

Thema: **Sex und Beziehung I**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Eine Frau, 22-jährig, berichtet: „Noch nie hat ein Mann meine Brüste berührt, bis dann nach einem knappen Jahr der Freundschaftszeit mit Marco auch die körperliche Nähe gewachsen ist. Ich genoss diese neue Dimension von Nähe und Berührungen sehr. Nach einem weiteren halben Jahr wurde es aber zunehmend schwierig in der Beziehung und er wollte die Freundschaft auflösen. Das war wie ein Schlag und tut sehr weh, ich fühle mich alleine gelassen, nicht interessant, nicht gut genug als Frau, verletzt, als Objekt ausgenutzt. Und ich habe soviel Nähe zugelassen und mich anfassen lassen. In der Seelsorge und auch mal an einem Seminar wurde gesagt, vor der Ehe Geschlechtsteile und Brüste bei Berührungen auszulassen. Ich habe versagt, auch vor Gott.“

Die Frau hat ein schlechtes Gewissen, weil sie das, was man ihr riet, nicht eingehalten hat. Neben dem Schmerz der Trennung fühlt sie sich zusätzlich ungenügend und wertet sich ab. Auch konnte sie mit niemandem darüber reden, auch nicht mit ihrer besten Freundin, weil auch sie immer wieder heftig dafür einsteht, vor der Ehe „rein“ zu bleiben, sich also nicht berühren zu lassen, weil die Männer ja doch nur das eine, nämlich Sex, wollten. Sie fühlte sich dadurch zudem sehr alleine, wie sie sagt: „Niemandem kann ich mich anvertrauen, fühle mich sehr alleine und habe Angst vor Zurückweisung, die depressive Wolke ist dunkel und schwer“. Dieses depressive Erleben war dann auch der Grund, warum sie sich bei der CTL gemeldet hat.

Frage: Was sind Ihre Gedanken zu dem von der Frau Berichteten?

Exkurs: Sexuelle Enthaltbarkeit vor der Ehe

Hier ist explizit von Frauen die Rede, da ich in meinem Arbeiten zu gut 80% mit Frauen arbeite und meine Beobachtungen dementsprechend darauf beruhen.

In meinem Arbeiten begegnen mir manchmal Frauen, welche die Haltung leben oder lebten, als Christin vor der Ehe keine sexuelle Nähe wie Petting oder gar Geschlechtsverkehr zu praktizieren, verbunden manchmal mit einem mündlichen oder schriftlichen Versprechen. Weiter nehme ich eine Strömung innerhalb der christlichen Kirche wahr, welche zu sexueller Enthaltbarkeit vor der Ehe rät und dies damit begründet, dass so seelische Verletzungen, bei der Frau im Besonderen auch Gefühle von Bindung, vermieden werden und weiter, in der Ehe dadurch eine bessere, weniger belastete Sexualität sein werde.

Für mich bescheide ich mich vorerst mit genauem Beobachten und beruhend auf dem Erleben und Aussagen von betroffenen Frauen:

a. Es begegnen mir Frauen, bei welchen ähnliche Erlebnisse und Vorgeschichten – wie an Brüsten oder Geschlechtsteilen berührt werden, vor der Ehe mit einem oder mehreren Partnern Petting haben, bei einigen auch Geschlechtsverkehr¹ –, nicht im Geringsten mit unangenehmem Erleben verbunden ist, dies rückblickend als angenehm empfinden und auch nicht Mühe hatten – neben einem normalen Abschieds- und Trennungserleben – im Umgang mit besonderen Bindungsgefühlen.

b. Daneben beobachte ich eine Gruppe von Frauen welche, trotz sexueller Enthaltsamkeit vor der Ehe, sich (meistens) auf das Sexualleben innerhalb der Ehe gefreut haben, im praktischen Erleben dann aber keine Lust verspüren konnten, sich blockiert erlebten, im intimen Zusammensein sich innerlich abkoppelten oder sich die Sexualität meidend verhielten.

Folgerung

Die Qualität des Erlebens von Sexualität in einer Partnerschaft, meistens in der Form der Ehe, korreliert wenig mit einer bestimmten Einstellung zur Sexualität vor der Ehe und dementsprechendem Verhalten. Es ist nicht einfach so, dass eine Frau, aus dem Erfahren und Erleben von körperlich sexueller Nähe in früheren Beziehungen, Verletzungen davon trägt, dies auch dann nicht, wenn darin tiefere Bindungsgefühle entstanden sind. Weiter ist offenbar Enthaltsamkeit keine Garantie für erfüllte Sexualität.

Das Dogma der sexuellen Enthaltsamkeit vor der Ehe scheint für einige Christen wie zu einer Glücksformel geworden zu sein. Eine Haltung und Einstellung, einer biblischen

Das therapeutische Setting ist ein Ort des Lichts und bietet den Rahmen für befreiende Offenheit. Mit dem Anvertrauten wird würdig und vertraulich umgegangen. Unter den Frauen, welche nach aussen einen enthaltsamen Lebensstil präsentieren, ist es der grössere Teil, welche in Wahrheit aber nicht enthaltsam leben. Sie können nicht offen dazu stehen, weil dies ihnen das Umfeld nicht erlaubt, sie selber Angst haben, aus der Gruppe zu fallen. Bei genauerem Nachfragen ist das Erleben der Frauen so, dass

¹ Geschlechtsverkehr: Mit diesem Begriff ist hier das Einführen des Penis in die Vagina gemeint. Sexualität und Intimität beinhaltet weit mehr als den Geschlechtsakt. In diesem Artikel ist mit Erleben von Sexualität und Intimität dann auch der weite Bereich unabhängig vom Geschlechtsverkehr gemeint. Im Alten wie im Neuen Testament wird über das Ausleben von vorehelicher Sexualität nichts ausgesagt, jedoch dem eigentlichen Geschlechtsakt, der leiblichen Vereinigung von Frau und Mann, eine besondere Stellung eingeräumt.

Das therapeutische Setting offenbart weiter, dass diejenigen, welche am lautesten Verhaltensanweisungen raten und ausrufen, auch in der Funktion von Verantwortungsträgern wie JugendleiterInnen, SeelsorgerInnen, damit eigene Verunsicherung und eigenes Verhalten übertönen – traurigerweise dabei anderen Menschen vordergründig Heil versprechend, in Wirklichkeit aber damit etliche in Not bringen.

Exkurs Ende

Zurück zu der Frau im eingangs geschilderten Beispiel: Betrachtet man bei ihr Erlebnisse und Lebensstationen aus Gegenwart und Vergangenheit, so fällt auf – respektive ihr selbst ist dies als ein Produkt in den therapeutischen Sitzungen aufgefallen –, dass darin immer wieder Orte mit ähnlichem emotionalem Inhalt anklingen. Diese lassen sich je einer Menge von positiv angenehmen und negativ schmerzlichen Emotionen zuordnen. Dabei sind es die unterschiedlichsten Auslöser, welche diese Gefühle aktivieren – oder psychologisch etwas gehobener ausgedrückt, triggern. Nicht primär ein bestimmtes Verhalten in der Gegenwart entscheidet über Lust und Frust im sexuellen Erleben. Vielmehr hängt es davon ab, wieweit eine Person bereits verletzte Orte in sich trägt, welche dann durch gegenwärtige Ereignisse, beispielsweise innerhalb der Nähe einer partnerschaftlichen Beziehung, aktiviert werden. Es sind tiefer liegende Strukturen der Persönlichkeit, welche das Erleben von Freudigkeit und Depressivität generieren, vergleichbar emotionalen Ur-Orten positiver und negativer Art, welche speziell im Erleben von grosser Nähe, wie im sexuellen Erleben, anklingen möchten.

So auch die Erfahrung der Frau aus dem Beispiel. Fünf Jahre nach der letzten Sitzung meldete sie sich wieder, diesmal zur Supervision. Sie ist beruflich als Biologin in einem Forschungsteam tätig. Dort drin begegnen ihr ähnliche, mittlerweile für sie auch bekannte Gefühle. Und sie erinnert sich, zwischenzeitlich verheiratet, wie in der Anfangszeit der Ehe Sexualität und intime Nähe starke Minusgefühle auslösten: *„Zuerst war ich sehr enttäuscht, wurde aber alsbald gewahr, dass es sich in meinem Erleben um genau die Gefühle handelt, welche damals in der Therapie Beachtung erhielten: grosse Traurigkeit, verletzt, ausgenutzt, gebraucht, um einige zu nennen. Das Bild aus den Therapiestunden, das gegenseitige Berühren in der Dreiecksbeziehung «Meine verletzten Gefühle», «Jesus Christus» und «Mein bewusstes Ich» begleitet mich oft. So konnte – und kann ich immer noch – das Schmerzliche, Negative mit in das Zärtliche, in das Schöne und Lustvolle mitnehmen und kann dies zudem mit meinem Mann teilen und berühren lassen. Dadurch kam sehr bald Entspannung in das Zusammensein. Tut gut.“*

Verletzte Orte zu aktivieren vermeiden suchen, indem ein Gebot wie das obige der Enthaltbarkeit gesprochen wird, ist psychologisch und geistlich gesehen bedenklich. Auf dem heilsamen Weg

Eine Schmerz vermeidende und einseitig Plus orientierte Haltung entspringt einer Unwissenheit und Unkompetenz bzgl. tiefenseelischer Angelegenheiten; entspringt eigenen Unsicherheiten, unberührten Verletzungen und Ängsten der BeraterIn, welche dadurch unreflektiert auf die hilfeschende Person übertragen werden; entspringt einer Überheblichkeit, einem Machbarkeitsdenken, alles Schmerzliche zu besiegen und möglichst zum Positiven zu wenden, indem mitunter ein Sieg über das Böse, den Feind, den Teufel ausgerufen wird – wenn es sein muss natürlich im Namen von Jesus Christus; der hat ja gelernt vieles zu erdulden ohne manifest einzugreifen, zumindest bis zum heutigen Tag nicht.

- ?
- a. An dieser Stelle sei wieder einmal darüber nachgedacht und mit Gott geredet: Was ist denn effektiv das Böse, das Feindliche? Sind es die schmerzlichen, verletzten Gefühle als solche oder ist es die Gestalt der Beziehung zu diesen?
- b. Ist jenes nicht das Teuflische – das ja schon im Namen διαβολος mit dem Verb διαβαλλω, dem Diabolos, dem Durcheinanderwerfer und Verleumder, zum Ausdruck kommt –, welches Beziehungen, so wie die Beziehung zwischen Mensch und Gott, so eben auch die Beziehung zu eigenem Erleben gleich welcher Art, gestört halten möchte?

- Ü
- Einladung zum Anhalten und in sich hören: Textmeditation, das wiederholte Lesen und dadurch Inneren der Worte von Jesus Christus, in Mt 11,28-30 und zu lesen auch die Einleitung Mt 11, 20-24.25-27:

Wegrichtung

Eine nicht vermeidende Haltung handhabt auf dem Weg solche Werkzeuge:

- Dafür sorgen, dass generierte Emotionalität gut aufgehoben ist. Sei dies Emotionalität, welche aus der Lebensgeschichte stammend durch Gegenwärtiges aktiviert wird oder durch gezieltes Erinnern von sich aus der Vergangenheit einblendenden Erlebnissen.
- Menschen, gerade auch junge Menschen, Kinder und Jugendliche ermutigen und anleiten, Eigenes an Gefühlen und Gedanken zu würdigen, ohne zu werten, genau in sich zu hören, hinzuspüren, wahrzunehmen am Körper:
 - Was ist es, was ich in Ansätzen in mir verspüre?
 - Ist etwas angenehm, schön?
 - Will ich das, was jetzt an mir geschieht?
- Erfahrung und dadurch Vertrautheit im Umgang mit sich selber sammeln: Pflege der Beziehung zu sich selber, mit eingeschlossen der Körper und die Sexualität.
- Dazu ermutigen, dass schmerzliches, unerfülltes Erleben, genau so wie Lust und Freude, gleichberechtigt mit dazu gehören. Insbesondere an Orten von grosser Nähe und Intimität beide Elemente einbeziehen. Gemäss dem Bild aus Psalm 23 sind alle mit an den Tisch eingeladen.

- Die Art, wie wir beten, drückt unsere Haltung aus und beeinflusst unser Glaubensleben, unsere Beziehung zu Gott Vater und Jesus Christus. Als Übung:
 - Eigene Gebete notieren, lesen und bewegen.
 - Gebete, die andere für einen sprechen, notieren und betend reflektieren.
 - «Dein Wille (Gott Vater) geschehe, wie im Himmel, so auch auf Erden!» Mt 6,10.

? Wo haben Sie Kontakt zu Kindern und Jugendlichen und welchen Platz hat in den Begegnungen mit diesen das Thema Sexualität und Beziehung?

Wie haben Sie selber die Zeit als Teenager und Jugendliche oder Jugendlicher erlebt, spezifisch darin der Bereich Umgang mit Sexualität und damit verknüpftem Erleben?

Copyright © 2008 CTL CH-Bern

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2008: Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.