

Die Sexualität unserer Eheperson entwickeln

Auszug aus Manfred Engeli «Was Gott zusammengefügt hat... Ermutigung für die Ehe» / Buch erhältlich in «Books & more»



Die Sexualität der Eheperson entwickeln

- Für das gemeinsame Projekt braucht es zwei freie, unabhängige Ja.
- Was persönlich bereinigt werden muss, sollte vorher geschehen.
- Das Vorgehen besprechen: Wo und wann wollen wir uns austauschen? Wie soll der Austausch gestaltet werden? Spielregeln bestimmen (siehe unten «Die Dialog-Fähigkeit stärken») Stationen 1-3). Welchen Platz wollen wir Gott und dem Gebet in unserem Projekt geben?
- Im ersten Treffen:
 - Gott im Gebet die Führung für das Projekt übergeben.
 - Was ich als Erstes sagen möchte....anhören – nicht diskutieren
- Schwieriges können Sie im Gebet vor Gott bringen.
- Im zweiten Treffen:
 - Einander Anteil geben: Was du von mir wissen solltest...
 - Zuletzt wieder gemeinsame Zeit vor Gott
- Fortsetzung: Wie ich unsere sexuelle Beziehung zur Zeit erlebe. – Worüber ich mich freu. – Was mir fehlt.
- Was im sexuellen Miteinander Klärung und Entwicklung braucht... (Nehmen Sie sich für die einzelnen Stationen genügend Zeit):
 - Wie drücken wir den Wunsch nach einem sexuellen Zusammensein zurzeit aus? Finden wir eine bessere Möglichkeit?
 - Welche inneren und äusseren Vorbereitungen für mich hilfreich wären...
 - Die besten Rahmenbedingungen suchen: Ort, Tageszeit, äussere Umstände.
 - Wollen wir am Anfang jeweils beten und in Gottes Gegenwart treten?
 - Das Vorspiel: Anschauen, Berührung, Zärtlichkeit; was für mich schön ist...
 - Wie können wir den Orgasmus gemeinsam erleben?
 - Nach dem Orgasmus zusammen bleiben, Umarmung, Liebkosung...
 - Wollen wir mit einem Dankgebet abschliessen?
 - Was besprochen worden ist, im nächsten Zusammensein umsetzen. Sich am nächsten Tag über das Erlebte austauschen. Schlüsse ziehen.
 - Weiterentwicklung: spielerisch und kreativ neue Wege erkunden.
 - Neue Lebensphasen und gesundheitliche Situationen (gewisse Operationen, eine progressive Erkrankung o.ä.) bedingen eine Anpassung an das Projekt.

Die Dialog – Fähigkeit stärken

Station 1 Austausch über das persönliche Erleben

Gemeinsamer Spaziergang: Eine(r) drückt aus, was ihm gerade auffällt, was ihm durch den Kopf geht oder Ähnliches. Die oder der andere verzichtet auf kritische Bemerkungen und Kommentare; Verständnisfragen sind möglich.

Die Zuhörhaltung: Ich höre dir zu; ich interessiere mich für das, was du erlebst und denkst; du kannst alles sagen.

Dann Rollen tauschen

Station 2: Zugewandte Zuhör – Haltung

Eine(r) erzählt, was sie oder er heute erlebt hat. Die innere Haltung des Zuhörers: Zugewendet zuhören – es geht um Verstehen, nicht um Helfen – sich in den inneren Bezugsrahmen des Partners versetzen (wie fühlt sich das Erlebte von Innen an?).

Sein Verständnis für den Erzähler und für sein Erleben ausdrücken. – dem Redenden Gnade geben.

Station 3 Die subjektive Realität des Partners annehmen

Austausch über ein gemeinsames Erlebnis (Ausstellungsbesuch, Anlass, Verwandtenbesuch oder Ähnliches). Einer der beiden beginnt sein Erleben auszudrücken; der eine oder die andere knüpft daran an. Die unterschiedlichen Erlebensweisen stehen lassen. Darauf verzichten, sein Erleben zu begründen, Recht haben zu wollen. Den Blickwinkel des anderen als Ergänzung annehmen lernen.

Station 4: In die Tiefe gehen

Je tiefer der Austausch geht, desto mehr Vertrauen zum Partner braucht es. Wir gehen von Stufe zu Stufe in die Tiefe. Auf einer Stufe bleiben, bis der Austausch ohne Verletzung und Konflikt gelingt. Hier einige mögliche Stufen (Sie können auch eigene formulieren): Smalltalk – Informationen austauschen – Planung eines Tages – ein gemeinsames Projekt entwickeln – sich nach der persönlichen Verdauung über einen Konflikt austauschen – dem anderen eine Sorge oder Not anvertrauen – den Partner um Gebet bitten – Austausch über tiefe Fragen über Leben und Tod.

Station 5: Die Stärke der unabhängigen Liebe

Oder: Vom Verhalten des Gegenüber unabhängiger zu werden. Jesus ist unser Vorbild: eine tiefe Verwurzelung in der Liebe des Vaters – er bleibt mit Gott verbunden – er stellt sich dem Auftrag der unabhängigen Liebe. Seine Liebesfähigkeit bleibt erhalten: Er kann seinen Gegnern Gnade geben, auch wenn sie ihn provozieren, falsch beurteilen oder tätlich angreifen. Im Sinne der «Christusähnlichkeit» will Gott uns auf dieses Ziel hin wachsen lassen. Dafür ist die Ehebeziehung ein ideales Übungsfeld.