

Dr. Ulrich Seidel: Frühjahrsworkshop AAIN, Delmenhorst

„Unzweifelhaft ist die geschlechtliche Liebe einer der Hauptinhalte des Lebens und die Vereinigung seelischer und körperlicher Befriedigung im Liebesgenusse geradezu einer der Höhepunkte desselben. Alle Menschen bis auf wenige verschrobene Fanatiker wissen das und richten ihr Leben danach ein.....“ (Freud, 1915, GW X, S. 319)

Tote Hose, oder was? Überlegungen zur Sexualität im „mittleren und höherem Erwachsenenalter“

Hinführung

eines der letzten Treffen mit Kollegen Thema Vortrags gefragt.....was glauben Sie, was passierte, als ich es nannte? Witze der Kollegen bei Bekanntgabe des Themas, z.B. „ein Mann, so um die 50, geht durch den Wald...eine sprechende Kröte ist mir lieber“

Abwehr drückt sich in diesen Reaktionen bzw. Witzen aus oder besser benutzen wir den individualpsychologische Begriff der „Sicherung“, vielleicht die Sicherung gegen die in die in jeder Beziehung liegende Abhängigkeit, gegen all die Ängste, die für einen Mann jenseits der 50 mit Beziehung und Sexualität in Verbindung stehen usw. dann:

Einstimmung auf „tote Seite“:
Pp Bukowsky (Tretmühle),

Diskussion findet zwischen den folgenden Polen statt. pp „...wer über 50 ist, hat seine beste sexuelle Zeit eher noch vor als hinter sich. (Guter Sex braucht persönliche Reife.)“ Und: Dagmar Koller: „Ich bin so froh, dass das vorbei ist. In Wien heißt es jetzt überall: Endlich sagt mal eine die Wahrheit. „Essen ist die Erotik des Alters“.

Einige weitere vorerst noch recht lockere Assoziationen zum Thema:

Ein Schulfreund, der Ende diesen Monats 60 wird sitzt vor ca. 1/2 Jahr mit verklärtem Blick vor mir und schwärmt von der Sexualität mit seiner Freundin, die gerade 30 geworden ist. So etwas habe er noch nicht erlebt und sie sei so schön, ein wunderbarer Körper. Leider stürze ihn das natürlich in große Konflikte, seine Frau und seine Kinder, die älter sind als die Freundin, dürfen davon nichts wissen. Oder soll er vielleicht doch alles hinwerfen und mit der jungen Frau nochmals neu anfangen? Oder mein Patient, der aus Südostasien zurückkommt und mir von seiner beglückenden Erfahrung berichtet; die junge Frau sei so wunderbar zärtlich und einfühlsam gewesen, das kenne er überhaupt nicht. Er habe zwar auch Bedenken gehabt, „aber wer weiß wann ich so etwas schönes noch mal berühren darf.“ „So etwas schönes“, sagt er. Und neben der Beziehungslosigkeit spüre ich die Traurigkeit und die tiefe Sehnsucht, die in den Worten liegt.

Ist das gemeint, wenn Schnarch feststellt, „...wer über 50 ist, hat seine beste sexuelle Zeit eher noch vor als hinter sich“? Wohl nicht, in den geschilderten beiden Fällen geht es doch eher um den Jungbrunnen, um die Angst vor dem Alter und der Endlichkeit bzw. um deren Bannung. Der Anfang, dem ein Zauber innewohnt und der uns beschützt und der uns hilft zu leben, wie Hesse schreibt, dieser Anfang scheint nochmals möglich. Sicherlich meint Schnarch dies nicht, denn er setzt seine Aussage, wer über 50 ist, hat seine beste sexuelle Zeit eher noch vor als hinter sich, fort mit dem Satz: Guter Sex braucht persönliche Reife. Wir müssen uns fragen: was meint bzw. bedeutet das?

Kleiner Einschub im Zusammenhang mit „was meint das“: „mittleres und höheres Erwachsenenalter? pp

Bis auf wenige Ausnahmen sind wahrscheinlich alle hier Anwesenden betroffen. Das mittlere Erwachsenenalter - zwischen Jugend und Alter gelegen - ist häufig eine undramatische Lebensphase, in der sich jedoch viele 'stille Übergänge' abspielen. Allmähliche fast unbemerkte Wandlungsprozesse bestimmen das Bild, einzig die Menopause bei Frauen wird verstärkt thematisiert.

Einerseits verschiebt sich im mittleren Lebensalter allmählich die Lebensperspektive, sei es, dass das Leben, welches vor einem liegt, kürzer sein wird als das bisherige Leben; sei es, dass durch das Sterben der eigenen Eltern realisiert wird, plötzlich zur 'älteren Generation' zu gehören. Andererseits werden in dieser Lebensphase biographische Festlegungen allmählich bedeutsam, vielleicht wird deutlich, dass ursprüngliche berufliche und familiäre Ziele plötzlich als unrealisierbar erscheinen, oder dass gerade ihre Verwirklichung nicht das gebracht hat, was zu Beginn vom Leben erwartet wurde.

Mit dem Ende der jugendnahen Erwachsenenphase beginnt eine neue Form der Auseinandersetzung mit den Grenzen der eigenen körperlichen Existenz. Der Körper macht nicht mehr alles mit, was von ihm verlangt wird. Menopause, graue Haare bzw. Glatze, Gesichtsfalten usw. sind äußere Zeichen für den beginnenden Verlust eines jugendlichen Körpers. Da bei Frauen der soziale Status immer noch stärker als bei Männern mit körperlicher Attraktivität verbunden wird, sehen sich Frauen mit der Diskrepanz zwischen körperlichen Alterssignalen und psychischer Weiterentwicklung auch heute noch verstärkt konfrontiert. Insofern Frauen - von Männern - immer noch weitgehend gemäß jugendbezogenen Attraktivitätsnormen eingeschätzt und geschätzt werden, ist der mit sichtbarem körperlichem Altern verbundene soziale Statusverlust für Frauen fühlbarer als für Männer.

Auch Beziehungen altern, haben so etwas wie ein „mittleres“ oder „älteres Erwachsenenalter“. LeLord lässt eine seiner Hauptpersonen, Hectors Geliebte Clara sagen: „Weißt Du, wenn es mit einer Partnerschaft losgeht, ähnelt sie zuerst einem Kind, und alles kommt einem unbeschwert und neu vor. Dann wächst sie heran, man begreift besser, wie die Dinge laufen, sie wird erwachsen und später dann reif und schließlich alt, und wie ein alter Mensch stirbt am Ende auch so eine Partnerschaft, weil einer der beiden Partner stirbt oder, wie es heutzutage häufiger ist, weil man sich trennt. Ich glaube, Heiraten, Kinderkriegen, guter Sex geht leichter, wenn das Paar jung ist und man sich noch nicht so gut kennt...Kommt die Partnerschaft in die Jahre, dann ist es schwerer, es herrscht nicht mehr der Zauber, der dem Anfang innewohnt.“

Und deshalb können wir manchmal zufrieden sein, wenn uns die Erregung zumindest im folgenden Zusammenhang erröten lässt
Pp

Die Erfahrung ist wohl so alt wie Partnerschaft und Liebe - und völlig unbestritten scheint zu sein, dass die sexuelle Leidenschaft im Laufe der meisten Partnerschaften abnimmt, was nicht ausschließt, dass Paare auch noch nach 25, 30 oder 45 Jahren ein intensives Sexualleben pflegen. Obwohl Zahlen mit Vorsicht zu genießen sind und ich immer noch glaube, dass besonders bei Umfragen über Sexualität besonders viel gelogen wird, hier ein paar Daten aus den zahlreichen aktuellen Studien und Befragungen zum Thema „No Sex“ in der Partnerschaft.

pp Statistisches

In einer Umfrage von dimap mit 51000 Teilnehmern aus 2005 bekannten 20 Prozent der Befragten, in einer Liebesbeziehung ohne Sex auskommen zu können, 40 Prozent könnten zumindest einen Monat oder länger auf Beischlaf verzichten, ohne dass sie etwas vermissen würden. 12 Prozent in derselben Umfrage sagten, ihnen sei Sex nicht mehr so wichtig. Andererseits: bei 65 % der befragten Paare war mindestens einer der Partner mit seinem Sexualleben unzufrieden, fast jeder zweite Single klagte über ein unerfülltes Liebesleben.

Die Uni Augsburg hat erforscht, dass 17 Prozent der deutschen Paare zum Zeitpunkt der Befragung vier Wochen lang keinen Sex hatten. Außerdem hatten 57 Prozent maximal einmal pro Woche sexuellen Kontakt mit dem Partner. Und 63 Prozent hatten seltener als 5,6 Mal im Monat Sex.

Für Biologen oder Anthropologen leicht erklärlich, ihre Sichtweise ist folgende: „Leidenschaft hält im Schnitt 18 bis 36 Monate, dann hat die Natur keinen Bock mehr. Wir sind nicht auf der Welt um glücklich zu sein, wir sind auf der Welt um uns fortzupflanzen.“

Oder ein wenig differenzierter die US-Neurobiologin Louann Brizendine am letzten Samstag in einem Interview mit dem Hamburger Abendblatt:

Keine Lust mehr auf Sex ist das Minenfeld vieler Ehen. Welches ist der häufigste Grund? Neurosen, wie Freud dachte?

BRIZENDINE: Nein. Wenn Frauen in der Klinik auf meinem Sofa sitzen und mir erzählen, dass sie keine Lust auf Sex mehr haben, ist Grund Nummer 1, dass sie wütend auf ihren Partner sind. Und das liegt oft nicht nur an negativen Erfahrungen mit ihm, sondern auch an ihrer neurobiologisch und hormonell beeinflussten Realitätswahrnehmung.

BRIZENDINE: Mit 18 ist ein Mädchen hormonell und mit seinen Gehirnschaltkreisen bestens dafür ausgerüstet, einen Partner zu finden. In der Schwangerschaft geht das Bedürfnis nach Sex zurück. Das Wohlfühl- und Nähe-Hormon Oxitocin kommt hauptsächlich dem Baby zugute, es "belohnt" Berührung und Kuscheln mit dem Baby. In der Menopause sinken Östrogen- und Oxitocinspiegel stark ab. Die Kinder sind groß und

wollen nicht mehr kuscheln, deshalb bleibt der Oxitocinspiegel niedrig. Die verwöhnten Gehirnschaltkreise der Frau erleiden also einen plötzlichen Mangel. Das drückt auf ihre gesamte Stimmung. Wenn Frauen das alles nicht wissen, sind sie und ihre Partner völlig verunsichert, wenn die Lust abnimmt. Deshalb ärgere ich mich, wenn Gynäkologen diese Frau lapidar nach Hause schicken mit dem Satz: "Schätzchen, du hast nur die Wechseljahre".

Für uns mit psychologischer Sichtweise greifen diese Statements ein wenig zu kurz. Und ein Internetartikel kommentiert die nüchternen Zahlen und die biologische Sicht folgendermaßen: „Das ist eigentlich sehr schade, denn anerkanntermaßen ist kaum eine andere Betätigung so gesund für Körper und Seele wie Sex und nur wenige Betätigungen fühlen sich so gut an. Im Detail: Sex pusht das Immunsystem und beugt so Infekten vor. Regelmäßiger Geschlechtsverkehr reduziert das Risiko schwerer Herzerkrankungen um bis zu 50 Prozent. Äußerst wohltuend wirkt zudem der beim Liebesakt ausgeschüttete Hormoncocktail. Körpereigene Opiate, die Endorphine, dämpfen das Schmerzempfinden und machen ein bisschen high, das Glückshormon Serotonin sorgt für gute Laune, Dopamin baut Stress ab. Bis zu 24 Stunden hält der stimmungsaufhellende Effekt der Wohlfühlhormone an, und auch langfristig tut reichlich Sex der Seele gut. So belegen Studien, dass Menschen mit einem aktiven und befriedigenden erotischen Leben weitaus seltener an Depression und Angststörungen leiden.

Guter Sex sorgt für die Durchblutung Ihrer Beziehung. Das vor allem beim Orgasmus ausgeschüttete Kuschelhormon Oxytocin lässt romantische Gefühle wachsen und fördert die Bereitschaft zweier Menschen, sich aneinander zu binden.

Außerdem ist Sex ein fabelhaftes Mittel zur Gewichtsreduktion: Durchschnittlich 350 Kalorien werden bei einem halbstündigen Liebesspiel verbrannt, das ist so viel wie bei einem 40-minütigen Dauerlauf.

Ein Kollege fasste das kurz und prägnant so zusammen: „Guter Sex macht tagelang tolerant für die Macken des Partners.“

Gedanken zur Sexualität:

Ich erinnere nochmals an das Freudzitat vom Anfang: pp

„Unzweifelhaft ist die geschlechtliche Liebe einer der Hauptinhalte des Lebens und die Vereinigung seelischer und körperlicher Befriedigung im Liebesgenusse geradezu einer der Höhepunkte desselben. Alle Menschen bis auf wenige verschrobene Fanatiker wissen das und richten ihr Leben danach ein.....“ (Freud, 1915, GW X, S. 319)

Aber auch:

pp „Sexualität gehört zu den gefährlichsten Betätigungen des Individuums“.

Auch hier wieder die beiden Pole der Sexualität: Genuss, Lust, Leben und Befriedigung und Gefahr und Risiko auf der anderen Seite.

pp Als Individualpsychologen begegnet uns in der Theorie die Sexualität erst einmal im Zusammenhang mit den großen „Lebensaufgaben“, „Lebensaufgaben“ die gemeinsam zu meistern sind, denen man sich nicht entziehen kann ohne den Lebenssinn zu verfehlen und krank, neurotisch zu werden. („Die dritte Frage, die jeder Mensch lösen muss, ist nun die Liebes- und Ehefrage“) Man kann sich also höchstens drücken und das hat dann wieder mit mangelndem Mut, mangelndem Gemeinschaftsgefühl oder mit Neurose zu tun. Von Freude oder intensiver Lust ist bei Adler im Zusammenhang mit Sexualität wenig zu hören und zu spüren. Diese Begriffe tauchen in der Adlerianischen Literatur im Zusammenhang mit Sexualität nicht auf. Erst heute finden wir sie bei Günter Heisterkamp, der sich mit der Freude und der Lust allgemein und im Speziellen – ich glaube sehr gerne - beschäftigt hat. Aber sogar bei ihm geht es in seiner Zusammenfassung im Wörterbuch für Individualpsychologie im Zusammenhang mit dem Stichwort „Sexualität“ bei den 10 ausgeführten Punkten in 6 Fällen um den Aspekt der Störung.

Alfred Adler selbst scheint auch persönlich kein lustvolles, freudespägendes Verhältnis zur Sexualität gehabt zu haben. Seine Ehe hielt er für einen Fehler, und er hatte nach Berichten seiner Geliebten mit Potenzschwierigkeiten zu kämpfen. Selbst eine Situation, die man eigentlich mit Freude, Lust und Leidenschaft verbinden sollte, nämlich das körperliche Beisammensein mit einer jugendlichen Geliebten, wird von dieser eher als bedrückend beschrieben. Zitat Uehli Stauffer: mein Leben leben, Else Freistadt Herzka 1899 – 1953, S. 92

Wenn wir nun Sexualität nur unter dem Gesichtspunkt der Lebensaufgabe betrachten, dann liegen Assoziationen wie „Rente“ oder „sexuelle Frühpension“ gar nicht so weit weg, tote Hose also? Ich erinnere an die einleitenden Aussagen aus dem viel verkauften Buch von Dagmar Koller „ich bin froh, dass das endlich vorbei ist“ und Uschi Glas: „Ich höre immer nur Sex, Sex, Sex. Als ob es nur das eine gäbe. Es gibt doch auch so viele andere Geschichten, die eine Partnerschaft schön machen – miteinander lachen, beim Anfassen Freude empfinden und Ähnliches mehr.“

Adler sieht das - zumindest in seiner Theoriebildung - anders.

pp

Er versteht das Schwinden des sexuellen Begehrens als einen „Mangel an menschlicher Anteilnahme“ am Partner. „Wenn die Partner wirklich etwas füreinander bedeuten, besteht nie die Gefahr, dass die geschlechtliche Anziehung schwindet. (das Schwinden)...zeigt an, dass der fragliche Mensch dem Partner nicht mehr auf gleichem Fuß, freundlich und hilfsbereit gegenüber steht, dass ihm nichts mehr daran liegt, sein Leben zu bereichern. Die Leute glauben manchmal, die Freundschaft bleibe bestehen, nur die körperliche Anziehung sei erloschen. Dies trifft nie zu. Manchmal können die Lippen lügen oder der Kopf will nicht verstehen, aber die körperlichen Funktionen sprechen immer die Wahrheit. Wenn die Funktionen zu wünschen übrig lassen, folgt daraus, dass zwischen den beiden Menschen kein echtes Einvernehmen mehr besteht. Ihre gegenseitige Teilnahme ist erloschen. Zumindest einer von ihnen will die Last der Liebe und Ehe nicht mehr tragen, sondern sucht einen Ausweg, eine Fluchtmöglichkeit.“ Die Last der Liebe und Ehe....

Adler scheint gewusst zu haben, wovon er da schreibt.

Sie erinnern sich an den Internetartikel über den Verzicht auf Sex: „Das ist eigentlich sehr schade, denn anerkanntermaßen ist kaum eine andere Betätigung so gesund für Körper und Seele wie Sex und nur wenige fühlen sich so gut an.“

Welche Einstellung steht also hinter der Flucht bzw. kommt uns entgegen, auf was verzichten wir, wenn wir auf Sex verzichten aber wirklich und warum?

Beschäftigen wir uns also mit der riskanten Seite der Sexualität

Schmidt S. 52

Warum ist sie so gefährlich und voller Risiken, wie nicht nur Freud vermutet?

pp Ganz allgemein: Sexualität umfasst Erfahrungsbereiche, in denen wir besonders verletzlich sind und konfrontiert uns mit biographisch alten (Grund)Ängsten
Ich erinnere an die individualpsychologische Auffassung, dass alle Lebensfunktionen und somit auch die Sexualität eingebettet sind in den individuellen Lebensstil:

1. Wie alle Verhaltens- und Erlebensweisen so sind auch die erotischen und sexuellen Ausdrucksformen des individuellen Lebensstils.
2. Jede sexuelle Handlung ist ein Beziehungsgeschehen und lässt unsere meist tief sitzenden Beziehungsängste aufblühen.
3. In sexuellen Handlungen symbolisiert sich die Psychodynamik des Lebensstils (das Sexuelle ist wie kein anderes als Ausdrucksfeld für die individuellen Ängste und Sicherungen bedeutsam durch die besondere Bedeutung der leiblichen Ausdrucksbewegungen)

Mit Alfred Adler können wir den Rückzug aus der Sexualität, die eingeschränkte Liebesbeziehung verstehen im Zusammenhang mit dem sich sichernden, an sich zweifelnden, sich ohnmächtig erlebenden Menschen, „der aufgrund seines labilen Selbstgefühls fürchtet, in der Beziehung zum Partner in seinem Selbst entwertet bzw. vernichtet zu werden. „Adlers Verdienst ist es, schon früh betont zu haben, dass sich in der Liebesbeziehung nicht nur eine ungelöste ödipale Problematik widerspiegeln kann, sondern dass darin häufig der Versuch unternommen wird, ungelöste präödipale Entwicklungsaufgaben wie die frühe Individuation, die Selbstwertregulation, der Bindung und Autonomie bzw. Macht und Abhängigkeit zu bewältigen. Der Suche nach Lust (Freud) hat er die Suche nach Sicherheit als einen, das Erleben und Verhalten steuernden und organisierenden Faktor gegenübergestellt. Er hat herausgearbeitet, dass ein Mensch, dessen Selbstsicherung, Selbstwertregulation und Selbstbestimmung nicht befriedigend gelöst sind und der versucht, diese Sicherheit zu finden, eine erotisch-sexuelle Liebesbeziehung zu dem Anderen infolge der fortbestehenden existentiellen Abhängigkeit zutiefst fürchten und sich durch besondere Sicherungen vor dieser einzigartigen Begegnung schützen oder sie sogar gänzlich vermeiden muss.“ (Petra und G. Heisterkamp, Wörterbuch der IP)

Schmidt (S. 55) fasst das folgendermaßen zusammen: „Die sexuelle Entwicklung steckt voller Risiken und Gefahren, weil die Bereiche, um die es dabei geht –

Bedürfnisse, Beziehungen, Geschlechtsgefühl – riskant sind. Keiner entgeht diesen Risiken, und jeder trägt seine Verletzungen davon. Sexualität konfrontiert unausweichlich mit diesen Verletzungen, da die biographischen Ängste und Konflikte hier, in der Sexualität neu aufleben und dann umgangen, kompensiert und durch sexuellen Verzicht vermieden werden. Sexualität, sagt Eberhard Schorsch, ist immer beides zugleich: „Wunscherfüllung und Angstabwehr und –bewältigung.“ Wenn man das so begreift, kann man verstehen, dass Sexualität zentral mit Konflikten zu tun hat, „mit Angst verschwistert ist“.

Das bedeutet: „um die Liebe erträglicher, ungefährlicher zu machen, schützen wir uns vor intensiven Gefühlen durch Dämpfung der Lust, Beschneidung von Hingabe und Heftigkeit, durch ritualisierte und routinierte sexuelle Gewohnheiten – und machen sie damit zugleich unerfüllt, also unerträglich.“

Freud hat das auf eine andere Ebene übertragen einmal den "Narzissmus der kleinen Differenzen" genannt: „Wenn man sich zu nahe kommt, wächst das Risiko enttäuschter Glückserwartungen, uneingelöster Beziehungsansprüche und unausgeglichener Anerkennungsbilanzen, bis die tiefste Kränkung des Selbst in die äußerste Wut auf den Anderen (oder in Selbstzerstörung) umschlägt.“ (Hilgers) Da flüchtet man dann doch besser.

Lukas Moeller fasst das prägnant zusammen: „Beim Liebemachen wehren wir die Liebe ab“

Wie kommen wir aus dieser Falle raus oder: Lösung durch „Differenzierung“

Schauen wir uns erst einmal an, wie eine gelungene erfüllende, lustvolle Sexualität aussehen könnte:

pp Heisterkamp beschreibt die sexuelle Liebe, die „Grundgestalt des sexuellen Handlungsdialoges“ wie er es nennt mit den Phasen „Annähern“, „Steigerung“, „Verströmen“ und schließlich „Ausklingen“ und „Entfernen“. Liebesbeziehungen drängen auf „heftig und lustvoll betriebene Verschmelzung, die dann wie von selbst in eine allmähliche und wohlige Lösung übergeht.“ Das Glückliche des Liebesaktes liege genau in diesem Fließgewicht des *coeundi et exeundi*. „Das sexuelle Glück von Liebenden liegt in der Fähigkeit von beiden begründet, freudig zusammenzukommen, lustvoll zu verschmelzen und erfüllt wieder auseinander zugehen.“ (kleiner Einschub, was hier beschrieben wird, das ist Beziehung und nicht Biologie und so betrachtet ist die menschliche Sexualität nicht vorrangig triebgesteuert sondern weit mehr und etwas anderes als das. Und alle sexualtherapeutischen Bemühungen und Techniken, die dies nicht berücksichtigen, sondern menschliche Sexualität unter dem Gesichtspunkt der Technik, des Triebes und des Funktionierens bzw. der Funktionsstörung betrachten, müssen fehlschlagen und sind es ja auch, deshalb gibt es ja die neue Sexualtherapie, die sich mit der Paartherapie zusammennut). *freudig zusammenzukommen, lustvoll zu verschmelzen und erfüllt wieder auseinander gehen* Vielleicht spüren Sie, hier wird wieder gleichzeitig mit dem Lustvollen das Beängstigende angesprochen, die grundlegende Dialektik unseres Lebens zwischen Einssein und Getrenntsein, die uns bei den vielfältigsten Entwicklungsaufgaben begegnet und an der wir so oft scheitern und die für eine lustvolle und zufrieden stellende Sexualität gerade im Erwachsenenalter so wichtig ist, dazu später mehr. Wenn es gelingt, ist es phantastisch. Ich zitiere nochmals Heisterkamp: „Auch unter diesem Aspekt bietet

der sexuelle Kontakt lustvolle Spielräume für grundlegende seelische Strukturierungsmöglichkeiten: sich möglichst frei von Zwängen treiben zu lassen, d.h. sich seinen urtümlichen Selbstbewegungen zu überlassen und das mit der basalen Sicherheit und Erfahrungsgewissheit, sich dabei nicht im Wahnsinn chaotischer Lebensformen aufzulösen, sondern quasi wie von selbst wieder zu einer lebhaften Form individueller Selbstorganisation zurückzufinden. Sich lustvoll aufzulösen und entspannt wieder zu finden lässt sich als leibseelische Erlebnisprämie sexuellen Handelns herausstellen. Das unterscheidet die Wiederholungsfreude des gesamten sexuellen Kontaktes vom Wiederholungszwang des Kranken.“ (S. 6-7) „Je sicherer sich die Liebenden fühlen, um so weniger müssen sie sich davor absichern, in den Strudel der Auflösung zu geraten. Sie wissen implizit um die Psychologik des sexuellen Handlungsdialogs: Je mehr sie sich einlassen, um so deutlicher finden sie sich nachher wieder. Selbstauflösung und Selbststabilisierung fördern sich hier wechselseitig. Wo dieser Zyklus internalisiert und als inneres Bild repräsentiert ist, wird ein enormer Verdrängungsaufwand gespart, der als zusätzliches Energie- und Lustpotential das Liebesspiel belebt. In diesem Zusammenhang erscheint das Liebesspiel als Erinnerungsfest. Die Auflösungserscheinungen des Selbst, die es sonst bis ins Unerträgliche bedrohen, werden hier mit der Gewissheit des glücklichen Ausgangs lustvoll aufgesucht und mit orgiastischem Triumph durchlebt.“ (S. 15) „Es ist als würden mit dem Eintauchen in die präindividuelle Existenzform auch die Not des Alleinseins, des Getrenntseins und des Unvollständigseins aufgehoben: Man geht in kosmischen Erfahrungen auf und wird von urtümlichen Lebenskräften bewegt und getragen.“

Es ist aus diesen Schilderungen leicht herauszuspüren, dass bei mangelnder Selbststabilität die Angst vor Kontrollverlust, der Unsicherheit des Wiederauftauchens, die mit diesem Geschehen dann einhergeht, massive Sicherungen auftreten bzw. aktiviert werden müssen, die alle die beschriebenen heftigen lustvollen Erregungen abblocken. Das sind Sicherungen dagegen, dass an die Stelle des beschriebenen Erinnerungsfest keine Wiederholung des Traumas tritt.

Wie können wir diesen Zustand erreichen oder vielleicht wieder-erreichen?

pp Nach dem bisher ausgeführtem können wir folgendes feststellen: es gibt einen Unterschied zwischen Geschlechtsreife und sexueller Reife. Geschlechtsreif sind wir früh und werden es immer früher. Meist wissen wir dann noch nicht so recht etwas mit dieser „Reife“ anzufangen. Sich zu verlieben und uns von den Hormonen treiben zu lassen oder von ihnen gesteuert und überfluten zu werden ist eins, eine solche leidenschaftliche Verbindung zu einer dauerhaften erfüllten und erfüllenden Liebesbeziehung weiterzuentwickeln, etwas vollkommen anderes. Jung, verliebt, mit mächtigem sexuellem Drang sind wir gleichzeitig unsicher, noch gänzlich naiv, triebgesteuert, schüchtern drängend oder experimentierend und oft sieht unsere Sexualität etwa so aus wie in diesem kleinen Film:

Film: Ketchup

Pp

Soweit zur Geschlechtsreife

Hier hat Sex - wie auch leider in vielen „erwachsenen“ Beziehungen - nicht wirklich etwas Persönliches, es geht vorrangig um Abbau von sexuellen Spannungen. Guter Sex, Lust, kribbelnde Erregung sind aber eine sehr komplexe Angelegenheit und

nicht, wie auch die Wissenschaft lange dachte, ein Trieb, der einen überkommt, dem man einfach nicht entgehen kann und dessen Befriedigung auch psychisch befriedigend ist.

pp Die „persönliche Reife zur Sexualität“, wie Schnarch die sexuelle Reife in Absetzung zur Geschlechtsreife nennt, hängt zusammen mit der Entfaltung des persönlichen Potentials. (Erinnern an Adler s.o.: Mensch, dessen Selbstsicherung, Selbstwertregulation und Selbstbestimmung nicht befriedigend gelöst sind und der versucht, diese Sicherheit zu finden, eine erotisch-sexuelle Liebesbeziehung zu dem Anderen infolge der fortbestehenden existentiellen Abhängigkeit zutiefst fürchten und sich durch besondere Sicherungen vor dieser einzigartigen Begegnung schützen oder sie sogar gänzlich vermeiden muss .)

“Um sich (s.o.) in ihren erotischen Bedürfnissen aufeinander abstimmen zu können, ohne dass die Themen Macht, Intimität oder Abgrenzung aufbrechen oder agiert werden müssen – mit all den schon beschriebenen trennenden Konsequenzen – muss eine beträchtliche Differenzierung geleistet werden. Wobei Schnarch Differenzierung definiert als „Fähigkeit in engen emotionalem und/oder körperlichem Kontakt zu anderen ein stabiles Selbstgefühl zu wahren – insbesondere wenn diese anderen immer wichtiger werden.“ Das erinnert mich sehr an Antochs Definition von Gemeinschaftsgefühl: der Sinn für das Selbstsein im Bezogensein. Ohne genügend Sinn fürs Selbstsein im Bezogensein, ohne stabiles Selbstgefühl, ohne ausreichende Differenzierung vom anderen löst der Sog, der mit Sexualität verbunden ist, die Verschmelzung, der unsere Sehnsucht gilt, wie schon beschrieben so viel Angst aus, dass wir die körperliche und besonders die emotionale Distanz erhöhen um unser Persönlichkeitsgefühl auf diese Weise zu sichern.

Die Lösung aus der Tretmühle – sie erinnern sich an Bukowsky - die Lösung aus der Situation, dass nach Jahren beim Sex mit dem so gut gekannten Partner das belebende Kribbeln der erotischen Schwingungen häufig verloren geht, ist, dass sie von einem Verlangen aus Geilheit (Trieb, Biologie) übergehen zu einem Verlangen nach dem Partner – zu dem Wunsch, etwas mit ihm zu teilen. Hier geht es dann also nicht mehr um „ich hab mal wieder Lust auf Sex“ sondern um „ich hab mal wieder Lust auf Dich.“ Das ist der Übergang von der relativ unpersönlichen Sexualität der Jugend zur Sexualität des Erwachsenen. (Also der Übergang von Trieb zu Beziehung) Dies wird immer dann wichtig, wenn die Kennenlern- oder Verschmelzungsphase einer Beziehung zu Ende geht. Wenn die Phase zu Ende geht, in der „Liebe blind macht“. bzw. in der „die Phantasie auf einen einzigen Punkt fixiert ist, wie Ortega y Gasset diese Zeit beschreibt. In einem solchen Zustand einer solchen Zeit des Verliebtseins sind wir blind für die „Gefahren“ der Sexualität und leben sie in einer einzigartigen Intensität, aber auch in einer ganz eigenartigen Unbezogenheit, die aus der Verschmelzung resultiert, in einer ganz eigenartigen narzisstischen Unbezogenheit. Mit dem Einzug des Alltags droht die Lebendigkeit einer Beziehung, die sexuelle Intensität und Intimität zu erstarren, aber darüber haben wir ja schon ausführlich genug gesprochen. Wichtig ist jedoch, dass diese immer dann zu erstarren droht, wenn wir die Verschmelzung der Verliebtheitsphase verlassen und dabei oder dann gleichzeitig die eigene persönliche individuelle Entwicklung der Beziehung opfern. Wenn aus „selbstbestimmter Sexualität“ „partnerbestimmte Sexualität“ wird und ganz eigene Wünsche und Bedürfnisse einer Art Selbstzensur zum Opfer gefallen sind. Entwicklung unserer Sexualität in einer Beziehung jedoch bedeutet in erster Linie, uns selbst zu entwickeln. Man könnte sagen, eine Entwicklung in diesem Sinne ist gleichzeitig eine

Desillusionierungserfahrung wie eine Differenzierungserfahrung. Während Verliebtheit durch die Illusion der Aufhebung persönlicher Grenzen und scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten beflügelt, fordern dauerhaftes Lieben und erfüllte Sexualität außerhalb der Verliebtheitsphase die erneute Anerkennung von Endlichkeit und persönlicher Begrenztheit beider Partner. Dies geht aber nur dann, wenn beide sich selbst stabilisieren und nicht ihre Stabilität aus dem jeweilig Anderen beziehen. Dauerhafte sexuelle Freude und Erfüllung kann daher nur erlebt werden, wenn Selbstgrenzen stabil sind und gepflegt werden. An dieser Stelle setzt scheinbar auch die neuere „Aufklärungsliteratur“ an. Ganz richtig wird dort verdeutlicht, dass sexuelle Lustlosigkeit in langjährigen Beziehungen nicht unbedingt bedeutet, dass in diesen Beziehungen etwas nicht stimmt, die Partner sich auseinander gelebt haben, sondern ganz im Gegenteil, oft kleben die Partner zu sehr zusammen. Kennen Sie Erich Kästners „Sachlichkeit“? "Als sie einander acht Jahre kannten/(und man darf sagen: sie kannten sich gut),/kam ihre Liebe plötzlich abhanden./Wie andern Leuten ein Stock oder Hut." Kästner spricht hier von Liebe, vielleicht kann man das Wort „Liebe“ auch ersetzen.....und man kann sagen, sie kannten sich gut, kam ihre Sexualität abhanden, wie anderen Leuten Stock oder Hut.“

Leidenschaft und stabile Partnerschaft beruhen auf unterschiedlichen Annahmen, Wünschen und Bedürfnissen. Hier das was Günter Heisterkamp so eindrucksvoll beschrieben hat mit Lust, Unkontrollierbarkeit, Fremdheit, Unsicherheit, Sorglosigkeit, dort das Bedürfnis nach Sicherheit, Zuverlässigkeit, Geborgenheit, Gleichheit, Berechenbarkeit, Stabilität.

Eine richtig gut laufende Partnerschaft bedeutet also nicht gleichzeitig auch richtig guten Sex und umgekehrt. Logischerweise gehen daher die Ratschläge und Ermutigungen in den „Aufklärungsbüchern“ alle in die gleiche Richtung: werdet Euch wieder fremd, lasst Euch Luft, macht Dinge allein, werdet Euch der Unterschiede bewusst und betont sie. Es werden Rollenspiele vorgeschlagen, man solle sich mit dem Partner in sexchats treffen, Sex planen und es eben nicht, „drauf ankommen lassen, dass es sich schon ergeben wird“ oder es soll ein Vertrag aufgesetzt werden, in dem die Partner sich verpflichten, nicht miteinander zu schlafen - und sie sollen ein Gespräch über das führen, was sie am anderen freut und ärgert. Im Extremfall wird als „intelligente Lösung“ der Seitensprung empfohlen. Helen Fischer: „Trennen Sie sich regelmäßig einmal im Jahr von ihrem Partner und fangen Sie danach von vorne an. Gönnen Sie sich eine schöne Affäre nebenbei. Ihr Partner wird Sie dafür zwar hassen – doch er wird Sie auch lieben wie nie zuvor.“

Wenn diese Ratschläge und Tipps als Techniken benutzt und umgesetzt werden, dann greifen sie einfach zu kurz, sind falsch und nicht hilfreich, ein Herumdoktoren an den Symptomen. Dieses Umgehen mit sexuellen Problemen erinnert an die frühe Sexualtherapie, die sich von der Paartherapie getrennt und als etwas anderes verstand und sich auf die Behandlung von „sexuellen Funktionsstörungen“ beschränkte. Sie arbeitete sogar - und das macht ihre Beziehungsfremdheit bzw. ihre Technikbezogenheit deutlich, oft mit Surrogatpartner. So vernachlässigen auch die beschriebenen Tipps und Techniken den Aspekt „Beziehung“ und verfangen sich im Symptom. Wenn jedoch dahinter die Aussage steht, differenziere Dich, entwickle Dich in Deiner ganzen Persönlichkeit, werde Dir Deiner Wünsche bewusst, kümmere Dich in erster Linie selbst darum, dass es Dir gut geht, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Schnarch drückt es so aus: „Das Wesen, die Schönheit der Sexualität liegt nicht in der Sexualität, sondern in jedem einzelnen selbst. Die Sexualität zu entwickeln bedeutet also, uns zu entwickeln. Eine Liebesbeziehung kann auf Dauer

nur dann gelingen, wenn wir uns selbst darum kümmern, dass es uns gut geht; dies ist die Basis für die Vertiefung (der Beziehung) und unsere Eigenständigkeit. Es geht dabei auch um das Loslassen des Ideals des „Wir“ und das Wiederfinden des „Ich“ im Wir. Für die Beziehung bedeutet diese Differenzierung die eigenen Bedürfnisse (wieder)erkennen, die eigenen Bedürfnisse aussprechen, die eigenen Bedürfnisse mit denen des Partners koordinieren. Dann tritt vielleicht mit dem Trennenden auch das verloren geglaubte Gemeinsame wieder deutlicher hervor und verlebendigt die gemeinsame erotische Ebene. Die Erkenntnis, man kann nicht alles miteinander ausleben, nicht alles miteinander teilen, ist vielleicht schmerzhaft und kann im Zweifel zu einer Trennung führen. Im Normalfall ist sie jedoch **das** Heilmittel. Aber Achtung, man sagt: No risk, no fun., das bedeutet aber eben auch „fun“ und „risk“ stehen in einem engen Zusammenhang.

Ich möchte diesen Vortrag ausklingen lassen mit der sehr ermutigenden Erfahrung eines meiner Pat. nach langer Therapie. In der Abschiedssitzung formulierte er es etwas so: ich hatte meine Sexualität verdammt, hatte sie abgeschafft, trotzdem: sie hat mich verfolgt, gedemütigt, geängstigt, nicht losgelassen. Jetzt habe ich sie akzeptiert, sie zu mir genommen, bin ein Mann, lebe meine Sexualität mit meiner Frau und bin stolz, glücklich und zufrieden. Sexualität ist die Antwort auf den Tod, Sexualität ist Leben.

Wenn ein Mann, noch dazu in meinem Alter einen Vortrag über dieses Thema hält und ihn auf diese Weise, mit dieser Schlussfolgerung zu Ende bringt, dann könnte man natürlich von „Pfeifen im Wald“ sprechen. Mag sein. Wir Individualpsychologen sind ja vertraut mit der Einsicht, Adlers Merksatz „es kann alles auch ganz anders sein“. Trotzdem oder deshalb neige ich dazu, die Frage im Thema „Tote Hose, oder was? eher mit Schnarchs Aussage zu beantworten:

pp

„Zwischen Zellulitis und leidenschaftlichem Sex besteht ein sehr enger statistischer Zusammenhang“.