



Dietmar Seehuber

Sexualität in der Krise?

„Idealer Sex dauert drei bis dreizehn Minuten“, „Kirche ruft zu 30 Tagen Sex im Monat auf“. Mit solchen Überschriften wird Neugier geweckt. „Je öfter desto besser“, lautet die Devise für ein gesundes (Sexual-)Leben. Als ginge es um die Optimierung eines Produktionsablaufs mit dem Ziel, Lebensglück zu maximieren. Sexualität als Ideal, als Glücksbringer, als Produkt?

Als Psychotherapeut bin ich damit beschäftigt, hinter die Fassaden zu sehen. Die Wirklichkeit dort ist ernüchternd. Sexuelles Miteinander ist für viele Paare ein Ort der Angst, des Schmerzes, der Vermeidung, des Scheiterns. Gelingt es nicht, zu einem befriedigenden Miteinander zu finden, belastet dies wie eine Sollbruchstelle die Zukunft.

Zwischen dem Glücksideal und der Beziehungsrealität liegen Welten. Denn unsere Sexualität ist immer beides: ein Schauplatz für intensive Affekte, die im Augenblick Erfüllung suchen; aber auch ein Ort der Grenzverletzung, bei dem unsere Empfindsamkeit und Verletzbarkeit offengelegt wird. Auf der Suche nach der liebenden Verschmelzung müssen wir uns einlassen auf unsere Bedürftigkeit und unsere Größenphantasien, unsere Ohnmacht und unser Machtstreben, unsere Bereitschaft zur Hingabe

und die Angst vor dem Kontrollverlust. Es verwundert nicht, wenn Paare verstritten in die Sprechstunde kommen oder sich längst entfremdet haben.

In diesem Artikel geht es darum, „Krisenherde“ der Paarsexualität zu beschreiben und den Überschriften der Zeitungen und der virtuellen Verführung unserer Zeit etwas ganz Menschliches entgegenzusetzen: unsere bruchstückhaften Versuche nämlich, das Gottesgeschenk unserer Sexualität lebendig zu gestalten.

Die Krise der Lust

Ein Beispiel aus der Praxis: Frau G., eine 35-jährige, jünger aussehende Kollegin, erscheint in der Sprechstunde und berichtet, sie sei seit einigen Jahren verheiratet und habe zwei Kinder. Ihr Problem sei, dass die Beziehung zu ihrem Mann sich dramatisch verschlechtert habe. Sie habe einfach keine Lust mehr, mit ihm zu schlafen. Wenn er wolle, dann lasse sie „es“ über sich ergehen. Sie selbst könne darauf verzichten. Früher sei es anders gewesen. Da sei sie durchaus „auf ihre Kosten gekommen“.

Warum ist vielen Menschen „die Lust vergangen“? In welche gesellschaftliche

Entwicklung und welchen Beziehungskontext ist dies einzuordnen?

Lust ist die Triebfeder der Liebe und Sexualität, eine Schubkraft für unser Verhalten. In jedem Menschen ist ein angeborenes Bedürfnis angelegt, lustbetonte Erlebnisse herbeizuführen und schmerzliche Erfahrungen zu vermeiden. Frühzeitig in unserer Entwicklung prägen Lust und Unlust die seelische Entwicklung. Lust ist aber kein Dauerzustand, sondern wir sind darauf angelegt, immer wieder Lust zu erleben, um dann wieder „auf den Boden der Realität“ zurückzukehren. Lust lebt nicht nach dem Gesetz des „Je mehr desto besser.“ Eine lustvolle Daueraktivierung ist nicht möglich, stattdessen ein Auf und Ab des Lustpegels mit Höhepunkten und grauem Alltag. So wie wir schlafen und dann wach sind, essen und danach verdauen, so ist auch lustvolles Erleben auf einen spannenden Höhepunkt ausgerichtet, dem Ent-Spannung folgt. Was wir lustvoll erleben, wiederholen wir, wir erinnern uns gerne daran. Lust treibt uns an, uns zu verwirklichen, Beziehungen zu suchen, uns körperlich sexuell zu erleben. Sie lässt uns manchmal Konsequenzen unseres Handelns außer Acht lassen. Lust gibt unserem Verlangen eine Initialzündung, gibt

unseren Wünschen und unserem Begehren Hefigkeit. Sie erzeugt Vorfreude und einen Hunger nach mehr. Sie ist der Beginn und die Vorbedingung für die Entwicklung eines körperlich-seelischen Erregungsniveaus, ohne das Sexualität nicht gelingt. Die Auslenkbarkeit von Lust ist individuell verschieden. Manche Menschen entwickeln rasch ausgeprägt Lust, andere sind eher lustträge.

Lustlosigkeit als Symptom hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Dieser Anstieg ist bei Frauen besonders deutlich erkennbar. Episodische Lustlosigkeit ist normal, gefährdet aber auf Dauer die erotische Paarentwicklung.

Warum ist vielen Menschen „die Lust vergangen“? Welche Wirkzusammenhänge sind an der Zunahme von Lustlosigkeit beteiligt?

Gesellschaftlicher Kontext: Keine andere menschliche Begierde ist in unserer Geschichte so gefeiert und bekämpft, betrieben und vertrieben worden. Die sexuelle Revolution in den 60er/70er Jahren entließ uns in den Markt der Möglichkeiten geschlechtlicher Inszenierung. Seitdem erscheint fast alles möglich, und wir stehen staunend da. Das Vorgegebene gibt es nicht mehr. Wir müssen auswählen und verhandeln.

Die Sexualisierung des öffentlichen Lebens schafft einen Mehrbedarf an Desexualisierung, der paradoxerweise Lust erschwert. In diesem Klima wird Lust leicht zur Last. Wir müssen uns ständig über Ambivalenz und Zweifel hinwegsetzen können, sonst bleiben wir in einem lustfeindlichen Zwischenraum stecken. Das macht Beziehungen nicht einfacher, weil ein hohes Maß an Reife und Entscheidungskompetenz gefordert wird. Es gibt viele Fragen, und es gibt eine „Freiheit“, Antworten geben zu müssen.

Paardynamik: Die postmoderne Wirklichkeit legt beiden Partnern auf zu verhandeln, was normal sein darf. Sie bestimmen ihre Moral, ihr ethisches Bezugssystem. Je besser dies gelingt, umso lustvoller kann Sexualität gelebt werden.

Verhandlungsmoral gelingt dann, wenn beide zusammen kreativ lustvoll entwickeln und jeder das Gefühl hat, dabei „auf seine Kosten“ zu kommen. Sie misslingt, wenn ein Machtgefälle entsteht, in dem der eine will und der andere nicht, wenn Wünsche sehr konträr sind. Wo sich mangelnde Anerkennung, Abwertung, Vernachlässigung oder Demütigung entfaltet, kommt die Lust zwangsläufig abhanden. Lust gedeiht auf dem Boden gesunder Emotionalität und verdorrt in der Wüste des Schweigens und der Gleichgültigkeit. Lusthemmer sind überhöhte Erwartungen, Dauersexualisierung, Koppelung von Lust mit Schuld und Zeitdruck. Lustlosigkeit ist häufig mit Rückzug verbunden, hinter dem Angst, Ekel, Aggression etc. stehen können.

Individuelle Entwicklung: Die prägenden Beziehungen, die Selbstwertentwicklung, die Körperlichkeit, die moralische Entwicklung, der Umgang mit Leistungsbereitschaft bilden Rahmenbedingungen für erotisches Lustempfinden. Sie entfalten in der dynamischen

Paarbeziehung Wirkung. Biologische Faktoren wie hormonelles Klima, Medikamente, körperliche und psychische Störungen und Erschöpfungszustände wirken sich ebenfalls auf unser Lustempfinden aus.

Bei Männern besteht häufig ein sich selbst verstärkender Angstkreislauf. Ich stelle mir vor zu versagen, und diese Vorstellung bewirkt eine Störung der Erektion. Eine innere gedankliche Blockade also, die sich psychosomatisch auswirkt. Die Angst vor dem Versagen leitet das Versagen ein. Die Aussage „Ich habe keine Lust“ ist dann eher eine Schutzformulierung, eigentlich müsste es heißen „Ich habe Angst zu versagen“.

Bei Frauen ist die Aussage „Ich habe keine Lust! Ich will nicht!“ in einem anderen Kontext zu sehen. Sie entspringt eher einer Ambivalenz zwischen „Ich will schon, aber ich weiß nicht Wie und Was.“ Aus dieser defensiven Position heraus resultiert ein Beziehungsangebot, das nur gelingt, wenn beide Partner ihre Lust und ihr Begehren miteinander entdecken lernen.

Die Krise der Phantasie

„Bitte helfen Sie mir und meiner Familie. Ich bin am Ende. Seit ich 14 bin, bin ich an Pornographie dran, seit mehreren Jahren im Internet. Den ganzen Tag kann ich an nichts anderes mehr denken. Wenn ich den PC anmache, dann bleibe ich stundenlang dabei und versuche, mich selbst zu befriedigen. Alles dreht sich dann im Kopf nur noch um Sex.“ So begann ein Gespräch mit einem 40-jährigen Kaufmann, der sichtlich depressiv war und unter der dauersexualisierten Innenwelt seiner Phantasien litt.

Sexualität ist ohne Phantasien nicht denkbar, sind sie es doch, die das Begehren initiieren und die Lust anheizen. Gesunde erotische Phantasie ist wie ein Schatzkästchen mit einer Vielfalt von Ausdrucksformen, die den Weg zum sinnlichen Reichtum und zum Wagnis der Hingabe weisen.

In unseren Phantasien liegt schöpferisches Potential. Hierhin kann ich mich zurückziehen, selbst bestimmen. Diese Exklusivität gibt Freiheit und Gestaltungskraft. Hier kann ich ausprobieren ohne Versagen. Hier darf ich meine Sehnsucht jenseits der eigenen Scham und Hemmung probeweise realisieren. Eine Art Proberaum für unsere Triebe und Affekte, in dem sexuelle Entfaltung eine erste Gestalt gewinnt und Wege andeutet, die ich mir dann im schöpferischen Lebensvollzug der Beziehung erschließe. Unsere Phantasien von besseren Zeiten oder von Menschen, denen es schlechter geht als uns, können uns in Zeiten seelischer Belastung trösten. Hier ist der Raum, sich Wünsche zu erfüllen, die wir in unserem Leben nicht verwirklichen können. Hier können auch Hass, Neid und Narzissmus Heimat finden.

Sexualisierung benötigt unsere Phantasie. Durch sie wird ein Körper zum Objekt des Begehrens, Körperteile, Situationen oder andere Details erfahren eine sexuelle Priorität. Der Andere, sein Körper, seine Art, die gegenwärtige



Situation werden mit erotischer Phantasie belegt und begehrt. Und diese Sexualisierung bewirkt eine Reaktion, bestenfalls ein Mitschwingen beider Partner in einem Kreislauf sich verstärkender Erregung und wechselseitiger Phantasieanregung, die in Befriedigung endet und den Anderen danach aus der Sexualisierung entlässt. Diese Kunst wechselseitiger Sexualisierung als Objekt der Begierde und begehrendes Subjekt zugleich sollte von Paaren gepflegt und kultiviert werden.

Im digitalen Zeitalter ist vieles anders geworden. Durch neue Technologien sind wir wesentlich mehr Bildern ausgesetzt als früher. Es gibt ein riesiges Angebot an sexuellen Stimulationsquellen (z.B. Pornographie im Internet), der Drang, ständig etwas Neues zu sehen, ist gewachsen. Im Internet wird der Konsument wesentlich leichter zum Akteur. In virtuellen Beziehungsmustern kann der Narzissmus leben wie nie zuvor. Der polymorphen Phantasiegestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Und dieser Prozess ist keineswegs Ergebnis eigener Willensbildung, sondern Ausdruck einer unterschwelligeren Gestaltungsmacht, die Besitz ergreift, ohne vorher zu fragen. Die Anonymität und Heimlichkeit des Internets verstärkt dessen Attraktivität dramatisch.

Innenweltverschmutzung: Bilder sprechen eine Sprache, die wir verstehen lernen, bevor wir Worte benutzen. Sie haben einen Sogeffekt. Der Erfolg pornografischer Darstellung beruht auf der Auslösung sexueller Erregung durch visuelle Reizung. Das ist nicht neu. Neue Technologien haben jedoch die Möglichkeiten der Darstellung und Verbreitung revolutioniert. Heute kann jeder ungehindert ohne jegliche soziale Kontrolle Pornographie konsumieren. Die Zeit der Pornokinos, in die man sich verschämt begeben hat, ist lange vorbei. Im virtuellen Raum existiert eine Bilderlandschaft, die unsere Vorstellungen sprengt. Alles, was möglich ist, in bester Qualität, jederzeit verfügbar, unkontrollierbar. Hier ist der Raum für jegliche Phantasie. Er hält ausreichend Nischen vor, in denen experimentiert werden kann. Er bedient und gestaltet Phantasien hemmungsloser triebhafter Betätigung.



Wenn wir Pornografie konsumieren, und es ist schwer, dies nicht zu tun, dann vermüllen wir unsere Phantasielandschaft. Wir lassen uns gestalten, wir geben einer Erregungsquelle Macht über unsere Sexualität, die viel verspricht aber nichts hält. Pornographie erregt, ohne zu befriedigen, bedient und vermarktet Allmachtsphantasien: Triebhaft, ekstatisch, spontan, körperorientiert, die Frau, die immer will, der Mann, der immer kann. Sie verkürzt den Menschen auf seine Geschlechtsorgane, fokussiert auf körperliche Erregung und lässt Gefühl und Beziehung außen vor. Indem sie die Beliebigkeit von Beziehungen darstellt, widerspricht sie der Vorstellung einer entwicklungsfähigen dynamischen Beziehung. In der „pornografischen Beziehung“ begegnen sich episodische „Sexabschnittsgefährten“.

Sexuelle Süchtigkeit: Immer häufiger geraten vor allem Männer in den zerstörerischen Kreislauf süchtiger Internetnutzung. Das Phantasieleben ist bei Männern anders gestaltet als bei Frauen. Männer sind weniger in ihrer Körperlichkeit und Sinnlichkeit verankert. Sie sind eher Beobachter aus der Distanz, während Fühlen und Wahrnehmen ein Schattendasein führen. In der männlichen Sexualität dominiert die Beschichtigung, in Bildern wird die Handlung vorweggenommen, das steigert die Erregung. Der Blick des Mannes wird zum Intendanten seiner sexuellen Inszenierung.

Frauen sind weniger auf die visuelle Wahrnehmung eingeengt. Mit einer Mischung von Sinnlichkeit, Gefühl und Beobachtung gestalten sie ihre Sexualität. Phantasien sind besser verankert, der Körper bietet den Raum für die eigenen Gefühle, visuelle Eindrücke entfalten Wirkung nach innen.

Die Krise der Liebeskunst

Sexualität wird in der öffentlichen Diskussion und Wahrnehmung auf den sexuellen Akt eingeengt. Darüber wird aufgeklärt, darum ging es den „68ern“, dazu wird moralisiert. Das Gesamt der Liebeskunst scheint in unserer Kultur jedoch brachzuliegen. Es geht eher um Erregung und Spannungsabfuhr, Gier und

deren Befriedigung. Das Potential des Paares in seiner erotischen Entwicklung ist jedoch viel weiter zu sehen. Wesentliche Elemente der Beziehungsgestaltung wie Nähe und Vertraulichkeit, sinnliches Romantisieren, spielerisches Flirten, den anderen mit liebendem Auge sehen, sich (auch verführerisch) zeigen, die Beziehung immer wieder neu beleben, als Partner in der Verpflichtung bleiben, Berühren und Berührtwerden warten darauf, abgestimmt und komponiert zu werden.

Die Krise der Ethik

Ein Patient kommt nach einem Suizidversuch in die Klinik. Im Gespräch stellt er sein Problem so dar: „Ich habe versucht, mir das Leben zu nehmen, da ich meine Ehefrau seit vielen Jahren mit häufig wechselnden Männern betrogen habe und dem Druck, der Heimlichkeit und der Scham nicht mehr standhalten konnte. Ich bin am Ende. Mir ist meine Ehe wichtig und nicht der Sex mit Männern. Mein Problem ist, dass ich nicht monogam leben kann wie viele andere. Ich kann der Versuchung einfach nicht widerstehen.“ Er findet sich wieder im Spannungsfeld von Versuchung und Kontrolle, Wunsch und Verzicht. Ein echtes ethisches Dilemma.

Ethische Reflektion geht heute von folgenden Grundannahmen aus: Die Homosexualität ist längst nicht mehr geächtet bzw. strafbar, Nivellierungen der Geschlechterunterschiede treten in den Vordergrund, Transsexualität bewegt sich in einem juristisch abgesicherten Raum, „Neosexualität“ gilt als die neue Welle. Die klassische Moral wurde ersetzt durch eine Verhandlungsmoral, die es dem Paar aufträgt, umgeben von verwirrender Vielfalt und Beliebigkeit Modalitäten der Beziehung selbst auszuhandeln. Mit der Aufgabe gesellschaftlicher Konvention wird der allgemeine Anspruch, Normalität zu bestimmen, aufgegeben. Alles ist normal, was nicht gegen Gesetz und Recht verstößt.

Wo alles als normal bewertet wird, bleibt die ethische Diskussion auf der Strecke. Ethik und Sexualität gehören dann nicht mehr zusammen. Die moderne Wissenschaft belässt es weithin bei einer andächtigen Rezeption des Neuen und erstarrt in Ehrfurcht vor den unerschöpflichen Möglichkeiten. Auch heute gilt jedoch die Tatsache, dass Liebe und Sexualität einen Rahmen von Verantwortung benötigen, der normierend und grenzsetzend wirken kann. Es stellt sich mir die Frage, wie wir wieder zusammenbringen können, was zusammengehört, nämlich Sexualität und Ethik.

Krise und Chance

Die Chance in der Krise sehe ich darin, als Mann und Frau Kompromisslösungen zwischen Erwünschtem und Erlaubtem, Ersehntem und Möglichem, lustvoller Nähe und Rückzug, sinnlichem Überschwang und kontrollierender Verhaltenssteuerung, Phantasietätigkeit und biederer Realität zu gestalten. Die Kunst be-

steht in der Integration von Lust, Phantasie und Ethik in eine Liebeskunst. Sie ist Ergebnis der Schöpfung und entspricht unserer Natur. Im Hohen Lied der Liebe findet sie auch eine biblische Repräsentanz. Gesunde Sexualität sucht den Anderen und findet sich in ihm wieder. Sie lässt sich von keinem Ideal täuschen, sondern verleiht der Sinnlichkeit und Ethik der Partner einen Beziehungsraum. Hier können sich Sexualität und Spiritualität berühren. Hier entfaltet sich ein Gottesgeschenk und eröffnet die Kraft für neues Leben. Hier ist Lust ausgerichtet, gedeiht in der Balance von Sinnlichkeit und Moral.

Wenn wir Ethik und Sexualität zusammenbringen wollen, dann stellen sich uns mehrere Aufgaben. Zum einen selbstbewusst an einer personalen, verbindlichen Sexualität festzuhalten, deren Normalität zu betonen und deren Potentiale zu erschließen. Zum anderen aber darauf zu verzichten, den ersten Stein auf andere zu werfen. Wissend, dass es keinen perfekten Lebenswandel gibt und jeder Verantwortung für sein Tun übernehmen muss.

Die postmoderne Diktatur der Beliebigkeit zu ersetzen durch die Diktatur der Moral, hilft nicht weiter. Wir brauchen ein Gegenmodell, das auf der Entwicklung von Verantwortung für unser Handeln und unsere Phantasien gründet. Dazu gehört die Pflege der Sinnlichkeit, Romantik und Emotionalität in Beziehungen. In der Verleugnung der Sinnlichkeit und Lust eröffnet sich kein Entwicklungsweg. Deren Integration und Einbindung in eine kongruente Lebensweise, die Trieb und Verführung einen verbindlichen Ort zuweist, belebt Paare. Hier darf Sexualität mit heißer Leidenschaft gelebt werden.

Ein ethischer Rahmen, der sich auf den christlichen Glauben beruft, bietet Empfehlungen und Imperative, die wegweisend sein können. Die Bibel ist aber kein Rezeptbuch für jeden Fall, sondern stellt uns in einen Kontext, in dem wir aufgefordert sind, Verantwortung für uns, unser Zeitalter und unsere Beziehungen zu übernehmen. Das wird uns nicht abgenommen, sondern ans Herz gelegt. Die Bibel zeigt Menschen in Krisen und Chancen, sie verleugnet und idealisiert nicht. Sie lässt der Sinnlichkeit und Emotionalität ihren Raum. Sie lässt Menschen entdecken und erproben, entlässt uns aber nicht aus der Verbindlichkeit unseres Geschaffenseins als Mann und Frau. Im Spannungsfeld zwischen Mann und Frau gedeiht Leben. So ist es gut.

Dietmar Seehuber

Dr. med. Dietmar Seehuber ist Chefarzt der Klinik Hohe Mark in Oberursel, einer christlichen Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist Facharzt für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie und hat eine Weiterbildung als Sexualtherapeut absolviert. Mit seiner Frau Mathilde ist er in zweiter Ehe glücklich verheiratet. Er hat 3 Kinder.

