

Weibliches Begehren in der systemischen Sexualtherapie

Angelika Eck^a

Sexuelle Lustlosigkeit oder Paarkonflikte um Unterschiede im Begehren zählen zu den häufigsten Themen der sexualtherapeutischen Praxis. Im Fokus dieses Artikels steht die therapeutische Arbeit mit Frauen, für die der Zugang zur eigenen Erotik erschwert ist. Der Beitrag beleuchtet prototypische Konfliktodynamiken und paar- und einzeltherapeutische Interventionen, die betroffenen Frauen wie auch den Paaren (wieder) Anschluss an ihr erotisches Potenzial eröffnen.

Im aktuellen Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (DSM-5, APA 2013) wurde die Störungskategorie Hyposexual Desire Disorder (HSDD) für einen Mangel an sexuellem Begehren für Frauen aufgegeben und unter die breitere Kategorie *sexual interest / arousal disorder* subsummiert. Diese umfasst einen Mangel an sexuellem Interesse oder Erregung über eine Dauer von mindestens sechs Monaten in 57–100% der Zeit. Bereits im DSM-IV-TR (APA 2000) wurde nachträglich der persönliche Leidensdruck als notwendiges Störungskriterium integriert. Die Veränderungen bezüglich der Diagnose weiblicher Funktionsstörungen über DSM-Versionen hinweg reflektieren das psychiatrische Denken und den Stand der Forschung der jeweiligen Zeit. Frühere Fassungen des DSM gingen zunächst von viszeralen physiologischen Modellen der Frigidität (DSM-I, APA 1952) und psychodynamisch-konflikthaften Störungsmodellen (*inhibited desire* im DSM-III, APA 1980) aus. Das DSM-IV folgte mit der an den Konzepten sexueller Reaktionszyklen von Masters und Johnson (1966) und Kaplan (1979) orientierten Kategorie Hyposexual Desire Disorder (HSDD) noch der Idee, bestimmte sexuelle Reaktionen seien normal. Frauen, die keinen Leidensdruck berichten, wurden aber bereits von der Diagnose ausgeschlossen. Die aktualisierten Definitionen haben die Idee normaler oder gesunder Sexualität nicht vollständig aufgegeben, sonst gäbe es keine Störungskategorie mehr. Sie sehen Sex aber stärker denn je als eine Option, die gewählt werden kann, oder auch nicht (Clement 2013; IsHak und Tobia 2013).

¹ Teile dieses Beitrags erscheinen im Frühjahr 2016 in einem von der Autorin herausgegebenen Band über weibliches Begehren in der Therapie im Carl-Auer Verlag.

^a Psychologische Paarpraxis, Karlsruhe

Klinisch relevant und in der Praxis vorstellig werden inner- und außerhalb dieser Störungskonzeptionen Frauen, die an einem Mangel an sexuellem Interesse oder Begehren leiden, an geringer Erregbarkeit und/oder unter einem Paarkonflikt, der sich um den Unterschied im Interesse an Sex entzündet hat.

Der individuelle Leidensdruck der Frau und der Paarkonflikt können sich dabei unterschiedlich zueinander verhalten:

1. Die Frau verspürt keinen Leidensdruck bezüglich ihrer eigenen Sexualität, aber es gibt einen Paarkonflikt, unter dem sie leidet: *„Wenn es nach mir ginge, könnte es ein Leben ohne Sex geben, da ginge es mir bestens, aber ich weiß, dass das für meinen Mann gar nicht geht.“*
2. Die Frau verspürt einen Leidensdruck bezüglich ihrer Sexualität, aber es gibt (noch) keinen Paarkonflikt: *„Was wir an Sex haben, ist für meinen Partner okay und für mich auch. Ich wüsste nicht, was er anders machen sollte. Aber ich fühle mich irgendwie unlebendig. Dabei weiß ich gar nicht recht, was ich anderes wollen würde.“*
3. Die Frau verspürt einen Leidensdruck bezüglich ihrer Sexualität und es gibt einen Paarkonflikt: *„Ich habe ein schwieriges Verhältnis zu meiner Sexualität. Ich weiß. Und darum fällt es mir auch so schwer, mich auf Sex einzulassen. Und wenn er dann sauer ist, wird es noch schwieriger.“*

Zu allen drei Szenarien gehören innerhalb der Paar- und Sexualtherapie Suchprozesse und eine Hinwendung zu den eigenen wie den partnerschaftlichen erotischen Möglichkeiten. In Variante 3 ist das Risiko, dass sich Paardynamik und individuelle Thematik behindernd verschränken, besonders hoch, wie das folgende Fallbeispiel² zeigt.

Anne (31) und Tobias (31), seit vier Jahren ein Paar. Anne würde lieber ganz auf Sex verzichten, fühlt sich unter Druck gesetzt, lässt sich nach Absprache ca. ein Mal pro Woche am Wochenende zu einer Zeit ihrer Wahl auf Sex ein. Sex sei bei ihr schon immer schwierig gewesen, sie sei einfach kein sexueller Mensch. Sie wisse, dass das für Tobias problematisch sei, der viel öfter Sex wolle. Tobias fühlt sich durch die Lustlosigkeit seiner Freundin sehr frustriert. Nach ihrer Abweisung schweigt er oft tagelang und kann sich nicht vorstellen, unter diesen Umständen mit ihr dauerhaft zusammen zu bleiben, obwohl er sagt, er liebe sie. In Vorbeziehungen habe er keine sexuellen Probleme gehabt. Anne wiederum fühlt sich durch seine Kälte noch weniger bereit, sich sexuell auf ihn einzulassen.

Das Paar beschreibt eine typische zirkuläre Paardynamik um sexuelle Lustunterschiede: Tobias drängt auf häufigere sexuelle Aktivität oder wendet sich bei erfolgloser Verführung frustriert emotional ab, Anne zieht sich daraufhin sexuell noch mehr zurück, was Tobias sein Verhalten noch verstär-

² Alle in diesem Beitrag präsentierten Fallbeispiele stammen aus meiner therapeutischen Praxis der Jahre 2011 bis 2014. Sie basieren teilweise auf Videoaufzeichnungen, die ausschnittsweise zitiert werden, teilweise auf handschriftlichen oder digitalen Notizen, die während der oder nach den Gesprächen angefertigt wurden. Sämtliche Namen wurden pseudonymisiert. Mit den Klientinnen und Klienten wurden systemisch orientierte Paar- und Einzeltherapien mit einer Gesamtdauer von zwei bis 18 Stunden durchgeführt, die sich jeweils über einen Zeitraum von zwei bis 26 Monaten erstreckten.

ken lässt etc. Beide suchen sich vor Verletzungen zu schützen, treffen damit jedoch umso mehr die wunden Punkte des Anderen, z. B. das Gefühl, ungeliebt zu sein. Wer mit Abwehr beschäftigt ist, kann nicht begehren. Der Spielraum und damit die Fähigkeit beider Partner, insbesondere aber jener der ins lustlose Extrem geratenen Frau, ihr eigenes Wollen überhaupt noch zu spüren, geschweige denn auszuleben, schrumpft unter dieser Bedingung auf ein Minimum zusammen.

In Annes Worten: „Dieses Gefühl, dass er immer schon da ist, und dass auch hinter jeder Umarmung eine Erektion bereitliegt, beengt mich. Dann will ich nur noch weg.“

Insbesondere bei sexuell wenig erfahrenen oder durch negative Vorerfahrungen belasteten Frauen kommt oft hinzu, dass sie auf wenig zurückgreifen können, um ihr individuelles sexuelles Wollen von den in der aktuellen Partnerschaft erfahrenen Möglichkeiten und Grenzen zu unterscheiden. Sie haben ihren individuellen erotischen Spielraum, ihr Repertoire, nicht so verfügbar, dass sie sich in der Lage fühlen, von dort aus flexibel mit sexuellen Angeboten umgehen zu können, oder gar selbst welche zu machen.

Anne: „Ich hatte erst einen Freund vor Tobias. Der Sex war schrecklich. Ich selbst hatte noch nie Interesse an Sex. Hab' mich auch früher nie selbst berührt. Ich weiß ja selbst gar nicht, was mir gut tut. Alles, was mit Sex zu tun hat, erscheint mir furchtbar anstrengend.“

Das eigene erotische Territorium ist dann so fragil, dass es umso mehr geschützt werden muss. Paartherapeutisch wirft dies die Frage auf, wie so interveniert werden kann, dass der gefühlte Druck, nicht zu wissen, wie es „richtig“ geht, sich nicht noch erhöht.

Grundannahmen systemischer (Paar-)Sexualtherapie

Die Entwicklung der systemischen Sexualtherapie (Clement 2004) als Paartherapie des Begehrens und der Crucible-Ansatz von Schnarch (1991) haben dazu beigetragen, den primär funktionsorientierten Fokus der Sexualtherapie in der Tradition von Masters und Johnson zu erweitern und das Begehren, das sexuelle Wollen, zum zentralen Moment der Therapie zu erheben. Die Ansätze von Schnarch und Clement haben u. a. zwei wesentliche Annahmen gemein:

1. Sexuelle Lustlosigkeit wird nicht als absolut im Sinn eines individuellen Störungsbildes betrachtet, sondern in erster Linie als systemische Konstruktion im Beziehungszusammenhang. Zentraler Zugang und Katalysator für Entwicklung ist der Paarkonflikt.
2. Sexuelle Entwicklung der Partner wird in engem Zusammenhang mit einer Zunahme selbstbestätigter Intimität oder Differenzierung gesehen. Differenzierung bedeutet die Fähigkeit, ein stabiles Selbst in nahen Beziehungen aufrecht zu erhalten und so hohe Eigenständigkeit bei hoher Verbundenheit realisieren zu können (Schnarch 1991). Für die sexuelle Intimität bedeutet das, sich sexuell so zeigen zu können, wie es einem entspricht, auch wenn der Partner darauf befremdet reagieren könnte.

Das paartherapeutische Vorgehen sucht eine Musterunterbrechung primär in der sexuellen Profilierung der Individuen. Es wird die Bereitschaft der Partner, sich ihre erotische Unterschiedlichkeit zuzumuten, geprüft und somit im besten Fall Entwicklung angestoßen. Der sich lustlos zeigenden Person wird dabei zunächst positiv unterstellt, dass die Lustlosigkeit eventuelle andere, nicht mit dem Partner kompatible Wünsche maskiert, und sie wird eingeladen, ausgehend vom „nicht wollen“ zu prüfen, in wie fern dieses als ein „so / dies nicht, sondern etwas anderes wollen“ verstanden werden kann (Clement 2004). Analog unterstellt Schnarch (1997) dem lustärmeren Partner, er wisse doch, was guter Sex sei. Kernintervention von Clements Ansatz ist das Ideale Sexuelle Szenario (ISS). Beide Partner sollen darin eine für sie ideal erregende und/oder befriedigende sexuelle Begegnung aufschreiben. Interessant für den Therapieprozess ist dann in erster Linie die Verhandlung darüber, ob und wie die Fantasien und Wünsche dem Partner zugemutet werden oder nicht.

So erfrischend diese Ansätze sind, so voraussetzungsreich sind sie für die Partner, indem sie implizit von der Annahme ausgehen, dass diese zu ihrem eigenen Begehren hinreichenden Zugang haben. Dies ist bei Frauen (ggf. auch Männern) am Extrempol ihrer Lustlosigkeit jedoch häufig nicht der Fall. Standardinterventionen, die darauf abzielen, vor dem Partner exkommunizierte lustvolle Anteile erstmals oder wieder ins Spiel zu bringen, stellen für Frauen in dieser Situation häufig eine Überforderung dar. Sie wissen einfach nicht, was sie wollen oder wo sie überhaupt nach ihrem erotischen Profil suchen sollen und stecken im inhaltlich vollkommen nebulösen Paradox des „wollen Wollens“ fest. Jede Intervention, die eine Profilierung sexueller Wünsche im Paarsetting forciert, läuft in diesem Fall Gefahr, das Unzulänglichkeitserleben und den gefühlten Druck zu erhöhen.

Flexible Therapieprozesse durch Kombination von Paar- und Einzelsitzungen

Paargespräche

Während einige sexualtherapeutische Behandlungskonzepte wie z.B. das Hamburger Modell (Hauch 2005) im anamnestic Stadium oder bei bestimmten Übungen standardmäßig Einzelsitzungen vorsehen, sind diese in der Logik des Crucible-Ansatzes und in Clements systemischer Sexualtherapie vordergründig weder sinnvoll noch vorgesehen: Der primäre Fokus liegt auf der Inklusion und Verhandlung erotischer Potenziale der Partner in der Paarkommunikation. Der Paarkonflikt selbst soll nach Möglichkeit so weit zugespitzt werden, bis eine „kritische Masse für Veränderung“ (Schnarch 1991) erreicht wird, d. h. bis einer oder beide Partner einen selbstbestimmten Schritt tun, der das Interaktionsmuster wechselseitiger Schonung oder Vorwürflichkeit unterbricht. Einzelgespräche mit den Partnern würden aus dieser Sicht die als notwendig erachtete Verdichtung des Paarprozesses umgehen oder unnötig verlangsamen.

Unter der Annahme, dass eine Frau an einem Punkt steht, an dem ihr das eigene Begehren nicht oder nicht mehr ohne weiteres zugänglich ist und paartherapeutische Interventionen, die auf ihre erotische Profilierung zielen, sie überfordern oder noch stärker unter Druck setzen könnten, erscheint diese Herangehensweise zu statisch und läuft Gefahr, Entwicklungspotenziale eher zu verschenken als zu fördern. Hinzu kommt: Selbstklärung und -konfrontation in Anwesenheit des Partners setzt bereits ein hohes Maß an Differenzierung voraus. In Paarsitzungen wird verständlicherweise viel verschwiegen, z. B. Dinge, die einen selbst oder den anderen bloßstellen könnten oder die als riskant für die Stabilität der Beziehung eingestuft werden. Für die Entwicklung relevante Themen werden dann im reinen Paarsetting tabuisiert und damit ggf. bereits in einem zu frühen Stadium der Therapie unzugänglich.

Einzelgespräche

Im Einzelgespräch dürfen die auf den Partner bezogenen defensiven Mechanismen vorübergehend außer Kraft treten. Somit kann der Blick besser aufs Eigene gerichtet, erotische Potenziale wie Konflikte können in einem vorläufig geschützten Raum erkundet werden. Sind die eigenen Wünsche zugänglich, kann im zweiten Schritt abgewogen werden, ob und wie sie dem Partner mitgeteilt werden möchten.

Isabelle: „Ich bin so froh, das hier aussprechen zu können: Wenn mich mein Mann verführen will, kriegt er immer so einen Dackelblick. Das stößt mich jedes Mal ab. Aber ich will ihn nicht kompromittieren, schließlich weiß ich nicht, ob er das ändern kann oder möchte. Und ich will ihn nicht verletzen. Andererseits ist es auch gemein, ihm keine Chance zu geben, das zu merken und etwas anderes zu tun. Wie kann ich damit umgehen?“

Wenn ich einer Frau vorschlage, zu einer Einzelsitzung zu kommen, folgt das scheinbar der Pathologisierungsidee, die vielleicht beide Partner in die Therapie geführt hat: Sie „hat es nötig“, Einzeltherapie in Anspruch zu nehmen, weil sie nur eingeschränkten Zugang zu ihrer Lust hat. Im Einzelgespräch selbst erfolgt aber die explizite Einladung, sich unvoreingenommen dem eigenen erotischen Raum zuzuwenden, Ressourcen zu entdecken und zu stärken. Aufklärung über sexuelle Mythen und Möglichkeiten, Anleitungen und Übungen sowie die Beantwortung lang gehüteter Fragen sind einfacher zu realisieren.

Auch für den Partner kann der Settingwechsel bedeutsam sein: Wenn die Frau, deren Unlust von ihm beklagt oder bedauert wird, ohne sein Beisein ihr erotisches Potenzial erkunden will, aktualisiert das höchstwahrscheinlich Neugier und/oder Angst beim Partner und damit die Frage nach der Differenzierungsbereitschaft auf seiner Seite: Was, wenn sie am Ende nicht lustlos bleibt, aber auf eine Art von Sexualität Lust bekommt, die mir vielleicht neu ist oder die sie nicht mit mir teilen will? So kommt auch in die Statik der verlangensstarken Position Bewegung. Im besten Fall tut sich für das Paar ein neuer Spiel-Raum für Begehren auf: Neugier auf etwas Ungewisses, nicht

Tab. 1 Funktionen und Limitationen von Paar- und Einzelgesprächen im Therapieprozess.

	<i>Paargespräch</i>	<i>Einzelgespräch</i>
Funktionen	<ul style="list-style-type: none"> - Inszenierung des Paarkonflikts - Musterunterbrechungen - Zuspitzung des Konflikts, kritische Masse für Veränderung - Verhandlung von Unterschieden - Begegnung und Zuwendung 	<ul style="list-style-type: none"> - Etwas vor sich selbst Exkommuniziertes („Unbewusstes“) wird (wieder) zugänglich - Etwas vor dem Partner Exkommuniziertes wird für Kommunikation vorbereitet - Entpathologisierung, Ressourcenaktivierung, Edukation - Förderung von Selbstregulation - Prüfung der Differenzierungsbereitschaft: Neugier vs. Angst beim Partner
Limitationen	<ul style="list-style-type: none"> - Relevantes wird verschwiegen - Defensive > Selbstkonfrontation - Zu wenig Raum für individuelle Suchprozesse 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Schritte müssen für Entwicklung in Paarprozess überführt werden

Vorhersagbares. Allein der formale Wechsel ins Einzel kann somit eine Musterunterbrechung und ggf. Veränderung der Paardynamik begünstigen.

In der Gesamtarchitektur des therapeutischen Prozesses und in der Logik systemischer Sexualtherapie sind Einzelsitzungen als Bestandteil der Paartherapie zu verstehen und dienen zuvorderst als Unterstützung oder Zwischenschritte der Differenzierung und damit der Ermöglichung von Entwicklung auf der Basis von Verschiedenheit. Die Paarsitzungen ergänzen sie sinnvoll, wo diese in ihrer Funktion an die beschriebenen Grenzen stoßen. **Tab. 1** fasst die Funktionen und Limitationen von Paar- und Einzelgesprächen zusammen.

Die Abfolge von Paar- und Einzelgesprächen ist flexibel und fallabhängig. In vielen Fällen finden nur wenige Einzelgespräche statt.³

Im Fall von Anne und Tobias folgte auf drei initiale Paargespräche eine längere Zeit der therapeutischen Einzelarbeit mit beiden Partnern parallel zum Paarprozess, in dem Annes Zugang zur Erotik und ihre Kompetenzen, klarer Nein zu sagen und zugleich zu einem Ja zu finden, sich entwickelten. Tobias brauchte einige Zeit, bis er genug Vertrauen in die therapeutische Allianz aufbrachte, um sich überhaupt als Teil des Problems und der Lösung betrachten zu können. Dann machte er sich überraschenderweise auf die heikle Reise in die Bedeutungswelt seiner anfangs von beiden Partnern verschwiegenen Fixierung auf analen Sex, ohne den er nur schwerlich zum Orgasmus gelangen konnte und der sein bisheriges sexuelles Angebot Anne gegenüber extrem eingeschränkt hatte. Nach einiger Zeit wurde es ihm zudem zum eigenen Anliegen, sich bei sexueller Zurückweisung emotional besser selbst zu regulieren. Nach sieben Monaten begann eine neue Serie von Paargesprächen, in der weiterhin keine einfachen Lösungen in Sicht kamen, beide Partner aber mit klareren Positionen und größerer Fähigkeit, Unterschiede zu ertragen, auftraten.

Der flexible Umgang mit Settings berührt Fragen der Transparenz und des Umgangs mit Geheimnissen. Viele Paartherapeuten halten es für ungünstig,

³ In diesem Artikel wird lediglich die Einzelarbeit mit Frauen beleuchtet. In der Praxis werden mit beiden Partnern Einzelgespräche mit unterschiedlichen Schwerpunkten durchgeführt.

Paar- und Einzelgespräche in Personalunion anzubieten. Sie sehen darin eine Komplikation ihrer Rolle, z. B. eine Gefahr für ihre Neutralität beiden Partnern gegenüber. Oder sie fühlen sich unwohl mit vertraulichen Informationen, die sie nicht immer offen verwenden dürfen. Diese Gründe sind nachvollziehbar und müssen persönlich abgewogen werden gegen die genannten Vorteile. Wenn überhaupt, ergeben Einzelsitzungen unter den oben genannten Zielsetzungen nur Sinn, wenn sie vom Therapeuten diskret behandelt werden und das Aussprechen von Themen ermöglichen, ohne dass der Partner umgehend davon erfährt.

Einzelarbeit mit Frauen: Das Begehren in Besitz nehmen

Der individuelle Therapieprozess wird als ein Prozess der Aneignung des eigenen Begehrens verstanden. Nicht eine Allzeit-Bereitschaft für Sex ist Ziel dieses Unterfangens, sondern die Hoheit über den Zugang zur eigenen Lust über Situationen und Kontexte hinweg. Dazu gehört das Nein ebenso wie das Ja und insbesondere die Frage: Wie komme ich von meinem initialen Nein zu einem Ja, wenn ich möchte? Diese Frage betrifft Männer prinzipiell ebenso wie Frauen. Letzteren wird aber theoretisch und empirisch eine größere Kontextsensibilität ihres Begehrens zugeschrieben, was ihre sexuellen Erfahrungsmöglichkeiten potenziell reichhaltiger, aber auch fragiler macht (zusammenfassend Clement und Eck 2013).

Wenn eine Frau ihr eigenes Begehren mehr in Besitz nimmt, d. h. wahrnimmt und weiß, wie sie es hervorrufen, dämpfen, auslöschen oder steigern kann, wie sie es beschützen oder veräußern kann, dann gewinnt sie Spielräume hinzu, die sie flexibel nutzen kann.

Spiel-Räume als Voraussetzung für Begehren

Esther Perel verbindet mit dem Satz „Sag mir wie Du geliebt wurdest, und ich sage Dir, wie Du Liebe machst“ (Perel 2006) Bindungserfahrungen und Erotik. Dabei nimmt sie lediglich indirekt Bezug auf die Bindungstheorie von Bowlby (1958). Inspiriert von anderen psychoanalytisch geprägten Autoren wie Mitchell (2004), Morin (1995) und Bader (2009) pointiert sie das Bild des Kleinkindes, das vom Schoß der Bezugsperson gleitet und beginnt, die Umgebung zu explorieren. Ihre Annahme: Erotik innerhalb emotional relevanter Beziehungen braucht Freiraum für Exploration und Abenteuer, für Spiel – auf der Basis einer sicheren Bindung. Lose übersetzt in erwachsene Erotik bedeutet dies, dass Partner sich auf der Basis ihrer Verbundenheit trauen, den Abstand zueinander aufzubringen, den es braucht, um mit sich selbst und miteinander erotisch zu spielen, d. h. insbesondere neugierig zu sein, eigene Grenzen und die des Partners auszuloten, die eigene Erotik zu erkunden. Die generelle Herausforderung, Bedürfnisse nach Bindung, Liebe, Zuwendung und Fürsorge mit jenen nach erotischem Abenteuer in ein und derselben Beziehung auf Dauer zu vereinen, wurde von den genannten Autoren bereits beschrieben.

Biografische Erfahrungen mit Bindung, Körperberührung und insbesondere dem Umgang mit körperlichen und emotionalen Grenzen prägen die Fähigkeit, lustbetonte Sexualität in nahen Beziehungen zu realisieren, besser: zu *riskieren*. Spüre ich noch, was ich will, wenn Du etwas von mir willst? Darf ich meine Erregung genießen, ohne dass Du danach weg bist? Kann ich mit meiner Aufmerksamkeit ganz zu Dir gehen, ohne dass ich mich selbst verliere? Kann ich gar aushalten, dass Du mich für Deine Erregung benutzt, ohne mich ungeliebt zu fühlen? Erlaube ich mir, Dich für meine Erregung zu benutzen, ohne schlechtes Gewissen und ohne die Verbindung zu Dir zu verlieren? Der *emotionale und körperliche Raum* und seine Grenzen stehen hier zur Regulation, Verhandlung, Beschützung, Eroberung und Hingabe. Dies realisiert sich unmittelbar in der sexuellen Paardynamik, wie sie weiter oben skizziert wurde.

Zur erotischen Kompetenz gehört in diesem Zusammenhang auch die Entwicklung und Verfügbarkeit der eigenen Weiblichkeit. Identitätsfragen, Fragen zur körperlichen Erfahrungsgeschichte, zur Geschichte der Bedürfnisbefriedigung und zu sexuellen Vorerfahrungen stellen sich. Gibt es eine Vorstellung von mir als erotischer Frau?

Die Regulation von Nähe und Distanz in der erotischen Begegnung erfordert die Verfügbarkeit von Raum in mindestens zweierlei Hinsicht:

1. Genug Raum, damit eigenes Begehren gespürt werden kann. Dies setzt Kompetenzen der Regulation eigener Raumgrenzen voraus.
2. Einen Spiel-Raum über die Liebe und Bindung hinaus. Genug Abstand zum Partner, Raum für Neugier und Fremdheit.

Diese Überlegungen gehen weit über das Sexuelle im engeren Sinn hinaus. Es geht um das Zusammenspiel biografischer, emotionaler, sozialer und körperlicher Erfahrungen und Bedeutungen.

Erotische Sexualtherapie?

Octavio Paz zufolge ist „[die] Erotik [...] sublimierte Sexualität: Metapher. Agens des erotischen wie des poetischen Aktes ist die Imagination. Sie ist die Kraft, die den Sexus in Zeremonie und Ritus verwandelt“ (1997: 12). Sexualtherapie, die individuelle Bedeutungen von Sexualität, in den Blick nimmt, Lebensthemen, emotionale Sehnsüchte und Konflikte, die auf der sexuellen Ebene sichtbar werden, hat Erotik im Fokus. Zu diesem Therapieverständnis passt der Erotikbegriff von Jack Morin. Er bezeichnet Erotik als Prozess, durch den unsere Fähigkeit zur Erregung geformt, Sex bedeutungsvoll und mit emotionaler Nähe und mit Leidenschaft verbunden wird, kurz: „das Zusammenspiel sexueller Erregung mit den Herausforderungen des Lebens und Liebens“ (Morin 1995: 3). Morin positionierte sich bewusst zwischen einer pathologisierenden und einer „neat-and-clean“-Perspektive auf Erotik, indem er in seiner Studie über herausragende sexuelle Erfahrungen und Lieblingsfantasien zeigte, wie gerade Hindernisse und Konflikthafes aus dem sexuellen, emotionalen und sozialen Erfahrungsbereich für erotische Spannung unabdingbar sind. Solche latenten und ambivalenten Momente von Erotik werden nicht immer

als solche wahrgenommen. Frauen einzuladen, sie in ihre Suchprozesse einzubeziehen, kann neue Möglichkeiten eröffnen.

Maria: „Ich habe nichts Erregendes, an das ich je gedacht hätte. Außer: Tonnen voller Sehnsucht nach Männern, die ich meist nur einmal pro Jahr sah, und dann passierte erst nichts außer meiner Aufregung. Aber ist das erotisch? Dem Unerreichbaren nachzuhängen?“

Frieda: „Ich hab keine Fantasien. Außer dass ich manchmal an den einen Kumpel meines Freundes denke, wie er diese einen Hosen anhatte. Aber dann hör ich immer auf zu denken, weil ich sonst ein schlechtes Gewissen kriege. Und in echt will ich ja gar nichts von dem.“

Christine: „Es ist mir so peinlich, aber die einzige Fantasie, die ich habe ist, dass vier hässliche Männer sich um mich reißen. Ich weiß auch nicht warum.“

Vom Lebensgenuss zum sexuellen Genuss

Erotisches Potenzial liegt nicht primär in sexuellen Vorlieben und Praktiken, Körpergenuss nicht allein in sexueller Stimulation. Daher lohnen sich Fragen nach genussvollen Tätigkeiten, Situationen, in denen sich die Klientin besonders lebendig fühlt oder sich besonders gerne mag.

Anne kennt aus ihrer Kindheit nur karge Tütenkost. Später hat sie sich selbst fürs Kochen interessiert und betreibt es mit Leidenschaft. Neue Rezepte interessieren sie, beim kochen fühlt sie sich quicklebendig. Sie probiert neugierig und genießt.

Erotik ist ein sinnlicher Zugang zur Welt, eine weit in den Alltag verästelte sexuelle Bedeutungswelt. Manchmal wurden Leidenschaften aufgegeben, dann ist die Einladung, sie wiederzubeleben. Manchmal bieten sich darüber hinaus Transferüberlegungen von genussvollen Alltagserfahrungen zur eigenen Sexualität an:

Auf meine Frage, wie sie mit einem nicht gelungenen Essen umgehe, meint Anne, das sei für sie nie tragisch, schließlich könnten Experimente auch schief gehen. Wenn sie sich selbst genital berührt, hat sie hingegen immer eine Erfolgserwartung, z. B. dass sie besonders erregt sein oder einen Orgasmus erreichen müsste. Wir überlegen, was der Unterschied zum Kochen ist, und wie sie die genussvolle und neugierige Einstellung in ihre körperliche Selbstbegegnung transferieren könnte.

Die nicht im engeren Sinne sexuellen Aspekte ihres erotischen Lebens sind Frauen oft leichter zugänglich. Werden sie zuvorderst adressiert und integriert, wird das zunächst so fern scheinende Thema der sexuellen Lust auf einmal doch zu einer interessanten Frage, weil sie an bereits persönlich Bedeutsames rührt: An Quellen der Lebendigkeit, an Lebensthemen, an emotionale Erfahrungen.

Spielräume schaffen und wahrnehmen

Selbstverabredung: Der Idee des minimierten erotischen Spielraums folgend, besteht eine Standardintervention darin, dass die Frau sich einen festen wöchentlichen Termin für eine Stunde Zeit mit sich selbst reserviert. Fest vorgegeben ist, dass sie die Zeit mit sich allein verbringt. Was sie tut, kann variieren zwischen persönlich passenden genussvollen Tätigkeiten, achtsamer Zuwendung zum eigenen Körper oder einer im engeren Sinn erotischen Zeit mit Lektüre oder Masturbation. Auch kleine Zeiten der aufmerksamen Präsenz im Alltag werden angeregt, z. B. nicht unter einer bestimmten Zeit zu frühstücken, oder sich nach dem Duschen einzucremen. Mit dem formalen Schaffen von Raum über die zeitliche Verabredung mit sich selbst wird die Voraussetzung für die Wahrnehmung bestehender erotischer Potenziale geschaffen.

Ressourcenorientierung: Klientinnen sind oft gefangen in negativen Selbsterzählungen. Dadurch entmutigen sie sich schnell und nehmen Ressourcen nicht genügend wahr. Speziell im Bereich der Sexualität kommt hinzu, dass bestimmte Normvorstellungen darüber, was adäquates Begehren und richtiger Sex sein soll, als unhinterfragte Bewertungsschablonen fungieren. Je genauer von therapeutischer Seite zugehört und nachgefragt wird, desto deutlicher enthüllen sich oft erstaunliche Ressourcen. Werden diese zugänglicher, wächst allmählich auch Vertrauen in den Wert der höchstpersönlichen sexuellen Welt. Scheinbar belangloses wird aufgewertet, bedrohliche Mythen verblassen.

Birgit: „Also wenn ich mit den Frauen Tanzen gehe, dann fühl' ich mich total erotisiert. Ich bin nicht lesbisch, aber ich finde es erregend, mit ihnen zu tanzen. Und da es Frauen sind, werden sie ja meiner Ehe nicht gefährlich, da hab ich dann auch kein schlechtes Gewissen.“ Birgit ist bislang noch nie auf die Idee gekommen, dass sie hiermit eine erotische Ressource zur Verfügung hat.

Anne: „Ich hatte glaub' noch nie einen Orgasmus. Das deprimiert mich.“ Ich erkunde minutiös, was sie tut und erlebt, wenn sie sich selbst berührt. „Ab einem bestimmten Punkt knickt die Erregung irgendwie ab, und dann zuckt das so innerlich.“ Auf meine Feststellung, dass das Zucken rein physiologisch wahrscheinlich einen Orgasmus markiere, verlässt sie die Sitzung überglücklich, da sie sich in dieser Hinsicht „normal“ fühlen kann.

Achtsame Haltung und Neugier: Zum Transfer der Ressourcenorientierung in den Alltag gehört es, Selbstannahme zu kultivieren – zum Beispiel, indem Übungen immer positiv abgeschlossen werden und indem ein liebe- und lustvoller Anteil inneren Kritikern zu antworten lernt. Nicht immer jedoch ist die positive Selbstannahme das ultimative Ziel. Viel bedeutsamer und den real ambivalenten Gefühlen gegenüber angemessener ist oft die Entwicklung von *self-compassion*. *Self-compassion* beinhaltet eine freundliche Haltung gegenüber sich selbst in Situationen des Schmerzes oder der Niederlage, sowie die Haltung, Erfahrungen nicht isolierend sondern als Teil einer allgemeinschmerzlichen Erfahrung zu betrachten und schließlich eine Haltung der Achtsamkeit, d. h. sich mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen nicht vollständig zu identifizieren, sondern sie zu beobachten (Neff 2003). Dies geschieht beispielsweise, indem eine achtsamere Lebenspraxis eingeübt wird, in der

die Frau beginnt, ihr Körpergefühl als Diagnostikum für Situationen zu nutzen. Diese Art, sich in seinen Reaktionen und Bedürfnissen ernst zu nehmen, ist vielen Frauen entweder nicht vertraut, oder sie haben diesen Umgang mit sich selbst vernachlässigt. Von therapeutischer Seite muss daher eine Verlangsamung und Genauigkeit von introspektiven Prozessen ausdauernd gefördert werden, indem die Klientin in ihren Bedürfnissen evtl. zunächst ernster genommen wird, als sie selbst das tut. Diese Hinwendung zu sich selbst ermöglicht Erkundungsprozesse auf mehreren Ebenen, z. B.: Dialoge mit unliebsamen Körperteilen, die Erkundung des eigenen Körpers als weiblichen und als sexuellen Körper, Fantasien als Zugang zu erotischen Kernthemen und nicht zuletzt das eigene Wollen in Partnerschaft und Paarsexualität.

Alltagsverankerung: Die Erfordernisse des Alltags sind gefräßig.

Anne: „Wenn ich aus diesem Gespräch gehe, bin ich immer so voller Enthusiasmus. Dann kommt der Alltag und deckt das alles schleichend wieder zu, und dann hab ich die erotische Verbindung zu mir schon wieder verloren. Wie kann ich da besser dranbleiben?“

Es gibt viele Möglichkeiten, mit lustvollen Anteilen in Kontakt zu bleiben. Den Kleiderschrank in Lust betonende und lustferne Kleidung zu sortieren und morgens entscheiden oder den Zufall entscheiden lassen – wird heute ein Tag mit Raum für Weiblichkeit und Erotik oder nicht? Rituale für Rollenübergänge können ebenso hilfreich sein: Was tue ich, um von der Mutter oder der berufstätigen Frau in die Rolle der erotischen Frau zu gelangen?

Achtsame Selbstbeobachtung mit Partner: Einzelsitzungen können vorbereiten, wie die Verbindung zur eigenen Erotik im Angesicht des Partners und seinen Wünschen gehalten werden kann, ganz im Sinn der Differenzierungs-idee. Die Interventionen markieren den Übergang in den weiteren Paarprozess. Den Ausgangspunkt bildet häufig die achtsame Exploration der partnerschaftlichen Annäherung⁴: Ab welchem Punkt einer Avance genau fühle ich mich von meinem Partner bedrängt? Was spielt sich in diesem Moment in mir ab? Was tue ich dann? Durch die *genaue* körpernahe Analyse kann sie das Reflexgeschehen der Abwehr bewusster machen, besser verstehen, ggf. auch in einer realen Situation beobachten und zu Alternativen finden.

Die dafür notwendige Verlangsamung kann sinnvoll zu einer Musterunterbrechung ausgebaut werden durch die Anregung, bei der nächsten Avance des Partners in Vorabsprache mit diesem nicht abzulehnen, sondern das Angebot als solches dankend zur Kenntnis zu nehmen, um dann in eigener Zeit (es darf Tage dauern!), eine Suchbewegung hin zu einem Ja zu vollziehen (Diana Ecker: mündl. Mitteilung).

Beim Sex selbst können neue Erfahrungen durch Experimente mit dem Aufmerksamkeitsfokus angeregt werden: Wie leicht fällt es mir und wie gerne habe ich es, wenn ich den Partner so streichle/stimuliere, wie es mir selbst am lustvollsten ist? Wie wenn ich ihn so berühre, wie er es gerne mag? Wie ist es, wenn ich eine Weile ganz mit meiner Aufmerksamkeit zu meinen Körperempfindungen gehe? Wie, wenn ich ganz auf ihn achte?

⁴ Vgl. Hakomi-Methode (Kurtz 2010).

Produktiver Umgang mit Ambivalenz: Das Paradox des wollen Wollens, in dem sich Frauen mit geringem Begehren befinden, entfaltet sich als allgegenwärtige Ambivalenz:

Birgit: „Es geht ja eigentlich um Lust, aber der Weg scheint furchtbar anstrengend.“

Anne: „Wozu das Ganze? – die Frage stellt sich immer wieder ein.“

Isabelle: „Was wenn unsere Verschiedenheit so offen zu Tage tritt, dass es nicht mehr zusammen geht?“

Stefanie: „Eigentlich bin ich froh, wenn nichts läuft. Aber wenn gar nichts läuft, denk ich, dass ich jetzt schon tot bin.“

Therapeutisch erfolgt der Umgang mit der Ambivalenz in einer Schaukelbewegung mit der Klientin, die sich zwischen den Polen ihrer Ambivalenz und einem Halten und Normalisieren widersprüchlicher Strebungen bewegt. Die guten Gründe für den Status Quo und Risiken und Preise für Veränderung werden immer wieder würdigend in den Blick genommen, pro-sexuelle Erwartungen relativiert: Die Frau wird darin bestärkt, dass sie keiner Norm genügen muss und sich auch gegen mehr Erotik in ihrem Leben entscheiden kann. Sehr häufig wird hinter der Unlust, z. B. den eigenen Körper zu erkunden, bei gleichzeitigem „im Prinzip schon Wollen“, sichtbar, wie viel Angst vor Versagen, Gefühl von Unzulänglichkeit, Unsicherheit und Selbstablehnung im Spiel sind. Darüber kann nicht hinweggegangen werden. Wenn klarer wird, welche Haltungen oder Befürchtungen hinter der Ambivalenz stecken, können diese adressiert werden. Gleichzeitig bietet die Therapie einen Rahmen an, der verhindert, im Zaudern unterzugehen. Hilfreich wirken sich oft gemeinsame Setzungen aus, in denen z. B. verabredet wird, dass Dinge erst einmal probiert werden, und dass für einen bestimmten Zeitraum nichts entschieden und auch die Therapie nicht unterbrochen wird.

Und wenn da gar nichts ist? Zugang zu latenten Ebenen des Begehrens

Frauen, die ihre Erotik nicht so leicht verfügbar haben, verzweifeln oft bei der Frage nach Fantasien und Wünschen oder erotischen Erinnerungen. Sie haben den Eindruck, dass da schlicht und ergreifend nichts ist. Jede explizite Frage erhöht den Druck und das Unzulänglichkeitserleben. Wie können Frauen in dieser Situation dennoch in Berührung mit latenten Ebenen ihrer Erotik kommen?

Zwei Interventionen haben sich in meiner Arbeit bewährt:

1. Erotische Lebenslinien – eine biografische Wanderung am Seil.
2. Die Reise in meinen erotischen Raum – eine fantastische Aneignung des eigenen Begehrens.

Beide Interventionen bedienen sich symbolischer und imaginativer Techniken und regen Sinnesmodalitäten an, welche die Bewusstwerdung latenter Inhalte wahrscheinlicher und diese sinnlich-plastisch verfügbar machen. Das Besondere ist bei beiden, dass sie mit Absicht nicht primär auf Sexuelles fokussieren, sondern einen weiten Rahmen aufspannen. Erotische Potenziale

lassen sich in Beziehungserfahrungen und Entwicklungsthemen ebenso wie Körpererfahrungen und sexuellen Erinnerungen positiver und negativer Valenz erschließen.

Erotische Lebenslinien

Aus dem Bereich der Hypnotherapie und des NLP sind unter verschiedenen Bezeichnungen Interventionstechniken entwickelt worden, die Prozesse in der Zeit mit Hilfe eines vom Klienten am Boden ausgelegten Seils abbilden. Ein Beispiel dafür stellt die Arbeit mit dem Lebensfluss dar (vgl. Nemetschek 2006). Diese Art von Intervention lässt sich optimal auf erotische Fragestellungen anwenden. Die Grundidee dabei ist, dass die Klientin sich Erinnerungen, Muster und insbesondere Ressourcen aus ihrem bisherigen Erfahrungsraum zugänglich machen kann und dabei auch bewusstseinsfernere Inhalte salient werden. Typische Fragestellungen für diese Arbeit sind:

- Wie veränderte sich meine Lust im Spiegel meiner Beziehungen?
- Was hat mich erotisch geprägt? Welchen Mustern begegne ich immer wieder? Und wo soll es für mich noch hingehen?
- An welche Ressourcen aus der Vergangenheit möchte ich anschließen, um mit meiner Lust einen Schritt weiter gehen zu können?

Kati, 43 J., hat sich vor acht Jahren von ihrem Mann getrennt und ist seitdem weder sexuelle Kontakte, noch eine neue Liebesbeziehung eingegangen. Auch Selbstbefriedigung praktiziert sie höchst selten. An sexuelle Fantasien erinnert sie sich nicht. Nun fragt sie sich, wie es für sie weitergehen soll. Sie sehnt sich mehr und mehr nach erotischer Vitalität und einer Liebesbeziehung. Dabei steht für sie vor allem eine Frage im Vordergrund: Muss ich erst lernen, besser für mich einzustehen, damit ich nicht vor lauter Anpassung an einen Partner meinen Standpunkt und meine Lust aufgebe (wie bisher), oder kann/muss ich das gerade mit einem neuen Partner zu lernen wagen? Wie merke ich, was mein Eigenes ist? Wie weit darf ich mich jemandem hingeben, ohne befürchten zu müssen, mich zu verbiegen?

Am Beginn der Seilarbeit steht eine Klärung des Anliegens für die Intervention: Unter welcher Fragestellung soll die biografische Reise unternommen werden?

Kati interessiert die Frage: Wie habe ich mich bezüglich meines Liebeslebens entwickelt zwischen den kargen und rigiden Botschaften meiner Eltern und der Sinnlichkeit meiner Großmutter?

Mit dieser Frage beginnt die Symbolisierung ihres Lebensverlaufes mit dem Seil am Boden. Im weiteren Vorgehen hat die Klientin die Hoheit über das Seil, nur sie legt es. Sie beginnt chronologisch bei ihrer Geburt und den ersten Lebensjahren. Wichtige Personen, Ereignisse oder Stationen ihres Lebens markiert sie mit einem Ankersymbol, das sie jeweils neben das Seil legt. Der Verlauf des Seils mit Biegungen und Schlaufen symbolisiert nach ihrer Gestaltung den erinnerten Verlauf ihres Lebens.

Therapeutisch begleitet wird der Prozess durch explorierende Fragen nach genaueren Beschreibungen, konkreten Situationen, Kontextinformationen. Es ist wichtig, nach konkreten Erinnerungen zu fragen und bei der Erinnerung auf verschiedene Sinnesmodalitäten (z. B. Gerüche, Bilder und Farben) zu fokussieren, um das Erleben möglichst plastisch werden zu lassen. Ereignisse, die besonders zur Ausgangsfrage sprechen, werden vertiefend bearbeitet. Die Klientin entscheidet, was ihr wichtig ist und führt im Prozess.

Kati zeichnet die Enge ihres Elternhauses und die Weite im Haus ihrer Großmutter nach. Als Symbol für die Großmutter hat sie die Hohlfigur einer bunt bemalten Matroschka gewählt. „Ich sehe gerade meine Großmutter vor mir, wie sie mir die Tür öffnet und vor Freude strahlt, weil ich zu ihr komme. In ihrer Welt war es licht- und geistvoll für mich, alles hell. Sinnlich.“

Kati verlässt bereits mit 14 J. das Elternhaus und geht auf ein Ballett-Internat: „Jetzt wird mir das erst wieder bewusst, wie meine Großmutter mich zwingen wollte, bei ihr zu bleiben. Eine echte Doppelbotschaft: Schau wie schön die Welt ist, aber bleib bei mir, sonst breche ich mit Dir. Sie scheint von da drüben auch alles im Blick zu haben.“

Ihre Liebespartner beschreibt Kati allesamt mit auffallend wenig Details und emotionaler Beteiligung. Sie wirkt distanziert und indifferent in der Beschreibung der einzelnen Männer. Als sie ihren Mann kennenlernte, hatte sie ein wunderbares Gefühl von Weite und Exotik, da er zuvor im Ausland gelebt und etwas zu erzählen hatte. Mit ihrer Hochzeit verbindet sie, dass er von da an nur noch im Heimatort in unmittelbarer Nähe zu seinen Eltern leben wollte. Sie fühlte sich mit ihm von aller Lebendigkeit abgeschnitten, was sie durch verstärkte künstlerische Aktivitäten zu kompensieren suchte. Die auf die Trennung folgenden acht Jahre ohne Mann und mit ihren beiden Töchtern symbolisiert sie als ereignislose Seilgerade.

Am Punkt der Gegenwart, an dem sich die Klientin sieht, wird sie aufgefordert, am Seil eine Körperhaltung einzunehmen, die ihrem Ist-Zustand entspricht. Dieser wird erneut nach Sinnesmodalitäten, Gedanken und Gefühlen hin genau exploriert. Dann wird ein Schritt in die Lösung getan und der Unterschied in der Körperhaltung und in Empfindungen erkundet.

Kati nimmt eine etwas krampfhaft aufrechte Haltung ein, beschreibt, dass ihr Blick nicht weit reiche. Ihre Füße fühlen sich wie an den Boden gefesselt an. Ein Schritt in die Lösung heißt für sie: Den Blick heben ins Freie. Entschlossenheit, das andere hinter sich zu lassen. Kraft. „Wissen, was ich will und dazu stehen.“

Vom Lösungszustand aus wird gefragt, wann im Leben sich die Klientin schon einmal so ähnlich gefühlt hat.

Kati blickt hier ganz an den Beginn der Reise und den Aufenthalt im lichten Haus ihrer Großmutter zurück, gewissermaßen in den „jungfräulichen“ Zustand vor dem Double-Bind. Vom Rest ihrer Reise möchte sie irgendwie nichts mehr wissen. Ich frage mich einen Moment, woran das liegt, ob wir einer relevanten Fragestellung gefolgt sind, ob wir überhaupt im Entferntesten den erotischen Bereich damit berühren. Der Klientin scheint es ähnlich zu ergehen. Wir verabschieden uns bis zum nächsten Termin.

Wenige Tage später schreibt sie mir: „Wie sie ja gemerkt haben, hatte ich für mich selbst eigentlich den Eindruck, als wäre soweit alles gesagt, was Strukturen oder Probleme in meinem persönlichen Leben angehen. Nachdem mein Unterbewusstsein nun aber drei Tage lang ‚Samba‘ getanzt hat, habe ich diesen Gedanken relativieren müs-

sen. Ich wäre im Leben nicht auf die Idee gekommen, dass ich noch so mit meiner Großmutter verhaftet bin, wie sich das in der Seilarbeit herausgestellt hat: Was muss ich tun, um sicher zu stellen, dass ich die Liebe meiner Großmutter nicht aufs Spiel setze oder am Ende ganz verliere? Jetzt kann ich auch sehen, warum ich sämtliche Beziehungen in der Seilarbeit mit soviel Indifferenz belegt habe. Sie waren alles, nur nicht den Wünschen meiner Großmutter entsprechend...“.

Die Erfahrungen und Informationen aus der Arbeit mit den erotischen Lebenslinien bereiten in idealer Weise den Boden für die zweite Intervention, die imaginative Reise in den erotischen Raum.

Reise in den erotischen Raum

Bei der Reise in den erotischen Raum handelt es sich um eine begleitete Imagination.⁵ Im Rahmen dieser Imagination wird symbolisches Material generiert, in dem mit Erotik und Begehren assoziierte Konflikte, Wünsche und Lösungen sichtbar werden können. Insbesondere bei Personen, die keine expliziten sexuellen Reize als erregend benennen können, keine sexuellen Fantasien berichten und sich im sexuellen Bereich als unzulänglich erleben, kann diese Intervention zu einer Selbsterfahrung führen, die mit der eigenen Erotik in Berührung bringt und im Erleben eine Spur hinterlässt, die sich auch im Anschluss an die Reise erhält. Wichtig ist bei dieser Vorgehensweise, dass die Metapher des erotischen Raumes klar gesetzt wird. Damit wird *formal* markiert, dass es um Erotik geht. Inhaltlich wird dies explizit vollkommen offen gehalten. Damit kann sich die erotische Bedeutungswelt symbolisch entfalten. Und, was besonders wichtig ist: die Klientin wird nicht nach sexuellen Inhalten gefragt, von denen sie ohnehin befürchtet, sie nicht produzieren zu können. Folgendes Vorgehen⁶ hat sich bewährt:

Frage / Anliegen klären: Gibt es etwas, das die Klientin gerne in den Blick nehmen möchte? Beschäftigt sie eine bestimmte Frage?

Kati nennt keine bestimmte Frage, möchte ihren erotischen Raum einfach erkunden. Für sie ist die Ansage, dass keine bestimmten Inhalte erwartet werden, entlastend: „Puh, da bin ich aber froh, denn ich hab ja da gar nichts zu berichten!“

Liegende Position einnehmen: Ähnlich wie beim katathymen Bilderleben wird eine liegende Position favorisiert. Das regressive Setting erlaubt der Person mehr, bei sich zu sein. Ebenso wird angekündigt, dass die Klientin

⁵ Es bestehen einige Ähnlichkeiten zur Methode des katathymen Bilderlebens (Leuner 1989), jedoch ohne dessen vorstrukturierte Symbolik. Es handelt sich außerdem insofern um eine Trance, als ein Erlebnisprozess angeregt wird, in dem unwillkürliches Erleben vorherrscht. Es wird imaginatives Erleben angeregt, Aufmerksamkeit mehr auf innere Wirklichkeiten gelenkt. Es handelt sich um einen aktiven Prozess unbewussten Lernens, Begrenzungen des alltäglichen Bezugsrahmens werden erweitert (Erickson und Rossi 1979).

⁶ Ich bedanke mich herzlich bei Dr. Julika Zwack und Prof. Dr. Ulrich Clement, die mir bei der Entwicklung dieser Methode wichtige Reflexionspartner waren, und ebenso für die hilfreichen Kommentare von Prof. Dr. Dirk Revenstorff.

während der Reise mit „Du“ angesprochen wird, um auch sprachlich möglichst nahe an ihrem inneren Erleben anzuschließen.

Einleitung: Der Klientin wird erläutert, was alles in den erotischen Raum gehören kann. Neben der eindeutigen Markierung der Metapher sind Anregung inhaltlicher Offenheit und Fülle beabsichtigt (vgl. Lindemann und Rosenbohm 2012). Der Einleitungstext lautet: „Du wirst gleich in Deinen erotischen Raum reisen. Der kann alles Mögliche beinhalten: Begegnungen, Erfahrungen sexueller und nicht sexueller Art, Personen, Gegenstände, die Dich an etwas erinnern, Körperliches und Geistiges. Es ist offen, was Du sehen wirst, und alles ist richtig. Du darfst Dich dem überlassen und dem folgen, was entsteht.“

Achtsamkeitsinstruktion und Startpunkt der Reise: Die Klientin wird vorbereitend darin unterstützt eine achtsame innere Haltung einzunehmen, um ganz präsent für die folgenden Eindrücke zu werden. Sie kann angeregt werden, ihre Aufmerksamkeit nacheinander auf den Atem, in verschiedene Bereiche ihres Körpers und wieder zum Atem zu lenken und wahrzunehmen, was dort ist, ohne etwas zu verändern. Die Achtsamkeitsinstruktion endet mit der Suggestion des Bildes eines Sees: „Stelle Dir vor, Deine Gedanken und Gefühle sind ein See, und dieser See beruhigt sich jetzt.“ Das Bild des Sees bildet die Nahtstelle zwischen direktem achtsamem Körperbezug und Imagination, „Siehst Du einen See? ... Beschreibe ihn mir näher“.

Kati sieht einen See in winterlicher Landschaft. Das Wasser zu kalt, um hineinzuspringen. Aber sieht schön aus. Sie fühlt sich gut. Am anderen Ufer sieht sie über eine Schneelandschaft hinweg bunte Zwiebeltürme einer Stadt in der Ferne.

Reise in den Raum: Nun wird vom Bild des Sees aus ein Suchprozess angeregt. „Stelle Dir vor, Du gehst jetzt in Deinen erotischen Raum. ... Gibt es den irgendwo? Wie sieht er aus? Wann hast Du ihn zuletzt besucht? ... Warst Du lange nicht hier oder erst neulich? ... Wie weit musst Du reisen, um dorthin zu gelangen?“ Viele Personen sehen schnell das Bild eines Raumes.

Kati hingegen konzentriert sich ganz auf die Landschaft, die es ihr angetan hat. Die winterliche Wildnis scheint ihr erotischer Raum zu sein.

Während der Imagination: Die Klientin führt zum Großteil den nun folgenden Prozess, aber nicht vollständig. Die Rolle der Therapeutin besteht sowohl in folgenden als auch führenden Fragen und Kommentaren:

- Genau nachfragen, um Bilder plastisch werden zu lassen.
- Wenn ein neues Bild entsteht und exploriert ist, nach dem Befinden, Körperempfindungen und Gefühlen fragen.
- Gelegentlich fragend weiterführen, z. B. „Wo möchtest Du als nächstes hingehen?“
- Zusammenfassend widerspiegeln, ggf. zuspitzen und ggf. Bezüge zur Fragestellung oder bereits bekannten Themen herstellen.
- Selten: Bedeutungen oder Optionen anbieten.

Kati setzt mit einer Fähre über den See und befindet sich nun in der Winterlandschaft. Auf die Frage hin, was sie für Kleidung trage, sieht oder fühlt sie sich nackt in einem

Mantel, der inwendig aus Fell ist. Sie ist eine Art Wolfswesen, barfüßig, aber ihr ist warm, und sie fliegt mit wallendem Mantel geradezu durch die Winterlandschaft. Dabei vernimmt sie ein feines Klingen – es ist Klaviermusik in sehr hellen Tönen. Dieses Klingen scheint ihren ganzen Körper zu streicheln. Sie ist ein Instinktwesen und vertraut ihrer Nase und ihren Ohren. Es zieht sie Richtung der Stadt, die sie bei den Zwiebeltürmen vermutet. „Ich wittere meinesgleichen.“

Körperlich sind Kati bereits Veränderungen anzumerken. Mit einer gewissen körperlichen Anspannung lag sie zu Beginn der Reise, auf der Suche nach einem passenden Bild da. Mit Ausgestaltung ihrer Wolfsnatur und spätestens, als sie die Klaviermusik streichelnd auf ihrem Körper wahrnimmt, entspannt sie sich sichtlich, schließlich errötet sie und beschreibt Wärmeempfindungen und viel Energie. Die vielen Jahre ohne sexuelle Sinnlichkeit scheinen sie von dieser nicht so weit entfernt zu haben, wie sie annahm.

Nun läuft sie als Wolfsfrau behände in Richtung Stadt, wo die Klaviermusik herzukommen scheint. Sie sieht einen Palast, und als sie durch die Fensterscheibe hineinschaut, sieht sie zur Klaviermusik lauter Husaren in Uniform mit ihren Frauen zur Klaviermusik tanzen. Sie will zur Musik hinein, aber sie fürchtet, dass sie als Naturwesen nicht sicher ist, weil alle von ihr befremdet sein könnten und ihr im wahrsten Sinn des Wortes das Fell über die Ohren ziehen.

Hier kommt Kati symbolisch an ihren zentralen Konflikt, den sie eingangs in der Therapie bereits präsentiert hatte: „Kann ich so sein wie ich bin und dennoch eine vertrauensvolle und erotische Beziehung mit jemandem eingehen, ohne dass ich Gefahr laufe, mich überanzupassen und mir damit selbst Lebendigkeit zu nehmen?“ Sie wiegt den Konflikt vor dem Palast hin und her. Wir erkunden, wie es da drin genauer wäre, und je plastischer das wird, desto mehr stellt sich die Frage, ob sie nicht inzwischen schon hineingegangen ist. In der Imagination kann sie also weiter gehen als der Konflikt real erlaubt. Mit Betreten des Ballsaales mit der Musik und den tanzenden Husaren verändern sich Katis Körperempfindungen und Gefühle erneut. Die Musik hat ausgesetzt, alle starren sie an, ihr ist kalt, sie hat Angst, weiß nicht weiter. Als die Konfliktspannung fast unerträglich wird ist sie selbst überrascht von einem Bild, das sie plötzlich vor sich sieht: Den Klavierspieler.

Den Klavierspieler beschreibt sie als einen großen, schmalen, kultivierten Mann, der keine Uniform trägt, sondern eine Art Anzug – mit Fellbesatz an Ärmeln und Kragen. Ein Zeichen der Vertrautheit. Er blickt sie an, sie fühlt sich etwas sicherer. Ich frage, ob er sie hinausgeleiten kann. Sie bejaht, und er führt sie in einen Nebenraum, der gänzlich aus Eis ist. Natur in der Kultur. Sie lassen sich vor einem Kaminfeuer nieder. Sie beschreibt sich dort als aufgeregt bis erregt in der Gegenwart dieses Mannes, der augenscheinlich ihre Kraft in seiner Nähe aushalten kann. Dann begegnet sie wieder ihrem Konflikt: Was, wenn er Schaden nähme, wenn sie, die Wölfin in ihrer ungezähmten Natur ihn verschlänge? Denn das würde sie nun am liebsten, fühlt sich aber verantwortlich für seine Unversehrtheit. Es ist schlimm für sie. In diesem Moment der Reise regte ich eine neue Idee an: „Wäre es denkbar, dass der Dich verschlingt?“ – Kati: „Ja.“ Und dann: „Es ist eigenartig, auf einmal so eine Ruhe in mir. Total entlastend. Dass ich nicht die Verantwortung übernehmen muss. Das ist mir ganz neu. Wahnsinn.“

Abschluss, Verabschiedung: Die imaginative Reise sollte in einem positiv empfundenen Bild beendet werden. Es muss kein Lösungsbild sein, sondern eines, von dem sich die Klientin gut lösen kann, um ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Der Rückweg führt wieder über das Bild des Sees. Es wird gefragt, ob der See sich gegenüber dem Anfang verändert hat. Das ist ein

bildhaftes Maß für Veränderung und auch Stimmungslage im Prozessverlauf.

An diesem Punkt der Begegnung und der Entlastung verabschiedet sich Kati aus der Reise. Vom Klavierspieler erhält sie einen Ring als Unterpfand bis zum Wiedersehen. Sie selbst lässt ihm ein Bündel ihres Fells zurück. Der See, an den sie zurückgelangt ist ruhig, helles Licht.

Weitere einzeltherapeutische Verarbeitung: Die Reichhaltigkeit des generierten symbolischen Materials lässt sich auf unterschiedliche Weise therapeutisch weiterverwenden: Nach der imaginative Reise wird die Klientin in der Regel verabschiedet, um die Erfahrungen in ihrer Ganzheit wirken zu lassen. Für den weiteren Verlauf bieten sich die folgenden Verarbeitungsmöglichkeiten an:

- Externalisierung: Zu Hause oder in der nächsten Sitzung werden die Reiseerfahrungen symbolisch externalisiert, z. B. indem die Klientin sie als Bild malt. Diese symbolische Verankerung erleichtert den längerfristigen Zugang zu den inneren Bildern, differenziert nochmals die Erfahrungen und erlaubt, sich über die Zeit bewusst darauf zu beziehen.
- Zentrale Themen herausgreifen: Falls die Reise erotische Momente beinhaltete, können diese herausgehoben und im Detail analysiert werden. Ebenso erfahrene Konflikte, emotionale Zuspitzungen und Konfliktlösungen und Momente des Glücks und des entspannten Bei-Sich-Seins. Der Auswertung symbolischer Bedeutungen ist keine Grenze gesetzt.
- Metareflexion des Prozesses: Häufig beschreiben Klientinnen, am Anfang der Reise besorgt gewesen zu sein, ob sie die „richtigen“ Bilder erzeugen, ob überhaupt etwas entsteht usw. Im Verlauf der Imagination lösen sich dieses Bedenken meistens völlig auf und weichen einem mühelos fließenden, Ich-nahen Erleben. Diese Erfahrung kann als tief erlebte Analogie zum auf die konkrete Sexualität bezogenen Loslassen äußerer Erwartungen und der Hinwendung zur ureigenen Bedürfniswelt genutzt werden.
- Verlaufsdiagnostik: Interessant ist die mehrfache Durchführung der Reise in den erotischen Raum im Therapieverlauf im Sinn einer Verlaufsdiagnostik. Oft sind eine Zunahme an Reichhaltigkeit der Imaginationen, die veränderte Wiederaufnahme bestimmter Symboliken und neue, weiterführende Inhalte beobachtbar.

Vor der nächsten Sitzung meldet Kati sich per E-Mail mit dem Foto eines Bildes, das sie zu malen begonnen hat. Es zeigt eine Frau, die ganz verbunden mit der Natur daliegt. So beschreibt Kati auch ihr Nachgefühl zur Reise in den erotischen Raum und fährt dann fort: „Zwischendurch habe ich gezittert wie Espenlaub, weil ich mit meiner eigenen Kraft so direkt in Kontakt gekommen bin... Und dass ich nur noch Verantwortung für mich übernehmen muss, weil der andere ja ebenfalls ein erwachsenes Wesen ist, das erleichtert mich nach wie vor unglaublich. Und vielleicht war das überhaupt der Auslöser für diesen Kraftanstieg. Natürlich tauchen an dieser Stelle auch Zweifel auf. Was, wenn mich das alles in Teufels Küche bringt? Wenn ich die Kraft nicht so gebändigt kriege, wie ich mir das vorstelle? Wir werden sehen...“

Rückführung in den paartherapeutischen Prozess

Anders als im Fallbeispiel von Kati – die gegenwärtig ja keinen Partner hat – werden die beschriebenen Interventionen häufig in Einzelsitzungen im Kontext einer Paartherapie verwendet. Ob und wie viel die Frau dem Partner von ihren Erfahrungen berichtet, bleibt ihr überlassen. Manchmal kommt es zu einer gemeinsamen Reflexion der entstandenen Erkenntnisse unter den Überschriften:

- Was mir über meine Erotik oder Beziehungsmuster klar geworden ist.
- Was es aus meiner Sicht mit uns zu tun hat, wo sich das auswirkt.
- Was ich unbedingt mit Dir teilen will, was mich berührt hat.
- Warum ich bestimmte Dinge nicht mit Dir teilen möchte.

Birgit sagt nach der Raumreise an ihren Mann Karl gerichtet: „Mein Raum war am Grund des Sees, wie ein Bunker, die Tür klemmte auch erst. Und da waren meine Exfreunde, die über mich gelacht haben. Du hast mir so gut getan, wie Du da saßt mit dieser Miene ‚alles ok, Du bist sowieso ok‘. Und trotzdem konnte ich nicht bei Dir bleiben. Ich musste erst Nebel verscheuchen, unterirdische Schluchten durchsteigen und dann raus auf die Blumenwiese, auf der ich bleiben wollte. Ganz allein. So kommt es mir auch in echt vor.“

Unabhängig vom Ausmaß der expliziten Mitteilung an den Partner können sich die neuen Erfahrungen im weiteren Paarprozess niederschlagen. Vor allem in den beiden beschriebenen symbolisch-imaginativen Vorgehensweisen werden oft geschlossene Gestalten gebildet, etwas wird als vollständiger oder abgerundet erlebt. Dadurch gewinnt die Frau an Kraft und Kontur. Diese Empfindungen koppeln unmittelbar zurück zur Idee des Raumes als Voraussetzung für Begehren. Im Idealfall ist somit der Grundstein für einen Spielraum gelegt, der ermöglicht, sowohl das Nein, als auch das eigene Ja dem Partner gegenüber zu profilieren.

Isabelle sagt nach der Wanderung entlang den erotischen Lebenslinien an ihren Partner Axel gerichtet: „Mir ist klar geworden, dass ich schon immer Bindung über Sex gestellt hab’, in meinen Beziehungen. Das ist wohl auch mit Dir so. Nur einmal war es anders, bei Lothar. Der war aber nie zu haben, und daher konnte mir der Sex so wichtig sein. Mir ist fühlbar geworden, wie sehr ich Dich liebe und wie gut ich den Sex finde, den wir haben. Dass Du mehr willst, respektiere ich, aber dass Du mehr willst, um Dich mehr geliebt zu fühlen, das sehe ich jetzt mehr als Dein Thema.“

Mit solchen und ähnlichen Resultaten einzeltherapeutischer Arbeit sind die Voraussetzungen für produktive Paarprozesse systemischer Sexualtherapie geschaffen. Die „lustlose“ Frau hat nun an Substanz gewonnen, die ihr ermöglicht, aus der Defensive herauszutreten und damit auch dem Partner zu ermöglichen, mit ihr in die Risiken erotischer Paar-Entwicklung einzutauchen und seine eigene Differenzierungsbereitschaft zu prüfen.

Literatur

- [APA] American Psychiatric Association. DSM-I: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 1st Edition. Washington DC: American Psychiatric Press 1952
- [APA] American Psychiatric Association. DSM-III: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 3rd Edition. Washington DC: American Psychiatric Press 1980
- [APA] American Psychiatric Association. DSM-IV-TR: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 4th Edition, Text Revision. Washington DC: American Psychiatric Press 2000
- [APA] American Psychiatric Association. DSM-V: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 5th edition. Washington DC: American Psychiatric Press 2013
- Bader M. Male Sexuality: Why Women Don't Understand it – and Men Don't Either. Lanham: Rowman Littlefield 2009
- Bowlby J. The Nature of the Child's Tie to his Mother. Intern J Psychonal 1958; 39: 350–373
- Clement U. Systemische Sexualtherapie. Stuttgart: Klett-Cotta 2004
- Clement U. Trends in der Sexualtherapie. Familiendyn 2013; 1: 4–11
- Clement U, Eck A. Weibliches Begehren. In: Stirn A, Stark R, Tabbert K, Wehrum S, Odde S, Hrsg. Körper, Sexualität und Neurobiologie. Stuttgart: Kohlhammer 2013; 366–375
- Erickson MH, Rossi EL. Hypnotherapy: An Exploratory Casebook. New York: Irvington 1979
- Hauch M. Paartherapie bei sexuellen Störungen. Das Hamburger Modell: Konzept und Technik. Stuttgart: Thieme 2005
- IsHak WW, Tobia G. DSM-5 Changes in Diagnostic Criteria of Sexual Dysfunctions. Reprod Sys Sexual Disorders 2013; 2: 122
- Kaplan HS. Hypoactive Sexual Desire. J Sex Marital Ther 1979; 3: 3–9
- Kurtz R. Readings in the Hakomi Method of Mindfulness-Based Assisted Self-Study 2010. [Als Online-Dokument: <http://hakomi.com/wp-content/uploads/2009/12/Readings-January-2010.pdf>]
- Lindemann H, Rosenbohm C. Die Metaphern-Schatzkiste. Systemisch arbeiten mit Sprachbildern. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 2012
- Leuner H. Katathymes Bilderleben: Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik. Stuttgart: Thieme 1989
- Masters WH, Johnson VE. Human Sexual Response. Boston: Little Brown 1966
- Mitchell SA. Kann denn Liebe ewig sein? Psychoanalytische Erkundungen über Liebe, Begehren und Beständigkeit. Gießen: Psychosozial 2004
- Morin J. The Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources of Sexual Passion and Fulfillment. New York: HarperCollins 1995
- Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self Identity 2003; 2: 85–101
- Nemetschek P. Systemische Familientherapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern: Lebensfluss-Modelle und analoge Methoden. Stuttgart: Klett-Cotta 2006
- Paz O. Die doppelte Flamme. Liebe und Erotik. Frankfurt: Suhrkamp 1997
- Perel E. Wild Life: Die Rückkehr der Erotik in die Liebe. München: Pendo 2006
- Schnarch DM. Constructing the Sexual Crucible: An Integration of Sexual and Marital Therapy. New York: Norton 1991
- Schnarch DM. Passionate Marriage. Love, Sex, and Intimacy in Emotionally Committed Relationships. New York: Norton 1997

Korrespondenzadresse

Dr. Angelika Eck
Psychologische Paarpraxis
Kelterstr. 18
76227 Karlsruhe
kontakt@angelikaeck.de