

# Lektorat am inneren Drehbuch

## Selbsterfahrung: Sexuelle Phantasien verstehen und ihnen die Macht nehmen

Diese Anleitung dient der Analyse der Funktionen von sexuellen Phantasien, wie sie in den vorigen Artikeln beschrieben wurden. Die Übung ist als ca. 30-minütige Selbsterfahrung für jedermann und jedermann konzipiert.

Wenn Seelsorger, Berater und Therapeuten die Übung einsetzen, sollte sie nicht als Fragebogen verstanden werden, es sei denn, der Ratsuchende möchte ausdrücklich seine Phantasiewelt unter Anleitung explorieren. Die erotische Innenwelt gehört zu den intimsten Räumen überhaupt und sollte nicht abgefragt werden wie die Lieblingsfarbe. Denkbar ist beispielsweise, Ratsuchenden die Übung als Inspiration mit nach Hause zu geben, um sich selbst besser zu verstehen.

### Vorbemerkung:

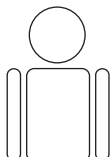
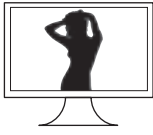
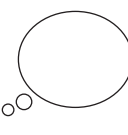
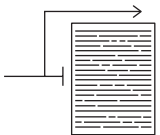
In der nun folgenden Übung werden Sie eine Szene in der inneren Bühne auf ihre Bedeutung hin untersuchen. Vier Elemente können unterbewusst mit Bedeutung angereichert sein: Die eigene Rolle, die Rolle der anderen, die Stimmung und der Plot der Handlung. Diese Elemente sind unten in der Kopfzeile als Tabellenspalte aufgeführt. In den einzelnen Zeilen werden Sie sich dann in jeweils einem Arbeitsschritt mit einer Quelle von Bedürfnisbefriedigung beschäftigen. Diese Quellen sind die Ebene des „Textes“, die Ebene der „Inszenierung“ und die Ebene des „Tauschs“.

### Schritt 1:

Gibt es eine typische sexuelle Phantasie? Gibt es eine „phantasierte Geschichte“, in die Sie pornografische Inhalte (während oder nach dem Konsum) integrieren? Halten Sie sich eine solche phantasierte Szene vor Augen, als würden Sie diesem Theaterstück auf der inneren Bühne zuschauen und sich in alle beteiligten Darsteller einfühlen können.

### Schritt 2:

Bedeutungsebene „Text“: Halten Sie sich die Kommunikation der Szene vor Augen. Was wird gesagt? Welche Botschaft wird jeweils unausgesprochen transportiert? Welche Sprache sprechen die Handlungen, was transportieren die Worte?

ICH	Der andere oder die anderen	Die Stimmung	Plot der Handlung/die Narration
			
Ich sage ... Meine Handlungen drücken aus ...	Der andere sagt ... Seine/ihre Handlung sagt mir ...	Die Stimmung ist geprägt von ...	Grundaussage der Narration/des Plots ist ...

### Schritt 3:

Bedeutungsebene „Inszenierung“: Schauen Sie genau hin, welche Aspekte der Phantasie klar inszeniert sind. Auf welche Merkmale und Illusionen hat der „innere Regisseur“ besonderen Wert gelegt?

... macht mich besonders. Dadurch bin ich (für den anderen) ...	... macht den anderen besonders. Der andere ist (für mich) ...	Durch ... ist die Szene besonders arrangiert.	Die Handlung führt auf ... Weise zu ... ... macht die Handlung spannend.
--	---	---	---

### Schritt 4:

Die dritte Bedeutungsebene des „Tauschs“: Auf welchen Handel lassen sich die Beteiligten ein? Mit welchem Gewinn gehen sie aus der sexuell inszenierten Begegnung? Wer verleiht was wem?

Ich erhalte vom anderen ...	Der andere erhält von mir ...	Die Stimmung verleiht uns ...	Das Erleben eines solchen Plots adelt uns mit ...
-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---

### Schritt 5:

Hintergründe 1 – „Gefühle“: Gehen Sie nun jedes der neun Felder durch. Schreiben Sie jeweils positive Gefühle auf, die Sie durch den Aspekt der sexuellen Inszenierung erhalten, bzw. alle negativen Gefühle, die durch den Aspekt der Phantasie zurückgehen. Durch die entstehende Liste erhalten Sie eine Ahnung der körperlichen und seelischen Bedürfnisse, die mit Ihrer Phantasie verbunden sind (*Liste 1*).

### Schritt 6:

Hintergründe 2 – „Motive“: Machen Sie eine ebensolche Liste mit den Sehnsüchten. Gehen Sie dazu wieder Feld für Feld durch und überlegen Sie jeweils, welche tiefliegende Sehnsucht durch den jeweiligen Aspekt der Inszenierung erfüllt wird. Es kann sein, dass Sie so eine Liste mit Motiven erhalten (*Liste 2*). Diese Motive können unspektakulär sein oder sehr besonders. Sie können typisch menschliche Ursachen haben oder aber durch Ihre individuelle Biografie gefärbt oder sogar fixiert sein. Meist ist *Liste 2* weit kürzer als *Liste 1*.

### Schritt 7:

Das Leben gestalten: Schauen Sie sich die beiden Listen nun mit Blick auf Ihren Alltag und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen an.

*Liste 1:* Welche anderen Rituale und Ressourcen nutzen Sie noch, um die notierten positiven Gefühle zu erleben oder unangenehme Unlustgefühle abzuschalten? Welche davon können Sie fördern? Welche Alternativen könnten Sie zusätzlich finden? Notieren Sie, was Sie künftig ändern möchten.

*Liste 2:* Achten Sie hier besonders auf die „Monopole“. Welche Sehnsüchte erfüllen Sie sich fast ausschließlich auf der sexuellen Bühne? Wenn es positive Sehnsüchte sind: Welche (idealerweise zwischenmenschlichen) Alternativen finden Sie, wo Sie nichtsexuelle Antwort auf diese Bedürfnisse finden? Wenn es negative Sehnsüchte (Macht, Gewalt, Rücksichtslosigkeit, Bestraft-Werden ...) sind: Welche biografischen Hintergründe müssen Sie ggf. in der Seelsorge klären, um dieser Sehnsucht die Macht zu nehmen?

### Schritt 8:

Gott begegnen: Dieser Schritt bietet sich ihnen nur an, wenn Sie gläubig sind. Ein Aspekt von Götzendienst ist immer, dass ein Götze als Versorger, Hoffnungsgeber, Tröster oder Retter inszeniert wird. Oft erfüllen sexuelle Phantasien genau diese Funktion und nehmen somit Gott als Versorger und Jesus als Hirten die

Ehre, der sich uns gerade in unserer Bedürftigkeit und Not zuwenden möchte. Überlegen Sie einmal ganz neu: In welchem skizzierten Aspekt möchte Gott Ihnen neu begegnen? Wie würde ein guter Hirte mit Ihren Bedürfnissen und unangenehmen Gefühlen umgehen? Wo würde ein königlicher Richter Ihre sexuellen Phantasien als emotionale „Beschaffungskriminalität“ zurückweisen? Wofür wäre es angebracht, um Vergebung zu bitten?

Stellen Sie sich vor, dass Jesus mit Ihnen durch Ihre sexuelle Inszenierung geht. Wo würde er den Beteiligten begegnen? Welche gefangennehmende Macht über ein Gotteskind würde Jesus zerbrechen wollen? Wenn der Heilige Geist als Rechtsbeistand (paráklētos, Joh. 14,16) zu Rate gezogen würde: Welche biografischen Aspekte würde er raten, dass sie geklärt und sortiert werden? Welche Verletzungen würde dieser Beistand zu Jesus bringen, der sich uns nicht nur als Hirte unserer Seelen (1.Petr. 2,25), sondern zugleich auch als Arzt (Lk. 5,31) zuwendet?



**Nikolaus Franke**

Jahrgang 1983, ist Referent beim Weißen Kreuz. Neben der Redaktion des Heftes begleitet er die Teilnehmer eines Online-Workshops „Pornosucht“.