

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 16 D

Was geschieht, wenn man Lust nicht zulässt?

Es gibt unendlich viele Mythen darüber, was geschieht, wenn man etwa sexuelle Bedürfnisse verdrängt. Die meisten dieser Mythen sind unsinnige Männer-Phantasien. Es gibt viele Menschen, die auch ohne praktizierte Sexualität ganz fröhlich sind und das Leben genießen. Schwierig wird es allerdings, wenn man sich jedwede Lust versagt oder sich dafür verachtet, dass man derartige „Schwächen“ hat. Es wird sehr viel Kraft und Energie kosten, sich alles zu verbieten, was Lust macht. Die Folgen sind oft Verbitterung, Neid und Eifersucht auf alles Lebendige. Dafür ist das Leben nun wirklich zu schade.

Ein Punkt ist noch sehr wichtig: Viele Borderline-Patientinnen sind Opfer von sexueller Gewalt. Es ist nur zu verständlich, wenn sie nun Angst vor ihrer eigenen Lust haben, etwa davor, die Kontrolle zu verlieren und dann Ihrem ehemaligen Peiniger zu ähneln. Dies ist nachvollziehbar, aber keine sehr sinnvolle Annahme. Man kann mit einem Messer jemanden erstechen, das heißt nicht, dass man mit einem Messer nicht Brot schneiden sollte.

Eine weitere, sehr verbreitete Fehlannahme unter Opfern von Missbrauch ist, dass die Wahrnehmung der eigenen sexuellen Lust und Begierde als Erwachsener so etwas wie ein nachträglicher Beweis dafür ist, dass man auch früher, etwa als Kind, für den sexuellen Übergriff verantwortlich war. Vorsicht! Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über dieses Problem, er sollte sich damit auskennen.

Wann wird Lust und Begehren zu wichtig?

Wie alle positiven Gefühle will Lust sich wiederholen und nicht vergehen. Deshalb drängt uns das Begehren zu weiteren Handlungen, um Lust herbeizuführen. Wenn dieses Gefühl zu stark wird, wenn es uns daran hindert, den Alltag zu bewältigen, wenn es uns zu Handlungen treibt, die mit unseren Zielen und Werten nicht zu vereinbaren sind, die für unseren Körper schädlich sind und sich unserer Kontrolle entziehen, dann werden wir zu Sklaven unserer Lust, und dies ist schlicht ein anderes Wort für Sucht.

Wie kann man das Begehren abschwächen?

Ist man sich im Klaren darüber, dass das Begehren zu stark oder schädlich ist, eröffnen sich viele Möglichkeiten, das Begehren abzuschwächen. Die erste und wichtigste Regel ist: Meiden Sie die Auslöser! In der Fachsprache der Verhaltenstherapeuten heißt dies „Stimulus-Kontrolle“. Finden Sie heraus, welche Reize bei Ihnen das schädliche Begehren auslösen, und machen Sie einen weiten Bogen darum. Die zweite Regel ist: Orientieren Sie sich an Ihren Langzeit-Zielen. Führen Sie sich vor Augen, was Sie wirklich wollen, wie die Situation in der Zukunft sein wird, wenn Sie den Verlockungen des Augenblickes widerstehen. Die dritte Regel: Lenken Sie sich ab. Konzentrieren Sie sich auf andere Dinge, treiben Sie Sport, hören Sie intensive Musik – Sie können alle Skills aus dem Stresstoleranz-Modul benützen. Die vierte Regel: Machen Sie sich klar, dass jeder Moment, in welchem Sie dem Drang nicht nachgeben, ein Training darstellt. Je stärker der Drang jetzt ist, desto mehr werden Sie profitieren. Das ist wie im Sport – je mehr Sie sich anstrengen, desto besser werden Sie. Und schließlich: Auch der Drang nach Drogen ist nur ein Gefühl. Sie können es beobachten und beschreiben, Sie müssen ihm niemals folgen.