

NZZ INTERVIEWS WESTHEIMER VOM 25.12.2021

## **Als Kind hat Ruth K. Westheimer den Holocaust überlebt. Heute sagt sie: «Ich denke an das Gute und ignoriere das Schlechte»**

Sie flüchtete als Kind vor dem Holocaust in die Schweiz. Später wurde sie als Dr. Ruth Amerikas bekannteste Sex-Therapeutin. Dabei wollte sie nur wissen, wie man das eigene Schicksal meistert.

Anna Kardos

### **Ruth K. Westheimer lebt seit über 50 Jahren in derselben Wohnung in New York und besitzt wie als Mädchen zwei Puppenhäuser. (New York, 15. 12. 2021)**

Illustration: Corina Vögele

Es ist zehn Uhr morgens in New York, das Telefon klingelt sehr lange. Bis plötzlich eine Stimme mit unverkennbar deutschem Akzent sagt: «Hallo, who is there?» Die Stimme gehört Amerikas berühmtester Sex-Therapeutin Ruth K. Westheimer, besser bekannt als Dr. Ruth.

Als Kind hat die heute 93-Jährige den Holocaust in der Schweiz überlebt. Nun grüsst sie erfreut mit «Grüezi» und schlägt vor, das Gespräch in ihrer Muttersprache Deutsch zu führen.

NZZ am Sonntag: Frau Westheimer, Sie sind 93 Jahre alt und sprechen so selbstverständlich über Sex wie andere über das Kartoffelschälen.

Ruth Westheimer: Ja, damit hatte ich überhaupt nie Probleme. Warum nicht?

Es hat damit zu tun, dass ich aus einem jüdischen Elternhaus komme und im Judentum Sex keine Sünde ist. Im Gegenteil, der Ehemann hat am Freitagabend, wenn der Schabbat beginnt, die Pflicht, seine Frau im Bett zu befriedigen.

Soll man Sex entmystifizieren, damit er besser wird?

Also ein bisschen von der Mystik muss man schon lassen.

Sie haben trotzdem in Ihren Sendungen sehr explizite Tipps zu Stellungen, Winkel und Techniken gegeben. Was ist wichtiger für guten Sex: virtuose Technik oder ein Wursteln in Liebe?

Es ist auf keinen Fall die Technik allein! Auch wenn es körperlich passt, wird einem das irgendwann langweilig.

Weil Sex nicht nur im Körper passiert?

Sex findet mehr zwischen den Ohren als im Unterleib statt. Denken Sie an all die Phantasien. Ich sage immer, man darf eine ganze Fussballmannschaft in seinem Bett haben, man muss nur die Klappe halten. (lacht) Aber die Hauptsache ist, sich zu freuen, dass man mit jemandem zusammen ist, mit dem man sich gut versteht. Und die anderen sollen sich vornehmen, einen Partner zu finden.

Man kann sich vornehmen, jemanden zu suchen. Aber kann man sich vornehmen, jemanden zu finden?

Schon die viktorianischen Damen liessen früher ihr Taschentuch fallen. Vielleicht hob es ein verheirateter Mann auf – das war nicht so gut (lacht), vielleicht hob es auch niemand auf. Dann lässt man es eben am nächsten Tag wieder fallen.

Sie plädieren für Taktik statt Authentizität in Liebesdingen?

Ich bin sehr taktisch und sehr praktisch. Das ist die Methode von Prof. Dr. Ruth K. Westheimer – das «K» muss immer mit, das steht für Karola.

Warum ist Karola so wichtig?

Wie ich 1945 nach Palästina kam, sagte man mir, Karola sei zu deutsch, ich müsse das ändern. Seither benütze ich meinen zweiten Vornamen Ruth. Aber als Kind habe ich Karola Siegel geheissen. Damals habe ich gelernt, dass man sein Leben selbst in die Hand nehmen muss. Weil ich sehr früh allein Entscheidungen fällen musste.

## **Zur Person**



*Tobias Everke*

## **Ruth K. Westheimer**

1928 in Frankfurt geboren überlebte Ruth K. Westheimer als Kind den Holocaust in der Schweiz. Die Psychologin und Soziologin wurde in den 1980ern zu Amerikas bekanntester Sex-Therapeutin. Zunächst am Radio, dann in ihrer eigenen TV-Show gab sie explizit und warmherzig Rat rund um Sexualität, Homosexualität und Abtreibung. Westheimer ist Autorin mehrerer Bücher, sie hat zwei Kinder und vier Enkel.

Ihre Eltern schickten Sie 1938 als Zehnjährige allein mit einem internationalen Kindertransport in die Schweiz.

Wenn ich nicht als Flüchtlingskind, als «chäibe Ussländer» in der Schweiz gewesen wäre, wäre ich heute nicht am Leben. Für mich war die Schweiz Lebensrettung, dafür bin ich ihr sehr dankbar, schreiben Sie das bitte mit Ausrufezeichen. Leider habe ich die ganze Familie verloren.

Ihre Eltern mussten in Deutschland bleiben. Sie erhielten wöchentlich Briefe von ihnen. Als diese plötzlich ausblieben, realisierten Sie, dass etwas Schreckliches passiert sein

musste. Die meisten Kinder haben ja schon Angst, wenn sie ihre Eltern in einem Shoppingcenter nicht mehr sehen . . .

. . . Oh ja, man muss aufpassen, dass so was nicht passiert. Das vergisst das Kind sein Leben lang nicht.

Im Vergleich dazu herrschten bei Ihnen fundamental andere Dimensionen.

Aber wir haben nichts gewusst. Vom Appenzellischen Heiden aus, wo wir in einem Kinderheim waren, konnte man Deutschland sehen, den Bodensee und Friedrichshafen. Das Schlimme war: Wir konnten nicht dorthin. Wir wussten auch nicht, was die Schreckliches gegen uns getan hatten. Aber wir wussten als Kinder, dass wir hier gerettet sind.

Sie hatten gar keine Angst?

Ich musste alle sechs Monate zur Polizei in Heiden, um den Stempel für meine Aufenthaltsbewilligung zu verlängern. Das war vollkommen verrückt. Denn wo hätten wir sonst hingehen sollen?

Woher kommt eigentlich Ihre Faszination für Sexualität?

Ich habe zuerst einen Master in Soziologie gemacht. Mein Interesse an Familien kam daher, dass ich selber ein Flüchtlingskind ohne Eltern gewesen war. Es hat mich immer interessiert, warum jemand wie ich es fertig gebracht hat, im Leben weiterzumachen als Waisenkind.

Zwischen Familie und Sex besteht aber ein ziemlicher Unterschied.

Sex ist doch ein wichtiger Teil der Familie. Wo kämen sonst all die Babys her? In den USA habe ich bei «Planned Parenthood» gearbeitet und Menschen in Fragen zur Verhütung, aber auch zu Sex beraten. Interessant ist: In der Studie, die ich anschliessend für meinen Master machte, habe ich alle Kinder, die gemeinsam mit mir in Heiden waren, gesucht und festgestellt: Keines von uns hat Selbstmord begangen. Keines von uns war wegen Depressionen in einer Klinik. Es ist auch keines eine Ruth K. Westheimer geworden (kichert), aber wir haben es alle geschafft.

Haben Sie eine Erklärung dafür?

Der Grund dafür ist, dass wir alle in den ersten Jahren unseres Lebens in einer Familie voller Wärme aufwuchsen. Ich beispielsweise hatte als Kind in Frankfurt zwei liebende Eltern und dazu eine Grossmutter, die den ganzen Tag nur für mich da war. Ich hatte zwei Puppenhäuser, 13 Puppen und alles, was ich mir nur wünschen konnte. Diese ersten Jahre waren so wichtig, dass sie mir weitergeholfen haben, als wir alle zu Waisenkindern geworden sind.

Es gab Holocaustüberlebende, die an einer Überlebensschuld litten. Prominentes Beispiel ist der Lyriker Paul Celan, der daran zerbrach. Wieso ist etwas Ähnliches bei Ihnen nicht passiert?

Das ist eine interessante Frage. Es gab auch tatsächlich Kinder von Kindertransporten nach Grossbritannien, die es geschafft hatten, ihre Eltern als Haushaltshilfe in die jeweiligen Familien zu holen. Aber in der Schweiz kenne ich niemanden, der seine Eltern retten konnte. Als Kind habe ich in meinen Tagebüchern manchmal notiert, wenn ich in Frankfurt geblieben wäre, hätte ich die Eltern retten können. Das ist natürlich unmöglich. Es war umgekehrt. Wenn nicht meine Eltern das Opfer gebracht hätten, mich in die Schweiz zu schicken, wäre auch ich umgekommen. Daher bin ich dankbar, dass der jüdische Frauenverein von Zürich uns das alles ermöglicht hatte. Wir waren nie hungrig, und wir haben sogar schön Chanukka gefeiert.

Haben Sie nach Kriegsende nie Hass empfunden? Sie erzählten in einem Interview, dass, als Sie aus der Schweiz wegfuhr, Ihr Zug zufällig neben einem zu stehen kam, in dem kriegsgefangene deutsche Soldaten saßen.

Ja, aber ich war damals sehr gescheit und habe einfach weggeguckt. Ich wollte sie nicht anschauen. Ich wollte nicht wissen, ob die in Auschwitz mitgemacht haben oder nicht. Das war auf dem Weg nach Palästina.

Warum war es klug wegzuschauen?

Dazu habe ich etwas Interessantes zu sagen. Nach dem Krieg hat Konrad Adenauer viel Geld nach Israel geschickt und dem Land sehr geholfen. Und bis heute treffe ich jedes Jahr in Israel deutsche Mädchen und Jungen, die ihre Ferien als Praktikanten in Altenheimen verbringen und den Menschen helfen. Das hilft mir zwar nicht, diese schlimme Zeit zu vergessen, aber es hilft mir, anders über sie zu denken. Ich bin immer froh, wenn ich sagen kann: Danke vielmals, dass ihr als Praktikantinnen in Israel alten Menschen helft.

Wäre nach dem, was Sie erlebt haben, Hass keine naheliegendere Reaktion?

Man muss sich bewusst sein, dass der Hass da ist. Aber der Hass soll die Menschen nicht auffressen. Der Hass soll dazu dienen, die Energie in etwas Gutes zu verkehren: Waisenkindern helfen, alten Menschen helfen, Flüchtlingen helfen und Leuten, die psychisch krank sind. In Israel durften Beduinenkinder früher nicht zur Schule. Also habe ich 100 000 Dollar gesammelt, jetzt gibt es an der Ben-Gurion-Universität in Israel ein Dr. Ruth-K.-Westheimer-Stipendium, damit sie studieren können. Das freut mich wie ein König.

Wo Sie vom König sprechen: Sie waren früher auch Soldatin. Im Palästina-Krieg haben Sie als Mitglied der militärischen Untergrundorganisation Hagana gekämpft und wurden 1948 bei einem Bombenanschlag verletzt . . .

. . . an beiden Füßen, es war schlimm.

Es war das zweite Mal, dass Sie in Lebensgefahr schwebten.

Aber auf der Krankenstation gab es einen attraktiven Pfleger aus Rumänien, einen sehr schönen Mann. Da war ich als junges Mädchen so schlau und habe getan, als wäre ich nicht nur an den Füßen verletzt, sondern als könne ich auch meine Arme nicht bewegen. So musste er mich beim Frühstück, beim Mittagessen und beim Abendessen füttern.

Wie konnten Sie in dieser Notlage an einen Flirt denken?

Das war wunderbar. Wenn ich an den jungen Mann denke, weiß ich zwar seinen Namen nicht mehr, aber ich muss immer lachen (kichert).

War die Libido für Sie eine Art Lebenselixier?

Ja, das kann man wohl so sagen (summt): «Es will mir net in mein Kopp enei: Wie kann no e Mensch net von Frankfurt sei». Ich habe die Gabe, irgendwie aus schlechten Situationen etwas Gutes herauszuholen. Das war eine Gabe, die mir mein ganzes Leben geholfen hat.

Ist das als Erklärung nicht zu simpel? Sie selber haben einmal gesagt, dass es eine gewisse Trauer und Einsamkeit gibt, die man nicht überwinden kann und mit der man alleine ist.

Es gibt tatsächlich Dinge, die man weder mit einem Ehepartner noch mit den eigenen Kindern teilen kann. Bei mir ist es, dass ich als Kind weg musste von meinem Elternhaus und meine Familie verloren habe.

Wie verarbeitet man so eine Erfahrung?

Das verarbeitet man nie. Man kann darüber sprechen, so wir beide jetzt, und danach Kaffee trinken und sich sagen: Jetzt tue ich irgend etwas Gutes, das jemandem Freude macht, zum Beispiel Blumen schicken. Aber man muss wissen, dass man eine solche Erfahrung nicht verarbeiten kann. Kein Psychiater kann das wegtherapieren.

Trotzdem haben Sie Psychologie studiert.

Weil ich verstehen wollte, warum wir Kinder aus Heiden es alle geschafft haben weiterzuleben.

Wenn es um Aids oder um die Legalisierung der Abtreibung ging, waren Sie später radikal unerschrocken. Hatte das damit zu tun, dass Sie mehrmals überlebt hatten?

Wahrscheinlich. Und auch damit, dass ich aus einem jüdisch-religiösen Zuhause kam. Das hat mir den Halt gegeben, an bessere Zeiten zu glauben. Im Judentum gibt es das Prinzip «Tikun olam», das heisst «die Welt reparieren». Mir war schon als kleines Flüchtlingskind in der Schweiz bewusst, dass man die Welt verbessern muss.

Sie waren zunächst Kindergärtnerin, haben dann Psychologie studiert und wurden schliesslich Amerikas bekannteste Sex-Therapeutin, das sind alles soziale Berufe. Muss man, um die Welt zu verbessern, sein Ego zurücknehmen?

Nicht nur das Ego zurücknehmen, sondern den Mut haben, Dinge zu sagen. Ich bin nie Konzessionen eingegangen, wenn es um die Legalisierung der Abtreibung oder den Respekt für Homosexuelle ging, auch wenn das damals sehr unpopulär war. Und heute muss man kämpfen, damit der Nationalismus nicht wieder stärker wird.

Stichwort Kämpfen: Im Judentum gibt es auch die Philosophie, dass man sich nicht wehren soll, weil Gott die Geschicke seines Volkes lenkt.

Darüber will ich lieber nicht reden. Das ist ein Riesenproblem, warum man sich damals so wenig gewehrt hat. Ich habe keine Antwort darauf. Aber guckt euch an, 1945 bin ich nach Palästina und trat gleich in die Hagana ein. 1948 haben wir uns sehr gewehrt. Das ist die einzige Antwort, die ich darauf habe.

Sie waren damals Scharfschützin.

Ich war eine technisch hervorragende Schützin und kann bis heute eine Maschinenpistole zusammenbauen, schiessen und Handgranaten werfen.

Haben Sie auf Menschen geschossen?

Ich habe niemanden getötet. Aber wenn ich es hätte müssen, hätte ich es gekonnt.

Weil ein Menschenleben nach Ihrer Kriegserfahrung einen anderen Wert für Sie hatte?

Das ist eine Frage, auf die ich keine Antwort habe. Ich habe nur gewusst: Juden brauchen einen Staat in Palästina. Was ich nicht gewusst habe, ist, dass dort bis heute kein Frieden sein wird. Aber ich will das neue Jahr nicht mit etwas Traurigem beginnen. Darum denke ich nur an das Gute und ignoriere das Schlechte.

Kann man denn Dinge einfach ignorieren, wenn sie einem nicht passen?

Ich sage nicht, dass es immer gelingt. Aber es lohnt sich, das zu versuchen: Abends die eigenen Sorgen in eine Kiste packen, Deckel zu und ab vor die Zimmertür damit – keine Angst, die klaut einem über Nacht keiner.