



Leseprobe aus: Frank-Noyon, Noyon, Schwierige Situationen in der Arbeit mit Paaren, ISBN 978-3-621-28316-8  
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28316-8>

## 16 Sexuelle Lust(losigkeit)

Ines beschreibt Marco und ihre Beziehung folgendermaßen: »Wir verstehen uns wirklich gut. Wir sind ein tolles Team, organisieren den Alltag prima zusammen und kommen sehr gut miteinander aus. Wir haben mittlerweile zwei Kinder und bekommen das gut hin, obwohl wir natürlich ständig eingespannt sind. Aber in den letzten Jahren haben wir immer weniger Sex gehabt. Marco hat es früher noch immer mal versucht, aber ich hatte einfach nie Lust. Er hat dann meistens enttäuscht und auch sauer reagiert, was ich ja verstehen kann. Und seit das zweite Kind da ist, versucht er es nicht einmal mehr, was mich irgendwie erleichtert. Ich merke jedoch, dass es ihn ziemlich frustriert. Ich weiß auch nicht, was mit mir los ist. Ich habe mal gelesen, dass man so etwas ›Appetenzstörung‹ nennt. Bin ich gestört? Können Sie uns helfen?« Marco ergänzt: »Also, ich kann mir einfach keine Beziehung auf Dauer ohne Sex vorstellen. Ich hatte bislang tatsächlich immer Verständnis und hatte die Hoffnung, dass es irgendwann nach der Geburt der Kinder wieder besser wird. Aber tatsächlich war es das schon vor der Geburt der Kinder nicht wirklich. Ich komme mir mittlerweile echt blöd vor, wenn ich immer wieder fragen muss und eine Abfuhr nach der anderen kassiere, daher frage ich gar nicht mehr. Aber so kann es auf Dauer nicht mehr weitergehen.«

So wie Ines und Marco geht es tatsächlich nicht wenigen Paaren. Deshalb gehört die Frage danach, wie ein Paar (wieder) zu mehr Begehren und einer (schöneren) Sexualität kommen kann, zu den häufigsten Fragen in der paar- und sexualtherapeutischen Praxis. Nicht selten stellt sich die Situation in der Geschlechterverteilung so dar wie in unserem Fallbeispiel: Der Mann hat mehr Lust auf Sexualität und die Frau scheinbar keine. Unserer Beobachtung nach gibt es aber auch viele Paare, bei denen es sich genau andersherum verhält. Diese Situation scheint die Paare fast noch mehr zu verunsichern, da die Variante »Mann hat Lust/Frau nicht« eher dem Klischee entspricht. Warum aber auch immer mehr Männer weniger Lust auf Sex haben bzw. einfach vielleicht auch authentischer zu ihrem sexuellen Desinteresse stehen (Begriff »authentisches sexuelles Desinteresse« von Ulrich Clement, mündl. Mitteilung), dafür gibt es einige Erklärungsansätze. Eine uns plausibel erscheinende Hypothese ist die, dass bei Männern im Zeitalter von Viagra & Co. eine sexuelle Lustlosigkeit sichtbar werden kann, die sich früher evtl. einfach als Erektionsproblematik dargestellt hätte – bei einem Mann, der auch trotz Viagra »nicht kann«, muss es noch etwas anderes geben. Einerseits hat die Einführung von Viagra und anderen vergleichbaren Medikamenten in der Entwicklung der Sexualtherapie noch bis vor einigen Jahren zu einer weitreichenden Medikalisierung der Betrachtung sogenannter sexueller Funktionsstörungen geführt (Kleinplatz, 2015). Andererseits hat die »Erschütterung« der Sexual-

therapieszene durch die Medikamente aber auch dazu geführt, dass diese »Störungen« mit neuen und integrativen Modellen (vgl. Weeks & Gambescia, 2015) gründlicher als je zuvor durchleuchtet wurden, sodass inzwischen ein sehr viel tieferes und weit über eine reine mechanische Funktionsbetrachtung hinausgehendes Verständnis sexueller Probleme im Allgemeinen und der sexuellen Lustlosigkeit im Besonderen herrscht.

## Zum Verständnis der Lustlosigkeit

Wenn von sexueller Lustlosigkeit oder gar »Störung der sexuellen Appetenz« gesprochen wird, dann gehen viele davon aus, dass »Lust auf Sex« quasi ein Normalzustand sei, also eine biologische Basisfunktion wie Hunger oder Durst oder Müdigkeit. In dem Sinne erscheint es dann abnorm und defizitär, wenn Frau oder Mann keine Lust auf Sex hat – es muss dann eine »andere Ursache« geben, Lustlosigkeit als alleinige Erklärung ist inakzeptabel. Tatsächlich ist aber eher das Gegenteil der Fall: Insbesondere in langjährigen Beziehungen entspricht es der normalen Entwicklung, dass gerade die spontane Lust aufeinander und das »mühevolle Begehren« immer seltener werden und eben nicht einfach da sind. Zärtlichkeit und andere nicht-sexuelle Zuwendungen und auch der Wunsch danach haben eine insgesamt viel höhere Beständigkeit (vgl. umfassend zur Entwicklung der Sexualität in Paarbeziehungen: Sydow & Seifert, 2015). Die Aussage, dass Beziehungen von selber schlechter werden, geht auf den Paartherapeuten Hans Jellouschek zurück. Clement (2005, S. 6) fügt hinzu: die Erotik auch.

Die Erwartung, dass das sexuelle Begehren, die Leidenschaft und die Lust aufeinander auch nach Jahren noch genauso heftig sein sollten wie in den ersten Monaten einer Beziehung, ist somit zwangsläufig zum Scheitern verurteilt. Ulrich Clement (2005, S. 28) bezeichnet gerade die Idee der Spontaneität als eine der sogenannten »erotischen Fallen« – sie führt leider schlicht in die Irre und damit zwangsläufig zu Enttäuschungen. Wer also im vollbeladenen Alltag darauf wartet, dass die Lust auf Sexualität »spontan« an die Tür klopft und sagt: »Hier bin ich«, der wartet entsprechend lange oder gar ewig und verhindert somit ein Zustandekommen von Sexualität. Das ist vor allem deshalb bedauerlich, weil die sexuellen Wünsche bei realistischeren Erwartungen und entsprechenden Investitionen möglicherweise gar nicht so schwer zu erfüllen wären. Gerade das Stichwort »Investition« kann hier kritisch und entwicklungsfördernd sein, denn in ihrer Fixierung auf Spontaneität sehen die Partner in sinnvollen Investitionen möglicherweise sogar etwas, das es zu vermeiden gilt (»Wenn wir etwas für unseren Sex tun und da planen müssen, dann ist es doch nicht mehr »echt«). Deshalb ist es jedenfalls hilfreich, mit einem Paar auch die Grundlagen des Investitionsmodells zu klären (vgl. dazu den entsprechenden Abschnitt in der Einführung). Folgende aufeinander aufbauende Fragen können dabei hilfreich sein, das Investitionsmodell im Kontext der Sexualität zu verdeutlichen:

### **Fragen zur Rolle der Sexualität in einer Beziehung**

- (1) Stellen Sie sich die in Ihren Augen ideale Beziehung vor. Spielt in dieser Beziehung Sexualität eine Rolle? Wenn ja, wie genau sieht diese aus? (Qualität, Quantität etc.)
- (2) Vergleichen Sie dieses sexuelle Ideal-Bild mit dem, was Sie tatsächlich leben. Besteht eine Diskrepanz? Wenn ja, inwiefern?
- (3) Was tun Sie und Ihr/e Partner/in, um Lust zu verspüren? Warum sollten Sie Lust verspüren?
- (4) Wie gehen Sie mit anderen Themen in Ihrem Leben um, von denen Sie möchten, dass sie in Ihrem Lebensmodell enthalten sind (Freundschaften, Hobbys, Job etc.)?
- (5) Worin liegt der Unterschied zwischen diesen Dingen und Ihrem Sexualleben?

Ein auf diesen Fragen aufbauender Dialog kann ein Paar wirksam aus der resignativen Untätigkeit angesichts erlebter fehlender Lust herausführen und wieder Handlungsspielraum eröffnen, der für die weitere sexualtherapeutische Arbeit mit dem Paar die wesentliche Basis darstellt.

## **Das Verhältnis von Liebe, Nähe und Begehren**

In langjährigen Partnerschaften suchen wir in der Regel Geborgenheit, Vertrauen, Verlässlichkeit, Vorhersagbarkeit und andere hiermit vergleichbare Werte. Sie alle vermitteln uns ein Gefühl von Sicherheit, unser sicheres Nest, unser Zuhause. Die Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit und Sicherheit haben wir alle, sie sind uns sozusagen grundlegend einprogrammiert – diese Vermutung wurde von Maslow (1943) bereits in der Mitte des vorigen Jahrhunderts formuliert, und sie gehört nach wie vor zum grundlegenden Verständnis der menschlichen Motivation (z.B. Taormina & Gao, 2013). Was wir lieben, das wollen wir nahe bei uns haben, wir wollen verschmelzen und keine Distanz dazu spüren.

Gleichzeitig haben wir scheinbar im Widerspruch hierzu auch alle das (mehr oder weniger stark ausgeprägte) Bedürfnis nach Risiko, Abenteuer und Aufregung. Auf der einen Seite sehnen wir uns also nach Sicherheit und Beständigkeit, auf der anderen Seite aber nach etwas Neuem, wobei gerade Letzteres häufig mit einem verstärkten Gefühl von Lebendigkeit einhergeht. Bereits bei kleinen Kindern sind diese beiden Seiten gut zu beobachten: hier das Bedürfnis nach Sicherheit und Bindung, dort jenes nach Autonomie und der damit verbundene Drang, die Welt zu erkunden und das Neue zu entdecken.

Diese nach dem Neuen strebende Seite in uns ist es, die mit Begehren in Zusammenhang steht. Zwischen uns und dem, was wir begehren, gibt es immer eine Distanz: »Im Begehren tendieren wir dazu, nicht wirklich zu den Plätzen zurückkehren zu wollen, an denen wir schon waren. Im Begehren wollen wir eine Brücke überqueren. Oder in

anderen Worten [...]: Das Feuer braucht Luft.« (Perel, 2015, online). Wir können also niemanden begehren, zu dem wir keinen Abstand haben. Wenn also Liebe, Geborgenheit und Nähe auf der einen Seite und Risiko, Unbekanntes und Unsicherheit als Basis von Begehren auf der anderen Seite sich gegenseitig scheinbar ausschließen, ist es dann überhaupt möglich, auch den eigenen Partner zu begehren, mit dem man bereits eine langjährige Beziehung führt? Oder ist der Preis, der für eine feste und Sicherheit gewährende Partnerschaft zu zahlen ist, zwangsläufig fehlendes Begehren? Wie sich zeigen wird, ist die Antwort auf diese Frage nicht in einem simplen »Ja« oder »Nein« zu geben.

Fragt man Menschen nach den leidenschaftlichsten Momenten ihres Lebens, dann beschreiben sie in der Regel Situationen aus einer Zeit, in der die Beziehung mit dem anderen neu und noch unsicher war. Bezieht sich die Erinnerung auf eine Situation in einer bereits länger bestehenden Beziehung, dann ereignete sich die leidenschaftliche Begegnung häufig in einem Moment, der durch potenziellen Verlust gekennzeichnet war: z. B. nach einem schlimmen Streit, einer Beinahe-Trennung, dem Aufplatzen einer Affäre, einer eifersuchtsauslösenden Situation und Ähnlichem mehr. All diese Situationen sind schmerzhaft und erregend zugleich, und beides geht zurück auf die gleiche Quelle: die Verlustangst. In Beziehungen, die sich sozusagen durch einen dauerhaften »On-Off-Modus« kennzeichnen (also ständig die Existenz der Beziehung bedroht ist), bleibt die Sexualität häufig über lange Zeit lebendig. Dies hat jedoch einen sehr hohen Preis, da diese Beziehungen entsprechend fragil und anstrengend sind und sich die Partner somit nie sicher fühlen.

Es ist verständlich, dass Paare sich beides wünschen, sowohl die Sicherheit als auch das Begehren. Wie die bisherigen Ausführungen deutlich machen sollten, ist beides gleichzeitig in ungebrochener und auch noch müheloser Permanenz aber nicht zu verwirklichen. Somit stellt sich die Frage, wie in langjährigen Beziehungen auch ohne ständige existenzielle Bedrohung (z. B. durch schlimme Streits) eine lebendige Sexualität aufrechterhalten werden kann. Übertragen auf die therapeutische Situation bedeutet dies: »Die Herausforderung für den Therapeuten besteht darin, dem Paar dabei zu helfen, inmitten seines vorhersehbaren und sicheren Lebens kleine Vergehen, verbotene Bestrebungen und leidenschaftliche Idealisierungen zu finden.« (Perel, 2003, online).

Natürlich ist das Aufrechterhalten einer konstanten Bedrohung der Partnerschaft zur Sicherung des Begehrens keine Option. Die Beobachtungen in diesem Kontext eröffnen aber Handlungsspielräume: Die therapeutische Möglichkeit liegt in der Dosis. Wir können aus den Beobachtungen rund um das Aufflammen des Begehrens in kritischen Situationen lernen, dass eine bestimmte Art von Distanz ein Aphrodisiakum sein kann. Neben den aufgezählten bedrohlichen Situationen, in denen sich das Distanzmoment durch die Möglichkeit des Verlusts so deutlich bemerkbar macht, gibt es noch andere Beispiele, die den Blick in eine hilfreiche Richtung lenken können. Viele Menschen fühlen sich beispielsweise dann von ihrem Partner besonders stark angezogen, wenn sie diesen bei etwas beobachten, bei dem er in »seinem Element« ist (weil er dies besonders gut kann, oder weil er sich besonders wohl fühlt). Schon allein

in dem Wort »beobachten« dokumentiert sich hierbei die in diesem Moment gegebene Distanz zum Partner – ich kann etwas nur dann beobachten, wenn ich einen Abstand dazu habe. Aber häufig sind solche Situationen auch gerade dadurch gekennzeichnet, dass die hier gemeinte Distanz auch interaktionell wirksam ist: Der Partner ist eben gerade *nicht* mit mir beschäftigt, sondern mit seinen Freunden oder Arbeitskollegen, oder versunken in eine Aktivität, die nicht mit mir zu tun hat. In solchen Momenten kann es sich ereignen, dass man den Partner plötzlich mit ganz anderen Augen sieht, weil man einer seiner Seiten oder Facetten gewahr wird, die sich in der Nähe nicht erschließen. Damit bekommt der mir eigentlich so vertraute und nahe Mensch auf einmal etwas Unbekanntes, Mysteriöses. Damit betritt das oben mit dem Begehren in Verbindung gebrachte »Neue« die Bühne. Im Bekannten nach etwas Unbekanntem schauen, das Bekannte mit anderen Augen sehen – darin kann eine relativ zu den oben genannten Krisen verkräftbare Distanzoption liegen, die sich therapeutisch fruchtbar machen lässt. Glücklicherweise ist dies auch in den vermeintlich dichtesten Beziehungen möglich: »Die größte Illusion verbindlicher Liebe besteht darin, dass wir unsere Partner ganz für uns zu haben glauben. In Wahrheit sind und bleiben sie eigenständig und mit Geheimnissen behaftet, die wir nie ergründen werden. Wenn wir das einzusehen begonnen haben, wird dauerhaftes Verlangen möglich« (Perel, 2006, S. 284). Es geht somit darum, die Partner dafür zu öffnen, nicht nur Nähe allein als konstituierendes Merkmal von Beziehung zu begreifen, sondern auch Unterschiedlichkeit, Individualität und Distanz als wesentliche Ingredienzien zu akzeptieren, wenn sie auch Leidenschaftlichkeit als Element ihrer Verbindung bewahren möchten. Dies kann natürlich Ängste auslösen, wenn das eigene Beziehungskonzept ganz und gar auf Sicherheit fixiert ist. Aus unserer Sicht geht es hierbei allerdings eher um das Auflösen von Illusionen, denn natürlich ist keine Beziehung vollkommen sicher, egal was die Beteiligten glauben mögen. Doch dies im Zulassen und sogar Wahrnehmen der Andersartigkeit der anderen Person, seiner Privatsphäre (vgl. hierzu auch Kap. 17), seines Abstandes von uns auch schon im gegenwärtigen alltäglichen Moment zu aktualisieren (statt es nur im Streit oder nach einer Trennung zu realisieren) – das stellt eine besondere Leistung dar, die Mut erfordert und unter Umständen das eigene Beziehungskonzept auf den Kopf stellen kann.

## **Erotische Intelligenz**

Wir können den zuletzt beschriebenen Gedanken mit Esther Perels Konzept der »erotischen Intelligenz« weiterentwickeln. Sie bezeichnet diese als die »poetics of sex« (Perel, 2013, online); an anderer Stelle heißt es: »Bei erotischer Intelligenz geht es darum, eine gewisse Distanz zu kreieren und diesen Raum dann mit Leben zu füllen« (Perel, 2009, Pos. 663). Als Zutaten erotischer Intelligenz nennt sie vor allem das Vorstellungsvermögen, Spaß am Spiel, Vitalität und Energie. Auch in dieser Aufzählung zeigt sich wieder, dass Investitionen nötig sind und ein »Warten auf die

Spontaneität« nicht gelingen kann. Eine solche aktive Gestaltung im Sinne erotischer Intelligenz zeichnet sich nach Perel (2013) durch vier Merkmale aus:

- (1) Die sexuelle Privatheit. Für erotisch intelligente Partner ist klar, dass jeder der Partner seinen eigenen sexuellen Raum hat, also nicht alles, was »Sex« ist, notwendig partnerschaftlicher und somit in der Beziehung gelebter Sex ist.
- (2) Erotisch intelligente Paare beginnen mit dem Vorspiel nicht unmittelbar vor dem nächsten Sex, sondern direkt nach dem letzten Orgasmus. Das bedeutet, dass es nicht wahrscheinlich ist, dass Begehren entstehen kann, wenn die Aufmerksamkeit darauf nur »kurz davor« darauf gerichtet wird.
- (3) Erotik braucht einen Entfaltungsraum. Wer Begehren entfachen möchte, der muss dafür geeignete Bedingungen herstellen, und diese fangen bei einem geeigneten Raum (auch zeitlich gesehen) an – jederzeit an die Tür klopfen könnende Kinder sind mit einem entfesselten Begehren schwer zusammenzubringen. Es geht darum, alles andere (Alltag, Arbeit, Fernsehprogramm etc.) zu verlassen und in eine erotische Welt einzusteigen, in der wir alle anderen Funktionen hinter uns lassen können. Ein Investment bedeutet somit, Bedingungen zu planen und auch herzustellen, unter denen sich Lust auch entwickeln kann – statt weiter auf »spontane Lust« zu warten. Diese Idee führt bei vielen Paaren zunächst einmal zu Irritation oder löst sogar einen Widerwillen aus, da es sich für manche unnatürlich und künstlich anfühlt, Sexualität wie andere Dinge auch zu planen. Diese Idee verträgt sich nicht mit dem Bild im Kopf, das wir haben, wenn wir an Sex denken und fühlt sich zunächst einmal »irgendwie falsch« an. Hier empfiehlt es sich, analog zur Darstellung in der Einführung mit dem Paar über Investment zu sprechen. Besonders gut eignen sich Beispiele aus dem Alltag des Paares. So kann einem Paar, das sehr sportlich ist, die Notwendigkeit des Investments anhand der Planung für den Sport verdeutlicht werden: »Warten Sie darauf, dass Sie irgendwann die Lust auf den Sport überkommt, und beginnen Sie den sportlichen Akt nur dann? Und betreiben Sie Sport nur dann, wenn sich dafür gerade wie von selbst ein Zeitfenster öffnet? Oder wie gehen Sie da vor?«
- (4) Erotische Intelligenz geht mit der Einsicht (und Akzeptanz) einher, dass Leidenschaft eine Eigendynamik hat und mal mehr und mal weniger da ist. Es wird also nicht als Katastrophe erlebt, wenn die Lust einmal (auch über eine gewisse Zeit) nicht da ist. Erotisch intelligente Paare überlassen sich dann aber nicht einem passiven Abwarte-Modus, sondern erleben sich als selbstverantwortlich und werden aktiv. Sie sind präsent und fokussiert und schauen, wie sie sich wieder »antörnen« können.

Wie aus diesen Ausführungen deutlich werden sollte, geht es in der Arbeit mit Paaren, die Lustlosigkeit beklagen, im ersten Schritt darum, die bestehende (vermutlich passive) Grundhaltung zu prüfen und die Partner zu einer erotisch-intelligenten aktiven Grundhaltung zu bewegen. Dies kann in der Therapie durch eine Vielzahl von Interventionen versucht werden. Dabei sollte versucht werden, den selbstverantwortlichen und aktiven Fokus zu verstärken.

Eine dazu geeignete Intervention besteht darin, die Patienten zur Vervollständigung entsprechend orientierter Sätze aufzufordern: »Bitte beenden Sie einmal den folgenden Satz: ›Ich törne mich selbst an, wenn ich ...‹«. Die meisten Personen denken in einem solchen Kontext eher passiv und von sich wegweisend (»Es törnt mich an, wenn er/sie X macht«). Mit einer solchen Perspektive ist es schwierig, in eine selbstverantwortliche Aktivität zu wechseln. Weitere aktivierungsorientierte (und irritierende) Sätze zur Vervollständigung können sein: »Mein Feuer geht an, wenn ich ...«; »Ich kann mein Begehren aktivieren, indem ich ...«. Wenn Patienten auf solche Fragen Antworten finden können, dann begreifen sie im Erfolgsfalle, dass sie sich selbst in bestimmte Zustände bringen können und nicht darauf warten müssen, dass das von alleine passiert oder vom Partner herbeigeführt wird. Letztlich weiß jeder Mensch von sich selbst am besten, was er denken oder fantasieren muss, um sich in eine erotische Stimmung zu bringen. Und jeder hat auch die zuverlässigsten Ideen dazu, wie er/sie sich wieder aus der erotischen Stimmung herauskatapultieren kann (»Ich muss immer an die Arbeit denken«; »Ich kann nicht abschalten« etc.). Im Interesse eines lebendigen Begehrens geht es darum, bei sich selbst zu beginnen und nicht alle Verantwortung zu delegieren.

Sexualtherapie in dem Sinne, wie sie beispielsweise von Ulrich Clement, Esther Perel und David Schnarch vertreten und praktiziert wird, setzt somit darauf, dass die Paare in eine selbstverantwortliche Haltung gehen, aus der heraus sie entscheiden, ob und wenn ja welche Art von Sexualität sie leben wollen. In der Therapie werden die Partner darin unterstützt, sich mit ihren Wünschen und ihrem Begehren auseinanderzusetzen, Entscheidungen dazu zu fällen, was davon sie preisgeben möchten und wie sie sich um ihre eigene sexuelle Entwicklung kümmern möchten, die nur bei einer selbstverantwortlichen Haltung überhaupt möglich ist.

## **Die innere Ambivalenz erforschen durch die Arbeit mit den inneren Anteilen**

Manchmal ist der Zugang zu dieser selbstverantwortlichen (in der Schematherapie: gesunden, erwachsenen) Seite nicht so einfach zu bekommen. Gerade bezogen auf die Sexualität kommt es häufig vor, dass es aufgrund biografischer Erfahrungen sehr schwer ist, in Kontakt mit der lustvollen Seite in sich, den eigenen Wünschen und dem eigenen Begehren zu treten. Dann muss dieser mögliche innere Konflikt, diese innere Ambivalenz erst einmal verstanden und in ihrer dynamischen Wirkung auf die gegenwärtige Sexualität beleuchtet werden. Schematherapeutische Interventionen bieten sich dazu an, den Klienten darin zu unterstützen, eine selbstverantwortliche (gesunde und erwachsene) Haltung einzunehmen. Im Folgenden möchten wir anhand eines Beispiels illustrieren, wie ein Stühledialog (vgl. hierzu auch Abschn. »Schematherapie« in der Einführung) an dieser Stelle genutzt werden kann.



## Fallbeispiel

Michaela beschreibt sich selbst als sexuell lustlos. Sie fühlt sich durch die Annäherungsversuche ihres Mannes bedrängt und verunsichert und blockt diese in der Regel ab. Während der Gespräche bittet die Therapeutin sie, sich auf einen Stuhl zu setzen, der für die »lebendige, ausgelassene, lustvolle Seite« in ihr steht und in Kontakt mit dieser zu kommen. Hierfür schließt sie die Augen und wird von der Therapeutin angeleitet, sich an Erlebnisse zu erinnern, in denen sie sich ausgelassen und lebendig gefühlt hat. Michaela beschreibt zögerlich die aufsteigenden Gefühle folgendermaßen: »Ich fühle mich irgendwie frei und wohl in meinem Körper. Ich fühle mich leicht und mutig und bin neugierig. Ich möchte etwas ausprobieren. Ich würde am liebsten tanzen und meinen Körper einfach gehen lassen«. In dem Moment schaut Michaela die Therapeutin an und sagt: »Das ist schön, aber irgendwie auch unangenehm zugleich. Ich schäme mich fast ein bisschen, wenn ich von diesem Gefühl berichte«. Da die Therapeutin davon ausgeht, dass ein kritischer Anteil (strafender Elternmodus) in dieser Situation aktiviert ist, stellt sie einen weiteren Stuhl auf, der diesen Modus repräsentieren soll. Michaela nimmt auf diesem Stuhl Platz und wird gebeten, aus diesem Anteil heraus, der die lustvolle Seite kritisch sieht, in Du-Form zu sprechen. Sie formuliert folgende Sätze: »Du bist so peinlich, wenn du dich gehen lässt. Du kannst dich nicht gut bewegen und siehst albern aus, du bist nicht begehrenswert und auch nicht sexy. Du wirkst lächerlich und unbeholfen. Andere Frauen sind viel begehrenswerter als du ...«.

Die Therapeutin bittet Michaela, auf einem weiteren Stuhl (des verletzbaren Kindmodus) Platz zu nehmen und nachzuspüren, wie es sich anfühlt, wenn dieser kritische Anteil auf diese Weise zu ihr spricht. Sie bricht in Tränen aus, da sie sich sofort erinnert fühlt an Situationen aus ihrer Kindheit, in denen sie von ihrer Mutter und der Schwester dafür gehänselt wurde, sich »tollpatschig und unbeholfen« zu bewegen. Aufgrund derartiger Erlebnisse habe sie versucht, sich eher unauffällig zu verhalten und habe kein gutes Körpergefühl entwickelt. Sobald sie in »körperliche« Situationen käme, fühle sie sich unsicher und beschämt. Die Therapeutin fragt Michaela, was sie braucht, was ihr gut täte und helfen würde in dieser Situation. Sie antwortet: »Es würde mir so gut tun, wenn mich jemand einfach gut fände, und mir sagt, dass es okay ist, wie ich bin, wie ich mich bewege ..., dass ich einfach so bin, wie ich bin und das auch schön ist, auch wenn es vielleicht anders ist. Es ist so gemein, dass ich da so verunsichert wurde, denn eigentlich habe ich mich früher gerne ausgelassen bewegt.« Die Therapeutin validiert Michaela und bittet sie, nun auf dem Stuhl der »gesunden Erwachsenen« Platz zu nehmen und aus diesem Anteil heraus weiter in Richtung des kritischen Anteils zu sprechen. Michaela sagt: »Ich würde wirklich gerne mehr über meine lustvolle, neugierige Seite erfahren. Deshalb bin ich hier. Und ich möchte mich nicht mehr von dir (kritischer Anteil) einschränken lassen. Ich habe bislang immer versucht, mich so kontrolliert zu verhalten und bloß nicht peinlich zu wirken. Lass

mich in Ruhe, ich will herausfinden können, was ich will und brauche und dabei störst du nur.«

Auf die Frage hin, wie es Michaela jetzt geht, antwortet sie: »Gut, irgendwie frei, und irgendwie aber auch unsicher. Ich weiß ja wirklich gar nicht, was ich eigentlich will. Aber ich merke, dass ich es nun wirklich herausfinden möchte.«

In diesem Fallbeispiel wurde illustriert, wie frühe Lebensereignisse, die gar nicht unmittelbar etwas mit Sexualität zu tun hatten, sich im Erwachsenenleben doch genau in diesem Bereich negativ auswirken können. Sicherlich ist es in den meisten Fällen nicht so einfach wie in unserem Beispiel, den »kritischen Anteil« auf diese Weise einzugrenzen. Hier wurde aus Platzgründen idealisiert dargestellt, wie der gesamte Verlauf angestrebt werden sollte. In der konkreten Arbeit mit Patienten wird es häufig passieren, dass der »kritische Anteil« mehr Widerstand entgegensetzt bzw. es der Patientin nicht ohne Weiteres gelingt, diesen einzugrenzen und »in seine Schranken zu verweisen«. Gegebenenfalls ist hier eine stärkere direktive Hilfe seitens des Therapeuten notwendig. Dieser kann in solchen Fällen entweder soufflieren (»Probieren Sie doch mal aus, zu dem kritischen Anteil Folgendes zu sagen ...«) oder gegebenenfalls auch direkt einschreiten (»Ich würde jetzt gerne für Sie da sein und möchte dem ›kritischen Teil‹ gerne mal etwas sagen. Ist das okay? [dann zum ›Kritikerstuhl‹ gerichtet] Jetzt hör mir mal zu. Was du mit Sabrina machst, ist nicht nur ungerecht, sondern auch völlig verkehrt und störend ... Sei jetzt einfach mal still.«). Auch symbolische kraftvolle Akte sind gegebenenfalls denkbar, wie zum Beispiel den »kritischen Anteil« samt seines Stuhls vor die Tür befördern und ihn somit im wahrsten Sinne des Wortes des Raumes verweisen.

Selbstverständlich gibt es auch Fälle, in denen die kritischen Situationen einen deutlicher sexuellen Charakter besitzen. Hierzu ein Beispiel:

### Fallbeispiel

In der Arbeit mit Marion und Peter war ein Stadium erreicht, in dem es um die Arbeit am persönlichen sexuellen Profil ging. Es wurde deutlich, dass Peter besondere Schwierigkeiten hatte, über seine sexuellen Wünsche und Fantasien zu sprechen und das Sprechen über Sexualität sofort Gefühle wie Schuld und Scham in ihm auslösten. In einer Imaginationübung wurde deutlich, warum. Peter war in einem katholischen Internat als Junge bei der Masturbation »erwischt« worden. Dies führte zu einer extrem beschämenden Situation, von der Schule wurden die Eltern eingeschaltet, Peter wurde bestraft usw. Im weiteren Gespräch wurde deutlich, dass er mit seinen Eltern nie über Sexualität gesprochen hatte und dies in der Familie ein negativ besetztes Tabuthema war.

Dieses Beispiel macht deutlich, dass gerade im Bereich der Sexualität auch in unserer heutigen, vermeintlich aufgeklärten Zeit aufgrund biografischer Erfahrungen massive

Hemmungen bestehen können, die einen selbstverantwortlichen und aktiven Umgang mit der Sexualität erschweren. In der Therapie geht es dann darum, diese blockierenden Hemmungen z. B. durch schematherapeutische Arbeit mit den erlebten belastenden Ereignissen zu verstehen und langsam abzutragen und eine aktive und gestaltende Haltung im Umgang mit der eigenen Sexualität zu fördern. Wenn das gelingt, dann kann auf dieser Basis eine fruchtbare Arbeit am persönlichen sexuellen Profil aufgebaut werden.

## **Das Spiel mit dem Unterschied – die Arbeit mit den sexuellen Profilen**

Ulrich Clement (2014) hat ein Konzept entwickelt, bei dem er den Fokus auf die Frage legt: Was wollen die einzelnen Partner eigentlich individuell und unabhängig voneinander? Clement geht davon aus, dass der Zugang zu den eigenen sexuellen Wünschen und dem eigenen Begehren der Schlüssel zu einer erfüllenden Sexualität ist. In diesem Sinne ist Lustlosigkeit dann nicht schlicht als eine Störung von sexuellen Funktionen zu verstehen, sondern verweist auf eine tiefer liegende Basis, die wir im Folgenden erläutern.

Ein wesentliches Merkmal der Clement'schen Konzeption besteht dabei darin, dass er in einer sexuellen Problematik nicht in erster Linie ein »Nicht-Können« (wie im funktionsbezogenen Störungskonzept) sieht, sondern ein »Nicht-oder-anders-Wollen«. Sexuelle Symptome interpretiert er somit als Hinweise auf ein ungelebtes Wollen (Clement, 2001, S. 98). In der Therapie geht es in erster Linie um die Frage, ob die Partner diesen jeweils ungelebten individuellen Bereich erhellen und dieser Sichtung des eigenen Potenzials dann auch sexuelle Konsequenzen folgen lassen wollen. Ausgangspunkt der Untersuchung ist dabei die Grundannahme, dass die in einer Partnerschaft gelebte Sexualität stets nur ein Teil des sexuellen Repertoires einer Person darstellt. Dies meint nicht nur die Tatsache, dass zur gesamten sexuellen Identität einer Person auch Ideen und Handlungen außerhalb der partnerschaftlichen Sexualität gehören (z. B. Masturbation). Vielmehr kann als allgemeingültig angenommen werden, dass auch von dem partnerschaftsorientierten Teil der Sexualität eines jeden Menschen in einer real bestehenden Beziehung nur ein bestimmter (häufig kleiner) Teil gelebt wird. Konkret bedeutet das, dass die meisten Menschen entweder offen, insgeheim oder vielleicht nicht einmal voll bewusst Fantasien haben, die sich auf sexuelle Handlungen beziehen, die aber in der bestehenden Beziehung nicht ausgelebt werden. Somit ist das Clement'sche Modell ein ressourcenorientierter Ansatz, da er davon ausgeht, dass ein sexuelles Potenzial bereitliegt, das es in der Therapie allerdings freizulegen und zu aktivieren gilt, wenn die Partner nach entsprechender Vorbereitung zu den dazu erforderlichen Schritten bereit sind.

Die Ursachen für die Diskrepanz zwischen gelebter und potenziell möglicher Sexualität sind vielfältig. Ein für die hier zu besprechende Lustlosigkeit besonders wichtiger Erklärungsansatz lässt sich abgekürzt mit dem Begriff des »kleinsten gemeinsamen erotischen Nenners« (Clement, 2014) bzw. der »sexuellen Komfortzone«

beschreiben. Damit ist gemeint, dass sich viele Paare im Laufe ihrer partnerschaftlichen Entwicklung auf ein sexuelles Skript einigen, in welchem nur die Praktiken ausgelebt werden, die von beiden klar und offen bewilligt werden. Im Resultat ergibt sich somit eine »ungefährliche« Sexualität, in der Rücksichtnahme dominiert und keine Grenzen überschritten werden: »Wir machen nur das, womit wir beide völlig einverstanden sind«. So befürwortenswert die Grenzachtung auf der einen Seite natürlich ist, so sehr kann diese Haltung auf der anderen Seite dazu führen, dass zu den jeweiligen Grenzen ein großer Sicherheitsabstand eingehalten wird: »Ich spreche meinem Partner gegenüber keine sexuellen Wünsche aus, die auch nur im Entferntesten dessen Missfallen erregen könnten.« Für eine solche Vorsichtshaltung gibt es unterschiedliche Motivatoren:

- ▶ sich keine Blöße geben (»Wenn ich nicht frage, dann kann ich mir auch kein ›Nein‹ einfangen.«),
- ▶ keinen Selbstwertverlust durch Zurückweisung erleiden (»Ein ›Nein‹ zu kassieren würde mich in meiner Männlichkeit/Weiblichkeit verletzen.«),
- ▶ sich keinem Bewertungsrisiko aussetzen (»Wenn ich sagen würde, was ich mir wünsche, dann würde ich dafür vielleicht als ›Perversling‹ abgeurteilt, das will ich nicht riskieren.«),
- ▶ u. v. m.

Durch diese Aufzählung wird deutlich, dass der ungefährliche, aber möglicherweise langweilige sexuelle Kompromiss selbstverständlich seine Vorteile hat. Bereits erwähnt wurde, dass durch ihn viele persönliche Gefahren gemieden werden. Hinzu kommt noch, dass durch den kleinsten gemeinsamen sexuellen Nenner ein Partnerschaftsideal der Gemeinsamkeit und Gleichheit gelebt werden kann, das sich möglicherweise sehr gut mit dem eigenen Idealbild von Partnerschaft verträgt. Wir haben oben dargestellt, dass Sicherheit, Konstanz, Vorhersagbarkeit, Nähe etc. sehr verbreitete Vorstellungen von »guter Partnerschaft« sind, die sich mit einer durch Gemeinsamkeiten definierten Sexualität natürlich gut vertragen. »Die meisten Partnerschaften folgen einer solchen Entwicklungslinie, die Differenzen ausschließt oder zu minimieren sucht. Indem die Partner als Sexualität nur das gelten lassen, was ihnen gemeinsam ist (geteiltes Begehren) und damit die Differenz ausschließen, tabuisieren sie die Tatsache, dass zwei Partner zwei unterschiedliche sexuelle Subjekte sind« (Clement, 2001, S. 104).

Aus Clements Sicht setzt ein therapeutisch erfolgreicher Prozess voraus, dass ein Paar zur gemeinsamen sexuellen Entwicklung bereit ist. Diese ist aber innerhalb des bestehenden Skripts, also unter Einhaltung der durch den kleinsten gemeinsamen erotischen Nenner definierten Grenzen, nicht möglich. Entwicklung bedeutet stets das Verändern, das Hinausschieben von Grenzen, das Entdecken und Verwirklichen von Neuem. Dieses anzustreben geht aber nicht ohne Risiko, denn natürlich werden die Vorteile der harmonisch-ungefährlichen geteilten Sexualität durch ein Verlassen des sicheren Terrains in Frage gestellt. Deshalb wurde weiter oben auch bereits angedeutet, dass der Prozess seitens des Therapeuten gründlich vorbereitet sein sollte. Dies bedeutet konkret, dass das Paar über die hier geschilderten Modellvorstellungen und