blick und greift nach ihrer Hand. Dass die beiden heute Seite an Seite durchs Leben gehen, wirkt selbstverständlich. Dabei hätte wohl niemand damit gerechnet, dass sie sich ausgerechnet im Viva Luzern Wesemlin noch einmal verlieben würden. Denn eigentlich begann ihre gemeinsame Geschichte schon viele Jahrzehnte früher. Beide stammen aus Pfaffnau im Luzerner Hin-

terland. Annemarie Langs Familie führte im Dorf eine kleine Bäckerei, in der sie schon als Mädchen mithalf und Brot auslieferte. Walter Bühler war Familienvater mit zwei Söhnen aus erster Ehe. Man kannte sich im Dorf, allerdings eher vom Sehen. Später zog es beide nach Luzern in die Stadt. Sie wohnte an der Zürichstrasse und arbeitete im Luzerner Kantonsspital, er für einige Jahre im technischen Dienst des Löwencenters. Obwohl sie sich im Hochwacht-Quartier hin und wieder begegneten, hatten sie keinen regelmässigen Kon-

takt. Annemarie Lang blieb ihr Leben lang ledig. «Es hat sich einfach nicht ergeben», sagt sie. Er hingegen lebte während 40 Jahren mit seiner Lebenspartnerin zusammen. Gemeinsam zogen sie schliesslich ins Viva Luzern Wesemlin, wo sie vor einigen Jahren infolge einer Parkinsonerkrankung verstarb. Dass sich Annemarie Lang und Walter Bühler 2024 ausgerechnet dort noch einmal begegnen würden, ahnte damals niemand.

Walter Bühler erinnert sich noch gut an den Tag, an dem er Annemarie Lang zum ersten Mal im Wesemlin sah. «Ich ging wie immer zum Abendessen ins Restaurant Venus. Da fiel mir plötzlich eine attraktive Dame auf.» Wenige Tage später stellten beide überrascht fest, dass sie sich aus Pfaffnau kannten. Als einige Zeit später der Platz gegenüber von ihr im Speisesaal frei wurde, reagierte er sofort. Er meldete seinen Anspruch an – mit Erfolg. Von da an assen sie täglich gemeinsam. Aus den gemeinsamen Mahlzeiten wurden lange Gespräche, aus Freundschaft wurde Liebe. «Ich konnte wirklich gut alleine leben», sagt Annemarie Lang. «Aber jetzt freue ich mich trotzdem, einen lieben Mann an meiner Seite zu haben.» Für Walter Bühler ist die Beziehung ebenfalls ein grosses Geschenk. Nach dem Verlust seiner langjährigen Partnerin hatte er nicht damit gerechnet, sich noch einmal zu verlieben.

Zuerst ein Kuss, dann ein Freudensprung.

Walter Bühler erzählt die Geschichte mit sichtlicher Freude. Nach einem gemeinsamen Abendessen verabschiedeten sich die beiden vor dem Lift. «Plötzlich überholte mich Annemarie, stupste mich an und fuhr mit mir in ihren Stock.» Bevor sich die Lifttüren öffneten, umarmte und küsste sie ihn. Er blieb einen Moment überrascht stehen. Als er ihr nachgehen wollte, schlossen sich die Lifttüren bereits wieder – und statt vor ihrem Zimmer landete er im Keller. Er lacht herzlich über diese Erinnerung. Doch lange blieb er dort nicht. Er fuhr zurück in den zweiten Stock, klopfte an ihre Zimmertür und fasste sich ein Herz. Ob sie ihren Lebensabend gemeinsam mit ihm verbringen wollte? «Sie machte einen kleinen Freudensprung und sagte einfach Ja», erzählt Walter Bühler lachend. Anschliessend stiessen die beiden mit einem Glas Wein auf ihr gemeinsames Glück an.

Hochzeitsfest im Alterszentrum Wesemlin.

Am 21. März dieses Jahres folgte der nächste Höhepunkt ihrer gemeinsamen Geschichte. An einem sonnigen Samstag liessen sich die beiden in einer feierlichen Zeremonie im Viva Luzern Wesemlin vom Pfarrer den Segen geben. Rechtlich änderte sich dadurch nichts – für die beiden war es dennoch ihr ganz persönliches Ja zueinander. Gemeinsam mit Angehörigen, alten Weggefähr-

ten, Mitarbeitenden von Viva Luzern sowie lieb gewonnenen Bewohnerinnen und Bewohnern feierten sie ihre Liebe. «Das war ein ganz besonderer Tag», sagt Annemarie Lang sichtlich gerührt. Auch das Wesemlin machte den Anlass zu etwas

“ **Heute weiss ich, dass es nie zu spät ist, um Schmetterlinge im Bauch zu bekommen.** ”

Annemarie Lang, Bewohnerin Viva Luzern Wesemlin.

Besonderem. Das Haus überraschte das Paar mit einer grossen Hochzeitstorte, einem reichhaltigen Apéro und sogar mit einer Pianistin. Die kleinen Brautfiguren der Torte stehen heute noch in der Vitrine ihrer gemeinsamen Wohnung und ein Dankesplakat an der Tür erinnert an diesen Tag. «Wir haben so viele Gratulationen bekommen – sogar von Leuten, die wir kaum kannten», erzählt Walter Bühler. Noch heute staunen beide darüber, wie viele Menschen sich mit ihnen über ihr Glück gefreut haben. Heute wohnen die beiden gemein-

«Das macht unseren Arbeitsalltag schöner.»

Die Liebesgeschichte von Annemarie Lang und Walter Bühler bewegt nicht nur das Paar selbst. Teamleiterin Qendres Haziri und die stv. Teamleiterin Lejla Golacovic vom Alterszentrum Viva Luzern Wesemlin erzählen, weshalb diese besondere Liebesgeschichte sie speziell berührt.

«Als Teamleiterinnen erleben wir Annemarie Lang und Walter Bühler jeden Tag zusammen. Es berührt uns, zu sehen, wie viel Freude, Geborgenheit und Lebensqualität ihre Liebe in den Alltag bringt. Für uns ist das eine wertvolle Erinnerung daran, dass Pflege weit mehr ist als medizinische Versorgung. Es geht auch darum, Beziehungen, Selbstbestimmung und Herzensmomente zu ermöglichen und zu respektieren. Zu sehen, wie beide gemeinsam lachen, füreinander da sind und ihren Alltag teilen, macht auch unseren Arbeitsalltag schöner. Wir freuen uns sehr, dass wir ein kleiner Teil ihrer gemeinsamen Geschichte sein dürfen.»



sam in einem der wenigen Zwei-Zimmer-Appartements im Wesemlin. Sie essen zusammen, verbringen viel Zeit miteinander und unterstützen sich im Alltag. Er sitzt derzeit im Rollstuhl, sie zeigt erste Anzeichen einer Demenz. «Älterwerden ist nicht besonders lustig», sagt Walter Bühler. «Aber wenn man diesen Weg gemeinsam gehen kann, wird vieles einfacher.»

Was ihre Beziehung ausmacht? «Wir können über alles reden», sagt Annemarie Lang. Beide mögen die Natur, geniessen Geselligkeit und trinken gerne gemeinsam ein Glas Wein. Gleichzeitig lassen sie einander Freiräume. Während sie gerne an Angeboten der Aktivierung teilnimmt, zeichnet er manchmal Landschaften oder geniesst es, im Zimmer ein bisschen «zu ruume». Auf die Frage, was sie am anderen besonders schätzen, müssen beide nicht lange überlegen. «Ihre Offenheit, ihr Lachen», sagt Walter Bühler. Und nach einer kurzen Pause ergänzt er: «Ihre Liebe.» Annemarie Lang wird dabei ein wenig verlegen. An ihm schätzt sie vor allem dessen Zuversicht und Selbstvertrauen. «Er sagt oft einfach Ja, wo ich vielleicht zuerst zögern würde. Er macht mir Mut und bestärkt mich darin, für mich einzustehen.»

«Berührungen machen das Leben schöner.»

Und welche Rolle hat die körperliche Nähe in der Beziehung der beiden? «Eine sehr grosse!», betonen beide. «Berührungen machen unser Leben jeden Tag schöner», sagt Walter Bühler. «Wir gehen nie ins Bett, ohne uns vorher umarmt und geküsst zu haben. So schläft man einfach besser ein.» Selbst wenn es einmal eine kleine Meinungsverschiedenheit gebe, halte diese nie lange an. «Streit halten wir beide nicht aus», sagt er lachend. Dafür geniessen sie umso mehr die gemeinsamen Momente, wozu ganz natürlich auch

liebvolle Streicheleinheiten gehören. Tatsächlich hängt an ihrer Wohnungstür gelegentlich sogar ein «Nicht stören!»-Schild. «Manchmal möchte man einfach seine Ruhe haben», sagt er und schmunzelt vielsagend.

“ Streit halten wir beide nicht aus. Dafür geniessen wir umso mehr die gemeinsamen Momente. ”

Walter Bühler, Bewohner Viva Luzern Wesemlin.

An die Zukunft denken die beiden unterschiedlich. Während Annemarie Lang zugibt, dass sie sich Gedanken über das Sterben macht, lebt Walter Bühler bewusst im Hier und Jetzt. «Ich habe mein Leben lang versucht, das Leben so zu nehmen, wie es ist», sagt er. «Ich bin hier, ich habe Annemarie. Was nachher kommt, kommt nachher.» Grosse Ziele oder Träume haben die beiden heute keine mehr. Nur einen Wunsch äussert er doch noch: «Eigentlich würde ich gerne wieder einmal nach Pfaffnau fahren.» Dorthin, wo ihre Geschichte vor mehr als einem halben Jahrhundert ihren Anfang nahm – und wo wohl niemand geahnt hätte, dass sie eines Tages doch noch ein gemeinsames Happy End finden würde.

Daniel Schriber.

Walter Bühler ist während der Produktion des Magazins verstorben. Wir erinnern uns dankbar an das Gespräch mit ihm.

Wohnen mit Services.

Eigenständig
leben im Alter.

Das Haus Bernarda verbindet selbstständiges Wohnen im Alter mit flexiblen Services. 19 moderne Alterswohnungen bieten Komfort, Sicherheit und Gemeinschaft. Wenige Wohnungen sind noch frei.

Interesse an einer Wohnung?

Das Haus Bernarda liegt im gepflegten Dreilindenquartier. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen der Stadt Luzern, die ihren Alltag weiterhin selbstständig gestalten und punktuell Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.

Mehr Informationen:



vivaluzern.ch/hausbernarda

5 Gründe für Wohnen mit Services.

1. Eigenständig leben – in einer altersgerechten, komfortablen Mietwohnung.
2. Individuelle Unterstützung – wählen Sie die Services, die Ihren Alltag erleichtern.
3. Sicherheit rund um die Uhr – dank Notrufsystem und der Nähe zum Alterszentrum.
4. Teil einer Gemeinschaft – mit Zugang zu Veranstaltungen und Angeboten von Viva Luzern.
5. Attraktive Lage – im Quartier Dreilinden, umgeben von Grün und mit Blick auf den Vierwaldstättersee.

Kein Grund für Scham.

Foto: von artburg.ch

Berührung, Nähe und Intimität sind Grundbedürfnisse – sie enden nicht mit dem Umzug ins Alterszentrum. Ein Blick auf ein Thema, das lange ein Tabu war.

Das Bedürfnis nach Nähe und Berührung ist sehr individuell und vielfach von Kindheit an geprägt. Während manche Eltern ihre Kinder mit Zärtlichkeiten überschütten, pflegen andere einen eher distanzierten Umgang.

Bei uns gab es die elterliche Zuneigung nicht im Überfluss. Trotzdem habe ich immer gespürt, dass wir geliebt werden. Und wollte ich als Kind ein «Müntschli», habe ich es mir einfach geholt. Das Gefühl von Geborgenheit kam vor allem in Gewitternächten auf. Dann versammelten wir uns alle im Elternbett und kuschelten uns aneinander. Denn auf dem Bauernhof ohne Blitzableiter bedeutete jedes Gewitter tatsächlich Gefahr.

Mein eigenes Bedürfnis nach Nähe hat sich mit dem Älterwerden nicht verändert; und das beobachte ich auch bei unseren Bewohnenden. Berührung, Nähe und Intimität sind Grundbedürfnisse des Menschen. Das Alter verändert daran nichts. Vielleicht ändert sich die Intensität oder die Form, aber das Bedürfnis selbst bleibt.

Zwischen Nähe und Distanz.

In der Pflege gehört Berührung zum Alltag – nicht nur bei der Körperpflege. Ein Händedruck, eine Hand auf der Schulter, das leichte Berühren für die Kontaktaufnahme: Berührung findet auf unterschiedliche Arten statt und ist Teil dessen, was wir als Betreuung und Pflege verstehen.

Auch hier gibt es, wie bei allem, zwei Seiten. Wenn ich von Berührungen rede, dann müssen wir auch über heikle Momente reden – sowohl für Bewohnende wie auch Mitarbeitende. Wenn wir Situationen wahrnehmen, die im Grenzbereich liegen, sprechen wir das offen an. Kürzlich beobachtete ich eine Umarmung, die aus meiner Sicht zu innig wirkte. Ich suchte das Gespräch. Nicht als Vorwurf, sondern als Anstoss, gemeinsam über Nähe und Distanz nachzudenken. Natürlich gibt es einerseits den professionellen Kontext, in dem Nähe definiert und besprochen wird. Nähe ist aber andererseits auch immer eine individuelle Haltung: Wie viel Nähe ist für mich gut, wie viel Nähe kann ich geben? Nähe braucht Klarheit und Grenzen. Die entscheidende Frage dabei lautet: Wann wird eine Grenze überschritten? Wann wird es übergriffig? Entsprechend wichtig ist es, dass wir solche Situationen richtig lesen und entsprechend reagieren.

Intimität ermöglichen.

Dass auch hochaltrige Menschen ein Bedürfnis nach Sexualität haben, wurde mir schon vor vielen Jahren in einem früheren Betrieb bewusst: Als junge Leiterin Hotellerie war ich dort auch für den Kiosk zuständig. Ein Bewohner kaufte Woche für Woche eine grosse Dose Nivea-Creme. Irgendwann fragte ich ihn, wofür er so viel brauche. Es stellte sich heraus: Für ein Ritual mit seiner Partnerin, die er damit eincremte, weil sie davon eine so seidenweiche Haut bekam. Diese kleine Begebenheit hat mir die Augen geöffnet, was Intimität im Alter bedeuten kann.

Auch ich spüre, wie sich der eigene Körper mit den Jahren verändert; bei meinem Mann und mir kommt zusätzlich ein Altersunterschied von 14 Jahren dazu. Solche Themen offen anzusprechen, halte ich für wichtig – privat wie beruflich. Auch deshalb unterstütze ich bei Viva Luzern jede Initiative, dieses Thema zu enttabuisieren. Zuletzt mit dem Referat «Sexualität kennt kein Alter» im Rahmen unserer Vortragsreihe «Abenteuer Älterwerden», das auf reges Interesse gestossen ist. Natalie Blaser, die Referentin, erwähnte es damals bereits: Intimität ist so viel mehr als Berührung. Und so individuell. Uns ist es ein grosses Anliegen, die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner ernst zu nehmen. Und wenn das Bedürfnis da ist, organisieren wir auch einen Sexualbegleiter oder eine Sexualbegleiterin. Schön ist es, wenn sich Bewohnende bei uns finden und verlieben. Erst kürzlich hat ein Mann einen Umzug beantragt, um näher bei seiner Partnerin zu sein. Wir hatten auch schon ein Brautpaar, das sich bei uns kennengelernt und geheiratet hat – mit dem Segen der Angehörigen. Auch Ehestreit gehört dann dazu. Selbstbestimmung eben, im Guten wie im Alltäglichen.

Selbstbestimmt leben.

Die Frage der Selbstbestimmung stellt sich ja nicht nur bei der Sexualität. Es geht genauso um das Glas Wein oder die Cremeschnitte. Aus medizinischer Sicht wird vielleicht beides nicht mehr empfohlen. Aber fein ist es trotzdem. Deshalb: Es ist immer ein Abwägen zwischen Leben erhalten und Leben geniessen. Wenn es der Seele guttut: Warum nicht? Was soll im Höchstalter denn noch kaputtgehen? Lassen wir den Menschen diese Freude.

“ **Berührung, Nähe und Intimität sind Grundbedürfnisse des Menschen. Das Alter verändert daran nichts.** ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

Wo ziehen wir also die Grenze – wo reden wir mit, mischen uns gar ein und wo schauen wir bewusst weg? Solange jemand urteilsfähig ist, haben wir nichts zu sagen. Anders bei eingeschränkter Urteilsfähigkeit: In unseren geschützten Wohnbereichen gehört die enge Betreuung zum Konzept. Wir sind nah an den Bewohnenden dran und erkennen deshalb frühzeitig, wann wir schützend eingreifen müssen – und wann wir den Menschen einfach ihre Freude lassen sollten.

Bedürfnisse respektieren.

Nähe entsteht bei Viva Luzern aber nicht nur zwischen Menschen. Im Viva Luzern Dreilinden findet einmal im Monat der sogenannte «Flasch-angriff» statt, mal mit Alpakas, mal mit Hasen oder Hühnern. Das Streicheln der Tiere lindert Einsamkeit und sorgt für Glücksgefühle. Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie viel das geben kann: Wenn mein Pferd den Kopf auf meine Schulter legt, ist das für mich ein sehr inniger Moment. Oft braucht es aber nicht einmal eine Berührung, um Geborgenheit zu spüren. Manchmal reicht es, einfach beieinander zu sein – beim Essen, in der Natur, beim Kartenspiel.

Am Ende geht es um mehr als einzelne Momente: Wir dürfen die Menschen, die bei uns leben, nicht auf ihre Pflegebedürftigkeit reduzieren. Der Mensch hat in sich den Wunsch nach Beziehung. Er hat Sehnsüchte, will vielleicht etwas nachholen oder etwas Erlebtes nochmals erleben. Er hat unterschiedliche Gefühle und den Wunsch nach Nähe. Dem gerecht zu werden – respektvoll und im Rahmen der Betreuung und Pflege – ist unsere Aufgabe.

Andrea Wanner.

In eigener Sache.



Foto: rocket.ch

Anspruchsvolle Aufgaben ziehen ihn an. Der neue Verwaltungsratspräsident Hannes Blatter über seine Verbindung zur Langzeitpflege, die Herausforderungen der Zukunft – und weshalb gute Führung Nähe und Distanz braucht.

Im Juni 2026 hat die Generalversammlung Sie zum Verwaltungsratspräsidenten von Viva Luzern gewählt. Weshalb dieses Unternehmen?

Viva Luzern ist eine Organisation im Dienst der Gemeinschaft, ein Service public. Als gemeinnützige AG zu 100 % im Besitz der Luzernerinnen und Luzerner. Eine starke Organisation mit hoher Kompetenz, das habe ich von aussen schon so wahrgenommen. Eine bedeutende und eine der grössten Organisationen im Pflegebereich. Das ist Auftrag und Verpflichtung für Innovation, Impulse und Weiterentwicklung. Was mich am meisten angezogen hat, ist, dass die Organisation im Dienst der älteren Menschen steht. In der Jubiläumsbrochure zum 10-Jahres-Jubiläum von Viva Luzern steht: Mit so viel Unterstützung wie nötig und so viel Freiraum wie möglich. Getreu dem Leitsatz: Im Alter zuhause. Das gefällt mir gut.

Sie sind ein Kenner des Gesundheitswesens. Was reizt Sie an dieser Branche und insbesondere an der Langzeitpflege?

Anspruchsvolle Aufgaben ziehen mich an. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, weshalb ich im Gesundheitswesen gelandet bin. Die Herausforderungen sind generell sehr hoch, im Langzeitpflegebereich aber besonders im Hinblick auf die demografische Entwicklung, den Fachkräftemangel und eine kostendeckende Finanzierung. Die demografische Entwicklung führt dazu, dass die Anzahl der über 90-jährigen Personen stetig wächst und wir die Versorgung sowohl ambulant, intermediär und stationär zukunftsfähig sicherstellen müssen. Das ist nicht nur eine Frage der Infrastruktur, sondern auch eine des Personals. Da fordert uns der Fachkräftemangel stark. Schliesslich brauchen wir dazu eine kostendeckende

Finanzierung für die medizinisch-pflegerischen Leistungen, für die Betreuungsleistungen und die gesamten betrieblichen Aufwendungen. Auch hier besteht noch Handlungsbedarf.

Die Antwort könnte auch einfacher ausfallen: Meine Eltern führten das Alters- und Pflegeheim in Engelberg. Ich bin damit aufgewachsen und als mein Vater überraschend an einem Gehirntumor starb, habe ich meine Mutter – im Auftrag der Gemeinde Engelberg – neben meinem Studium unterstützt. Das Gesundheitswesen hat mich dann nicht mehr losgelassen.

Was für ein Unternehmen haben Sie angetroffen?

Ich habe in meinem Jahr als Verwaltungsratsmitglied einen ersten Eindruck gewonnen, den ich in den kommenden Monaten im Austausch mit Mitarbeitenden verschiedener Hierarchiestufen weiter vertiefen werde. Ich habe eine sehr gut geführte und strukturierte Organisation mit äusserst kompetenten Mitarbeitenden angetroffen. Wir befinden uns erfreulicherweise wieder in einer finanziell stabilen Situation. Diese Situation ist aufgrund von klar formulierten Massnahmen eingetroffen und nicht etwa aufgrund von Glück oder Zufall. Das freut mich und ist auch ein Beweis für die Fähigkeit der Organisation, auf Herausforderungen zu reagieren.

Was erwartet Viva Luzern in Zukunft?

Ich denke, eine der grössten Herausforderungen – neben den demografischen, personellen und finanziellen Themen – dürfte die Flexibilität sein. Die Bewohnenden verlangen zu Recht mehr Mitbestimmung und Auswahlmöglichkeiten, etwa wann sie essen oder duschen möchten oder wie sie ihren Alltag im Alterszentrum gestalten wollen. Gleichzeitig wünschen sich auch unsere Mitarbeitenden mehr Gestaltungsspielraum und Mitbestimmung. Ich sehe darin keinen Zielkonflikt. Aber es ist eine Herausforderung für die Führung, diese unterschiedlichen Ansprüche auszubalancieren.

Ein zweites wichtiges Thema ist die Kooperation und Einbettung. Viva Luzern ist bereits gut vernetzt, etwa mit der Spitex, der Stadt Luzern oder dem Luzerner Kantonsspital als wichtige Partner. Diese Zusammenarbeit und die Schnittstellen müssen wir pflegen und weiterentwickeln. In Zukunft werden Kooperationen noch elementarer sein, damit wir die anstehenden Herausforderungen gemeinsam bewältigen können.

Wenn Sie nicht als Verwaltungsrat tätig sind, was machen Sie dann?

Ich bin selbstständig und arbeite im Auftrag verschiedener Kunden in der Unternehmensberatung mit Fokus auf die politische Kommunikation.

Zudem bin ich Dozent und Projektleiter an der Hochschule Luzern – Wirtschaft. Eines meiner Mandate dort ist die Leitung der Projektkoordination für die Entwicklung einer neuen nationalen Pflegearbeitsstruktur im Auftrag von GDK, prio.swiss und den Verbänden der Pflegenden.

In meiner Freizeit spiele ich Bass bei Jolly & the Flytrap. Mein Lebensmittelpunkt ist meine Familie in Sursee. Gemeinsam mit meiner Frau unsere drei Jugendlichen ins Leben hinauszubegleiten, soweit sie das noch zulassen, empfinde ich als grosses Privileg.

Wie viel Nähe braucht ein Verwaltungsratspräsident zum Unternehmen – und wo braucht es bewusst Distanz?

Dazu kommt mir das Bild der Beidhändigkeit in den Sinn. Als Verwaltungsratspräsident braucht es beides: Nähe zum Tagesgeschäft, um zu verstehen, was die Organisation beschäftigt. Gleichzeitig aber auch genügend Distanz, um den strategischen Blick nach vorne zu richten – auf den nächsten und übernächsten Hügel. Denn die Aufgabe des Verwaltungsrats ist die strategische Orientierung.

Die Herausforderung bei der Führung eines derart grossen Unternehmens ist genau diese Beidhändigkeit: Das Tagesgeschäft bewältigen und gleichzeitig den Kopf genügend frei haben, um sich davon zu lösen und nach vorne zu blicken. Das gilt für Verwaltungsrat und Geschäftsleitung und insbesondere für die Zusammenarbeit der beiden Gremien. Wenn uns diese Beidhändigkeit gelingt, führen wir das Unternehmen gut.

Ramona Helfenberger.

Zur Person.

Hannes Blatter (55) ist seit Juni 2026 Verwaltungsratspräsident von Viva Luzern und war zuvor ein Jahr Mitglied des Verwaltungsrats. Er ist Inhaber eines Beratungsunternehmens und Dozent an der Hochschule Luzern – Wirtschaft.

Während 14 Jahren führte er das Luzerner Forum für Sozialversicherungen und soziale Sicherheit. Zuvor war er unter anderem Generalsekretär der CSS Versicherung und Fraktionssekretär im Bundeshaus. Der Politikwissenschaftler verfügt über mehr als 30 Jahre Berufserfahrung an der Schnittstelle von Politik, Verwaltung und Privatwirtschaft.

Abenteuer Älterwerden.

**Fünf Impuls-
veranstaltungen.**

**Älter werden kann ganz schön abenteuerlich sein.
Wir laden Sie ein, sich mit uns auf die Reise
zu begeben – mit der öffentlichen Vortragsreihe
«Abenteuer Älterwerden» von Viva Luzern.**

Daten und Orte:

22. April 2027

Viva Luzern Wesemlin

3. Juni 2027

Viva Luzern Eichhof

19. August 2027

Viva Luzern Staffelnhof

7. Oktober 2027

Viva Luzern Rosenberg

18. November 2027

Viva Luzern Dreilinden

**Die Themen der Vortragsreihe stehen
derzeit noch in Planung. Alle Details
zu den einzelnen Terminen und Themen
finden Sie in Kürze auf unserer
Veranstaltungsseite. Vorbeischauen
lohnt sich!**

Unsere weiteren Veranstaltungen:

vivaluzern.ch/events
oder via QR-Code:



Lernen Sie uns kennen.

Unser Versprechen: sicher und geborgen dank unserer Betreuung und Pflege, frei in der individuellen und sinngebenden Lebensgestaltung. Dazu gehört auch der soziale Austausch; Gemeinschaft ist möglich, wird jedoch nicht erzwungen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unser Angebot kennen.

Alterszentren.

Viva Luzern Dreilinden.

Mittwoch, 18. November 2026
Dienstag, 23. Februar 2027
Donnerstag, 20. Mai 2027

Viva Luzern Eichhof.

Mittwoch, 21. Oktober 2026
Mittwoch, 17. Februar 2027

Viva Luzern Rosenberg.

Mittwoch, 11. November 2026
Mittwoch, 13. Januar 2027
Mittwoch, 10. März 2027

Viva Luzern Staffelnhof.

Donnerstag, 26. November 2026
Donnerstag, 11. März 2027

Viva Luzern Wesemlin.

Donnerstag, 12. November 2026
Mittwoch, 3. Februar 2027
Mittwoch, 19. Mai 2027

Viva Luzern Tribschen.

Mittwoch, 24. März 2027

Programm.

14.00–15.30 Uhr
Begrüssung, Rundgang und Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Auf dem Rundgang zeigen wir Ihnen die verschiedenen Zimmertypen, die öffentlichen Räumlichkeiten sowie unsere Gastronomie.

Wohnungen mit Dienstleistungen.

Informationsnachmittag.

Im Viva Luzern Eichhof, von 14.00 bis 15.30 Uhr, mit anschliessendem Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, 26. November 2026
Donnerstag, 18. März 2027
Donnerstag, 24. Juni 2027

Hinweis: Es finden keine Wohnungsbesichtigungen statt.

Anmeldung.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt.

Beratung.

Kompetente Spezialistinnen stehen bei Fragen und Anliegen rund um Wohnen und Pflege im Alter zur Verfügung und vermitteln Pflegeplätze und Wohnungen mit Dienstleistungen.

Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
Telefon 041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
8.00–12.00/13.30–17.00 Uhr

Future Day 2026 und 2027.

Du bist in der Berufswahl? Dann komm an unseren Future Day und erfahre mehr über die Ausbildungsmöglichkeiten bei Viva Luzern. Wir freuen uns auf dich!

Wann und wo?

18.11.26: Viva Luzern Eichhof
19.5.27: Viva Luzern Wesemlin
24.11.27: Viva Luzern Eichhof

Jeweils von 13.30 bis 16.00 Uhr zeigen wir dir, wie Blutzucker gemessen wird, der Bügelautomat funktioniert oder die Büroarbeit im Alterszentrum von sich geht. Und noch vieles mehr. Lass dich begeistern!

Wie anmelden?

Anmeldung unter:
vivaluzern.ch/futureday2026
vivaluzern.ch/futureday2027

Hast du Fragen?

Wir sind für dich da.
041 612 70 78
bildung@vivaluzern.ch