

Integrität in einer sexualisierten Welt

Einleitung

Ich bin ein Verführer und Lügner. Es gibt diesen Bereich in meinem Leben, der so abstossend und dunkel ist, dass ich mein ganzes Leben lang dagegen gekämpft habe. Über längere Zeiträume hatte ich den Sieg darüber und erfreute mich der Freiheit. Von Zeit zu Zeit jedoch kam der Schmutz, den ich überwunden zu haben glaubte, wieder hoch, und ich hatte Gedanken oder empfand Wünsche, die allem widersprachen was ich glaube und lehre.

Über die Jahre habe ich verschiedentlich Hilfe gesucht, doch hat sich bei mir nichts als wirklich effektiv erwiesen. Dann, aufgrund von Stolz, begann ich diejenigen zu täuschen, die ich am meisten liebe, weil ich sie nicht verletzen oder enttäuschen wollte.

Die Person, die ich in der Öffentlichkeit darstellte, war keine Lüge; sie war einfach nicht alles. Nachdem ich aufhörte über meine Probleme zu kommunizieren, nahm die Dunkelheit zu und dominierte mich schlussendlich. Und in der Folge tat ich Dinge, die im Gegensatz stehen zu allem was ich glaube.

Ted Haggard, aus dessen Rücktrittsschreiben ich diese Zeilen zitierte, ist glücklich verheiratet und Vater von 5 Kindern. Er ist ein ausgezeichnete christlicher Leiter, der in Colorado Springs eine Gemeinde von 14'000 Mitgliedern aufbaute. Er war auch Präsident der Evangelischen Allianz der USA.

Er hat dann über 3 Jahre hinweg mehrmals anonymen Kontakt gehabt mit einem Callboy, und dieser liess ihn vor einem Jahr auffliegen, als er Ted im Fernsehen erkannte als vehementer Kämpfer gegen ein geplantes Partnerschaftsgesetz.

„Und in der Folge tat ich Dinge, die im Gegensatz stehen zu allem was ich glaube.“

Damit sind wir mitten im Kern des Themas. In meinem Referat „Integrität in einer sexualisierten Welt“ werde ich auf einige von Ted Haggards Aussagen zurückkommen.

Meine vielfache persönliche Betroffenheit

Mehr als in andern Themen aus dem Bereich Psychologie sind wir alle in der Thematik Sexualität persönlich betroffen.

- Die sexualisierte Welt berührt mich sehr direkt als Mann, denn ihre Reize zielen auf mich ab und finden bei mir Resonanz. Die Sexualisierung will etwas erreichen, sie will Umsatz generieren. Und ich gehöre zur Zielgruppe.
- Die sexualisierte Welt fordert mich heraus in meiner Rolle als Ehemann. Sie lockt überall und ungeniert mit einem frei zugänglichen Angebot von einfachem und schnellem Lustgewinn und verlangt deshalb von mir immer wieder Entscheidungen. Sie konkurrenziert mein freiwillig gewähltes eheliches Monopol.
- Die sexualisierte Welt verlangt mir auch als Vater und Erzieher einiges ab. Ich muss meine eigenen Werte definieren, entschieden gemäss diesen Werten leben, und meinen Kindern lebensfähige Hilfestellung geben, wie sie ohne faule Kompromisse in dieser sexualisierten Welt integer leben können.

- Die sexualisierte Welt begegnet mir in meiner Arbeit als Sexualtherapeut. Die Pornographie mit ihrer Pseudointimität ist ein unheimlicher Intimitätskiller. Sie bewirkt eine Art „Karstration“, und führt interessanterweise nicht nur zu Beziehungsimpotenz, also zu einer Unfähigkeit wirkliche Nähe zu leben, sondern tatsächlich zu Impotenz im Sinne von Erektionsstörungen.
- Die sexualisierte Welt ist ein Thema in der Seelsorge. Ich bin konfrontiert mit Abhängigkeiten, welche das Potential haben, ein Leben zu ruinieren.
- Die sexualisierte Welt beschäftigt mich zunehmend auch als Politiker. Denn die finanziellen Gewinne sind so lockend, und die Versprechen von jederzeit zugänglichem Lustgewinn so dominant, dass sämtliche konservativen Werte und alle Versuche von Selbstbeschränkung in der Werbe- und Pornoindustrie vor die Hunde gehen.

Meine Definition der sexualisierten Welt

- Ich meine damit eine Gesellschaft, die Sexualität und den menschlichen Körper als Konsumgut und Massenware vermarktet und dies als Selbstverständlichkeit oder gar als Zeichen von Aufgeschlossenheit präsentiert. Sexualität wird dabei trivialisiert, und des wichtigen Aspekts der Intimität beraubt.
- Diese Reduktion der Sexualität auf Sex ist an sich so alt wie das Mensch-sein. Aber:
- Neu ist, dass mir diese Welt ihre sexuellen Reize permanent und ungefragt aufdrängt, und mir also gar keine Wahl lässt was ich mir zu Gemüte führen will und was nicht.

Was heisst bzw. was bedeutet Integrität?

- Übereinstimmung von Denken, Sprechen und Handeln: Walk your talk!
 - Integrität heisst auch Ganz sein, Unversehrtheit.
- Fehlende Integrität bedeutet umgekehrt Verletzt sein und verletzen.
- Mangelnde Integrität führt zu Verlust von Autorität, Achtung und Respekt. Insbesondere aber auch zu Verlust von Selbstachtung und Selbstrespekt.

Interessant! Psychologische Integritätstests bauen auf folgende Beobachtungen auf:

- Nicht integrale Personen trauen andern eher schlechtes zu bzw. erwarten nicht integrires Verhalten bei andern. Wer sich selber nicht trauen kann, misstraut auch andern.
- Nicht integrale Menschen urteilen härter über Versagen anderer und verlangen härtere Strafen.

Nun zurück zum Fallbeispiel und Erfahrungen mit Ted Haggard

Ich erlebte ihn 1998 an einem Pastoren-Frühstück für die ganze Stadt Colorado Springs. Es war ein erstaunlich offenes Gespräch über Versuchungen, dass Versagen normal ist und dazu gehört, dass man nicht hart und pharisäisch urteilen sollte, etc. Eine zentrale Aussage war: Sexuelle Integrität braucht eine Kultur der Offenheit, d.h. auch eine Fehlerkultur, aber zugleich Rechenschaftspflicht und entsprechende Rahmenbedingungen. Bsp. Fitness und Körpergewicht.

Ted war sich der Herausforderungen unserer sexualisierten Welt durchaus bewusst.

Und es war für ihn klar, wer sich diesen Herausforderungen stellen will, braucht bewusst formulierte und bewährte Strategien. Kopf in den Sand genügt offensichtlich nicht.

Der Kern dieser Strategie beinhaltet 3 Dinge:

1. dass wir unsere persönliche Betroffenheit anerkennen,
2. dass wir unsere Schwachstellen, unsere „dark sides of our lifes“ schonungslos offen legen und daran arbeiten
3. dass wir uns ein vertrauenswürdiges und unterstützendes Beziehungsumfeld aufbauen und uns nicht als Einzelkämpfer versuchen

Die persönliche Betroffenheit anzuerkennen mag grad noch gehen. Schwieriger wird's oft bei der schonungslosen Offenheit. Da tönt es dann eher so: „Ich habe auch meine Versuchungen mit Pornographie“.

Dies mag „politisch korrekt“ sein, aber diese codierte Form der Problemanerkennung ist wenig hilfreich.

Von den AA könnten wir lernen wie man es besser formuliert. In der Vorstellungsrunde würde es dort heissen: Ich heisse Wilf, und ich bin pornosüchtig. Punkt.

Das Problem sind ja nicht eigentlich die Schatten in unseren Leben. Denn diese gehören zum Mensch-sein. Aber:

- Wer seine Schatten nicht kennt,
- oder sie kennt aber ablehnt, und sich somit auch nicht damit auseinandersetzt,
- oder wer wie Ted irgendwann aufhört sich damit auseinander zu setzen, gibt dem Schatten immer mehr Raum.

Das zentrale Problem sind nicht die Schatten an sich, sondern die damit verbundene Scham. Ted schrieb: „Dann, aufgrund meines Stolzes, begann ich diejenigen zu täuschen die ich eigentlich am meisten liebe, weil ich sie nicht verletzen oder enttäuschen wollte.“

Dieser Stolz wird auch für viele von uns das grosse Hindernis sein! Denn auch als Berater und Therapeut möchte man das Leben doch im Griff haben.

Er schreibt weiter: „Als ich aufhörte über meine Probleme zu kommunizieren, wuchs die Dunkelheit und sie hat mich schlussendlich dominiert.“

Aufschlussreich scheint mir aber auch der Satz wo er schreibt, keiner seiner Versuche Hilfe in Anspruch zu nehmen sei erfolgreich gewesen.

Ich interpretiere ihn hier, vielleicht zu unrecht. Erfolgreich hätte für ihn wohl geheissen, nicht mehr versucht zu werden. Keine homosexuellen Phantasien mehr zu haben. Abwesenheit von Versuchung statt erfolgreichen Umgangs mit Versuchung.

Wir wissen alle, diese Erfolgsdefinition ist untauglich im wirklichen Leben. Sie basiert auf einer Ablehnung der eigenen Schattenseiten und verhindert eine hilfreiche Auseinandersetzung.

Für mich heisst Erfolg in der Seelsorge, dass sich jemand in erster Linie angenommen weiss, in dieser Annahme zur Ruhe kommt, und sich auch selber mit seinen Schattenseiten annehmen kann. Ich meine damit die persönliche Erfahrung von Gnade und Barmherzigkeit.

Nur auf dieser Basis ist meines Erachtens echte Veränderung möglich.

Wenn wir in einer sexualisierten Welt integer leben wollen, müssen wir akzeptieren, dass wir immer persönlich Betroffene bleiben werden. Und dass unsere persönlichen Schattenseiten immer Schatten bleiben werden.

Dies ist der Ausgangspunkt, von dem aus wir unsere ganz persönlichen Strategien im Umgang mit Versuchungen und Herausforderungen entwickeln müssen.

Es gibt keine einfachen Erfolgsrezepte auf dem Weg in die Freiheit, und auch nicht auf dem Weg der Integrität. Und es gibt auch keine Abkürzung. Langfristiges dran bleiben ist nötig!

Persönliche Erfahrungen

- Ich erlebte es als sehr befreiend mit 18 Jahren im Umfeld eines Camps mit OM offen über Fragen der Sexualität reden zu können. Gleichaltrige wie auch reifere Leiter waren bereit fürs Gespräch. Schon vorher war ich natürlich ein sexuelles Wesen. Aber hier machte ich mir zum ersten Mal bewusst Gedanken über meine Werte und meine Ziele in Bezug auf meine Sexualität. Diese Erfahrung müssten Jugendliche heute viel früher, bzw. schon als Kinder machen können.

Eltern müssen lernen mit ihren Kindern offensiv / proaktiv über das Geheimnis der Sexualität zu reden. Respektvoll, aber offen und ohne tierischen Ernst. Die sexualisierte Welt liefert uns täglich Stoff fürs Gespräch und wir können unsere Werte schon kleinen Kindern vermitteln. Sie erhalten sonst ihre Prägung definitiv anderswo und mit einem für die Beziehungsfähigkeit untauglichen Wertefundament.

- Ein weiterer Meilenstein war einige Jahre nach meiner Heirat eine Erfahrung, welche ich im Rückblick als „Heiliges Erschrecken“ bezeichne.

Erkenntnis:

a) Pornographie ist kein Kavaliersdelikt. Pornographie ist diskriminierend, degradiert den menschlichen Körper zum Konsumgut

b) Meine Beschäftigung mit andern Frauenkörpern ist buchstäblich ein „Fremdkörper“ in unserer Ehe und zerstört unsere Nähe. Mein egozentrisches Ausleben von sexuellen Gefühlen ist für meine Frau verletzend.

c) Ich bin nicht wirklich frei und kann in diesem Bereich mein Leben nicht echt selbst bestimmt leben. Und ich will doch ein freier Mann sein!

- Paradigmenwechsel:

1. Nicht Gott hat ein Problem mit meiner fehlgeleiteten Sexualität, sondern ich habe ein Problem. Es geht um mich! Und er will mir dabei helfen.

1. Joh. 1.7 bringt für mich den göttlichen Lösungsansatz auf den Punkt: Wenn wir aber im Licht leben, wie er im Licht ist, so haben wir Gemeinschaft miteinander und das Blut seines Sohnes reinigt uns von aller Sünde.

Leben im Licht schafft also Beziehung und ist die Voraussetzung um Vergebung zu erfahren. Wir leben in diesem Spannungsfeld zwischen Idealen, dem Leben im Licht, und Barmherzigkeit, dem Umgang mit Versagen.

2. Meine persönliche Erfahrung mit Gott als Coach. Er lässt sich gerne ins Schlafzimmer einladen und ist begeistert, wenn's bei uns gut läuft.

Konkrete Schritte tun:

a) Wo möglich meiden von Reizen in Filmen, öffentlichen Bädern Berns etc. Es gibt viele Leute, die versuchen einen „kontrollierten Umgang mit Reizen.“ Mich kostet das zu viel wertvolle Kraft, welche ich lieber für anderes einsetze.

- b) Frauen nicht auf Körperteile oder sexuelle Reize reduzieren sondern ins Gesicht schauen, Persönlichkeit anerkennen und erkennen.
- c) Gedankliche Disziplin trainieren. Ich kann Phantasien einen Riegel schieben und muss Reize nicht gedanklich weiterspinnen.
- d) Ich habe seit 10 Jahren eine verbindliche Männergruppe, wo wir uns verpflichtet haben, einander zu helfen ganzheitlich erfolgreich zu sein. Und dies beinhaltet auch Transparenz bezgl. unseren Schattenseiten.

Die Geschichte vom schwarzen und weissen Wolf

Ein Pornosüchtiger schilderte seinem Seelsorger den Kampf zwischen seiner Sucht und seinem Wunsch nach einem Leben in Integrität. Sein Wunsch nach Reinheit und Integrität sei wie ein weisser Wolf, und seine Sucht wie ein schwarzer Wolf. Die beiden lägen natürlich miteinander im Streit. Was denkst du, welcher Wolf wird in meinem Leben wohl gewinnen?

Nach einer Zeit des Nachdenkens antwortete der Seelsorger: Siegen wird bestimmt derjenige Wolf, den du mehr fütterst.

Zwei Schlussgedanken

Was mir Integrität bedeutet oder eben auch nicht bedeutet:

1. Integrität bedeutet für mich, schwarz **und** weiss als Teil meines Lebens anzuerkennen, und trotzdem das weiss als Ideal hoch zu halten. Dieses Ideal ist für mich der Weg zum Leben. Dieses Ideal ist der Weg auf dem Beziehungen gedeihen können. Es ist auch das Wertefundament, das ich der nächsten Generation als Erbe weiter vermitteln möchte.

2. Ich will in meinem Ringen um Integrität nicht in erster Linie den schwarzen Wolf bekämpfen, sondern Wege suchen, den weissen Wolf zu stärken und zu nähren. Ich habe diesen weissen Wolf schätzen und lieben gelernt, die Freiheit, die er bringt, den Segen in meiner Ehe und Familie etc. Dadurch hat der schwarze Wolf in meinem Leben viel von seiner Kraft und Bedrohlichkeit eingebüsst. Ich weiss, auch wenn er sich zwischendurch wieder bemerkbar macht, wird er nicht den Sieg davon tragen.

Ich darf auch Fehler machen und versagen. Sogar immer wieder die gleichen Fehler machen.

Aber ich bin entschieden, mein Handeln immer wieder neu an meinen Überzeugungen und Haltungen ausrichten, und wo nötig auch Korrekturen anzubringen.

Und als Christ weiss ich um die Kraft der Vergebung und Versöhnung, welche mir immer wieder eine neue Chance einräumt.

In diesem Zusammenhang möchte ich abschliessen mit dem Schlusssatz aus Ted Haggards Brief an seine Gemeinde.

Es tut mir leid, dass ich euch in eine derart herausfordernde Situation gebracht habe, aber bitte, stellt euch dieser Herausforderung und lasst darin die unglaubliche Gnade sichtbar werden, die uns allen zur Verfügung steht.