

Nackt vor Gott

Wie kann man seine sexuellen Phantasien verantworten, ändern und kontrollieren?

Ein Blick in die Realität

In der Beratung von Menschen, die von Problemen in ihrer Sexualität berichten, geht es immer wieder um unsere Phantasien. Sie können sehr vielfältig sein und wirken immer auch in die partnerschaftlich oder einsam erlebte Sexualität beeinflussend zurück. Da immer mehr Menschen, und dabei vor allem Männer, viele pornographische Bilder und Filme konsumiert haben, ist ihre Phantasie nicht mehr nur ein Ausdruck ihrer eigenen Sexualität. Bilder und Filme haben sich fest eingeprägt. Aber auch die Werbung im Fernsehen oder auf der Straße hat ihren Anteil an unserem Innenleben. Hinzu kommen die Lernmechanismen der Sexualität bezüglich der oft früh eingeübten Selbstbefriedigung.

Die so entstandenen Bilder sind dabei sehr vielfältig. Manche sind gefangen in Motiven von Kindern oder Jugendlichen, andere von Gruppen, von gleichgeschlechtlichen oder heterosexuellen, von beziehungsfeindlichen oder sado-masochistischen Praktiken. Das alles kann sehr vielfältig gestaltet sein und soll in seiner Varianzbreite nicht Gegenstand dieses Artikels sein.

Ein Blick in die Ursachen

Nun mag mancher denken, das liege einfach in der Natur des Menschen. Er hat zum Teil recht damit. Es müssen nicht immer tiefere Hintergründe vorliegen. Häufig wird aber mit diesen Bildern etwas kompensiert. Ich will das beispielhaft deutlich machen: Da ist ein junger Mann, der seine Sexualität immer wieder mit Vergewaltigungsszenen, die er im Internet gesehen hat, anreichert. Er verarbeitet damit seinen sexuellen Missbrauch. Ein anderer regt sich mit Bildern älterer Frauen an. Er ist nach eigenen Aussagen auf der Suche nach einer Mutter und wieder ein anderer verliebt sich in Personen, die einen Körper haben, den er gerne hätte und kompensiert so seine Minderwertigkeitsgefühle. Viele Menschen haben zahlreiche sexuelle Partner gehabt und diese Erlebnisse sind fest verankert und werden immer wieder erinnernd vor Augen gestellt. So vielfältig, wie die Bilder sind, so vielfältig sind auch die individuellen Ursachen.

Ein Blick zur Bewertung

Wenn wir dem Titel des Volkliedes von Hoffmann von Fallersleben aus dem Jahre 1842 „Die Gedanken sind frei“ folgen, könnten wir sagen, dass das niemanden etwas angehe und nicht zu bewerten sei. Wenn wir allerdings auf die Belastungen schauen, die für viele damit verbunden sind, müssen wir genauer hinschauen:

Zahlreiche Verheiratete spüren, dass der Partner im sexuellen Erleben nicht bei ihnen ist, und sie leiden darunter. Sie fühlen sich gebraucht und minderwertig. Bei anderen, vor allem pornographieabhängigen Menschen, verführen diese Bilder zu immer neuen Formen der Pornographie, die nicht selten in Abhängigkeit führen. Außerdem gibt es Erkenntnisse aus der Hirnforschung, dass intensiv erlebte Gefühle, und dazu gehört auch die Sexualität, tief gespeichert sind und wenn überhaupt, nur über einen längeren Zeitraum verblassen können. Das alles kann die Sexualität, die schöne Schöpfungsgabe Gottes, sehr beeinträchtigen. Ich stelle immer wieder fest: Wenn Menschen ehrlich werden, scheint kaum einer über die vielen Bilder glücklich zu sein, die manchem Tag und Nacht zur Plage werden können.

Das Wort der Bibel von Jesus in Matth. 5,28 („Wer eine Frau ansieht, um sie zu begehren, hat schon im Herzen Ehebruch mit ihr begangen.“) zeigt, dass allein schon das Begehren nicht im Sinne unseres Schöpfers ist. Auch Jesus macht immer wieder gegenüber den Pharisäern deutlich, dass sie auch ihre Gedanken verantworten müssen. Er sieht in das Herz und tritt mit dem Anspruch auf, dass nicht nur Worte und Taten, sondern auch Gedanken verantwortet und korrigiert werden sollen. (Matth. 9,4 oder 12,35)

Ein Blick zu den Hilfen

In der Beratung von Menschen, die Mühe mit ihren Phantasien haben, haben sich folgende Schritte bewährt. Es versteht sich von selbst, dass ich selbst hier noch Lernender bin und bitte, diese als Ideen und Anregungen zu verstehen.

• Sich der Realität dieser Bilder stellen

Wer zugibt, welche Bilder er vorwiegend hat und wie sie ihn beeinflussen, hat schon einen richtigen Schritt getan. Wer das vor

einem Menschen des Vertrauens äußern kann, ohne ins Detail gehen zu müssen, ist auf dem richtigen Weg. Geheimnisse verlieren viel von ihrer Kraft, wenn sie ans Licht kommen.

- **Die Ursachen verstehen**

Manchmal erscheint es sinnvoll, die Hintergründe der Bilder zu verstehen, wie sie entstanden sind und was sie bedeuten. Wenn jemand sich zum Beispiel Körper vorstellt, die etwas haben, was man selbst nicht hat, kann das die Spur sein, über seine eigene Einmaligkeit nachzudenken. Je klarer die Ursache wird, desto klarer können die Gesprächsziele definiert werden.

- **Eine Entscheidung fällen**

Nun muss eine Entscheidung gegen diese Bilder getroffen werden. Sie sollte so eindeutig wie möglich sein. Das kann schriftlich und auch vor einem Zeugen geschehen. Je echter, desto deutlicher die Wirkung. Solch eine Entscheidung könnte so lauten: „Ich entscheide mich hiermit, diesen Bildern keinen Raum zu lassen und sie durch folgende gute Alternativen zu ersetzen ...“

- **Um Vergebung bitten**

Hier kann Vergebung ihre Wirkung zeigen. Selbst Nichtchristen erleben in diesem Bereich eine heilende Wirkung, wenn sie sich selbst vergeben und den Menschen, an dem sie schuldig geworden sind, um Vergebung bitten. Für Christen kommt die Vergebung vor Gott hinzu, die in der Zusage des Seelsorgers eine sehr befreiende Wirkung haben kann. Anschaulich macht es das Bild von der Auferweckung des Lazarus. Jesus ist es, der ihn aus der Höhle zurück in Licht und Leben ruft, doch die Jünger sind es, die ihn von den alten Bind(ung)en befreien sollen. (Joh. 11,44)

- **Der Gedankenstopp**

Eine alte bewährte Methode, Gedanken und Bilder aus dem Kopf zu bekommen, ist der Gedankenstopp. Der Gedankenstopp ist eine in den 1950er Jahren entwickelte Technik der Verhaltenstherapie zum Unterbrechen sich häufig wiederholender, belastender Zwangsgedanken oder Bilder. Der

unerwünschte Gedanke oder Gedankengang wird dabei zunächst vom Therapeuten, später vom Patienten selbst, durch ein laut artikuliertes „Stopp“ unterbrochen. Neben der Unterbrechung des Gedankengangs wirkt die durch den lauten Ausruf hervorgerufene Schreckreaktion als direkte Bestrafung und soll mit zunehmender Übung im Sinne einer zunächst offenen und später verdeckten Konditionierung zu einer nachlassenden Auftrittswahrscheinlichkeit der unerwünschten Gedanken führen.

- **Neue Bilder suchen**

Nun wird es weiterhin Anfechtungen geben. Jahrelang gelebte Phantasien brauchen Zeit, damit sie aushungern. Erfahrungsgemäß dauern sie bei manchen drei bis fünf Jahre. Für solche Zeiten hat es sich als hilfreich erwiesen, gute Bilder parat zu haben. Internetpornographieabhängigen Menschen rate ich gerne, ein schönes Bild an den PC zu kleben. Das kann die Freundin sein oder ein Bild, das sich positiv zum Beispiel von einem Urlaub eingepägt hat. Damit überwinden wir das Böse mit etwas Gutem.

- **Das Leben in allen Lebensbereichen gestalten**

Das Leben ist vielfältig: Beziehungen, der Gemeindekontakt, Hobbys, der Beruf, das Studium, Freundschaften pflegen und manches andere kann das Leben sehr bereichern. Je mehr diese Lebensbereiche sinnvoll gefüllt sind, desto leichter ist es, diese Bilder loszuwerden, denn sie verlieren zunehmend an ihrer kompensatorischen Funktion im Leben des Menschen.

Das Wort Gottes in 2.Kor. 10,5 ermutigt uns dazu, unsere Gedanken in den Gehorsam gegenüber Christus gefangen zu nehmen. Dazu möge auch dieser Artikel beitragen.



Rolf Trauernicht

63 Jahre, Leiter des
Weißen Kreuzes.