

Rudolf Sanders

## Abschied vom Dampfkessel Modell Bindungsorientierte und achtsamkeitsbasierte Sexualtherapie

### 1) Hinführung zum Thema

Sexualität und Partnerschaft gehören zusammen, lassen sich nicht in Paartherapie und Sexualtherapie trennen. Storch und Tschacher (2014) weisen darauf hin, dass Kommunikation – und partnerschaftliche Sexualität ist immer eine Form der Kommunikation - den ganzen Körper einbezieht und ein umfassender Prozess ist, der sich verbal-sprachlich wie auch nonverbal vollzieht und der bewusste und unbewusste Ebenen anspricht. Auch wenn wir davon ausgehen können, dass wir uns im Laufe unseres Lebens immer weiterentwickeln und dazulernen, ist es doch naheliegend, dass gerade der Erfolg oder Misserfolg der Gestaltung einer nahen Beziehung wie einer Ehe und Partnerschaft in hohem Maße von dem impliziten Bindungsmuster, welches die Beteiligten in den in den ersten Jahren ihres Lebens gelernt haben, abhängt (von Sydow & Seifert 2015, S. 91-97). Denn die ersten drei Lebensjahre sind wesentlich für die Prägung eines Menschen. In diesen entwickelte er ein inneres „Arbeitsmodell“ bezogen auf: Sein Vertrauen in andere Mitmenschen, die Selbstkontrolle, die ein Zusammenleben mit anderen überhaupt erst möglich macht, die Motivation, Herausforderungen bewältigen zu wollen, die emotionalen Grundlagen für intellektuelles Lernen (Grossman und Grossman 2004, S. 61). Mit diesen Grunderfahrungen entwickelt ein Mensch im Laufe des Lebens weitere Modelle, die als Schemata bezeichnet werden (Roediger 2016, S.86f). Diese lassen Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln. In seinen Korrelationen zwischen Erwachsenensozialpsychologie und Entwicklungspsychologie zeigt Howe (2015) die Auswirkungen dieser frühen Bindungserfahrungen auf das heutige Bindungsverhalten auf. Wie schematherapeutisch, emotionsfokussierend und bindungsorientiert mit Paaren gearbeitet werden kann, war Inhalt frühere Aufsätze (Sanders & Kröger 2013; Sanders 2015). Hier gilt es aufzuzeigen, dass Kognitionen über Sexualität, gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Kommerzialisierung entscheidende Störfaktoren für eine partnerschaftliche Sexualität sein können. Statt diese als Ressource für ihr Miteinander zu erfahren, erleben Paare Leistungsdruck und in der Folge ein Ausschleichen sexueller Aktivitäten.

## 2) Störfaktoren für eine Sexualität als Ressource eines Paares

Bildet die Sexualität eines Paares auch nur einen Teil der Interaktion und Kommunikation eines Paares ab, so kommt ihr jedoch als Auslöser für Konflikte in der Partnerschaft eine herausgehobene Bedeutung zu. Dies spiegelt sich in den Untersuchungen wider, in denen Klientinnen und Klienten von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen mithilfe der Problemliste (PL; Hahlweg, 1996) zu den Bereichen des Zusammenlebens befragt wurden, die in ihrer Partnerschaft zu nicht mehr lösbaren Konflikten führen. So sind die Bereiche Zuwendung des Partners (65%), Sexualität (64%), Kommunikation/gemeinsame Gespräche (59%), Forderungen des Partners (57%), fehlende Akzeptanz/Unterstützung des Partners (54%) die Hauptthemen, die Paare eine Beratung aufsuchen lassen (Klann 2002, S.98).

### 2.1) Die Konzeptualisierung der Sexualität als zentrale Falle für Störungen

Vieles an implizitem Wissen aus über 30 Jahren Arbeit mit Paaren finde ich bei Schmidt (2014) wieder. Insofern ist auch in den folgenden Ausführungen nicht jeder Fundort aus diesem Buch erwähnt.

#### 2.1.1) *Sexualität als Trieb*

Über viele Jahrhunderte wurde Sexualität als Quelle allen Übels angesehen – sie war prinzipiell böse, weitgehend unabhängig von ihrem Kontext. Die Quelle dafür lässt sich verorten in einem dualistisch konzipierten Menschenbild mit extremer Körper- und Diesseitsverachtung, welches von Platon (427 - 348 v. Chr.) entwickelt wurde. Körper und Seele wurden als eigenständige unabhängige Identitäten gesehen. Obwohl diese Seelenkonzeption dem biblischen Zeugnis – Jesus Christus war nicht als Seele auferstanden, sondern leibhaftig – widersprach, unterwanderte diese platonische Seelenvorstellung christliches Denken.

„Zu verdanken ist dies vor allem gebildeten Kirchenvätern, die sich bemühten, den christlichen Glauben (und damit die neu entstehende christliche Religion) in der kulturellen und geistesgeschichtlichen Umgebung ihrer Zeit intellektuell besser profilieren und damit strategisch effizienter am pluralen religiösen Markt positionieren zu können.“ (Nauer, 2010, S.35).

So suchte Origenes (185-254), ein früher Kirchenvater, Antworten zu Themen von solcher Tragweite wie dem Leben nach dem Tod nicht in der Bibel, sondern im Platonismus:

„Gott schuf die gegenwärtige Welt, und er fesselte die Seele an den Körper zu ihrer Bestrafung.“ (a.a.O. 273)

Diese Traditionslinie wurde von Augustinus (354 - 430 n.C.) aufgenommen. Dadurch fand sie über den Weg in die lateinische Sprache und die alltägliche Vorstellungswelt des Mittelalters bis in unsere Zeit (Nauer, 2010).

„Die spätantike Mischung aus Platonismus und Gnosis tropft seither als leibfeindliche, sexualneurotische und frauenverachtende Essenz durch die Geschichte des Christentums.“ (Gruber, F. 2002, S.382)

So waren etwa in der katholischen Kirche bis vor 50 Jahren Lust und Freude verpönt, lediglich zum Zeugen von Kindern war sie erlaubt. Dieses veränderte sich durch die Texte des Zweiten Vatikanischen Konzils (Gaudium et Spes). Es gilt allerdings zu fragen, inwieweit diese Sichtweise sich schon bis unten beim gemeinen Kirchenvolk durchgesetzt hat.

Auf der Jahrestagung des katholischen Eheberaterverbandes in Suhl weist Lintner (2015) in seinem Vortrag auf Folgendes hin:

„Ja, Lust und leibfeindlich sei sie, die Kirche, und überhaupt habe sie ein Problem mit dem Sex. Aussagen wie diese bestimmen immer noch weitgehend die öffentliche Meinung, wenn es um die Beziehung der katholischen Kirche zu Sexualität, Lust und sexueller Leidenschaft geht. Trifft die Diagnose von Friedrich Nietzsche zu, das Christentum habe dem Eros „Gift zu trinken gegeben“, woran dieser zwar nicht gestorben, jedoch zum Laster entartet sei? Wenn man in die Tradition blickt, dann kommen wir nicht umhin zuzugeben, dass dieser Vorwurf berechtigt ist. Allerdings hat sich mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil ein tiefgreifender Wandel vollzogen. Seither finden wir in kirchlichen Dokumenten keine Aussagen mehr über die Sexualität, die als lust- oder leibfeindlich angesehen werden können. Dennoch stellt sich die Frage, ob die Kirche „nur“ eine neue Sprache gefunden hat, am Inhalt aber nichts verändert bzw. ihre Lehre nicht weiterentwickelt hat, weil sich nämlich auf der normativen Ebene nichts oder kaum etwas bewegt hat. Es scheint durchaus so zu sein, dass die neue Sicht der Sexualität nicht nur in der öffentlichen Meinung, sondern auch innerkirchlich, also auch bei aktiven Katholikinnen und Katholiken, nicht angekommen ist. Woran liegt das?“

Demütige und realistische Worte zu dem Thema findet Papst Franziskus (2016) in seinem nachsynodalen Apostolischen Schreiben *Amoris Laetitia*:

„Als Christen dürfen wir nicht darauf verzichten, uns zu Gunsten der Ehe zu äußern... wir würden der Welt Werte vorenthalten, die wir beisteuern können und müssen... ebenso wenig dient es, mit der Macht der Autorität Regeln durchsetzen zu wollen. Uns kommt ein verantwortungsvoller und großherziger Einsatz zu, der darin besteht, die Gründe und die Motivation aufzuzeigen, sich für die Ehe und Familie zu entscheiden.... Zugleich müssen wir demütig und realistisch anerkennen, dass unsere Weise, die christlichen Überzeugungen zu vermitteln, und die Art, die Menschen zu behandeln, manchmal dazu beigetragen haben, das zu provozieren, was wir heute beklagen... haben wir häufig die Ehe so präsentiert, dass ihr Vereinigungszweck – nämlich die Berufung, in der Liebe zu wachsen und das Ideal der gegenseitigen Hilfe – überlagert wurde durch eine fast ausschließliche Betonung der Aufgabe der Fortpflanzung. Auch haben wir die Neuvermählten in ihren ersten Ehejahren nicht immer gut begleitet, etwa mit Angeboten, die auf ihre Zeitpläne, ihren Sprachgebrauch und ihre wirklich konkreten Sorgen eingehen. Andere Male haben wir ein allzu abstraktes theologisches Ideal der

Ehe vorgestellt, das fast künstlich konstruiert und weit von den konkreten Situationen und den tatsächlichen Möglichkeiten der realen Familien entfernt ist.“ (a.a.O. S.29)

Ein Verfahren, das speziell für die Diagnostik von Paaren entwickelt wurde, ist das Oral History Interview (OHI) von Gottman (1994). Als Partnerschaftsinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB) wurde es ins Deutsche übersetzt (Saßmann 2001). Das PIB bietet die Möglichkeit, mehrere diagnostische Bausteine (anamnestisches Interview und Verhaltensbeobachtung) auf praktikable Weise unter einem geringen Zeitaufwand zu kombinieren. Der Berater ist so in der Lage, gleichzeitig anamnestische Daten des Paares und Interaktionsdaten in einer konkreten Situation zu erheben. Neben Nachfragen zum Kennenlernen des Paares, zu den Anfängen der Beziehung, zur Hochzeit werden folgende Fragen zur Sexualität des Paares gestellt:

- Zur Partnerschaft gehört auch immer Sexualität. Gab es besonders schöne Zeiten der Sexualität oder Probleme für Sie?
- Wie hat sich dieser Bereich menschlichen Zusammenseins verändert?
- Wie sind Sie mit Familienplanung und Verhütung umgegangen?

Ich wende das PIB seit Ende der 90er-Jahre standardmäßig in der zweiten Sitzung mit einem Paar an und habe davon ca. 300 auch auf Video aufgezeichnet.

Zusammenfassend lässt sich durch die Auswertungen sagen, dass viele Frauen trotz aller Liberalisierung durch die „Sexuelle Revolution“ mit einer Fülle an Publikationen auch heute noch lustlos und widerwillig den an ihnen vollzogenen Koitus ertragen.

Nicht wenige - vor allen Dingen Frauen -, sagen ganz deutlich, dass Sexualität zu Beginn ihrer Beziehung eine herausragende Rolle gespielt habe, dass sie aber heute darauf verzichten könnten. In persönlichen Gespräch mit Frauenärztinnen berichten diese mir, dass es vielen Frauen auch heute noch schwerfällt, das „da unten“ zu benennen oder darüber zu sprechen.

Worin sind mögliche Ursachen auszumachen, dass Paare zu Beginn ihrer Beziehung dem sexuellen Miteinander eine große Bedeutung zumessen, diese hinterher aber deutlich abnimmt, bis dahin, dass sie darauf verzichten können? Bei genauem Nachfragen stellt sich i.d.R. heraus, dass beide Partner mit dieser Situation (doppelt) sehr unzufrieden sind.

„Der Trieb war die leitende Metapher für das Verständnis der Sexualität im 19. bis weit ins 20. Jahrhundert, sowohl in der Wissenschaft als auch beim gemeinen Menschen. Diesem Modell zufolge bauen sich sexuelle Spannungen ständig auf, als stünde ein Kessel mit Wasser auf dem Feuer und als müsse der Dampf immer wieder abgelassen

werden, damit der Kessel mich verbeult (im neurotischen Symptom) oder zerplatzt (in der sexuellen Impulshandlung). Sigmund Freud gab diesen Dampfkessel - oder psychohydraulischen Modellen des sexuellen Verlangens ihre differenzierteste Form – und er beschrieb damit vermutlich recht präzise das Erleben und Empfinden der Menschen, vor allem der Männer, in vorliberalen Zeiten. Die Psychoanalyse begriff den Trieb aber nicht als eine Zeitgestalt des Sexuellen, sondern als etwas ahistorisch Essentielles. Das Triebmodell der Wissenschaftler und das Trieberleben der Menschen verdanken sich jedoch einer besonderen gesellschaftlichen Situation, nämlich den Sexualverboten einer Verzichtsmoral, dem sexuellen Mangel und der strengen Reglementierung der Befriedigung. In einer solchen gesellschaftlichen Situation wird die Sexualität zu einem Trieb, zu einer Kraft, die impulshaft jederzeit Macht über uns gewinnen kann, ein wildes Tier, eingeschlossen in uns, gefährlich und immer ausbruchsbereit, prinzipiell asozial destruktiv, aber auch voller subversiver Potenz. Diese „schwarze Romantik“ macht den Sex himmlisch verlockend, aber auch höllisch gefährlich. So aber sehen in heutiger Zeit immer weniger Menschen ihre Sexualität (Schmidt 2014, S. 35)

### *2.1.2) Liberalisierung und Kommerzialisierung der Sexualität seit den 60er-Jahren*

Können wir nun durch die Liberalisierung seit den 60er-Jahren eine Befreiung des „niedrigen sündigen Triebes“ konstatieren, so impliziert die Konzeption der Sexualität als Trieb die Leistung. Was aber, wenn Mann oder Frau diesen Trieb nicht spürt? Dann führt dieses Nichtfühlen nicht selten zu einer impliziten Selbstabwertung. Ein innerer Druck baut sich dadurch auf und:

„... die Angst vor der eigenen Unzulänglichkeit ist das größte bekannte Hindernis für effektives sexuelles Funktionieren, einfach weil sie das angstvolle Individuum so vollständig von seiner natürlichen Reaktionsfähigkeit ablenkt, indem die Wahrnehmung sexueller Reize, die vom Partner ausgehen oder zurückgegeben werden, abgeblockt wird.“ (Masters & Johnson 1973, S.12)

Aus diesem „Mangel“ lässt sich Kapital schlagen! Autoerotik im Internet wird zur sexuellen Erregung und Abfuhr der Spannung genutzt. Dazu bedarf es keiner Beziehung, keiner Auseinandersetzung mit einem Partner, keiner personalen Begegnung. So betrifft jeder dritte Download und jede vierte Suchanfrage im Internet Pornografie. Eine auf die Darstellung von und der Funktion der Geschlechtsorgane reduzierte Sexualität gibt eine Leistung vor, hinter der der normal sterbliche Mann bzw. die Frau nur neidvoll erblassen kann, wenn er oder sie sich unbewusst damit vergleicht. Sein bzw. ihr Fazit: Das schaffe ich nie! So weist Holzberg (2013) darauf hin, dass Pornos erregen können – sie können aber auch zu einer Desensibilisierung für subtilere erotische Reize führen, zur endlosen Suche nach immer anderen Bildern, nach immer stärkeren Reizen.

Führt nun die Liberalisierung zu einem Leistungsdruck, einem Orgasmus, und verweigert sich implizit der Körper – vielleicht intuitiv als sehr gesunde Reaktion? – diesem Druck, so liegt es in einem mechanistischen Menschenbild nahe, dieses zu medikalisieren (Maß & Bauer 2016). Konsequenter Weise wird mangelndes sexuelles Verlangen erstmals 1980 im DSM-III als Störung mit Krankheitswert diagnosti-

ziert. Im DSM-V 2015 vollzieht sich eine bemerkenswerte Änderung der Sichtweise: Statt wie im DSM-III von Begehren oder Verlangen, dass sich immer auf ein WIR, auf eine Interaktion zweier Persönlichkeiten bezieht, wird jetzt von Störung der Lust, Erregung und Interesse geredet. Damit wird der Beziehungsaspekt zugunsten einer persönlichen Eigenschaft bzw. Krankheit eines Einzelnen verändert.

Ebenfalls erhöht manche Sexualtherapie den Druck durch eine Unterscheidung zwischen „schlechtem“, „mittelmäßigem“ und „gutem“ Sex (z.B. Clement 2004, S.215ff). Und wer will nicht guten Sex? So beeinflussen die Lobbyverbände der Pharmazeutischen Industrie die Gesundheitspolitik in Deutschland maßgeblich. Eine massive Werbung suggeriert einen Krankheitswert, denn mit der „Beseitigung“ von Krankheit lässt sich viel Geld verdienen. So ist Viagra® das meistverkaufte pharmazeutische Produkte aller Zeiten. Es suggeriert, dass es sich bei der Erektionsfähigkeit vor allem um ein medizinisches Thema handelt, für das eine medizinische Lösung vorhanden sei. Gleichzeitig impliziert Viagra®, immer zu können und zu müssen, eine Falle männlicher Sexualität, vor der Zilbergeld warnt (1983). Augenzwinkernd ist es möglich, ratsuchende Männer darauf hinzuweisen, dass Kniebeugen und Anheben der Beine die Blutversorgung in der Beckenregion verbessert und wirksamer ist als Viagra! (Komisaruk et.al. 2012 S. 103).

Geradezu abenteuerlich ist die Geschichte einer ursprünglich zur Behandlung von Depressionen entwickelten Substanz Filbanserin, die wegen Wirkungslosigkeit vom Markt genommen wurde. Da allerdings hohe Entwicklungskosten hätten abgeschrieben werden müssen, wurde es aufgrund bestimmter zuvor beobachteter Nebenwirkungen schließlich bei Frauen mit mangelndem sexuellen Verlangen erprobt. Auch hier waren die Effekte so minimal und die potentiellen Risiken so groß, dass eine Zulassung auf dem amerikanischen Markt abgelehnt wurde. Das US-amerikanische Unternehmen Sprout Pharmaceuticals übernahm die weitere Vermarktung. Hierbei wurden alle Möglichkeiten der Manipulation konsequent ausgenutzt. Unter anderem wurden Patientinnen instrumentalisiert, sich als „öffentliche Stimmen“ auszugeben, die jedoch von ihren Ärzten geschickt, auf Kosten der Pharmaindustrie herangeschafft und für den Auftritt auf der Konferenz geschult wurden. Filbanserin ist nun seit August 2015 unter dem Namen Addyi™ in den USA erhältlich. Bezeichnenderweise wird es auch als „Pink Viagra“ oder als „Viagra für die Frau“ bezeichnet (Maß & Bauer 2016, S.150 ff). Bei allen Bemühungen der Pharmaindustrie kommen wir allerdings nicht umhin, festzustellen, dass „normales sexuelles Verlangen“ kein wissenschaftlich definierter Terminus ist, sondern ein kulturelles Konstrukt, denn sexuelles Verlangen ist ein Zusammenspiel unterschiedlichster Faktoren des Miteinanders eines Paares.

### 2.1.3) Mangel an wertvoller Zeit miteinander

Eine weitere Störquelle für eine gute Interaktion und Kommunikation eines Paares, auch in Form einer lebendigen Sexualität, ist die Fähigkeit, wertvolle Zeit miteinander zu verbringen. Nicht selten findet Kommunikation mit Hilfe einer Bildschirmoberfläche statt. Weitgehend decken sich meine Erfahrungen mit denen von Spitzer (2012) hinsichtlich der negativen Folgen diese Oberflächlichkeit: Die Zeit vor dem Bildschirm fehlt der Interaktion, der leibhaftigen Wahrnehmung des Gegenübers; so verkümmert die Empathie, das Sein mit und bei dem anderen. Ein Erleben aus zweiter Hand (Oberflächlichkeit) verhindert Genussfähigkeit. Statt den „Sturm der Liebe“ selber zu erfahren, wird dieser im Fernsehprogramm konsumiert. Das hat zur Folge, dass die zuständigen Hirnareale für Sozialkompetenz schrumpfen. Eine soziale Abwärtsspirale setzt ein, die einem erfüllten Leben miteinander entgegensteht. Denn Lebenszufriedenheit hängt von gelebten Kontakten von Angesicht zu Angesicht ab. Nur dadurch wachsen die entsprechenden Gehirnareale. Letztlich macht ein Bildschirm einsam und traurig. Vielleicht sind Ratsuchende an einer Ehe- und Familienberatungsstelle Seismografen für Fehlentwicklungen in der Gesellschaft? Im Rahmen einer EMNID- Studie äußerten sie zu 89% die Erwartung, dass sie sich im Rahmen der Beratung Unterstützung bei der Suche nach Freunden im Freizeitbereich wünschen (Saßmann & Klann, 2002, S.103).

### 3) Die sexuelle Realität von Paarbeziehungen und ihre Therapie

Schaut man sich die empirische sexuelle Realität von Paarbeziehungen an (von Sydow & Seiferth, 2015), so aktualisiert sich in diesen deutlich ein impliziter Leistungsgedanke.

- Der Zusammenhang zwischen partnerschaftlicher Zufriedenheit und Sexualität ist nicht linear.
- Die Sexualität in Dauerbeziehungen ist sowohl bedroht von zu vielen emotionalen Konflikten, zu großen Verletzungen und zu viel Distanz
- als auch durch zu große emotionale Nähe, Sicherheit und Abhängigkeit.
- Am geringsten ist die emotionale Befriedigung in Kurzzeitbeziehungen.
- „Schwächere“ Sexualität in emotional verbindlichen und sicheren Beziehungen ist für beide Geschlechter emotional am befriedigendsten.

Eine aktuelle Übersicht zum Stand der Sexualtherapie und eine kritische Wertung unterschiedlicher Ansätze geben Maß & Bauer (2016). Deutlich wird, dass der Stein der Weisen in der Sexualtherapie noch nicht gefunden ist. Und doch bietet das vorliegende Werk eine hervor-

ragende Übersicht über unterschiedliche Zugänge. Eine der wichtigsten ist das Wissen darum, dass Sexualität immer auch ein Kulturphänomen ist, das gestaltet werden will und sich dynamisch weiterentwickelt. Es gibt viele Rahmenbedingungen, die diese Prozesse stören, gesellschaftlich vorgegebene Bilder oder auch individuelle Lern- und Lebensgeschichten. Denn „normales sexuelles Verlangen“ ist kein wissenschaftlich definierter Terminus, sondern ein kulturelles Konstrukt. Denn ohne eine Vorstellung davon, was normales sexuelles Verlangen ist, kann es keine Definition von zu viel oder zu wenig davon geben. Im Gegensatz zu dem revolutionären Konzept von Masters & Johnson (1970) und dem daraus abgeleiteten Hamburger Modell (Arentewicz & Schmidt 1980) kennzeichnet die übrigen Konzepte z.B. von David Schnarch (2011), H.S. Kaplan (1974) oder Ulrich Clement (2004), dass sie nicht auf ihre Wirksamkeit überprüft wurden, obwohl sie in der Beraterszene relativ populär sind.

Die Autoren Maß & Bauer (2016) legen eine eigene konzeptuelle Weiterentwicklung auf der Grundlage des ursprünglichen Programms von Masters & Johnson vor. Dabei bauen sie einige Wirkfaktoren ein, die nach meiner eigenen persönlichen Erfahrung im Rahmen der Sexualtherapie im Rahmen der Partnerschule, dem *Kleinen Genusstraining* (Sanders 2006), in hohem Maße vielversprechend sind, wie zum Beispiel die kognitive Umstrukturierung, ein Achtsamkeitstraining, der Einbezug des Körpers durch Embodiment oder ein dezidiertes Kommunikationstraining. Insbesondere wird auch der Vermittlung von Wissen im Rahmen einer Psychoedukation ihr zustehender Platz zugewiesen.

Eine Schwäche aller Konzepte besteht darin, dass eine Fixierung auf die Funktionsfähigkeit der Geschlechtsorgane, einen störungsfreien Geschlechtsverkehr gesetzt wird. Bedenkt man, dass in einer multivariaten Analyse repräsentativer US-amerikanischer Querschnittsdaten – obwohl eine Vielzahl von Faktoren berücksichtigt wurden – nur 22% der Varianz der Sexuellen Zufriedenheit mit der koitalen Aktivität erklärt werden kann (v. Sydow & Seifert 2015, S.31), ist es vielleicht notwendig, die partnerschaftliche Sexualität ganz neu zu definieren. Dieses, nämlich Sexualität als Ressource eines Paares (Schmidt 2014), soll im Folgenden versucht werden.

#### 4.) Umdenken beginnt im Kopf - Sexualität als Ressource eines Paares

Da sich viele der Lebens- und Verhaltensweisen in der konkreten Sexualität eines Paares, wie oben aufgezeigt, durch Moralvorgaben und Kommerzialisierung zutiefst verleblicht haben und als „Wahrheiten“ angesehen werden, gilt es, diese „top down“ auf ihre Richtigkeit



hin in Frage zu stellen, damit dadurch Raum geschaffen wird, Sexualität vielleicht ganz anders erleben zu können.

#### 4.1. Die Bedeutung von Oxytocin

Handelt es sich bei der Sexualität vielleicht um weit mehr als nur um eine Möglichkeit der Weitergabe des Lebens und einer biologisch vorgegebenen Möglichkeit für Lust-, Erlebnis- und Intimitätssuche? In dem Sammelband von Brisch (2015): Bindung und Psychosomatik, stieß ich in diesem Zusammenhang auf einen interessanten Aufsatz von Uvnäs-Moberg (a.a.O. S.126) über die Bedeutung des Hormons Oxytocin. Es lässt z.B. schwierige Situationen bewältigen, führt zu einem Mehr an sozialem Verhalten, einer Erhöhung der Schmerzschwelle und tiefreichenden Anti-Stress Effekten wie einem Abfall des Blutdrucks und des Cortisolspiegels. Im Allgemeinen werden positive und freundliche soziale Interaktionen durch Oxytocin gefördert, während Aggressivität reduziert wird. Dazu kommt, dass Oxytocin angstlindernd wirkt, Belohnungsgefühle auslöst und für Wohlbefinden sorgen kann. Es erhöht das Ausmaß an Gelassenheit, setzt die Schmerzschwelle herauf und lässt Entzündungen zurückgehen. Alles Zustände und Folgen, die es uns Menschen gut gehen lassen, durch die Gesundheit und Wohlbefinden gefördert wird. Oxytocin wird aktiviert durch sensorische Hautnerven, durch Nähe und bestimmte Stimuli wie Berührung, leichten Druck, massageähnlichem Streicheln und Wärme, alles Verhaltensweisen, die bei einer ressourcenorientierten Sexualität zum Tragen kommen.

Zum Schluss ihres Artikels weist die Autorin auch auf die Diskussion hin, ob es möglich sei, Menschen mit einem intranasal verabreichten Oxytocin-Spray zu behandeln. Sie zieht aber folgendes Resümee:

„Am besten lässt sich auch Oxytocin noch immer in Form der taktilen Stimulation verabreichen, also indem durch Berührung für seine Ausschüttung gesorgt wird. Wenn die Ausschüttung auf diese Weise angeregt wird, ergeben sich weit deutlichere Anti-Stress-Effekte als im Falle der mentalen Stimulation oder der Verabreichung von Oxytocin-Sprays. Die positive Interaktion mit anderen Menschen, der Kontakt durch Berührung, ist mit Sicherheit der beste Weg, um sich eine Ausschüttung von Oxytocin samt deren Wirkungen zu verschaffen.“ (a.a.O. S. 126)

Vielleicht lässt sich die Sexualität eines Paares unter diesem Gesichtspunkt völlig neu deuten? Möglicherweise ist eine Sexualität ohne Leistungsdruck eine wichtige zwischenmenschliche Begegnung und Kommunikationsform, die in hohem Maße die Gesundheit der Beteiligten fördert?

#### 4.2. Sexualität als Ressource

In einem Modell der Sexualität als Ressource (vgl. Fuchs 2010, Schmidt 2014) wird diese zu einer biologisch vorgegebenen Möglichkeit für Lust-, Erlebnis- und Intimitätssuche und darüber hinaus, wie

oben aufgezeigt (Uvnäs-Moberg 2016), insbesondere auch der Gesundheitsförderung zugeordnet. Zu einer besseren Abgrenzung hinsichtlich des Dampfkesselmodells und einem Verständnis, was mit Sexualität als Ressource gemeint sein kann, werden in der folgenden Tabelle beide Konzeptionen einander gegenübergestellt:

DAMPFKESSEL	RESSOURCE
Entladung sexueller Spannung	Berühren und Berührt werden
Aufmerksamkeit in Vergangenheit und oder Zukunft	Genießen - Flow
Tun/ Machen	Nur der Augenblick zählt – Achtsamkeit
Werten	Zulassen
Phantasien	Begegnung mit Dir
Gefallen wollen, Leistung	Ich begegne Dir so, wie ich jetzt bin
Zielgerichtet	Spielerisch
Anspannung	Entspannung, dem Gespräch der Körper folgen
Orgasmus als Ziel	Orgasmus als Teilaspekt
Anstrengend	Energetisierend

Im Folgenden wird ein Rahmen aufgezeigt, in welchem Paaren neue Erfahrungen ermöglicht werden, dieses Modell von Sexualität, das untrennbar mit der sonstigen Interaktion und Kommunikation eines Paares verbunden ist, nahezubringen.

#### 4.3 Partnerschule: nicht nur Problemlösung, sondern auch Erschließung von Ressourcen und Potentialen

Da Paar- und Sexualtherapie in Deutschland nach wie vor nicht über die Krankenkassen finanzierbar ist, sind Beratungsstellen (vor allem Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen) zentrale Anlaufstellen für Paare, die mit ihrer Beziehung unzufrieden sind. Insgesamt ist davon auszugehen, dass Beratungsstellen den Großteil der psychosozialen Versorgung bei Partnerschaftsstörungen leisten. Hier wurde die Partnerschule als Integrative Paar- und Sexualtherapie (Sanders, 1997, 2006, 2010) als Kombination zwischen Einzel- und Paarsetting entwickelt.

Die Partnerschule als Integrative Paar- und Sexualtherapie basiert auf der Positiven Psychologie. Deren Grundannahme ist es, dass durch die Vermittlung von Kompetenzen Problemen der Boden entzogen

wird. So stehen die Ressourcen eines Paares und die Vermittlung weiterer Kompetenzen im Vordergrund (Maslow 1954, Seligman 2005). Der Name Partnerschule wird seit dem Jahr 2000 genutzt, um Ratsuchenden den Zugang zu diesem für sie oft mit Scham besetzten Bereich zu erleichtern.

Roth & Ryba (2016) konnten belegen, dass Psychotherapie auf der einen Seite und Beratung /Coaching auf der anderen Seite zwei Pole eines Kontinuums mit einem Überschneidungsbereich sind, der viel größer ist als bisher angenommen. Der entscheidende Unterschied ist die Konnotation, d.h., dass derjenige, der Psychotherapie macht, ein Defizit hat, wer sich allerdings coachen (Partnerschule) lässt, verbessert seine Kompetenzen.

Fachlich steht die Partnerschule auf dem Boden der Integrativen Therapie, wie sie von Hilarion Petzold (1993) und Klaus Grawe (1998, 2004) konzipiert wurde. Als Integratives Verfahren ist sie ein methodenpluraler, biopsychosozialer Ansatz, der auf dem Boden der Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie, Neurobiologie und Psychotherapie beständig weiterentwickelt wird. Ein besonderes Element ist die erlebnisaktivierende Arbeit mit den sogenannten „kreativen Medien“ wie Malen, Arbeit mit Ton, kreatives Schreiben, Bewegung etc.

Die Partnerschule ist „durch einen stark erfahrungsbezogenen und auch gestalttherapeutischen Ansatz eine Methodik und Didaktik, die auch für jene Paare leicht zugänglich ist, die mit einer rein kognitiven Informationsvermittlung ihre Probleme haben.“ (Harder 2012, S. 425).

Dadurch ist es möglich, breite Bevölkerungsschichten zu erreichen. Der Ansatz kombiniert gestalt- und geschlechtstherapeutische Elemente mit kognitiv-behavioralen Methoden. Gleichzeitig bereichern schematherapeutische Überlegungen und Vorgehensweisen das Konzept (vgl. Roediger, 2016; Sanders & Kröger, 2013), so dass eine Bearbeitung der für den Zusammenhang zwischen Partnerschaft und Sexualität so zentralen lebensgeschichtlich entstandenen Schemata möglich wird.

Die Partnerschule besteht aus drei Modulen, die am besten in einem Wechsel zwischen Paar- und Einzelsetting durchgeführt wird. Dort wo es nicht möglich ist, eine Gruppe anzubieten, können die meisten Elemente auch im Einzelsetting zum Einsatz kommen.

#### *4.3.1 Modul: Basiskompetenzen*

Im Modul der Basiskompetenzen stehen das Verständnis der unbewussten Dynamik des Miteinanders und die Bedeutung der Herkunftsfamilie für das aktuelle Miteinander im Vordergrund. Diese erste Klärung, verstanden als Basiskompetenz (!), unbewusste destruktive Übertragungen zu dechiffrieren und häufig als frühere Kompetenzen zur Überlebenssicherung in der Herkunftsfamilie zu verstehen, berei-

tet dann eine gute Grundlage für die zwei weiteren Module in denen vor allen die Erweiterung von Beziehungskompetenzen im Vordergrund stehen.

#### *4.3.2 Modul: Das kleine Genusstraining – Neue Wege zu Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Sexualität*

Der Gestaltung einer achtsamkeits- und bindungsorientierten Sexualität widmet sich das zweite Modul. Der Leitgedanke dabei ist, dass Gesundheit, Genuss und Lebensfreude eng miteinander verknüpft sind.

„Die Basis allen Wohlbefindens und aller Lebensqualität ist die Harmonie von Gesundheit und Genuss. Es ist allerdings wesentlich, dass man auch genießen kann - also Genussfähigkeit besitzt. Genau diese Fähigkeit scheint allerdings, wie unsere Untersuchungsergebnisse belegen, ein wesentlicher Teil unserer Bevölkerung nicht zu besitzen oder aber zu verdrängen. Genießen beginnt immer mit alltäglichen Zufälligkeiten und Wahrnehmung, die gleichsam plötzlich mit Freude, Wohlbefinden und Lust aufgeladen werden: Es sind die vielen kleinen Alltagsfreuden, die unser Leben wirklich erst lebenswert machen. Ich bin nur dann genussfähig, wenn ich dem Schönen in der Vielfalt seiner Erscheinungs- und Erlebensformen sinnlich begegnen kann.

Die immer wieder gehörte Aufforderung zu „Genuss mit Leib und Seele“ ist nicht Ausdruck eines hemmungslosen Hedonismus, sondern letztlich sogar die Konsequenz einer Medizin und Psychologie, die den Menschen in seiner Ganzheit in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung rückt und auch weiß, dass nur eine optimistische Lebensorientierung gepaart mit Lebensfreude und Genussfähigkeit der Antrieb von Leistungsmotivation und innovativer Risikobewältigung zu sein vermag.“ (Bergler & Hoff 2002, S.28)

Wenn demnach die Vermittlung von Genussfähigkeit eine bedeutende Rolle spielt, gilt es zunächst zu definieren, was genau ist mit Genuss eigentlich gemeint? Vor allem aber auch: Wie lässt sich diese nicht mit den Angeboten einer konsumorientierten Genussmittelindustrie verwechseln und deren verführerischen Werbestrategien durchschauen und ihnen widerstehen? Denn letztlich handelt es sich bei diesen in der Regel um Ersatzbefriedigungen, die alle ungesund sind (vgl. Hüther 2011).

Ein Schlüssel dazu ist das Training von Genuss. Dazu können einige Hinweise Orientierung geben (Lutz & Koppenhöfer 1983)

- Genießen braucht Zeit! Das subjektive Gefühl der Zufriedenheit und des Glücks braucht Zeit und Muße. Glück lässt sich nicht erzwingen, sondern bedarf einer inneren Haltung der Ruhe und Entspannung. Man muss sich sozusagen für das Glück öffnen.
- Genuss ist erlaubt! Auf Grund der Erziehung mag bei manchen der Satz „Lust ist Sünde“ noch im Kopf stecken. Als Folge davon wird der Genuss damit verpönt.
- Genießen verlangt Erfahrung! Erst durch Versuch und Irrtum besteht die Möglichkeit zu lernen, was einem selber Ge-

nuss bereitet. Genießen lässt sich nicht verordnen, sondern es will langsam, Schritt für Schritt gelernt werden.

- Genuss ist niemals zufällig oder eine bloße Beigabe! Genussvolle Momente wollen bewusst geplant sein und erlebt werden. Um genießen zu können, muss man sich mit dem ganzen Körper, der ganzen Aufmerksamkeit achtsam dem widmen.
- Im Genießen gibt es große individuelle Unterschiede! Jeder Mensch hat andere Schwerpunkte im Genießen. Das gilt es insbesondere auch in einer Partnerschaft zu akzeptieren. Es besteht aber auch in ihr die Chance, sich von den Genüssen des Partners anstecken zu lassen und so das eigene Repertoire zu erweitern.
- Genuss ist auch im Alltag möglich! Denn oft ist es die Betrachtungsweise, die innere Haltung, die Genuss ermöglicht.
- Beim Genießen ist "weniger" oft "mehr"!

Genuss als eine körperlich - sinnliche Erfahrung, die emotional positiv besetzt ist, beinhaltet intensives Selbsterleben und Momente des Innehaltens. Zeitweise befreit Genuss von Alltagsorgen. Deshalb ist er immer ein zeitlich begrenztes Phänomen. Insofern ist sie ein guter Schlüssel für die Entwicklung eines ganz neuen Verständnisses von Sexualität.

In einer großen empirischen Studie (Analyse und Interpretation einer standardisierten repräsentativen Befragung auf Basis von 1000 persönlichen Interviews) haben Bergler & Hoff (2002) die Bedeutung und Auswirkung von Genussfähigkeit und die Auswirkungen auf die Gesundheit untersucht. Sie kommen dabei zu folgenden Ergebnissen:

„Eine ausgeprägtere Genussfähigkeit verursacht in hohem Maße eine höhere persönliche Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen wie Arbeit, Freizeit, soziale Beziehungen, Selbstwert etc. und ein verbessertes subjektives Gesundheitsgefühl, als dies bei eingeschränkter oder gar fehlender Genussfähigkeit der Fall ist. Sowohl psychisches als auch physisches Wohlbefinden sind damit kausalanalytisch nachgewiesenmaßen durch die Fähigkeit zum Genuss wesentlich mitbestimmt. (a.a.O.S. 342)“.

„Bei vorhandener ausgeprägter Sensibilität für Freude an und Fähigkeit zum Genuss sind die Genießer gleichzeitig die willensstärkeren Menschen, wenn es auch einmal um einen freiwilligen Genussverzicht geht: Der Vorsatz eines freiwilligen Genussverzichts wird von Genießern deutlich häufiger realisiert als von Nichtgenießern. (a.a.O.S. 344-345)“.

Sexualität verstanden als Genuss durch eine körperlich - sinnliche Erfahrung, die emotional positiv besetzt ist mit intensivem Selbsterleben und Momenten des Innehaltens wird in der rechten Gehirnhemisphäre, mit ihrer Zuständigkeit für die subjektive - affektive Welt der sozialen Beziehungen „geschaffen“. Da diese nicht bewusst, sondern implizit ist, geschieht hier das Lernen nur über neue Erfahrungen, die neue Wege des Erlebens als neuronale Erregungsmuster im Gehirn

bahnen. Diese signifikanten neuen Erfahrungen können dann bewusstgemacht und dadurch im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. Damit stehen sie der linken Gehirnhemisphäre, der Bewusstheit, als Handlungsoptionen zur Verfügung (Grawe 1998, 2004).

Deshalb wird in der Partnerschule ein Rahmen zur Verfügung gestellt, in denen Menschen neue Erfahrungen machen können. Dadurch werden Selbstorganisationsprozesse angeregt, in denen sich selbstschädigendes Verhalten (Sexualität als triebgesteuerte Leistung) in förderliches (Sexualität als Ressource) verwandeln kann.

„Psychotherapie wird als ein Schaffen von Bedingungen für Selbstorganisationsprozesse der biologischen, psychischen und/oder sozialen Systeme des Klienten verstanden, an dem sich Therapeut und Klient kooperativ beteiligen. Diese Bedingungen können benannt werden und sind im Konzept des synergetischen Prozessmanagements als sogenannte generische Prinzipien formuliert.“ (Schiepek et al. 2013)

Da Erfahrungen etwas anderes sind als Wissen, kann man Erfahrungen auch nicht unterrichten. Denn hier geht es vor allem um ein implizites Umlernen tief eingegrabener Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns. Dabei scheint die Neubildung von Nervenzellen in limbischen Strukturen eine wichtige Rolle zu spielen (Roth & Strüber 2014). Wie schon oben betont, lässt sich die Förderung einer befriedigenden Interaktion und Kommunikation eines Paares nicht in Paar - und Sexualberatung trennen. So hat das kleine Genusstraining immer auch Auswirkungen auf die sonstige Gestaltung des Miteinanders.

„Diese echten Genießer erleben in fast allen Lebensbereichen mehr Genuss. Sie sind in der Wahrnehmung von Kleinigkeiten und Selbstverständlichkeiten sensibler und empfänglicher. Auch die Alltagsfreuden erzeugen für sie ein positives Lebensgefühl, Zufriedenheit und Lebensqualität.“ (Bergler & Hoff, 2002, 32 – 41)

#### *4.3.3 Modul: In Verbundenheit wachsen – Ein Weg zu persönlicher Souveränität.*

Aufbauend darauf eröffnet dieses Modul einen Zugang zu den eigenen Stärken und ermöglicht, sich mit diesen dem zu Partner präsentieren. Mithilfe des ZRM®, des Zürcher Ressourcenmodells (Storch & Krause 2002), wird das „Kluge Unbewusste“ (Dijksterhuis, 2010) genutzt um herauszufinden, was man *selber* dazu beitragen kann, sich in seiner Beziehung wohl zu fühlen. Ferner wird Reden und Zuhören mit dem EPL trainiert (Engl & Thurmaier 2001).

Ein möglicher Ablauf der drei Module, einschließlich der dazugehörenden Interventionen steht zum kostenfreien Download zur Verfügung (Sanders 2006, S. 154 – 245). Die Module sind im Laufe der letzten Jahre zum Teil modifiziert worden, etwa durch das ZRM®,

insbesondere haben sie eine Bereicherung durch die bewegungstherapeutischen Impulse von Renate Lissy- Honegger (2015) erfahren.

### 5) Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Partnerschule

Die Partnerschule eröffnet Paaren in akuten Krisen die Chance, wieder zu einer lebendigen und erfüllenden Partnerschaft und Sexualität zurückzufinden. Dies geschieht vor allem durch Erfahrungen, die sie durch unterschiedliche Impulse und Interventionen machen können. So hilft bereits die Aufforderung im ersten therapeutischen Kontakt zunächst: *Von dem Gelingenden im Miteinander zu erzählen*, die Blickrichtung zu ändern (Sanders 2016, S.155); die Fantasiereise: *Nachts auf dem Schiff* (S.178) induziert Hoffnung, selbst in scheinbar aussichtslosen Situationen Hilfe zu bekommen; die meditative Entspannung zu zweit: *Ich halte dich in meinen Händen - Ich liege in deinen Händen* (S.184) knüpft an die Urerfahrung jedes Paares (und jedes Menschen) gehalten zu werden an und belebt (wieder) die Ressource jeden Paares; die *Informationen und Diskussionen zum Thema Genussfähigkeit*, schärfen die Sinne (S.213); das *Gespräch anhand von Fragen zum Thema Sexualität in Kleingruppen mit fremden Partnern* trainiert die kommunikative Kompetenz, sich auch mit dem eigenen Partner über diese Themen zu unterhalten (S.217); die Trance: *Eine Statue zu betrachten*, eröffnet einen Zugang zur Einmaligkeit, zu den eigenen Fähigkeiten und Stärken. Aus dieser heraus präsentieren sich die Partner einander und machen so die Erfahrung von Souveränität (S.235). Die: *Arbeit mit dem Körper*, im Embodiment (Storch et al. 2006), hat nachhaltigen Einfluss auf die Psyche. So wissen die Teilnehmer nicht nur, dass sie *einen eigenen Stand* haben, dass sie *sich öffnen und schließen* können, dass sie eine *starke und zarte Energie* haben, sondern sie erleben dies in ihrem Körper (Lissy-Honegger 2015, S.35-38). Insbesondere wird die implizite Kommunikation und Interaktion eines Paares nachhaltig beeinflusst.

Dieses bildet sich auch in den Ergebnissen der prospektiven und qualitativen Studien ab.

„Insgesamt verdeutlicht die Befundlage zur Lebenszufriedenheit, dass auch aus einer globaleren Perspektive auf die Lebenssituation der Klienten bedeutsame Beratungseffekte der Partnerschule festzustellen sind: Es ist eine Steigerung der allgemeinen Lebenszufriedenheit zu verzeichnen, die allerdings vor allem auf positive Veränderungen im Bereich der Partnerschaft und Sexualität zurückzuführen ist.“ (Kröger 2006, S.265)

„Man konstruiert sich dann auch eine Welt zurecht, und in dieser Körperwahrnehmung ist es einfach sehr pur und sehr unmittelbar. Und da ist nicht mehr viel dazwischen, vom Denken oder Jetzt bastele ich mir was', sondern ich erfahre tatsächlich da was [...]“ (Lissy-Honegger 2015, S.63)

„Ja, ich geh ja in eine Schule, um zu lernen, um etwas besser zu machen. (a.a.O. S.65)

Den eigenen destruktiven Erfahrungen im Miteinander nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein, sondern deren Ursachen vor allen Dingen als Überlebensstrategien aus frühen Kindertagen zu verorten verbunden mit einer Orientierung zu den eigenen Ressourcen hin, schafft die Voraussetzung für Bewältigungserfahrungen, die Veränderungsprozesse des Fühlens, Denkens und Handelns bahnen (Grawe, 1998, Roth & Strüber 2014). Diese äußern sich in einer Steigerung des Selbstwertes durch die verbesserte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Die Teilnehmer machen so die Erfahrung, dass eine sozialbezogene Autonomie (Fiedler & Herpertz 2008) eine bedeutende Rolle für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und zugleich für die Verbundenheit zum Partner spielt.

„Die Partnerschule bewirkt einen Zuwachs an Erkenntnissen und Erfahrungen, wodurch die teilnehmenden Paare Veränderungen ihrer Partnerschaft erleben. Die Verbundenheit als Paar wird gestärkt, indem der Partner und die Partnerin einander durch die genutzten Methoden neu begegnen, spüren und wahrnehmen. Mithilfe von Selbsterfahrung können die Erkenntnisse verinnerlicht werden. Die Gestaltung der Seminare ermöglicht den Paaren eine besondere Zeit der Zweisamkeit, indem sie ihre gegenseitige Liebe neu entdecken. Innerhalb der Partnerschule entwickeln die Teilnehmer\_innen unterschiedliche Kompetenzen in den Bereichen Konfliktfähigkeit, Bedürfniserkennung und Kommunikationsstrategien, sodass die Paare ihre Beziehung verbessern können. Eine Steigerung der gegenseitigen Bezogenheit und das Beenden von Konfliktkreisläufen wird möglich.... Im Fokus der Seminare steht die Entwicklung und Veränderung des Einzelnen, indem die Teilnehmer\_innen lernen ihre eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen. Innerhalb des Gruppensettings erleben die Teilnehmer\_innen, dass sie wertvoll sind und besondere Fähigkeiten besitzen. Die Steigerung des Selbstwertes und die verbesserte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse führt zu einer Autonomieentwicklung. Durch die Partnerschule erwerben die Teilnehmer\_innen die Erkenntnis, dass Autonomie eine bedeutende Rolle für die eigene Persönlichkeitsgestaltung und zugleich für die Partnerschaftsverbundenheit hat... Die Partnerschule bewirkt die Stärkung des Einzelnen sowie die Verbesserung des Miteinanders... Eine Partnerschaft führen zu können, in der Partner und Partnerin glücklich sind, steht, nach den Ergebnissen der Ausarbeitung zu urteilen, in einem engen Zusammenhang zu Autonomie und Verbundenheit.“ (Löwen 2016, S.65-66)

Da in der Partnerschule neben dem Einzelsetting vor allem auch den Empfehlungen der Therapieforschung (Grawe et al. 1994) folgend im Gruppensetting gearbeitet wird,

„...Eine Gruppentherapie bietet...noch reichere Übertragungs- bzw. Aktualisierungsmöglichkeiten als eine Einzeltherapie und ist daher, wie in unseren Ergebnisberichten für eine ganze Anzahl verschiedener Therapiemethoden festgestellt wurde, noch besser geeignet, Veränderungen des zwischenmenschlichen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen“ (a.a.O.S.704). „Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen. (a.a.O.S.706).

machen Teilnehmer in diesen die Erfahrung, dass die Gemeinschaft mit anderen Menschen ihnen oft entscheidende heilende Erlebnisse eröffnet, etwa die Erfahrung, mit der eigenen Kompetenz andere unterstützen zu können (vgl. auch Yalom, 2011, Sanders R. 2015).



### Zusammenfassung

Ausgehend davon, dass die Sexualität in vielen Partnerschaften durch eine unbewusste Leistungsorientierung gestört wird, wird eine Form der Sexualtherapie aufgezeigt, die die Achtsamkeit und Bindung eines Paares in den Mittelpunkt stellt. Dabei wird den Paaren ein Rahmen zur Verfügung gestellt, in dem sie durch ein Training von Genussfähigkeit ihr Erlebensspektrum erweitern. Ergebnisse von prospektiven und qualitativen Studien zeigen Wirksamkeit und Nachhaltigkeit auf.

### Summary

Based on the fact, that sexuality in many partnerships becomes disordered through an unconscious pressure to perform, a form of sexual therapy is presented, in which the focus is placed on the mindfulness and attachment style of the couple. In the process, the couple have a framework in which they can broaden their spectrum of experience through training their ability to enjoy pleasure. The results of prospective and qualitative studies demonstrate effectiveness and lasting effects.

### Literatur

- Arentewicz, G. & Schmidt, G. (1980): Sexuell gestörte Beziehungen, Konzepte und Technik der Paartherapie, Springer Verlag, Heidelberg,
- Bergler, R. & Hoff, T. (2002): Genuss und Gesundheit. Köln: KUV.
- Bodenmann G. (2013): Klinische Paar- und Familienpsychologie. Huber Bern
- Brisch, K.H.(2015): Bindung und Psychosomatik. Stuttgart: Klett Cotta Verlag
- Clement, U. (2004): Systemische Sexualtherapie. Klett Cotta Verlag Stuttgart
- Dijksterhuis, A. (2010): Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition. Klett Cotta Verlag Stuttgart.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2001): Sich besser verstehen - die präventiven Programme EPL und KEK als neue Wege der Ehevorbereitung und Ehebegleitung. In S. Walper & R. Pekrun (Hrsg.), Familie und Entwicklung: Perspektiven der Familienpsychologie, 364–384. Hogrefe Verlag, Göttingen.
- Figl, J., (2002): Bilder für die Seele. Eine Religionswissenschaftlich vergleichende Perspektive, in: Figl, J. & Klein H.D. Hrsg.: Der Begriff der Seele den Religionswissenschaften. Würzburg Verlag Königshausen und Neumann, 9 - 26
- Fuchs, W. (2010): Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Paarbeziehungen – ein Lernprogramm für Paare. In: Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis. S. 925 – 932.
- Grawe K., Donati R. & Bernauer F. (1994): Psychotherapie im Wandel, Von der Konfession zur Profession, Göttingen: Hogrefe.
- Grawe K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grossmann K. & Grossmann K.E. (2004): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gottman, J. M. (1994): What predicts divorce. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gruber, F. (2002): Empathisches Menschsein. Eine Skizze zu theologischen Anthropologie, in: Theologisch- Praktische Quartalschrift 150, 4, 381 - 392.
- Hahlweg K. (1996): Fragebögen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD). Göttingen: Hogrefe.
- Harder, U. (2012): Prävention in der Seelsorge. Vorgestellt am Beispiel der Eheseelsorge. Neukircher Vluyn: Neukircher Theologie
- Holzberg, O. (2013): Wie Pornos aus dem Internet Beziehungen verändern. Brigitte Women, 8, 122 – 125)
- Howe D. (2015): Bindung über die Lebensspanne. Junfermann Verlag, Paderborn.
- Hüther, G. Vortrag Berlin 2011: „Neue Sichtweisen zur gesundheitlichen Versorgung“. Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit der Neurobiologen im ICC Berlin vom 11.05.2011.

- Kaplan, H.S.,(1974): The new sex therapy, Active treatment of sexual dysfunction, Bruner/Mazel, New York
- Klann, N. (2002). Institutionelle Beratung - ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Komisaruk, B.R., Whipple, B.,Nasserzadeh,S., Beyer-Flores,C. (2012): Orgasmus. Was Sie schon immer wissen wollten. Huber Verlag Bern.
- Kröger C. & Sanders R. (2005): Paarberatung in und mit Gruppen - eine wirksame Intervention? In: Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie. 1, 47 – 53.
- Kröger, C. (2006): Evaluation. In R. Sanders (Hrsg.), Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung (S. 255-268). Paderborn: Junfermann.  
Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Lindner, M. (2015): Die Kirche hat ein Problem mit dem Sex! Hat sie? BV EFL Jahrestagung in Suhl, 22.– 25. April 2015. [http://www.bv-efl.de/jahrestexte/S\\_2015\\_Lintner\\_Vortrag.pdf](http://www.bv-efl.de/jahrestexte/S_2015_Lintner_Vortrag.pdf)
- Lissy-Honegger, R. (2015): Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. Masterarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz.  
<http://www.partnerschule.de/bewegung.pdf>
- Löwen, B. (2016): Die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft. Masterarbeit Kath. Hochschule NRW, Abt. Paderborn  
Kostenfreier Download: <http://partnerschule.de/autonomie.pdf>
- Lutz, R. (Ed.): Genuß und Genießen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 1983.
- Lutz, R.; Koppenhöfer, E.: Kleine Schule des Genießens. In: Genuß und Genießen. (Hrsg.: Lutz, R.) Beltz, Weinheim, Basel 1983, 112-125.
- Maslow, A.H. (1954): Motivation and personality, Brandeis University, New York.
- Maß, R. & Bauer, R. (2016): Lehrbuch Sexualtherapie, Klett Cotta Stuttgart
- Masters W.H. & Johnson V.E., Impotenz und Anorgasmie, zur Therapie funktioneller Sexualstörungen, Goverts Krüger Stahlberg Verlag, Frankfurt a.M. 1973.
- Nauer D. (2010): Seelsorge Sorge um die Seele, Kohlhammer Verlag Stuttgart.
- Origines (1976): Vier Bücher von den Prinzipien. Herausgegeben von Herwig Görnemanns, Heinrich Arpp. Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Papst Franziskus (2016): Nachsynodales Apostolische Schreiben Amoris Laetitia über die Liebe in der Familie. Deutsche Bischofskonferenz. Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nummer 204
- Petzold H. (1993): Integrative Therapie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, 3 Bände. Paderborn: Junfermann
- Roediger, E. (2016): Praxis der Schematherapie, Grundlagen-Anwendungen-Perspektiven. Stuttgart: Schattauer.
- Roth, G., Ryba, A. (2016): Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett Cotta Verlag Stuttgart
- Roth,G. & Ryba, A. (2016): Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett Cotta Verlag.
- Roth,G. & Strüber N. (2014): Wie Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Sanders R. (1997). Integrative Paartherapie - Eine Pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung zwischen Frau und Mann als Partner, Grundlagen - Praxeologie – Evaluation. Frankfurt: Peter Lang.  
Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Sanders R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung Paderborn: Junfermann  
Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>

- Sanders R. (2010): Die Partnerschule. Ein klärungs- und bewältigungsorientierter Weg in Eheberatung und Paartherapie. In: VPP, Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis. dgvt Verlag. S. 907-917.  
Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Sanders R. & Kröger C. (2013): Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare. In: Beratung Aktuell. 01/2013 S. 20. – 44  
Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Sanders R. (2015): Eheberatung – Gefährtenschaft im Abenteuerland. Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung. Beratung Aktuell, S.3 -25.  
Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Saßmann, H. & Klann, N. (2002). Es ist besser das Schwimmen zu lehren als Rettungsringe zu verteilen. Beratungsstellen als Seismografen für Veränderungen in der Gesellschaft. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Saßmann, H. (2001): Die Beziehungsgeschichte: Das ewig gleiche Lied – oder der kleine Unterschied?. Münster: Verlag für Psychotherapie.
- Schiepek, G., Eckert, H. & Kravanja, B., (2013): Grundlagen systemische Therapie und Beratung. Psychotherapie als Förderung von Selbstorganisationsprozessen. Hogrefe Verlag Göttingen.
- Schmidt G. (2014): Das neue Der, Die, Das. Über die Modernisierung des Sexuellen. Psychosozial Verlag.
- Schnarch (2011): Intimität und Verlangen. Stuttgart: Klett Cotta
- Seligman, M.E. P. (2005): Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Lübbe
- Spitzer M. (2012): Digitale Demenz, Droemer – Knauer, München.
- Storch, M. & Krause, F. (2002): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Manual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM. Huber: Bern
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). Embodiment – Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Huber.
- Uvnäs-Moberg, K. (2016): Bindungsunsicherheit und unzureichende Funktionen des Oxytocin Systems. In Brisch 2015 (S.107 – 134)
- von Sydow K. & Seiferth A. (2015): Sexualität in Paarbeziehungen, Hogrefe Verlag
- Yalom, I.D. (2011): Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Klett Cotta
- Zilbergeld, B., Männliche Sexualität (1983): DGVt - Verlag, Tübingen 1983

**Rudolf Sanders;** Dr. phil., Dipl. Pädagoge, Integrativer Paar- und Sexualtherapeut; Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich der Eheberatung und Paartherapie; Begründer des Verfahrens Partnerschule; Herausgeber der Fachzeitschrift Beratung Aktuell, Junfermann Verlag Paderborn; bis zu seiner Pensionierung 2016 25 Jahre Leiter der Katholischen Ehe- und Familienberatungsstelle Hagen& Iserlohn; Vorsitzender des Netzwerk Partnerschule e.V.

Sauerlandstr. 4, 58706 Menden,  
[dr.sanders@partnerschule.de](mailto:dr.sanders@partnerschule.de)  
[www.partnerschule.eu](http://www.partnerschule.eu)