

Heimliche Wünsche

Von außerehelichen Phantasien zu einer lebendigen Ehe

Erotische Sehnsucht bewegt sich nicht immer in Bahnen, die erwünscht und erlaubt sind. Was tun mit Phantasien, die über die Ehe hinausgehen?

Erotische Phantasien treiben im Strom des menschlichen Bewusstseins, mal mehr, mal weniger, je nach Persönlichkeit und Lebensphase. Manchmal entwickeln erotische Phantasien eine beunruhigende Intensität. Dann ist es Zeit, die Sehnsucht hinter der Phantasie ernst zu nehmen und sich auf die Suche zu machen, am besten gemeinsam mit dem Ehepartner. Die Art der erotischen Phantasien weist auf die Sehnsucht hin, der sie entspringen. Manchmal wird die Sehnsucht von einem Menschen im persönlichen Umfeld geweckt, manchmal von einem bestimmten Frauen- oder Männertyp. Manchen nimmt ein plötzliches Verliebtsein gefangen, bei anderen dreht sich die Phantasie um sexuelle Eskapaden.

Ein anziehender Mensch im persönlichen Umfeld

Wenn sich die erotische Sehnsucht auf einen Menschen im persönlichen Umfeld richtet, geht es selten um große Liebe. Beziehungen zu Nachbarn, Freunden oder Kollegen erlauben es, unauffällig jene Grenze zu überschreiten, an der ein vertrauter Umgang zum Flirt wird. Es ist vor allem das Neue, Frische, auf das sich die erotische Sehnsucht richtet. Das kommt vor allem vor, wenn das Leben routiniert läuft. Gerade einem gut eingespielten Eheleben fehlen manchmal die Höhepunkte, das Prickeln, die Momente tiefer Berührung. In solchen Lebensphasen sucht die Sehnsucht das Neue. Sie sucht etwas Farbigen, das dem grauen Alltag wieder Intensität schenkt. Damit ist das Ziel der Sehnsucht sichtbar, zu dem die erotische Sehnsucht führt: Sicherheiten aufgeben und noch einmal neu aufbrechen, dem Leben Neues und Aufregendes hinzufügen.

Doch was bedeutet das? Sollte man den Ehepartner in seine erotischen Phantasien einbeziehen und mit ihm gemeinsam Antworten darauf suchen? Das wäre höchstens als Schocktherapie zu raten, wenn sich ein Ehepartner jeder Veränderung verschließt. Meist reicht es, das Thema anzusprechen, das hinter der erotischen Sehnsucht steht. Wenn Routine das Problem ist, steht vielleicht eines der folgenden Projekte an: ein Kurzurlaub ohne Kinder, ein gemeinsames Hobby, ein gemeinsames Engagement, das herausfordert, ein Ortswechsel, eine neue Aufgabenteilung, was Erziehung und Geldverdienen angeht.

Ein toller Typ

Andere Kräfte sind am Wirken, wenn sich die erotische Sehnsucht auf einen bestimmten Typ Mann oder Frau richtet.

Dabei entwickeln besondere Merkmale eine Anziehungskraft: zum Beispiel das südländische Äußere, die feine elegante Art, das robuste, natürliche Temperament, die einfühlsame Sensibilität oder die sinnliche Aufgeschlossenheit. Der eigene Ehepartner lässt die Merkmale vermissen, auf die sich die erotische Sehnsucht richtet, manchmal ist er geradezu das Gegenteil davon. Für den Liebenden, der jetzt plötzlich als schlechte Wahl erscheint, ist das ein Albtraum, denn den eigenen Typ kann niemand ändern.

Was ist von Sehnsüchten zu halten, die sich auf einen bestimmten Typ fixieren, als würde sich Liebe und Glück an äußeren Merkmalen entscheiden? Dazu muss man wissen, dass sich jedes emotionale Bedürfnis mit sexueller Energie anreichern kann. Zum Beispiel hat jeder Mensch ein Bedürfnis nach Spiel und Entspannung. Wer leistungsorientiert geprägt ist, wird sein Bedürfnis nach Spiel und Entspannung vielleicht unterdrücken. Heiratet ein leistungsorientierter Mensch einen ebenfalls leistungsorientierten Partner, wird das Bedürfnis nach Spiel und Entspannung gemeinsam unterdrückt. Taucht nun eine Person auf, in deren Lebensstil sich Spiel, Leichtigkeit und Entspannung ausdrücken, kann ein erotischer Zündfunke entstehen. Das berechnete emotionale Bedürfnis hat sich in eine erotische Sehnsucht verwandelt. Doch die


Rechnung geht nicht auf. Würde der Leistungsorientierte tatsächlich ausbrechen, würde ihn der neue, betont entspannte Partner bald überfordern. Stattdessen gilt es, sich dem unterdrückten Bedürfnis zuzuwenden und zu überlegen, wie es sich ausdrücken lässt und wie es gestillt wird. Oft geht es darum, dass man innere Verbundenheit sucht, sich nach Unbeschwertheit sehnt, wachsen will, sich frei oder angenommen fühlen möchte.

Unterdrückte Bedürfnisse zu befreien, kostet Mühe und Geduld. Schnell ist man in Gefahr, den Ehepartner dafür verantwortlich zu machen, dass ein emotionales Bedürfnis nicht gestillt wird. Aber solange man ein Bedürfnis noch nicht gut ausdrücken kann, braucht es erst einmal eigenes Wachstum. Offene Gespräche mit dem Ehepartner, aber auch mit anderen vertrauten Menschen können helfen, einem wichtigen Bedürfnis mehr Raum zu geben.

Überwältigendes Verliebtsein

„Das hätte ich nie für möglich gehalten!“ So kommentieren Betroffene ein Verliebtsein, das sie aus heiterem Himmel überfällt und sie gefangen nimmt. Die Vorstellung, dem geliebten Dritten aus dem Weg zu gehen, fühlt sich an wie sterben zu müssen. Wie kann so etwas geschehen? Es trifft nämlich häufig Menschen, die vor einer verhängnisvollen Begegnung gesagt hätten, ihre Ehe sei recht glücklich. Dennoch haben sie sich unmerklich von sich selbst entfremdet. Statt dem eigenen Wesen und den eigenen Neigungen nachzugehen,





haben sie sich von sich selbst entfernt, um eigenen oder fremden Erwartungen zu entsprechen. „Nichts enttäuscht mehr als die Unmöglichkeit nach dem eigenen Wesen zu leben“, schrieb der Paartherapeut Michael Lukas Möller. Wer lange eine Rolle spielt oder wer ein tolles Leben lebt, das nicht das eigene ist, der sehnt sich nach der Befreiung seines wahren Wesens. Taucht nun ein Gegenüber auf, dessen Art das verkümmerte Potenzial zur Entfaltung bringt, dann ist es geschehen. Besonders einfühlsame, fürsorgliche oder kreative Menschen werden dann als Geburtshelfer der wahren Persönlichkeit phantasiert. Oder Menschen, die einfach über die Beziehungen oder Mittel verfügen, die es zur Entfaltung des persönlichen Potenzials bräuchte. Derart Verliebte sollte man nicht unter Druck setzen, denn das Risiko wäre hoch, dass sie eine Trennung wählen. Oft müssen Betroffene erst einmal einer langen Geschichte nachspüren: die Entfremdung vom eigenen Wesen wahrnehmen, Situationen der Selbstbeschneidung betrauern und herausfinden, was unabdingbar zum eigenen Glück gehört. Es geht um Raum für die ureigenen Gefühle und Wünsche, oft geht es um das Minimum an kreativer Lebensgestaltung, ohne das sich ein Mensch entfremdet fühlt. Vielleicht eignet sich der Ehepartner nicht als Geburtshelfer für einen solchen Prozess. Aber er wird ihn unterstützen, sobald er verstanden hat, worum es geht. Schließlich hat er auch mehr von der Ehe, je mehr ein Partner zu sich findet, der sich verloren hat. Wenn das gelingt, klingt auch das Verliebtsein zum Dritten ab.

Sexuelle Eskapaden

Diese vierte Variante erotischer Sehnsucht besteht schlicht in dem Wunsch, mit einem anderen Sex zu haben. Sie richtet sich oft auf Menschen, die Betroffene zwar attraktiv finden, mit denen sie aber nie ihr Leben teilen würden. Dennoch können die Phantasien eine lauernde Intensität gewinnen. Dann beschäftigen sie sich konkret damit, wie eine sexuelle Situation eingefädelt werden könnte. Bei einer solchen Sehnsucht geht es darum, dass die eigene Sexualität – zumindest zum Teil – innerhalb der Ehe blockiert ist. Entgegen dem, was wir oft in den Medien sehen, entscheidet sich die sexuelle Erlebnisfähigkeit nicht daran, einen umwerfend attraktiven Partner zu haben. Sexuelle Erlebnisfähigkeit wächst mit der Fähigkeit, Intimität zuzulassen, zugleich mit sich selbst und dem Partner in Kontakt zu

sein, einerseits sinnlich zu gestalten und andererseits die Selbstkontrolle loszulassen. Bei diesem Balanceakt können leicht Blockaden entstehen. Sexuelle Frustration kann dann außereheliche Phantasien speisen. Diese zeigen die Sehnsucht an, die eigene sexuelle Energie fließen zu lassen. Für die Ehe stellen sich daher folgende Aufgaben: eine gemeinsame Sprache für das sexuelle Erleben entwickeln, auch für sexuelle Ängste und sexuelles Unbehagen; eine emotionale Intimität entwickeln: den Schutzraum, in dem jeder ausdrücken darf, was in seinem Herzen und seinen Gedanken vor sich geht; sexuelle Grenzen wahren und nichts geschehen lassen, was sich nicht gut anfühlt; dafür aber da, wo man sich bei sexuellen Ängsten ertappt, diese in kleinen Schritten abbauen und sich behutsam den angstbesetzten Erfahrungen aussetzen; und schließlich auch außerhalb des Schlafzimmers auf weibliche und männliche Lebendigkeit achten und diese entfalten.

So kann außereheliche Sehnsucht auf eine Suche führen, die den Ehepartner mit auf den Weg nimmt. Gesucht werden Ausbrüche aus dem routinierten Alltag, eine Antwort auf emotionale Bedürfnisse, Raum für jeden, im tiefsten Sinne er bzw. sie selbst zu sein und eine Lebendigkeit als Frau oder Mann. Damit geht es um die Elemente, die wohl jede glückliche Liebesbeziehung braucht. Wo diese Elemente fehlen, blickt die Sehnsucht irgendwann über die Ehe hinaus. Dabei kommt es nicht darauf an, dass Sehnsüchte vollkommen gestillt werden. Wichtiger ist, dass sich Sehnsüchte ausdrücken dürfen, in eine Suchbewegung übergehen und schließlich kompromisshaft gestillt werden. In einer Welt voller Ersatzbefriedigungen und Entfremdung einander beizustehen und auf

die Stimme des Herzens zu hören, kann eine starke Erfahrung sein. In einer Umkehr des Zitates von Michael Lukas Möller lässt sich vielleicht sagen: „Nichts ist aufregender als die Möglichkeit, nach dem eigenen Wesen zu leben.“

Der Artikel ist ein Nachdruck aus der christlichen Familienzeitschrift Family, die aktuelle Themen rund um Partnerschaft, Erziehung und Familienalltag aufgreift und ab der nächsten Ausgabe in einem neuen Outfit erscheint (www.family.de).

Zum Weiterlesen:

Jörg Berger (2013): Liebe lässt sich lernen. Wege zu einer tragfähigen Paarbeziehung. Springer Spektrum Verlag, Heidelberg.

Jörg Berger (2007): Ein loderndes Feuer. Frauen, Männer und das Wagnis der Intimität. Verlag der Francke-Buchhandlung, Marburg.



Jörg Berger

ist Psychotherapeut in eigener Praxis in Heidelberg, Autor von Ratgebern und Sachbüchern und freies Redaktionsmitglied der Zeitschrift Family.

Außereheliche Phantasien in der Beratung

Ein wenig abgebrüht muss man schon sein, um sexuelle Phantasien genauer zu erfragen. Denn einerseits begibt man sich damit weit in die Intimsphäre des Ratsuchenden hinein. Andererseits reagiert man natürlich auch als Berater auf die Phantasien. Anfangs wird man sich vielleicht erregt fühlen, erschrecken oder Ekel empfinden, manchmal auch alles zugleich.

Am leichtesten öffnet ein sachlich-selbstverständlicher Ton die Tür zu einem offenen Gespräch. Wenn Betroffene einige Beispiele schildern, offenbart sich meist ein Muster, das in der Fachsprache „sexuelles Skript“ heißt. Nach diesem Drehbuch gestalten sich die Phantasien, auch wenn die beteiligten Personen und Szenarien variieren. Die Themen der Phantasie erschließen sich, wenn man Betroffene fragt, wie sie sich selbst in der Rolle fühlen, die sie in ihrer Phantasie spielen, und wie es anderen Akteuren dabei geht. Das Erleben dreht sich zum Beispiel um sexuelle Macht, um sexuelle Angst, um sexuelle Minderwertigkeit und um einen Mangel an intimer Berührung. Diese Themen werden in der Phantasie in Szene gesetzt und in einer Weise überwunden, die Lust erzeugt.

Hier finden sich die Ansatzpunkte für das weitere Vorgehen:

- Ein erster Schritt besteht in der Einsicht, dass in der sexuellen Phantasie nicht zu finden ist, was ein Betroffener dort sucht – ebenso wenig wie Größenphantasien oder Rachephantasien letztlich befriedigen.
- Wo die Phantasien ein suchtartiges Ausmaß annehmen, sollten Techniken der Suchtbewältigung zum Einsatz kommen.

- Phantasien, die nur gelegentlich auftreten, kann man als Signal der Seele verstehen, dass auf einer anderen Ebene gerade etwas fehlt.
- Wenn es dem Partner behagt, können Elemente der Phantasie in das eheliche Liebespiel aufgenommen werden. Wenn nicht, ist ein bewusstes Verschmerzen nötig, dass sich in einer Ehe nicht alles verwirklichen lässt, was vielleicht schön wäre.

Sexuelle Phantasien sind oft zu phantastisch, um sie im realen Leben zu verwirklichen. Die emotionalen Bedürfnisse, die hinter der Phantasie stehen, lassen sich aber in aller Regel stillen. Ob es um ein Gefühl von Stärke und Einfluss geht, um Genuss und Lebensfreude, um Nähe und Intimität oder um ein positives Selbstwertgefühl: Betroffene können hier Aufbrüche erleben, ihre Lebendigkeit entfalten und sich den Reichtum eines fruchtbaren Lebens und schöner Beziehungen erschließen. Im Schnellverfahren geht das allerdings nicht. Sowohl die sexuelle Verzichtsbewältigung als auch der Aufbau eines emotional erfüllenden Lebensstils brauchen Zeit.

Und was ist mit gläubigen Ratsuchenden? Kommen die vielleicht schneller zum Ziel? Auch wenn ich fest an Wunder glaube: Im Bereich der Sexualität scheint Gott häufiger auf einen längeren Weg der Heilung zu rufen als Menschen in einem einzigen Moment freizusetzen. Vielleicht, weil es dabei so viel zu lernen gibt – über sich selbst, über Gottes liebevolle Begleitung und über das Leben.

Jörg Berger

Anzeige

**FRAG NICHT, WAS UNGEBORENE SPÄTER MAL FÜR DICH TUN KÖNNEN.
FRAG, WAS DU HEUTE FÜR SIE UND IHRE ELTERN TUN KANNST.**

>> MARSCH FÜR DAS LEBEN AM **20.09.2014** IN BERLIN

Bundesverband Lebensrecht e. V. · (030) 644 940 39 · berlin@bv-lebensrecht.de · www.marsch-fuer-das-leben.de

Ja zum Leben – für ein Europa
ohne Abtreibung und Euthanasie!