

Lust – all I need is Sex

Die menschliche Sexualität ist ein besonderes Phänomen. Dies zeigt sich in der Art und Weise, wie Menschen über sie sprechen. Sie ist die Quelle unglaublichen Glücks und gleichzeitig die Ursache unvorstellbarer Traumata. Menschen erleben durch Sex eine tiefe, erfüllende zwischenmenschliche Verbindung, während andere ausgenutzt und benutzt werden. Diese beiden extrem unterschiedlichen Erfahrungen durchziehen die Geschichte der Menschheit.

Das Christentum und die Sexualität

Im Christentum sehe ich eine Tendenz, das Thema Sex sehr stark von der Regel her zu sehen. Was ist erlaubt? Was ist Sünde? Das sind wichtige Fragen. Aber viel wichtiger ist es, in das Herz des Menschen zu schauen. Deshalb haben sich die Wüstenväter mit der sexuellen Lust beschäftigt. Und zwar nicht mit Blick auf die Perversionen ihrer Welt, sondern mit Blick auf ihr eigenes Inneres.

Die Lust ist wie ein Feuer. Eine wunderbar wärmende, erhellende Sache, wenn wir ein paar Dinge beachten – sonst führt sie in schmerzhaften Situationen. Deshalb setzt sich die christliche Tradition mit der negativen Macht der Lust auseinander, auch wenn man ihr vorwerfen kann, zu negativ und problematisierend über Sex zu sprechen.

Was ist das Problem?

Sex ist die intimste Begegnung zwischen zwei Menschen. Das Problem mit der sexuellen Lust beginnt, wenn sie auf die eigenen Bedürfnisse und die körperliche Dimension reduziert wird. Wenn sexuelle Befriedigung nur meine Befriedigung ist, führt das zu Sex ohne Menschlichkeit. Deshalb benutzen Pornodarsteller und Prostituierte nicht ihre richtigen Namen. Die Form der Lust, die sie darstellen, funktioniert nur, wenn sie nicht als vollwertige Menschen identifiziert werden können.

Sex ist aber dann befriedigend, wenn er mit Hingabe, Intimität, Nähe, Verletzlichkeit und Vertrauen verbun-

den ist. Das heisst, wer sexuelle Befriedigung durch schnellen Sex sucht, wird auf Dauer nicht glücklich. Wer hingegen eine Beziehung sucht und lebt, die auf Langfristigkeit angelegt ist und in welcher Sexualität gelebt wird, findet mehr sexuelle Befriedigung.

Die ehrliche Bibel

Die Bibel berichtet von zahlreichen Beispielen fehlgeleiteter sexueller Lust. Aber auch vom erfolgreichen Widerstand dagegen. König David begeht Ehebruch mit Bathseba, der Frau des Urija. Nachdem er Bathseba vom Dach seines Palastes aus beobachtet hat, kann er nicht widerstehen (2. Samuel 11). Josef, ein treuer Diener Potifars, wird von dessen Frau sexuell begehrt. Sie versucht mehrmals, Josef zu verführen, aber er widersteht standhaft (1. Mose 39).

Einvernehmlichkeit als Lösung

Eine weit verbreitete Meinung über Lust ist, dass sie niemandem schadet, solange der Sex einvernehmlich ist. Aber so einfach ist es leider nicht. Wer definiert, ab wann es schädlich ist? Einvernehmlicher Sex kann sogar grossen Schaden anrichten, zum Beispiel wenn er mit Ehebruch oder Untreue verbunden ist. Ausserdem kann Lust auch indirekt Schaden anrichten. Häufiger Wechsel des Sexualpartners hinterlässt Spuren, regelmässiger Pornokonsum verändert unser Bild von Sex (meist zum Nachteil von Frauen), es entsteht Druck auf diejenigen, die keine sexuelle Erfahrung haben, usw. Der Schaden



Das Problem mit sexueller Lust beginnt, wenn sie auf die eigenen Bedürfnisse und die körperliche Dimension reduziert wird.

kann noch subtiler sein. Die Art und Weise, wie wir über unser Gegenüber sprechen oder wie ein sexuell attraktiver Körper auszusehen hat: Die Diskrepanz zur Realität wird immer grösser.

Was hilft?

Es gibt zwei typische Wege damit umzugehen, die ich für problematisch oder sogar falsch halte: (1) sexuelle Lust zu unterdrücken und (2) sie hemmungslos zu geniessen. Beide Wege nehmen Sex nicht ernst genug. Es wird die Gefahr oder die Freude von Sex einseitig betont, ohne den Zweck von Sex (Bindung, Ehe, Intimität und Fortpflanzung) zu enthüllen.

Doch was ist angemessen und hilfreich? Rebecca de Young schlägt vor:

- **Selbstreflexion:** In welchen Situationen führen Blicke zu sexuellen Fantasien? Erkenne ich ein bestimmtes Muster, wann ich besonders betroffen bin? Wodurch haben sich welche inneren Bilder von sexueller Befriedigung in meinem Leben gebildet? In der Regel ist Lust für uns am attraktivsten, wenn wir uns nach Akzeptanz sehnen.
- **Grenzen setzen:** Aus der Reflexion ergeben sich angemessene Schutzmassnahmen. Das können kleine praktische Hilfen sein wie Internetfilter, angemessene Kleidung, Vermeiden bestimmter Situationen etc. Neben dem Setzen von Grenzen braucht es aber auch

den Fokus auf Prävention. In gewisser Weise können wir vorbeugen. Wir sollten uns fragen: Wie können wir unsere Seele und unseren Körper nähren? Dies kann durch gute Gewohnheiten, Sport, Abenteuer und so weiter geschehen.

- **Freundschaft:** Ein Gegenmittel gegen das Verlangen ist Offenheit, Ehrlichkeit und Verantwortung gegenüber Freunden. Wenn unsere Herausforderungen vor Freunden ausgesprochen werden, verlieren sie an Kraft. Echte Beziehungen sind das beste Gegenmittel.

Gott hat uns mit sexuellem Verlangen geschaffen. Es ist eine positive Energie, die Kreativität und Phantasie aus-

Weiter 



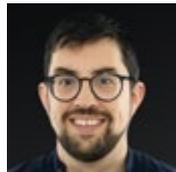
Franziska Mai zeichnete dieses Bild für die Serie «Wege in den Abgrund»

löst. Gleichzeitig braucht sie einen gesunden Rahmen. In jedem Menschen gibt es einen mehr oder weniger intensiven Kampf. Niemand hat es so ehrlich ausgedrückt wie Augustinus: «Herr, gib mir Keuschheit – aber noch nicht jetzt.» Dieser Satz ist genial, denn er drückt aus:

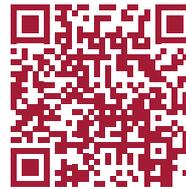
1. Ich habe ein sexuelles Verlangen
2. Ich brauche einen kontrollierten Umgang damit
3. Das Wissen darüber, was biblisch ist, reicht nicht aus, ich muss mich meinen Trieben stellen
4. Gott kann einen guten Umgang schenken, indem wir seinen Willen umarmen und ihm unsere inneren Kämpfe übergeben.

Als Christen stellen wir uns dem Willen Gottes. Wir dürfen ehrlich werden und erkennen, dass wir es allein nicht schaffen. Die Erkenntnis der eigenen Ohnmacht, unserer Abhängigkeit von Gott und die damit verbundene Annahme von Hilfe hilft uns. Wir dürfen uns auf einen Prozess einlassen, meistens geht es nicht ohne Rückschläge, Niederlagen und Irrwege. Wir sind Menschen. Wir dürfen werden. Deshalb war Jesus besonders barmherzig mit Menschen, die sexuelle Verfehlungen begangen hatten. Ein Problem hatte er dagegen mit denen, welche die genauen Regeln kannten und sie unbarmherzig propagierten.

Martin Preisendanz
Redaktionsteam
Pfarrer EGW in Steffisburg



- ?
- Wo hat dich ein gestörtes Streben nach sexueller Befriedigung verletzt?
 - Was sind für dich die Freuden und Herausforderungen im sexuellen Bereich?
 - Was hilft dir, dein sexuelles Verlangen auf gesunde Weise auszuleben (weder zu unterdrücken, noch ihm unkontrolliert nachzugeben)?



Vertiefung
Predigt von
Martin Preisendanz.

