

Sexualität ist ein Segen

„Sex & Herz“ war Thema beim 10. Freiburger Männertag. Die Teilnehmer setzten sich mit Erotik auseinander. Warum Sexualität für die innere Balance des Mannes wichtig ist, verdeutlichte der Theologe Christoph Walser

Freiburg. Männer, Sex und Spiritualität: Beim 10. Freiburger Männertag stand ein Tabuthema im Mittelpunkt. Wie männliche Sexualität und Spiritualität in Einklang gebracht werden können, verdeutlichte als Hauptreferent Christoph Walser (48). Der Schweizer Theologe und Autor leitet Männerseminare. Im Gespräch mit „baden spezial“ empfiehlt er Männern mehr Offenheit und Freude am „Sexperimentieren“ – auch Senioren.



Herr Walser, warum tun sich Christen mit der Sexualität des Mannes so schwer?

Christoph Walser: Die männliche Sexualität hat in der Kirche keinen Platz. Das ist meine Beobachtung als Theologe. Ein Problem, das auch Teilnehmer in meinen Männerseminaren immer wieder zum Ausdruck bringen. Es ist eine christliche Prägung, dass insbesondere die kraftvolle männliche Sexualität nicht willkommen ist.

Wieso?

In der christlichen Tradition wird die Askese sehr einseitig als Weg zur Spiritualität

Die Sexualität sollte nicht gebändigt, sondern gewürdigt werden

beschrieben. Die Ekstase als Gegenstück bleibt ganz ausgeblendet. Anders als in anderen Religionen ist die Abkopplung von Körper und Geist stark ausgeprägt. Hinzu kommt als weitere negative Prägung die kapitalistische Gesellschaft: Sex ist Konsumprodukt, und auf Sex lastet Leistungsdruck. **Welche Folgen haben diese Prägungen für Männer?**

Für sie ist es oft eine Gratwanderung zwischen Sucht und Unterdrückung. Auf der einen Seite findet in der Konsumgesellschaft eine völlige Enttabuisierung statt. Internetsex, Prostitution – es wird um den Mann geworben. Das ist eine Art von Sexualität, die den Mann letztendlich weg von sich

Vorsicht Männer!
Beim 10. Freiburger Männertag ging es um Sexualität und Spiritualität



selbst führt. Auf der anderen Seite traut man sich nicht, über seine sexuellen Gefühle offen zu reden und sie in einer Beziehung auszuüben. Moral und Schuldgefühle stehen einem im Weg. Der lebendige Mittelweg ist eine vitale Sexualität, in der man gut verbunden ist mit den eigenen Bedürfnissen und dem Gegenüber. Wichtig ist es, Sexualität als Segen zu begreifen. Sie sollte nicht gebändigt, sondern gewürdigt werden. Sexualität

ist etwas Gutes und Schönes, für das man sich nicht schämen muss. In der Bibel wird zum Beispiel

im „Hohelied der Liebe“ die Freude an der Sexualität sehr positiv gewertet.

Wie können Männer Sexualität und Spiritualität besser in Einklang bringen?

Sie können sich bewusst machen, dass beide Bereiche sie mit tieferen Kräften verbinden – leidet eine der Dimensionen, leidet auch die andere. Wichtig ist es, das Gespräch mit anderen Männern zu suchen. Entscheidend ist es auch, die eigene Körperwahrnehmung zu schulen. Das ausprobieren, was einem gut tut, ohne die Grenzen anderer zu verletzen – also „sexperimentieren“. Auch gute Selbstbefriedigung zählt dazu, die im Christentum ja häufig weggeschoben wird. Zudem empfehle ich, sich generell

mehr Wissen über die Sexualität anzueignen. **Aktuell sind zahlreiche Missbrauchsfälle aufgedeckt worden. Warum sind unter den Tätern nicht selten Geistliche, die ja „spirituelle Vorbilder“ sein wollen?**

Die Alternative „Askese oder Ekstase“ ist für einen lebendigen Mann ungesund. Bei Priestern ist dies oft sehr stark ausgeprägt: Du bist umso spiritueller, je weniger sexuell du bist. Sie dürfen nicht experimentieren, ihre Sexualität nicht kennenlernen. Sie sind verpflichtet, allein auf dem Pol der Askese zu verbleiben. Aus der Psychologie wissen wir: Unterdrückung kann in Suchtverhalten umschlagen. Die konsequente Abspaltung des Körperlichen, wie es der Pflichtzölibat vorschreibt, muss zum Problem werden.

Sexualität und Spiritualität: Ist es im Senioralter zu spät, noch etwas dafür zu tun?

Nein. Zwischen Sexualität und Spiritualität gibt es eine interessante Parallele: Innehalten, beten, meditieren – wenn man das nicht regelmäßig tut, verkümmert die Spiritualität wie eine Pflanze, die man nicht bewässert. So ist es auch mit der Sexualität. Wer sie regelmäßig pflegt, blüht auf. Egal, wie alt oder jung man ist.

FRAGEN: TIMON MÜLLER

10. Freiburger Männertag zum Thema „Sex & Herz“. Weitere Infos und Berichte www.maennertag-freiburg.de