

Rolf Sauer

## Die Liebe leibhaftig leben

### *Sexualität und Identität im reifen Erwachsenenalter*

**Sexualität braucht in gewachsenen Partnerschaften, nach stürmischen und generativen Phasen erneut Pflege und Aufmerksamkeit. Die heute 40- bis 60-Jährigen haben aufgrund der Veränderungen in der gesellschaftlichen wie in der kirchlichen Sicht von Sexualität in unserem Jahrhundert dazu gute Chancen.**

● Es scheint vermessen, die Fülle dieser Thematik in ein Statement zu packen: So umfasst der Begriff »Sexualität« ein Vielerlei an Bedeutungen, die nur kurz angeschnitten werden können; und die Gruppe der 40- bis 60-Jährigen ist allenfalls statistisch vereinbar, sonst sehr vielgestaltig. So bleiben die folgenden Überlegungen notgedrungen fragmentarisch, noch dazu als Reflexion verschiedener praktischer Erfahrungen aus Beratung, Bildung und Familienseelsorge – auch von Kolleginnen und Kollegen, die ich befragen konnte –, die nicht repräsentativ oder sonst normiert wurden.

Zunächst zur Sexualität und einigen ihrer Dimensionen, die für Christen aus der Schöpfungstheologie heraus bedacht werden können: Welche Gaben und Aufgaben hat uns Gott zugedacht, dass er uns Menschen gerade so und nicht anders »geformt« hat?

Sexualität ist

- eine biologische Grundausstattung bis in jede einzelne Körperzelle hinein,
- mit psychischen Konsequenzen: ich gehe, fühle, nehme wahr und denke als Mann, als Frau,
- ein Kommunikationssystem für differenzierte Beziehungssprache (zu-neigen, be-greifen, auf einander eingehen...)<sup>1</sup>,
- konstitutiv für Bindungen und Beziehung (die uralte Weisheit kommt sogar noch im dürren kanonischen Begriff des »matrimonium consumatum« durch),
- sie stiftet Geschlechtsrollenidentität (Gender), wenn ich zur Gruppe der Frauen oder der Männer gehöre,
- bietet Möglichkeiten von Befriedigung und Erfüllung,
- repräsentiert eine der stärksten menschlichen Mächte, die nicht nur S. Freud an vielen Orten wirken sieht, und
- dient der Fortpflanzung.

Ich bin sicher, dass hier noch nicht alle Bedeutungsfelder aufgelistet sind, jedoch: Dass wir als Katholiken überhaupt diese anderen Felder der Sexualität in den Blick nehmen und nicht nur das letzte, verdanken wir der theologischen Anstrengung, die mit Karl Rahner zur »anthropologischen Wende« und zur Reform der Ehe-

lehre in »Gaudium et Spes« (GS 47ff) geführt hat: Seither ist folgerichtig in der Ehe der personale Bund das Erste und nicht mehr der »Zweck« der »procreatio prolis«.

Ich meine, es wird nach 35 Jahren Zeit, diesen Perspektivenwechsel im Blick auf den gesamten Bereich der Sexualität auszudehnen.

## Neuorientierung

● Nun zur Gruppe der »reifen Erwachsenen«, der Männer und Frauen »in den besten Jahren«: Auch wenn manche 40-Jährigen neuerdings als »junge« Eltern auftreten, schließt die Gruppe um die 50 in der Regel die Phase der direkten elterlichen Verantwortung ab oder hat sie hinter sich. In der Partnerschaft heißt das Neuorientierung: Es zeigt sich, was uns verbindet, und wir haben die Chance, Neues zu entdecken auf der Basis einer langjährigen Bindung. Dass die Herausforderung der Neuorientierung nicht immer im Sinn einer Vertiefung gelingt und statt dessen zum Zerbrechen morsch gewordener Beziehungen führt, spricht noch nicht gegen die Chancen, die hier warten.

Bei uns in Mitteleuropa wurde diese Altersgruppe von folgenden historischen Ereignissen massiv beeinflusst:

- dem Zweiten Weltkrieg mit dem Nationalsozialismus, während dessen oder nach dem sie geboren wurde und der die Elterngeneration und deren sexuelles Verhalten schwer deformiert hat,
- der Entwicklung der »Pille« und der Möglichkeit, die eigene Fruchtbarkeit zu regulieren und
- der gesellschaftlichen Veränderung durch die 68er Ideen von Macht der Basis, Selbstbestimmung und Aufbrechen sinnlos gewordener Strukturen<sup>2</sup>, die im späteren Zusammenbruch

der kommunistischen Welt so eindrucksvoll bestätigt scheint.

Diese Generation (als Gesamtpopulation) war und ist nach Jahrhunderten erstmals den größten Teil ihres Lebens nicht mehr darauf angewiesen, ihr Überleben zu sichern, sondern konnte kontinuierlich aufbauend ihre Welt gestalten und wurde unmittelbar von keinem Krieg oder einer sonstigen Großkatastrophe in ihrer Lebensplanung konterkariert. Dabei kommt diese Gruppe aus einer sexuellen Sozialisation, die in verschärftem Generationenkonflikt die Brücken zur Elterngeneration so radikal wie möglich abbrechen wollte: Die Flucht aus der Herkunftsfamilie in die eigene Selbstständigkeit erscheint erst auf der Folie der heutigen 25- und 30-jährigen Nesthocker im rechten Kontrast:

Damals ging es nicht nur um das Finden der persönlichen Eigenständigkeit in Abgrenzung zu elterlichen Abhängigkeiten: Der Protest gegen die übergriffig-starre und sehr oft in ihrer Äußerlichkeit unglaubliche Moral des »Anstands« war gleichzeitig der Versuch, von einer betro-

### »Protest gegen die übergriffig-starre Moral des »Anstands«

genen und in Folge sich selbst betrügenden Generation Abstand zu gewinnen, was schließlich in den realitätsfernen Idyllen der Blumenkinder (»make love, not war«) gipfelte.

Es wurde nicht zufällig die »sexuelle Revolution« ausgerufen, die alle bisherigen Verhaltensweisen, Normen und Werte einer programmatischen Wandlung unterziehen sollte. Dokumentaraufnahmen aus jener Zeit zeugen von dem bitteren Ernst, mit dem diese Generation die Sexualität befreit wissen wollte: An die Stelle der sexuellen »Eroberung« trat die Forderung, dass sich der Einklang ergibt; Partnerschaften

durften nicht mehr »exklusiv-kapitalistisch« sein und das Geschlechtsrollenverhalten sollte eigentlich austauschbar werden.

Da das alles sich aber abspielte in der Lebensphase, die biologisch durch eine starke Libido und entwicklungspsychologisch durch das Verlangen nach Intimität<sup>3</sup> gekennzeichnet ist, kam es denn doch zu ziemlich normalen Partnerschaften und gemäß der fälligen Generativität zu Familien mit gleichzeitigem Einlassen auf ein anspruchsvolles Berufsleben. Erst mit dem Heranwachsen der Kinder konnten viele eine Normalisierung ihrer anstrengenden Haltung zulassen, nicht selten in konstruktiver Auseinandersetzung mit deren pubertären Herausforderungen.

Im günstigen Fall entsteht sodann eine Haltung, die den Jungen das Feld nicht nur freiwillig zur Gestaltung überlässt, sondern sich auch darin bestätigt sieht, dass es gelungen ist, sich in die Position der weisen Experten zurückzuziehen. Das Gönnen und Einweihen ist Quelle verfeinerter Lust geworden.

## Abschied von der Leistung

- Was die sexuelle Partnerschaft angeht, zeigt sich diese kritische Entwicklung etwa so: Gab es zunächst hohe Ansprüche auch an die sexuelle »Leistung«, was sich etwa darin zeigte, dass in den Beratungspraxen der vorzeitige Erguss bei Männern und die sexuelle Unempfindlichkeit (»frigide« war das gängige Unwort) bei Frauen verbreiteten Stress signalisierten, so tauchte im Lauf der 80er und 90er Jahre mehr und mehr Lustlosigkeit bei Frauen und – vor allem – Männern auf. Die Therapie in solchen Fällen war »Hinhören auf die Signale des eigenen Körpers und die echten Bedürfnisse«: Kongruenz und

Echtheit waren zwar schon lang proklamiert, konnten aber nur selten in der Realität des Aufbaus gelingen.

Nun erscheint die Chance, diese Aufgabe nachzuholen, was auch heißt: sich dem eigenen Empfinden als innerem Richter zu stellen: »War es das, was Du willst?« Die Ethik der Echtheit

### »War es das, was Du willst?«

kann verpflichten, schräge Verhältnisse entweder herzhaft zu legalisieren oder aufzukündigen; und manche waren und sind auf dem Weg, in Kleinarbeit zu kultivieren, was bislang vernachlässigt wurde.

Dass dabei die Sexualität als Wert an sich viel gewonnen hat, zeigt ein Phänomen, von dem die Frauen dieser Altersgruppe betroffen sind: das Klimakterium. War der Wechsel noch vor 10 bis 20 Jahren ein häufiges Thema in der Beratung, so taucht er heute kaum noch auf: Es scheint, dass Frauen zunehmend gut mit der Umstellung zurechtkommen: Sie wissen, dass es auch nach der fruchtbaren Zeit eine Form der Sexualität gibt, mit der sie gut leben können.

In manchen Fällen dürften in früheren Jahrzehnten die typischen Wechselbeschwerden Frauen entgegengekommen sein, um sich den »ehelichen Pflichten« entziehen zu können. Dies

### »selbstständig ihren Körper und ihr Empfinden zu achten«

spricht dafür, dass solche Frauen damals ihr sexuelles Empfinden in der Partnerschaft nicht zu ihrer Befriedigung entfalten konnten (durften?).

Diese Veränderung scheint ein Indiz dafür, dass die biologische und psychische Seite der Sexualität mitsamt der damit verbundenen Partnerkommunikation gesellschaftlichen Einflüssen ausgesetzt ist: Haben Frauen in jüngeren Jahren

lernen können, selbstständig ihren Körper und ihr Empfinden zu achten und dies womöglich mit einem ebenso sich selbst gegenüber aufmerksamen Partner lustvoll kultiviert, so stellt die körperliche Veränderung des Wechsels keine Bedrohung dar, sondern schlicht etwas Neues, das noch mehr Hinhören auf sich selbst ermöglicht, ohne durch mögliche Schwangerschaften abgelenkt zu sein.

Und hier scheint mir die Wende, die das Zweite Vatikanum gebracht hat, vor allem für kirchlich sozialisierte Paare bemerkenswert: Das Denken, dass ich in meiner Sexualität ausschließlich auf Grund meiner Zeugungsfähigkeit und -bereitschaft so etwas wie einen Wert besitze (bei gleichzeitig unverhohlenen manichäischer Leibfeindschaft), den ich in den ehelichen Vertrag als »ius in corpore« einbringe, hat Generationen in ihrer Lebenslust verformt. Die Feststellung andererseits, dass es die personale Bindung zwischen Mann und Frau ist, die die sexuellen Akte als in sich wertvoll erscheinen lassen (GS 49), befreit zur Kultivierung der Sexualität auf allen Ebenen und ermöglicht so eine Emanzipation beider Geschlechter zum jeweiligen und gegenseitigen Frommen.

Es ist an der Zeit, dass wir als katholische Kirche den kapitalen, menschenfeindlichen Irrtum und unsere Schuld daran eingestehen. Nur: Dieser Schritt kann so lang nicht gegangen werden, wie die Konsequenzen des Perspektivenwechsels ausständig bleiben. Dazu gehört m.E.

### »konsequente Bestätigung der verantworteten Elternschaft«

die konsequente Bestätigung der verantworteten Elternschaft, die – bei hochherzigem Ja zu den Kindern, die das Paar verantworten kann – den potentiellen Eltern auch die souveräne Wahl der Methoden explizit einräumt.

Eine weitere Konsequenz der umfassenden Sicht auf die Funktionen der Sexualität müsste sie als Quelle des Wohlbefindens rehabilitieren und nicht jede Form der Selbst-Befriedigung als fehl am Platz verwerfen. Schließlich würde diese Sicht die festgefahrenen Fronten in der Beurteilung der homosexuellen Orientierung aufweichen. Doch hier sind noch viele Dialogschritte nötig. Wer weiß, ob diese unsere Kirche, die vor 35 Jahren so mutig war, ihrerseits so etwas wie die Entwicklung ins reifere Erwachsenenalter geht?

Ich glaube, dass es auch für größere Systeme wie die Kirche so etwas wie regressive Wachstumsverweigerung gibt. Das führt bei allen Organismen zu Krankheiten, in der Konsequenz zum Zusammenbruch.

## Herausforderungen

- Nun: Fehlentwicklungen gibt es auf allen Ebenen. So ist etwa die exzessive Verbreitung der Rotlichtszene und die Flut von abartigsten Pornoproduktionen ein Hinweis auf hängen gebliebene sexuelle Entwicklungen. Ebenso glaube ich, dass die Menge der Scheidungen, und hier wieder die große Überzahl der schlecht durchgeführten »Flucht«-Scheidungen, die den betroffenen Kindern zum Zusammenbruch ihrer familiären Geborgenheit auch noch die Niedertracht von »Rosen«kriegen zumutet, eine große Herausforderung darstellt, der es zu begegnen gilt:

Die Herausforderung heißt: Pflege der liebenden Beziehung auf allen Ebenen. Für unsere Zielgruppe: anerkennen, dass die gewachsene Beziehung gelingen kann und weitere Investitionen braucht, womöglich mit Hilfe von Beratung, die neue Perspektiven eröffnet. Dazu gehört auch die Pflege einer Haltung, die das bis-

herige Leben und Lieben wertschätzen kann und in Relation setzt zum weiteren Lebensweg. So kann etwa das Aufzeigen eines Partnerschafts-zyklus hilfreich sein, der für jede intime Beziehung gilt: dass nach der Phase der Anpassung oder Hingabe und des Aufbaus oder der Durchsetzung die Planung in der Lebensmitte, schließlich die Intuition als aktives Altern und dann die

»*Anerkennen,*  
*dass die gewachsene Beziehung*  
*gelingen kann*  
*und weitere*  
*Investitionen braucht*«

Integration in der Phase der neuen Zweisamkeit folgen.<sup>4</sup> Die besondere Chance der vierten Phase etwa liegt darin, eigene »freigewordene Kräfte zu vertiefen und erneut in der Partnerschaft einzusetzen«<sup>5</sup>. Wenn aber eine Beziehung beendet und eine neue begonnen wird, müssen die verschiedenen Phasen sehr verkürzt neu durchlaufen und darüber hinaus die »ausgelassenen« Phasen der abgebrochenen Bindung betrauert werden. Die Demut, diese natürlichen Abläufe des Lebens mit ihren Schätzen anzuerkennen, kann zum Standhalten und Pflegen von Beziehungen beitragen.

Eine weitere Einsicht, die der Sexualität zu ihrem Recht verhilft, lautet, dass zur Pflege sexueller Partnerschaft die Spannung zwischen Intimität und Geborgenheit einerseits, wie die zwischen Wachstum und Fremdheit andererseits geachtet werden will. Sonst wird sie entweder lahm oder zerstörerisch.

Menschen, die sich diesen Fragen in ihrem Leben gestellt haben, die ja sagen zu den Kämpfen um ihr Mann- oder Frausein, sich mit ihrem Empfinden, ihrem Körper samt seinen Eigenheiten anzunehmen gelernt haben, die können in aller Regel auch liebevoll auf Menschen in ihrer Umgebung zu- und auf sie eingehen. Sie haben die Fähigkeit, Kinder mit ihrem Segen in deren Leben zu entlassen. Sie lieben die Selbstständigkeit (von Frauen und Männern) und lassen sich auf verschiedenartige Beziehungen in Klarheit und Respekt ein. Sie sind bindungsfähig und pflegen eingegangene Bindungen, so dass diese gedeihen. Sie erfreuen sich ihrer reifen Sexualität und genießen ihre Gaben in Dankbarkeit dem Schöpfer gegenüber, der will, dass sie sich daran erfreuen.

Solche Menschen wissen, wer sie sind: Söhne und Töchter des liebenden Gottes, der diese Welt so erotisch geschaffen hat, wie sie sie lieben lernen durften.

<sup>1</sup> Vgl. Kurt Loewit, *Die Sprache der Sexualität*, Frankfurt a.M. 1992.

<sup>2</sup> Vgl. Klaus Theweleit, *Salzen und Entsalzen. Wechsel in den sexuellen*

*Phantasien einer Generation, 60er bis 90er Jahre*, in: *Familien-dynamik* 4/98.

<sup>3</sup> Vgl. Erik H. Erikson, *Identität und Lebenszyklus*,

(amer. Original 1959) Frankfurt a.M. 1973.

<sup>4</sup> Vgl. Michael Cölln, *Das Paar. Menschenbild und Therapie der Paarsynthese*, München 1989.

<sup>5</sup> Regina Breitfuss, *Integrative Paartherapie. Paarsynthese und Partnerstile*, Diplomarbeit, Salzburg 1990, 66.