

## Sexualität und andere Rollenspiele

**Lebe ich lebendig und freue mich über mein Leben, oder lebe ich pflichtbewusst meine Rollen, die ich freiwillig oder unbewusst übernommen habe?**

Kinder sind ungezwungen und lebendig, voller Energie und Neugier, ständig auf der Suche nach Freude und Abenteuer.

Warum sind wir nicht mehr so, wo wir doch erwachsen sind und es so viel besser wissen müssten und so viel mehr Möglichkeiten haben?

Warum widmen wir der Freude so wenig Aufmerksamkeit und stecken den Großteil unserer Zeit und Energie in Dinge, die wir für wichtiger halten, auch wenn sie uns nicht freuen und nicht gut tun?

Die Antwort ist einfach. Wir haben in der Zeit des Erwachsenwerdens Sichtweisen von außen übernommen, die in uns den Eindruck erweckten, dass es im Leben hauptsächlich um emotionale und materielle Sicherheit geht, dass wir Leistung bringen und die vorhandene Zeit möglichst gut dafür nutzen müssen. Dazu schlüpfen wir in unterschiedlichste Rollen, in denen wir all dies best möglichst erreichen konnten und gewannen den Eindruck, dass wenig Probleme zu haben, das gleiche ist wie sich zu freuen. Aber dass das nicht so ist, sehen wir gleich wenn wir in sich freuende Kinderaugen schauen. Wann haben wir diesen Glanz und diese Freude zum letzten Mal in unseren entdeckt? Je mehr Freude Kinder haben, desto erfüllter schlafen sie am Tagesende ein, und desto motivierter wachen sie morgens auf.

Wir glauben, dass wir zufrieden sein sollten, wenn wir unsere übernommen Rollen perfekt spielen, alle Energie dort investieren und erschöpft nach getaner Arbeit einschlafen und über Nacht wieder halbwegs fit werden für den nächsten Tag. Kinder spielen auch Rollen von Vater und Mutter, Mann und Frau, Cowboy und Indianer, jung und alt, aufbauen und abbauen, klein sein und groß sein, diese und jene Fähigkeiten zu haben. Aber sie spielen diese Rollen aus Spaß, um zu experimentieren und sich selbst und das Leben zu erforschen. Wir Erwachsenen spielen diese Rollen fast zwanghaft, weil wir glauben sie wären wichtig und müssten in einer bestimmten Art und Weise gespielt sein. In manchen Rollen verlieren wir uns sogar so sehr, dass wir uns selbst gar nicht mehr spüren und glauben wir sind diese Rollen und unsere Aufgabe besteht darin, sie perfekt zu spielen, so wie wir sie gelernt haben.

Unter Rollen verstehe ich in diesem Zusammenhang alle Verhaltensweisen, die wir nicht aus einer inneren Leidenschaft an den Tag legen um uns zu freuen, sondern die einen künstlichen übernommenen Muster folgen und die sich wiederholen, fast zwanghaft, weil wir anders wie Kinder nicht mehr spüren, dass alles zu jeder Zeit auch anders sein könnte und unser Verhalten demnach sich ständig ändern könnte.

Wie wir uns optimal als Vater oder Mutter verhalten, als Ehepartner oder als Freund, als Lehrer oder Schüler, als Chef oder als Angestellter, als jung oder als alt, als Arbeiter oder als Akademiker, als Mann oder Frau, als Mieter oder als Nachbar oder auch in jeder anderen Rolle, folgt selten unseren eigentlichen Sehnsüchten und Fähigkeiten, oder besser gesagt unserem Wesen, sondern übernommenen Richtlinien von unserem eigenen Elternhaus oder vom allgemeinem Zeitgeist, der nichts anderes ist als eine allgemeine Vereinbarung, wie etwas zu sein hat und was alles möglich ist und dem sich die Menschen anschließen. Auch

gegen allgemein akzeptierte Dinge zu sein, ist natürlich eine Rolle, in der man nicht unbedingt sein Wesen zum Ausdruck bringt. Besonders amüsant wird es, wenn man die geschlechtlichen Rollen von Mann und Frau betrachtet, die zwar in der körperlichen Funktion von Mann und Frau begründet liegen, aber letztendlich den Menschen und die Sehnsüchte und Fähigkeiten der jeweiligen Menschen völlig ignorieren.

Der typische Mann empfindet sich als Jäger nach der Frau, die gesund und schön für ihn ein Kind gebären und erfolgreich aufziehen soll. Entsprechend umgibt er sich mit der Ausstrahlung von Erfolg und Kraft und Souveränität, damit sein potentielles Ziel auch beeindruckt ist von seinen Werten und ihn als kraftvollen Partner in Erwägung zieht.

Die typische Frau will ihrer biologischen Funktion nachkommen und entwickelt die Rolle des Lockvogels, der dem Jäger durch betörende äußere weiblichen Reize zu verstehen geben will, ich bin schön, gesund und selbstständig, und kann deshalb auch ein gesundes und schönes Kind für ihn gebären und aufziehen. Nach der Geburt schlüpft der Lockvogel dann zusätzlich in die mütterliche Rolle und muss nun gewissermaßen im Doppelpack sich nicht nur erfolgreich um das kleine Kind kümmern, sondern auch noch weiterhin den Partner so sehr anziehen, dass er auch bei ihr bleibt und als Partner und Vater seine Rolle sieht und nicht die Rolle des Jägers weiterverfolgt und weiterzieht und außerdem nach dem nächsten Lockvogel sucht, der ihn als Jäger betört und schätzt.

Vielleicht halten sie jetzt diese Rollenbetrachtungsweise für etwas übertrieben? Mag sein, aber haben sie sich schon einmal gefragt, wie viele Partner, Mütter und Väter noch ein Eigenleben führen, wie viele Menschen ihr Verhalten nach der Meinung anderer Menschen richten um anerkannt und geliebt zu werden, wie viele Menschen sich ständig fragen, was sie tun sollten oder müssten, anstatt was sie wollen?

Rollen bewusst zu spielen, um verschiedene Aspekte unseres Lebens und unseres Wesens zu erforschen, dagegen spricht nichts. Aber in einer oder wenigen Rollen gefangen zu sein, weil wir glauben, die Rollen sind ein Teil von uns Selbst oder sind gar unser Wesen, nimmt unserem Leben Lebendigkeit und Sinn.

Ich glaube es lohnt sich, wenn wir uns gelegentlich fragen, ob das was wir denken, fühlen und tun, uns gut tut und uns entspricht, oder ob es Aspekte von Rollen sind, die wir für andere spielen und uns nur wenig Freude bringen. Freude ist unsere wichtigste Energiequelle. Wir brauchen sie um gesund, jung und erfolgreich zu sein und keine scheinbar noch so wichtige Rolle kann sie ersetzen.

Fragen sie sich einmal: wenn ich völlig frei wäre, mir alles wünschen könnte, was würde ich freiwillig und mit Lust trotzdem noch tun? Vielleicht spielen sie mehr Rollen als sie wahrhaben wollen, und was sie wirklich berührt hat darin nur wenig Raum.