

# Intimität als Single

Ein schwieriges Thema: Seit Mitte der 1960er Jahren ist das traditionell bürgerliche Familienmodell rückläufig<sup>1</sup>. Seither haben sich die Anzahl der ledigen Männern und Frauen im traditionellen Familienlebensalter (zwischen 30 und 59 Jahren) verfünffacht. Viele Menschen verzichten darauf zu heiraten, weil kein eindeutiger Nutzen mit der Institution Ehe verbunden wird. Man genießt die eigene Unabhängigkeit und doch besteht eine große Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit. Mit fortschreitender Individualisierung und Modernisierung steigt das Bedürfnis von Intimität an! Von den rund 20 % Singles<sup>2</sup> im traditionellen Familienlebensalter wollen nur geschätzte 3 % auch wirklich partnerlos bleiben.

Wie kommen Singles mit ihrer Situation zurecht? Forschungsarbeiten aus 16 westeuropäischen Ländern zeigen, dass partnerlose Männer unglücklicher sind als partnerlose Frauen. Der Grund: Frauen sind in der Regel stärker sozial eingebunden und pflegen eine intensivere emotionale Beziehung zu Freunden.

## Intimität und Sexualität

Oft wird unsere Sehnsucht nach Intimität mit jener nach Sexualität gleichgesetzt. Deswegen ist es wichtig zu klären in welchem Verhältnis Intimität und Sexualität zueinander stehen.

„Die Sexualität ist als eine im Biologischen verankerte, aber nicht notwendig manifest werdende Möglichkeit des menschlichen Erlebens und Verhaltens.“<sup>3</sup> Eberhard Schorsch, Sexualforscher

Viele Menschen glauben heutzutage immer noch, dass unser sexuelles „Erleben und Verhalten“ von einem entsprechenden Trieb und seiner Geschichte bestimmt wird. Diese Theorie stammt von Sigmund Freud und ist mittlerweile über 100 Jahre alt. Bereits er hat im weiteren Verlauf seiner Forschung von sogenannten „Partialtrieben“ gesprochen. Auf den Sexualtrieb bezogen heißt das, dass er z.B. auch durch nichtsexuelle Triebe (wie z.B. den Spieltrieb) gestillt werden kann. Doch in den letzten 100 Jahren hat die Sexualforschung festgestellt, dass das menschliche „Erleben und Verhalten“ auch in der Sexualität fluide ist und durch nichtsexuelle Motive bestimmt wird, den sogenannten „Motivationalen Grundbedürfnissen“. Sexualität ist damit „kein Muss“, sondern „ein Kann“, also eine „Möglichkeit“ und somit kein Schicksal, dem wir bedingungslos ausgeliefert sind!

Unser sexuelles „Erleben und Verhalten“ vollzieht sich immer in drei Bereichen<sup>4</sup>: Unsere Emotionen werden über unseren Körper in Beziehung ausgedrückt. Aus Sicht der Emotionen geht es um die Lust, deren Höhepunkt im Orgasmus liegt. Bezogen auf unseren Körper spielen insbesondere die äußeren und inneren Geschlechtsorgane eine Rolle. Ein Körper will etwas in Bewegung setzen, weswegen die Bedeutung der Sexualität letzten Endes in ihrer Fruchtbarkeit zu finden ist. Sexualität findet übrigens immer in Beziehung statt, sei der Partner real oder imaginär. Doch für eine erfüllte Sexualität ist neben der Lust und Fruchtbarkeit auch die Intimität zu diesem ein entscheidender Faktor!

Der Begriff „Intimität leitet sich vom Lat. „Intimus“ ab, was so viel wie „dem Rand am Fernsten“ oder anders ausgedrückt „am weitesten Innen“ bedeutet. Daraus abgeleitet wird die „Intimsphäre“. Sie

---

<sup>1</sup> Die Zahlen stammen aus dem Buch „Das Leben der Geschlechter“ von Rüdiger Peuckert (2015) und beziehen sich hauptsächlich auf Deutschland.

<sup>2</sup> Eine einheitliche Definition des engl. Begriffs „einzeln“ ist schwierig, da er nicht zwingend auf Partnerlose angewandt wird. Hinzu kommt das Phänomen, dass rund 10 % der Menschen zwar einen Partner haben, aber keinen gemeinsamen Haushalt teilen. Heutzutage spricht man von Singles, wenn sie in keiner verbindlichen Partnerschaft leben.

<sup>3</sup> Schorsch, E. (1993). Perversion, Liebe, Gewalt: Beiträge zur Sexualforschung.

<sup>4</sup> Beier, K. M., & Loewit, K. (2011). Praxisleitfaden Sexualmedizin. Von der Theorie zur Therapie.

wird oft im Zusammenhang mit der Sexualität verwendet, aber nicht ausschließlich! Vielmehr beschreibt sie einen privaten und deswegen geschützten Bereich, zu dem nur vertraute Personen Zugang haben. Intimität sagt also etwas über das Nähe-Distanz-Verhältnis in meiner Beziehung zu anderen aus. Damit wird Intimität zu einem Qualitätsbegriff der zwischenmenschlichen Beziehung. Deswegen ist er nicht mit der Sexualität gleichzusetzen! Die Sexualität sagt etwas darüber aus, was ich in meiner Beziehung erlebe, die Intimität wie ich es erlebe. Weil Intimität nicht mit der Sexualität gleichzusetzen ist, kann ich Intimität auch außerhalb der Sexualität erleben, z.B. in einer Freundschaft. Auch wenn darin mein „Erleben und Verhalten“ nicht sexueller Natur ist, findet es neben der Beziehung, ebenso über meinem Körper statt, bestimmt durch meine Emotionen. Im Gegensatz zur Lust in der Sexualität spielt dabei der Spaßfaktor die entscheidende Rolle. Er entscheidet über das Glückserlebnis, das von seiner Wirkung her nicht unwesentlich vom Orgasmus zu trennen ist. Auch wenn jeder Mensch einen Geschlechtskörper hat, so besitzt er auch Gaben und Fähigkeiten, die darüber hinaus gehen, mit denen ich meinen Körper in Bewegung setzen und mit meinem Leben etwas in dieser Welt erreichen kann.

## Die Grundbedürfnisse des Menschen

Viele kennen vermutlich die „Bedürfnispyramide nach Maslow“, ein psychologisches Modell, das unser „Erleben und Verhalten“ erklärt. Mittlerweile gibt es viele weitere solche Modelle, wie z.B. die „Motivationalen Grundbedürfnisse“ nach Klaus Grawe<sup>5</sup>. Er spricht von 4 Grundbedürfnissen im Menschen:

- Lustgewinn, bzw. Unlustvermeidung – Diese Begriffe sind nicht nur auf die Sexualität bezogen, sondern stehen für das Streben jedes Menschen nach Freude im Gegensatz zum Leid.
- Bindung – Jeder Mensch möchte sich zu seiner Familie, Freunden und letztlich zu dieser Welt zugehörig fühlen.
- Selbstwert – Jeder Mensch möchte etwas gegenüber anderen Menschen in dieser Welt erreichen und als dieser Mensch in seinen Möglichkeiten bestätigt fühlen.
- Orientierung und Kontrolle – Am Umgang mit den Gefühlen strukturiert der Mensch sein Denken über sich. Es ist nicht so, dass der Mensch einfach nur Antworten seiner Umwelt über sich aufnimmt, sondern konkret nach seiner Identität fragt, der offensichtlich ein Muster zugrunde liegt.

In 1. Mose 1,27 steht: „So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, als Gottes Ebenbild schuf er sie und schuf sie als Mann und als Frau.“

Der Mensch ist demnach Spiegelbild Gottes. Gott, das Vorbild, der Mensch das Abbild. Im Menschen spiegelt sich das Wesen Gottes wider. Weil Gott die Liebe ist (1. Joh. 4,8) erkennt der Mensch nicht nur der Geliebte, sondern auch dazu da die Liebe zu reflektieren. Dabei kommt sein Gefährte in den Blick.

„Es ist nicht gut für den Menschen allein zu sein. Ich will ihm ein Wesen schaffen, das zu ihm passt.“  
1. Mose 2,18

Als Gott den Menschen schuf, bezeichnete er ihn als „Gut“. Aber er bezeichnete es als nicht gut (das erste und einzige Mal vor dem Sündenfall), dass er allein sei. Warum? Weil der Mensch im Gegensatz zu Gott (Joh. 4,24) nicht nur ein geistliches, sondern auch ein körperliches Wesen ist (1. Mo. 2,7).

---

<sup>5</sup> Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie.

Weil der Mensch einen Körper hat, ist Gott nicht gut genug. Er braucht einen Menschen als Gegenüber, der „ihm entspricht“.

Daher kann der Mensch die Liebe Gottes nur in der Beziehung zum anderen Menschen sowohl „erleben“ als auch ihr gemäß „verhalten“. Der Mensch war, ist und bleibt also ein Beziehungswesen. Über die Beziehung zu anderen Menschen sehnt er sich danach seine Identität zu definieren.

## Jesus als Single

Jesus gehörte zu jener kleinen Gruppe von Singles, die es freiwillig waren. Dennoch hatte er die gleiche Sehnsucht nach Intimität wie jeder andere Mensch. Schließlich war Jesus nicht nur ganz Gott, sondern auch ganz Mensch. Folglich genügte auch seine Gottesbeziehung nicht. Er war wie Adam auf ein Gegenüber, auf andere Menschen angewiesen. Wie ging Jesus damit um?

„Doch sein einziger Sohn, der selbst Gott ist, ist dem Herzen des Vaters ganz nahe.“ Johannes 1,18

„Einer von seinen Jüngern, den Jesus liebte, lag zu Tisch an der Brust Jesu.“ Johannes 13,23

Was im Deutschen nicht gleich ersichtlich ist: „Herz“ und „Brust“ bezeichnet im Griechischen denselben Begriff. Es geht um jene Stelle an unserem Körper, an der man bei jemandem geborgen ist, oder an die man jemand oder etwas Geliebtes nimmt. Auch wenn Jesus den Himmel verlassen hatte, pflegte er auch hier auf der Erde seine intimste Gemeinschaft mit ihm<sup>6</sup>. Dieselbe intime Gemeinschaft pflegte er mit seinen Jüngern<sup>7</sup>. Im Nahen Orient pflegten auch noch heutzutage Männer untereinander mehr Körperkontakt, als es im Westen üblich ist. Dazu verbrachte Jesus Tag und Nacht mit seinen Jüngern. Dieser Körperkontakt ist für uns Menschen unerlässlich, auch für uns Männer<sup>8</sup>! Kulturell akzeptierte Formen sind z.B. Kontaktsport, zu dem auch das klassische Hände Drücken gehört, Raufen oder der Torjubel beim Fußballspielen. Wenn aber Männer auch als Single ein glückliches Leben führen möchten, müssen sie neue (nichtsexuelle) Wege finden!

Als Mensch hatte Jesus auch mit Versuchungen zu kämpfen (Hebr. 4,15). Und: „Denn weil er selbst gelitten hat und denselben Versuchungen ausgesetzt war wie wir Menschen, kann er uns in allen Versuchungen helfen.“ Hebräer 2,18

Auch wenn die Bibel oder Kirchengeschichte nicht von sexuellen Versuchungen berichtet, so schildert sie ausführlich Jesu Kämpfe mit der Einsamkeit. Und das inmitten seines schwierigen Weges ans Kreuz! Alle seine Jünger ließen ihn im Stich und flohen (Mk. 14,50), Petrus, sein engster Vertrauter, auf den er seine Gemeinde/Kirche bauen wollte, schwor: „Ich kenne diesen Menschen nicht!“ (Mk. 14,71) und selbst sein Vater im Himmel wandte sich von ihm ab: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Markus 15,34

Wer, wenn nicht Jesus, weiß, was es bedeutet von anderen enttäuscht und verletzt zu werden. Jesus erlebte jenen Zwiespalt, den sowohl Singles als auch Verheiratete erleben: Auf der einen Seite

---

<sup>6</sup> Es sei hier noch auf das Wort „ist“ in der gr. Gegenwartsform angedeutet.

<sup>7</sup> Jesus wird damit zum vollkommenen Ebenbild Gottes (Kol. 1,15f.). Er erkannte sich nicht nur als der Geliebte, sondern reflektierte diese Liebe auch gegenüber seinen Jüngern, insbesondere Johannes, der sich selbst als „Jünger, den Jesus liebte“ bezeichnete. Wie reflektierte Sonnenstrahlen ein Feuer anfachen können, setzte die Liebe Gottes ihn in Brand (2. Kor. 3,18). Deswegen sind insbesondere seine Briefe so voll davon.

<sup>8</sup> Wie z.B. der (nichtsexuelle) Beruf der „Kuschlerin“ und die männliche Nachfrage deutlich macht: <https://apps.derstandard.at/privacywall/story/2000121873660/kuschlerin-ich-halte-meine-kunden-wie-ein-baby-im-arm?ref=rss> (abgerufen am 7.7.2020).

sehnen wir uns nach Intimität, auf der anderen Seite wird diese Sehnsucht nicht erfüllt. Ich frage mich, welcher Schmerz größer war: Jener der Kreuzigung, oder der Einsamkeit<sup>9</sup>?

Das ist das Kreuz, das Jesus auf für jeden von uns auf sich genommen hat. In gleicher Weise fordert Jesus auch uns dazu auf unseren (individuellen) Zwiespalt zwischen Sehnsucht und unerfüllter Sehnsucht zu tragen: „Wer mir folgen will, muss sich und seine Wünsche aufgeben, sein Kreuz auf sich nehmen und auf meinem Weg hinter mir hergehen.“ Markus 8,34

Doch: Jesus musste sein Kreuz nicht allein tragen (Mt. 27,32). Umso weniger müssen auch wir es: „Helft einander, eure Lasten zu tragen!“ Galater 6,2

Auch wenn diese Stelle sowohl Singles als auch Verheiratete mit einschließt, will ich dennoch die schwierige Frage stellen, wie wir Gemeinde/Kirche unseren Singles dabei helfen? Und damit meine ich nicht nur Ledige, sondern auch Alleinerziehende, Geschiedene, Verwitwete, usw. Familien leiden zumeist nicht an Einsamkeit, aber Singles.

## **Zusammenfassung**

Jeder Mensch, egal ob Single oder nicht, sehnt sich nach Intimität. Diese Sehnsucht in uns ist natürlich und richtig! Wir dürfen aber nicht den Fehler unterliegen sie mit der Sexualität gleichzusetzen. Entscheidend ist deswegen nicht was ich in der Beziehung erlebe, sondern wie ich die Beziehung erlebe. Es wird nicht alles gut, wenn sich genau diese eine Sehnsucht erfüllt! Vielmehr sehnen wir uns danach geliebt zu werden. Und das ist in jeder Beziehung möglich!

Nimm an, was du nicht ändern kannst, aber verändere was du ändern kannst! Jeder von uns hat wie Jesus ein Kreuz, eine Last zu tragen. Es ist deine Last. Gott spricht dir aber zu: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, das ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen.“ Mt. 11,28-30. Gott lädt dir eine Last auf, nicht weil er es böse, sondern gut mit dir meint. Er hatte etwas mit Jesus vor, er hat auch etwas mit dir vor! Jedenfalls brauchst du diese Last nicht alleine zu tragen. Suche dir Freunde, die dich auf deinen Lebensweg begleiten.

Und zu guter Letzt: Single zu sein ist nicht einfach und wollen die wenigsten. Aber, auch verheiratet zu sein ist nicht einfach<sup>10</sup>. Darum schau nicht auf die Nachteile, sondern Vorteile!

„Glücklich allein ist die Seele, die liebt.“ Johann Wolfgang von Goethe

---

<sup>9</sup> Selbst im Himmel sehnt sich Jesus nach Intimität mit uns Christen. Denn auch nach der Auferstehung ist Jesus Mensch geblieben. Als einziger Mensch im Himmel besitzt er einen Körper. Vielleicht verstehen wir dadurch die Bibelstellen, in denen von der „Heimholung der Braut“ gesprochen wird, deutlicher (Off. 21,2f.).

<sup>10</sup> Siehe die steigenden Scheidungszahlen seit der Nachkriegszeit.