



»JETZT MAL GANZ OFFEN«

Diesmal: Brauchen wir eine neue sexuelle Revolution?

INTERVIEW Christine Hohwieler

BRIGITTE WOMAN: Nächstes Jahr werden die 68er und damit 50 Jahre sexuelle Revolution ein großes Thema sein: Welche politische Dimension hat Sexualität heute noch?

DR CHRISTOPH J. AHLERS: Wenn wir unseren Rückzug ins Private zugrunde legen, scheint es vordergründig betrachtet keine politische Dimension mehr zu geben. Wen sollte es noch interessieren, was wir unter der Bettdecke machen? Dass unserer Sexualität eine große konspirative und subversive Kraft innewohnt, wird erst sichtbar, wenn wir sie aus der Perspektive der Leistungsgesellschaft betrachten.

Weil Sexualität der Leistungsgesellschaft etwas entgegensetzen kann?

Viele Menschen spüren seit Ende des 20. Jahrhunderts immer stärker, dass sich eine finanzwirtschafts-politische Veränderung in Richtung Neoliberalismus und Kapitalismus auf unser Bewusstsein auswirkt. Das Axiom der Leistungsgesellschaft lautet: Der Wert einer Person definiert sich durch den Wert ihrer Funktion. Teil unserer Funktion ist unsere äußerliche Erscheinung. Und unsere sexuelle Leistungsfähigkeit. Die Angst davor, nicht zu genügen, kompensieren wir durch Fitness, durch Medikamente wie Viagra oder durch Schönheitsoperationen.

Nicht sehr subversiv.

Was sollten wir stattdessen tun?

Wenn zwei Menschen in Liebe miteinander verbunden sind, haben sie die Chance, zu realisieren, wie wir durch diese Ideologie gescheucht werden. Wie wir uns vor allem selber scheuchen – denn es fahren ja kein Lautsprecherwagen durch die Straße aus denen es schallt: Hast du heute schon dein Workout gemacht!?! Den Lautsprecher haben wir längst im eigenen Kopf. Darüber kann sich ein

Paar verständigen: Guck dir das mal an, was wir mit uns machen!

Nämlich sehr viel Stress.

Die beiden können sich fragen: Reicht das nicht mit den Kindern und dem Job und den ganzen Anforderungen? Müssen wir auch noch in sexueller Hinsicht etwas reißen? Und dann merken sie: Gefühlt reicht es nie! Genug ist nicht genug! Mehr ist mehr! Viel hilft viel – das sind die drei Grundformeln neurotischer Kompensation der Konsumgesellschaft. Und auf diesem Karussell sind sie beide auch mit ihrer Sexualität gelandet. Aber jetzt könnten sie beschließen: Komm, wir steigen aus. Wir machen das nicht mehr mit und stecken so gegen sexuelle Leistungsanforderungen unter eine Decke.

Um was genau zu tun?

Sie können sich einen Schutzraum schaffen und alle Leistungsanforderungen außen vor lassen: Wir können beieinander sein und nichts muss mehr! Das ist der Zustand, auf den Sexualtherapie hinausläuft: Wir müssen gar nichts. Wir müssen uns nichts beweisen, nichts aneinander verrichten, keiner muss keinem irgendwo irgendwas reinstecken. Dadurch entsteht eine Begegnung, die nicht zusätzlich Kraft kostet, sondern in der Kräfte gesammelt werden können.

Also: Wir zwei gegen den Rest der Welt und ihre Anforderungen.

Darin liegt ein großes konspiratives Potential von Sexualität. Wenn es zwei Menschen gelingt, sich so zu verbinden und Halt und Trost und Schutz zu finden, dann sind sie nicht mehr korrumpierbar durch Möhrchen, die ihnen an der Angel vor die Nase gehalten werden, damit sie springen. Sie sind weniger anfällig dafür, sich in das Hamsterrad zu begeben um Anerkennung zu bekommen.

Da sind wir ja alle ziemlich leichte Beute.

Weil das unsere psychosozialen Grundbedürfnisse sind: Wahrgenommen, ernstgenommen, angenommen zu werden. Und viele Menschen sind da ausgehungert. Und umso verführbarer, noch eine Überstunde dran zu hängen, damit der Chef sagt: Haben Sie toll gemacht! Noch eine Trainingseinheit draufzusatteln, damit die Kollegin sagt: Deine Figur hätte ich auch gern! Die ganze Angst davor, nicht zu genügen, kann gelindert werden, wenn die Beziehung gelingt. Und das ist das politisch gefährliche an sexueller Beziehungsgesundheit.

Weil das System von unserem verzweifelten Eifer profitiert.

Ja. Mal angenommen, wir wären alle emotional satt – dann würden weniger Menschen Überstunden machen. Weniger Menschenwürden im Straßenverkehr rasen. Weniger Menschen würden sich mit Fitness verausgaben.

Vielleicht wären wir dann zu bräsig und bequem für diese Welt.

Menschen, die sich gewollt, gemocht, geborgen und geliebt fühlen, werden davon nicht lethargisch. Viel mehr haben sie einen gestärkten Rücken, der sie emotional unabhängig und mutig agieren lässt. Sie müssen sich und anderen nichts beweisen. Im Inneren ist eine Kraftquelle verfügbar, von der sie zehren können. Und genau das ist bei den meisten Menschen anders. Im Inneren ist keine Kraftquelle sondern eine Infektion des Selbstwertgefühls. Sie spüren: So, wie ich bin, reicht's nicht. Ich muss mich anstrengen. Und wenn dann noch meine Beziehung nicht gelingt, dann komme ich nach Hause, und da ist eben keine Ladestation für meinen Akku, sondern da wird dann durch dysfunktionale Kommunikation der letzte Rest Energie auch noch rausgesaugt. Dabei hat eine partnerschaftliche Beziehung im Kern nur eine Funktion, nämlich eine wechselseitige Ladestation für beide Akkus zu sein.

Und Sexualität ist da entscheidend?

Sexualität kann der Kern von all dem sein. Aber dafür fehlt meines Erachtens ein gesellschaftliches Bewusstsein. So wird Sexualität nicht gedacht. Und schon gar nicht unter dem Aspekt von Beziehungsgesundheit. Wenn wir von Stress und Burnout sprechen, dann ist die Frage der Beziehungsgesundheit der entscheidende Faktor. Die Leute leiden auch unter Über- oder Unterforderung und Leistungsdruck. Aber was sie am Ende fertig macht, ist

Beziehungs-Dysstress. Auch in Form von leidvoll erlebter Partnerlosigkeit. Als Sad Single alleine da zu stehen, weil Beziehungen nicht gelingen.

Was wäre Ihre Forderung an die Politik?

Wir brauchen ein Schulfach Liebe, in dem schon Kindern ein Bewusstsein dafür vermittelt wird, dass gelingende Beziehungen wesentlich mehr über das Weh und Wohl unseres Lebensglücks entscheiden, als Algebra und Zinseszins. Wir

könnten dahin kommen, dass Beziehungsgesundheit als ein gesellschaftlicher Wert etabliert wird. Beim Umweltschutz hat es ja auch funktioniert – früher wurden Aschenbecher aus dem Autofenster geleert, heute wissen Sechsjährige: Plastikmüll gehört in die gelbe Tonne.

Und Sie meinen, so etwas wie Nähe und Intimität lässt sich in der Schule als Wert vermitteln? Ich wüsste nicht, warum das nicht vermittelbar sein sollte. Beim Thema Beziehung reden wir vor allem über Umgangs- und Kommunikationsfertigkeiten. Und die kann man lehren, lernen, üben und kultivieren.

»BEZIEHUNG
HAT IM KERN
EINE FUNKTION:
LADESTATION
FÜR BEIDE AKKUS
ZU SEIN «



Dr. Christoph J. Ahlers ist Sexualwissenschaftler und Klinischer Sexualpsychologe. Er leitet die Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie in Berlin

Illustration: Stephanie Wunderlich; Foto: Urban Zintel