



M. Rosaria Filoni

BIOENERGETIK

**UND GENDER, LIEBE, SEX UND
BEZIEHUNG**

**International Institute
for Bioenergetic Analysis (Hrsg.)**

M. Rosaria Filoni (Hrsg.)

Bioenergetik und Gender, Liebe, Sex und Beziehung

Mit Beiträgen von Elaine Tuccillo, Rossana Colonna, Diana Guest, Virginia Wink Hilton,
Garet Bedrosian, Monica Monteriù, Paola Bacigalupo, Helen Resneck-Sannes, Fina Pla
Vila und Patrizia Moselli.

Originalausgabe

© International Institute for Bioenergetic Analysis (Hrsg., Barcelona, Spanien

info@bioenergeticanalysis.com

<https://bioenergetic-therapy.com>

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Publikation darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des IIBA in irgendeiner Form reproduziert werden.

Inhalt

Einführung	5
<i>M. Rosaria Filoni</i>	
Ein somatopsychisch-relationales Modell für die Entwicklung eines geerdeten emotional gesunden, sexuell offenen Körpers	17
<i>Elaine Tuccillo</i>	
Wenn es Liebe ist, passiert es einfach. Die Entwicklung des sexuellen Selbst in einer heterozentrischen Gesellschaft	41
<i>Rossana Colonna</i>	
Bioenergetik und eine paradoxe Sicht der Sexualität. Charakterentwicklung im Kontext erotischen Lebens unserer Zeit!	63
<i>Diana Guest</i>	
Gedanken zu Begehren, Sexualität und Altern	79
<i>Virginia Wink Hilton</i>	
Übungen zum Öffnen und Erden	89
<i>Virginia Wink Hilton</i>	
Der energetische Aspekt der Paartherapie	91
<i>Garet Bedrosian</i>	

Gewalt in intimen Beziehungen. Notfall- Intervention und psychokorporaler Fokus <i>Monica Monteriù</i>	111
Gewalt in intimen Beziehungen. Einschätzung der Auswirkungen von Traumata auf die Psyche mit Hilfe von Träumen - eine Fallstudie <i>Paola Bacigalupo</i>	127
Historische und zeitgenössische psychoanalytische und bioenergetische Perspektiven der Sexualität. Bringen wir sie in die Praxis zurück <i>Helen Resneck-Sannes</i>	137
Beziehungen im 21. Jahrhundert. Intimität in der Postmoderne <i>Fina Pla Vila</i>	151
Liebe und Sexualität. Angst vor dem Leben in der Angst vor der Liebe <i>Patrizia Moselli</i>	179

Einführung

M. Rosaria Filoni

„Sexualität ist keine Freizeit- oder Teilzeitbeschäftigung. Sie ist eine Art zu sein“ (Lowen, 1965, S. 207).

Das Thema Sexualität und Liebe stand historisch in therapeutischen wie auch in analytischen Theorien im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und bildete eine wesentliche Grundlage für das Studium menschlicher Persönlichkeiten und ihres Leidens.

Psychologische Theorien wurden und werden, wie alle Theorien, stark von den wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Charakteristika der Epochen beeinflusst, in denen sie formuliert wurden. Während Freud also einerseits eine wichtige Revolution dadurch bewirkte, daß er die Existenz kindlicher Sexualität anerkannte, unternahm er andererseits einen schrecklichen Schritt, indem er die Realität der Verführung in Eltern-Kind-Beziehungen leugnete, ihre Leiden innerpsychischen Realitäten zuschrieb und auf Phantasie zurückführte. Dabei baute er seinen Ansatz auf einer Theorie der Weiblichkeit auf, die heute bizarr klingt.

Aber seit den späten 1950er Jahre und in den folgenden Jahrzehnten wurde die Gesellschaft von Jugendbewegungen, Neofeminismus und Bürgerrechtsbewegungen beeinflusst. Eine Vielzahl von Parteien erhob ihre Stimme und forderte ihr Recht auf Selbstbestimmung ein, in der festen Absicht, ihre Selbstdefinition nicht anderen zu überlassen. Während psychologische und psychotherapeutische Theorien auch von der immer noch unerschütterten patriarchalischen Kultur beeinflusst wurden, in der eine einzelne Person, der „weiße Mann“, alle anderen definiert, sind andere Parteien mit dem Wunsch aufgetreten, sich selbst zu definieren und ihre eigene Realität zu behaupten.

Frauen akzeptieren nicht, daß Weiblichkeit durch die Abwesenheit des Penis definiert wird, und der „vermeintliche“ Penisneid, wie Kohut selbst annimmt, entspringe eher sozialer Benachteiligung, und sei keine ursprüngliche Gegebenheit. Verschiedene weibliche Psychoanalytiker haben bei der Diskussion der weiblichen Identität die Beiträge der Frauenbewegung und der Praxis von Selbstbewußtseins einbezogen. Bemühungen der Schwulengemeinde führten dazu, daß Homosexualität 1974 vom DSM und 1990 von der WHO entpathologisiert wurde. Einzug hielten LGBTQ+-Theorien und eine Denkweise, die Raum für Subjektivität fordert und bietet, im Gegensatz zu Behauptungen, die in ihrer scheinbaren Universalität auslöschen oder verbergen. Und um auf die Themen dieser Artikelsammlung zurückzukommen: das Recht auf Subjektivität ermöglicht, das Recht auf Sexualität in jedem Alter – und auf nicht der Norm entsprechende Lebensentscheidungen –

neu zu bewerten.

In den frühen 1980er Jahren kam es zum Masson-Skandal, als der Direktor des Sigmund-Freud-Archivs behauptete, Freuds Abkehr von der Verführungstheorie sei kein Akt des Mutes (Eingeständnis eines Irrtums), sondern im Gegenteil eine Folge der Schwierigkeit, sie in der akademischen Welt aufrechtzuerhalten. Sie sei eine „unbewußte Abwehr, die darauf abzielt, sich selbst, seine Verführungsgeschichten und seine eigenen Irrtümer und die seines Freundes Fliess zu schützen“ (Migone P., 1984, *Psicoterapia e Scienze Umane* XVIII, 4:32-62). Wir beabsichtigen hier nicht, diese Affäre zu diskutieren, sondern die Bedeutung des Lebens und der realen Beziehungen – sozialer und persönlicher – zu unterstreichen, die der Entwicklung des Einzelnen, seinem Leiden und seinem Sexualleben als Erwachsener zugrunde liegen. Als Lowen Ende der 1950er Jahre *The Language of the Body* veröffentlichte und damit die Bioenergetische Analyse mit dem grundlegenden Text zum Verständnis von Charakterstrukturen ausstattete, bezog er sich auf familiäre, reale und in unterschiedlicher Weise und Ausmaß frustrierende Beziehungen. Und auch in Bezug auf Ödipus betonte Lowen die Rolle der dysfunktionalen Umgebung gegenüber der der Gefühle des Kindes bei der Entstehung rigider Charakterzüge.

In diesen und den folgenden Jahren machten die Bindungstheorie (Bowlby) und die Säuglingsforschung (Stern) die Ergebnisse der direkten Beobachtung der Beziehung zwischen Kindern und ihren Eltern bekannt. Das Element der Beziehung als Grundlage der Persönlichkeit gewann zunehmend an Bedeutung, wodurch der Raum des Triebs neu definiert wurde.

Als die Aufmerksamkeit für die realen Ereignisse des Lebens während der Entwicklung in den Vordergrund rückte, wurde es möglich, die Rolle unbewußter Phantasien auf andere Weise zu verstehen. Was uns betrifft, glaube ich, daß die Definition von Charakter, die Lowen formulierte, und das Diagramm Hiltons auf der einen Seite den wahren Ursprung der Frustration erklären und veranschaulichen können, die die Charakterbildung auslöst. Andererseits erklären sie, wie die daraus resultierende körperliche Kontraktion und psychische Anpassung zu einem Verständnis der Realität und einer Interaktion mit ihr führen. Diese sind nicht in der Gegenwart verwurzelt, sondern werden von dieser psychisch-körperlichen funktionalen Identität erzeugt, die den Kompromiß enthält, den jeder mit der Welt eingehen mußte, in der er oder sie aufgewachsen ist, und der gerade in körperlichen Kontraktionen unbewußte Phantasien enthält. Daher unser Versuch, mit dem Körper und der Energie zu arbeiten, um die Möglichkeit wiederzueröffnen, zu fühlen, sich auszudrücken und Selbstbeherrschung zu haben – was wir als „Grounding“ definieren.

Die Gender-Kultur hat komplexe Fragen zu den Definitionen von Identität und beim Neuverständnis von Sexualität aufgeworfen, und die Theorien und Praktiken der Psychotherapie haben sich in hohem Maße verändert. Ergänzend zum energetischen Aspekt richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Beziehung und ihre Bedeutung im

Entwicklungsprozeß, und was uns betrifft, verdanken wir Robert Hilton die Definition der Bioenergetischen Analyse als „relationale somatische Therapie“.

Ich zitiere Elaine Tuccillo, um zu beschreiben und zusammenzufassen, was in den Artikeln dieser Sammlung zur Sprache kommt: „Ich glaube, daß es eine substantielle Grundlage von Beziehungselementen gibt, auf denen gesunde Sexualität für Erwachsene aufbaut. Sexualität ist der Kern der Lebenskraft und wird durch Ereignisse organisiert, die die frühe Beziehungsereignisse prägen. Menschliche Sexualität ist grundlegend in der Beziehung der Eltern zur Lebenskraft des Kindes geerdet und durchgängig von ihr beeinflußt. Mutter und Vater beeinflussen durch Beziehungsprozesse wie ihre Einfühlung, Empfänglichkeit und Spiegelung, wie sich ihr Kind selbst erlebt, besonders wie es seine inneren Empfindungen, seine Energie und sein Temperament erlebt.“

Elaine Tuccillo schlägt *Ein somatopsychisch-relationales Modell für die Entwicklung eines geerdeten emotional gesunden, sexuell offenen Körpers* vor. Sie tut das mit Hilfe einer Integration bioenergetischen Denkens (Keleman (1979), Lewis (2003) und Lowen (1993)) mit der relationalen Psychoanalyse (Stern (1985)) und der Entwicklungspsychologie und der einschlägigen Forschung ((Bowlby (1969), Harlow (1958), Mahler (1979) und Tronick (1988)).

Ihre These lautet, daß eine gesunde erwachsene Sexualität ihre Grundlage in der gesunden sexuellen Beziehung des Kindes zu seinen oder ihren beiden Eltern hat. „Was zeichnet diese gesunde sexuelle Beziehung aus? Schlüsselmerkmale sind Sicherheit, Liebe, Akzeptanz und Nähren und Unterstützen der Lebenskraft, Bewunderung und tiefe Liebe, positive Besetzung von Lust und das Vorbild der Beziehung der Eltern miteinander.“

„Wir haben von Bioenergetikern, Psychoanalytikern und anderen Entwicklungstheoretikern gelernt, daß die Fähigkeit des Kindes, eine Bindung einzugehen, Kontakt aufzunehmen und sich energetisch in die Beziehung hinein auszudehnen, von Geburt an an Tiefe und Komplexität zunimmt. Die Sexualität des Kindes zeigt sich im Lauf der Entwicklung in zunehmender Bewußtheit liebevoller Gefühle, somatischer Empfindungen und der psychischen Wahrnehmung von Erregung und Lust.“

Aber was passiert mit homosexuellen Menschen, die in einer heterozentrischen Gesellschaft aufwachsen? Dies ist das Thema von Rossana Colonna, ausgehend von Reich, der behauptet: „Jede Gesellschaftsordnung bringt in der Masse ihrer Mitglieder jene Struktur hervor, die sie braucht, um ihre Hauptziele zu erreichen“ (Reich, 1933, S. 24), Charakterstrukturen, die in der Lage sind, ideologischen und ökonomisch-politischen Gehorsam zu ertragen, also Strukturen, die im Widerspruch zu *Impulsen* und *Moral* stehen. „Es gibt keinen sozioökonomischen Prozeß von historischer Bedeutung, der nicht in der psychischen Struktur der Massen verankert ist und in Form von Massenverhalten aktiviert wird. Es gibt keine ‚Entwicklung der Produktivkräfte schlechthin‘, sondern nur eine Entwicklung oder eine Hemmung der menschlichen Struktur, ihrer Gefühle und ihres

Denkens auf der Grundlage wirtschaftlicher und sozialer Prozesse“ (Reich, 1945, S. 14).

Danach war männliche Bisexualität im antiken Griechenland und Rom akzeptiert und respektiert - während weibliche Bisexualität noch als wild und unkontrolliert galt - und wurde dann von der Kirche verurteilt, die eine Sichtweise ausschließlich *reproduktiver* Sexualität vertrat. Diese dauerhaften und festgelegten Orientierungen wären mehr als nur angeblich „natürlich“, sondern das Produkt des sozialen Drucks, den man patriarchalisch nennen könnte.

Menschen, die aufgrund ihre Gender-Zugehörigkeit und ihrer sexuellen Orientierung nicht zum Mainstream gehören, sind in moralische und soziale Normen eingesperrt und leiden unter dem „Streß der Minderheiten“, der erstmals von Ilan Meyer (1995) diskutiert wurde. Er hat seine drei Dimensionen untersucht: die subjektive, *verinnerlichte Homophobie*, die der Akzeptanz aller Vorurteile und diskriminierenden Einstellungen gegenüber Homosexualität und der Etiketten und negativen Klischees durch eine homosexuelle Person entspricht; die objektivere, zu der die *Diskriminierungs-* und *Gewalterfahrungen* mit akuten und/oder chronisch traumatischen Merkmalen gehören; und schließlich die dritte, teils subjektive, teils objektive Dimension einer *wahrgenommenen Stigmatisierung*, einer Erfahrung, die zu chronischem Streß führen kann. Je stärker die Wahrnehmung sozialer Ablehnung, um so größer wird das Maß an Wachsamkeit sein, um die eigene Homosexualität zu verbergen, und um so mehr wird auf unzureichende Bewältigungsstrategien zurückgegriffen werden. Wie wird sich das dann auf das Lebensglück und die Fähigkeit von LGB-Menschen auswirken, Lust zu empfinden, und wie fähig ist der Psychotherapeut zuzuhören? Pachankis und Goldfried meinten die internationale Gemeinschaft, wenn sie betonten, daß „wir als Psychotherapeuten in einer heterozentrischen Gesellschaft, in einem historisch heterozentrischen Beruf ausgebildet wurden. Die meisten Trainings und Ausbildungen bereiten unzureichend auf die spezifischen Themen von LGB-Klienten in der Therapie vor, und nur wenige Fachleute fühlen sich verpflichtet, sich ständig über diese Themen auf dem Laufenden zu halten“ (in Lingiardi, 2014, S. 16).

„In meiner Arbeit mit Klienten, die unter problematischem Sexualverhalten leiden, und insbesondere unter zwanghaftem Verhalten, habe ich festgestellt, daß ein Ansatz äußerst hilfreich ist, der sexuelles Verhalten als eine Möglichkeit versteht, Traumata und Defizite aus der Kindheit zu überwinden. Das hilft mir, die erotische Charakterentwicklung der Klienten leichter einzuordnen und ein vorschnelles Urteil über »normal« oder pathologisch zu vermeiden“ meint Diana Guest.

Reich war der Auffassung, daß sexuelle Probleme auf Energiestörungen, Blockaden, Abwehrmechanismen und einen Charakterpanzer zurückgingen, und Lowen behauptete, Reich habe versäumt, ausreichend zu betonen, daß die Möglichkeit einer Reaktion mit dem ganzen Körper der Ausdruck der individuellen Hingabe an die Liebe (2004), und Sex Liebe sei, und daß "das Ziel des sexuellen Menschen die Befriedigung ist,

die sich mit dem Gipfel der Lust, dem Orgasmus einstellt" (S. 175).

Die Autorin weist darauf hin, daß sich die Bioenergetische Analyse auf den Körper und auf die Beziehung zwischen Atmung, Muskelkontraktion/-dehnung und Lust konzentriert. „Als ein Modell, das Sex gegenüber positiv eingestellt ist, ist es unser Ziel als Therapeuten, für ein unterstützendes, sicheres Gefäß mit haltgebenden Grenzen für die Erforschung von Sexualität zu sorgen. Wir fördern Erkennen und Ausdruck tiefer Gefühle rund um Sex, einschließlich erotischer Übertragung und Gegenübertragung. Das Modell ist jedoch immer noch ein männliches heterosexuelles monogames Modell, das sich nicht mit sexuellen Vorlieben befaßt, die meisten sexuellen Probleme als ödipal begründet sieht und auf Geschlechtsverkehr und Orgasmus ausgerichtet ist. Ich denke auch, daß es die erotischen Landkarten von Menschen pathologisiert, die nicht in einen sehr spezifischen Rahmen passen.“

Guest erkennt sich eher in der Aussage wieder, daß reife Sexualität mit einem integrierten Zustand der Vitalität im Körper zu tun hat, der sich in einer für beide Seiten befriedigenden sexuellen Erfahrung ausdrückt, sich einem anderen Menschen mitzuteilen, einschließlich des Kopfes, des Herzens und der Genitalien. Sie bezieht sich auf Jack Morins „paradoxe Theorie“. Dieses Modell verbindet momentane sexuelle Erregung durch bestimmte Reize mit den entscheidenden Problemen und Schwierigkeiten, die aus der Vergangenheit stammen. Die individuelle „erotische Landkarte“ eines jeden von uns enthält „zentrale erotische Themen“, die bestimmen, was jeder von uns erotisch findet oder „uns anmachen kann“. Und diese vier erotischen Themen sind Begehren und freudige Erwartung, Verstöße gegen Verbote, Streben nach Macht und Überwindung von Ambivalenz. Morins paradoxe Perspektive wird durch das veranschaulicht, was er als „erotische Gleichung“ definiert: $Anziehung + Hindernisse = sexuelle Erregung$. Daher kann man neben den bioenergetischen Merkmalen aus sexueller Sicht aufgrund unserer Evolutionsgeschichte von Zuneigungen, die bestimmten Formen körperlicher Kontraktionen entsprechen, wiederkehrenden Arten der Anziehung durch bestimmte Personen oder Situationen begegnen, die bestimmten Formen körperlicher Kontraktionen entsprechen. Diana Guest stellt die Hypothese auf, „die mentale Aktivität der Phantasie bilde das mentale Gegenstück zur somatischen Aktivität, die darauf abzielt, die Kontraktionen abzuwehren, und eine Ladung aufzubauen, die dem Energiestrom Kraft verleiht“. Unter Bezugnahme auf Reich fordert sie den Leser auf, auf die Welt der sexuellen Phantasien der Patienten zu achten, um ihnen zu helfen, die übertrieben starren Aspekte ihrer erotischen Landkarten, die noch eine eigene Stabilität haben, aufzulösen und um in der Lage zu sein, das eigene affektive und sexuelle Leben noch mehr zu genießen.

Dies sei in jedem Alter der Fall, fügt Virginia Wink Hilton hinzu und meint: „Jüngste Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, daß ein hoher Anteil von Männern und Frauen bis ins hohe Alter sexuell aktiv bleibt, widerlegen den vorherrschenden Mythos, daß Altern und sexuelle Dysfunktion untrennbar miteinander verbunden sind. Altersbedingte physiologische Veränderungen machen eine bedeutsame sexuelle Beziehung

nicht unmöglich oder auch nur notwendigerweise schwierig. Bei Männern ist eine größere körperliche Stimulation erforderlich, um Erektionen zu erreichen und aufrechtzuerhalten, und Orgasmen sind weniger intensiv. Bei Frauen beendet die Menopause die Fruchtbarkeit und führt zu Veränderungen, die auf Östrogenmangel zurückzuführen sind. Das Ausmaß, in dem Altern die Sexualfunktion beeinflusst, hängt weitgehend von psychischen, pharmakologischen und krankheitsbedingten Faktoren ab.“

Schon andere Untersuchungen hatten betont, daß die längere Zeit, die Männer brauchen, um zum Orgasmus zu kommen, es tatsächlich leichter macht, sich mit dem Timing von Frauen zu harmonisieren, die dank der Menopause von der Sorge um die Fortpflanzung befreit sind und ihre Sexualität freier leben können. Es ist eine Sexualität, die weniger leistungsorientiert ist und Langsamkeit, Kontakt und Intimität Raum gibt und damit große Lust garantiert.

Paare, die auf Sexualität verzichtet haben, erinnert Virginia Wink daran, daß sie wiederentdeckt werden kann, wenn Beziehungsprobleme aufgelöst werden. Ein Anfang kann sein, wenn man sich angestauter Wut stellt, wieder Kontakt und Intimität sucht und kulturelle Klischees aufgibt.

Garet Bedrosian sagt, sie habe sich schon immer dafür interessiert, „was ein Mensch an einem anderen anziehend findet, was die Beziehung erfolgreich macht, was Spannung oder Frustration verursacht, warum und wie sich Liebe auflöst, wie Konflikte eine Verbindung prägen oder stärken können, statt sie zu schwächen, und wie die Geschichte eines Menschen Erfolg oder Scheitern seines Liebeslebens beeinflusst“. Da es in einem bioenergetischen Setting keine spezifische Form gründlicher Paartherapie gab, wandte sie sich dem weiten Feld der Beziehungstherapie zu. Für eine Integration mit der Bioenergetischen Analyse fiel ihre Wahl auf die *Imago Relationship Therapy* (IRT) und die *Emotion-focussed Therapy* (EFT), die wie die Bioenergetische Analyse Erfahrungen in der Kindheit mit Bindung und Entwicklung mit den Charakterzügen des Erwachsenen und mit Beziehungsstilen in Beziehung setzen, einschließlich des unbewußten Modells der Liebe, das Partnerwahl und Beziehungsstil bestimmt. Wenn die Wunde in Beziehungen in der Kindheit entstanden ist, kann die Heilung in der Beziehung des Erwachsenen stattfinden, in der es beinahe unvermeidlich ist, daß sich Szenarien, die durch frühe Beziehungen entstanden sind, wieder öffnen.

Garet Bedrosian hat ein Interventionsmodell für Paare formuliert, das die drei Modelle kombiniert und Menschen hilft, sich ihrer Geschichte und ihrer Projektionen bewußt zu werden, und das mit Hilfe von Körperarbeit die Blockaden auflöst, sodaß Partner einer Liebesbeziehung füreinander offen und in ihrer Beziehung so präsent wie möglich sein können.

Diese Sammlung mußte unbedingt auch dem Thema geschlechtsspezifischer Gewalt Raum widmen, und das tun wir mit zwei Artikeln. Der erste, von Monica Monteriù,

befaßt sich mit *Gewalt in intimen Beziehungen: Notfallintervention und ein Blick auf das Phänomen, der psychische und körperliche Aspekte* berücksichtigt. Die Autorin arbeitet seit Jahren am Schalter der Frauenberatung in der Notaufnahme einer großen Klinik in Rom. Diese Beratungsstelle wird einbezogen, wenn vermutet wird, daß die Frauen, die in die Klinik kommen, Gewaltopfer sind. Damit beginnt ein komplexer Sensibilisierungsprozeß, um ihnen zu helfen, nicht nur medizinische, sondern auch psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die erste Form der Hilfe besteht darin, den Frauen Zeit zu geben, ihre Gedanken zu sammeln und zu sprechen, wobei sie erkennen, daß ihre Geschichte einzigartig ist, und ihnen das Gefühl zu geben, daß ihnen geglaubt wird. Diese Erfahrung steht im Gegensatz zu der Verarmung ihrer Ressourcen infolge des psychischen Mißbrauchs, den sie erlitten haben, und bildet die Grundlage für ein Bündnis, das zum Dreh- und Angelpunkt dafür werden kann, daß der Notfalleinsatz erfolgreich ist.

Ebenso wichtig ist es, Frauen zu erlauben, jene Teile von sich selbst zu zeigen, die mit dem Täter, der sie mißhandelt oder mißbraucht hat, verstrickt waren, und auch ihre Gefühle anzuerkennen, ohne daß sie sich für diese Bindung schämen müssen. Dadurch wird es eher möglich, jene Teile von sich zu zeigen, „die schmerzhaft kollidieren und die Chaos, Verwirrung und auch ein Gefühl von Wertlosigkeit enthalten. Dadurch daß sie in aller Freiheit die Erfahrung macht, nicht zwischen widersprüchlichen Repräsentanzen von sich wählen zu müssen, wird die Frau nach und nach dazu zurückkehren, in ihrer Komplexität ganz zu sein, ohne sich an ein vorgefertigtes Ideal halten zu müssen.

Tatsächlich muß bedacht werden, daß Frauen, die innerfamiliärer Gewalt ausgesetzt sind, in einer paradoxen Situation stecken: "der Mensch, der Gewalt ausübt, ist derselbe, in den sie sich einmal verliebt hatten und mit dem sie emotional verbunden sind oder mit dem sie gemeinsame Pläne verbinden, gerade weil Gewalt in intimen Beziehungen nicht von Anfang an offen zum Ausdruck kommt.“

Der Artikel beschreibt die biographischen Merkmale und Charakterzüge der Opfer von Gewalt, die oft in der Herkunftsfamilie ihren Anfang nahm und die aus diesem Grund nur schwer ich-dyston gemacht werden kann, um das Opfer aus den mißbräuchlichen Bindungen zu befreien. Anschließend wird der Prozeß der Begleitung beschrieben.

Paola Bacigalupos Artikel ist von neueren Forschungen inspiriert, die die quantitative und biographische Beziehung zwischen emotionalem Mißbrauch und Vernachlässigung in Bindungsbeziehungen und der Wahrscheinlichkeit von Gewalt in intimen Beziehungen beleuchtet haben. Viele Frauen haben bezeugt, daß die Erfahrung großer Entbehrungen einen starken Wunsch nach Nähe in erwachsenen Liebesbeziehungen, aber auch die Unfähigkeit zur Folge gehabt hat, bei Erwachsenen eine gesunde Beziehungsfähigkeit zu erkennen. Die Befragten gaben an, daß ihre Erfahrungen in der Kindheit dazu geführt hatten, daß sie tiefe Schuldgefühle, eine negative Sicht von sich selbst und die Angst vor Einsamkeit verinnerlicht hatten, die sie anfälliger und toleranter gegenüber der fortgesetzten körperlichen Mißhandlung durch den Partner gemacht hatten

(Valdez, 2013).

Bacigalupo stellt einen Fall aus ihrer Praxis vor, bei dem sie die bioenergetische Sicht von Trauma mit der Arbeit des Jungianischen Psychoanalytikers Kalshed mit Träumen integriert. Kalsheds Haupthypothese ist, daß die mit einem Trauma verbundenen archaischen Abwehrmechanismen in Träumen archetypische dämonische Bilder annehmen können, die ein Selbstporträt der archaischen Abwehroperationen darstellen. Auf diese Weise unterstützen Träume den Heilungsprozeß dadurch, daß sie Neigungen und Fragmente individueller Erfahrung symbolisieren, die für das Bewußtsein sonst nicht zugänglich sind. Träume sind in der Lage, psychische Dissoziation abzubilden und die getrennten Fragmente in einer einzigen dramatischen Geschichte zusammenzuhalten, eine Art Wunder des Seelenlebens. Nach Kalshed (1996) werden diese Teile in Träumen in ein System der Selbstfürsorge organisiert, in dem es neben einem regredierten Teil, der häufig durch ein Kind oder ein Tier symbolisiert wird, immer einen schützenden Teil gibt, wohlwollend oder böswillig, der den verletzlichen Menschen schützt oder verfolgt.

Bringen wir die Sexualität in den Therapieraum, mahnt Helen Resneck Sannes. Sie faßt zusammen, wie sich in den letzten fünfzig Jahren verändert hat, wie Sexualität erlebt wird. Sie ergänzt Reichs und Lowens Gedanken um Formen aktueller Beziehungsgestaltung und erinnert uns an die wichtigsten Konzepte, "wenn Sexualität aus einer bioenergetischen Perspektive diskutiert wird.

- “1. Reichs Konzept der orgastischen Potenz ist ein Maßstab für Gesundheit, insofern sie die Fähigkeit beschreibt, lebendig zu sein und im Leben Lust zu empfinden.
2. Lowens (1980) Ergänzung des Groundingkonzepts beschreibt die Möglichkeit, einen Stand einzunehmen, um körperliche Getrenntheit zu spüren.
3. Körpergrenzen ermöglichen dem Klienten, zu verschmelzen und seine getrennte körperliche Integrität wiederzugewinnen.
4. Öffnen der Blockaden im Körper in Gegenwart eines qualifizierten und erfahrenen bioenergetischen Therapeuten läßt einen Klienten seine Bedürfnisse und Emotionen erkennen, die er ausgeblendet hat. Das befähigt ihn, so sehr mit seinem tiefsten Selbst in Kontakt zu sein und so viel von den Emotionen seines Partners oder seiner Partnerin zu fühlen, wie er kann.“

Die Autorin greift auf auf die persönlichen und professionellen Erfahrungen ihres eigenen Lebens zurück und erinnert sich an die Zeit, als es endlich möglich wurde, über Mißbrauch zu sprechen, und auch an die anfängliche Verwirrung auf therapeutischem Gebiet, bis verstanden war, daß es manchmal keine Episoden manifesten Mißbrauchs gab, sondern ein sexualisiertes oder gewalttätiges Klima, das bei den Patienten die gleichen Folgen hervorrief.

Ein weiterer wichtiger Punkt für Helen Resneck-Sannes ist, daß Therapeuten Behandlungen nicht entsexualisieren, sondern vielmehr in der Lage sein sollten, Patienten

zu helfen, die Verletzungen in ihrem sexuellen Erleben durchzuarbeiten. Um dies zu tun, stünde es für Sie als Therapeut "dann an, sich Ihrer eigenen sexuellen Energie bewußter sein, an sich arbeiten und so offen und bewußt wie möglich sein“.

Eine unverzichtbare Bedingung, um Patienten beim Zugang zu einer gesunden Sexualität zu helfen, besagt, daß es darum geht, „im eigenen Körper und Selbstgefühl genug geerdet und getrennt zu sein, daß das Verschmelzen und Verlust der Grenzen von Körper und Psyche lustvoll ist. Für gesunde Sexualität muß man in der Lage sein, von passiver Hingabe (Empfangen) zu durchsetzungsfähiger Aggression (Stoßen) überzugehen. Man muß in der Phantasie beide Rollen einnehmen können. Wenn man die Penetration in Körper und Psyche annimmt, übernimmt man auch die Rolle des oder der Eindringenden und fühlt sich dabei innerlich willkommen, wenn man imaginiert, berührt zu werden, während man den anderen berührt und in der Empfindung schwelgt“.

In ihrem Artikel trägt Fina Pla eine historisch-soziologische *Reflexion über Beziehungen im 21. Jahrhundert* vor. Sie fragt, wie Intimität in postmodernen Zeiten aussieht, und stellt eine Reihe von Fallbeispielen zu den dargelegten Themen vor.

„Intime Beziehungen haben sich in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts und Anfang dieses Jahrhunderts tiefgreifend verändert, da einschneidende soziale, wirtschaftliche und kulturelle Veränderungen in vielerlei Hinsicht die Art und Weise beeinflussen, wie wir miteinander umgehen. In diesem Artikel werde ich betrachten, wie diese äußeren sozialen Faktoren uns auf vielen Ebenen tiefgreifend beeinflussen. Wir werden sehen, wie diese Veränderungen zu einer Wirkung darauf geführt haben, wie wir Intimität, als Paar, als Familien und in persönliche Beziehungen leben. Sie beeinflussen die Art und Weise, wie wir in Beziehung sind und wie wir miteinander Kontakt aufnehmen und Online-Ressourcen nutzen. Auch die Vorstellungen, die wir vom Leben als Single, von Freundschaft und vom Alter haben, verändern sich. Fallbeispiele zeigen, wie diese Veränderungen unser Leben und das Leben unserer Klienten beeinflussen und welche Formen wir finden, wie wir in dieser sich verändernden Welt miteinander in Beziehung sein können.“

Es ist ein wichtiger Artikel, der sich explizit mit Gedanken beschäftigt, die einen hochaktuellen Rahmen darstellen, um die Ereignisse der verschiedenen Formen von Nähe und Intimität in diesem Jahrhundert zu verorten. Mit Bezug auf Gender Studies, auf Queer-Theorie und auf bestimmte Entwicklungen psychoanalytischen Denkens, beschreibt sie in diesem Artikel die sexuelle Identität des Menschen außerhalb der Normativität – einer patriarchalischen Normativität, möchte ich hinzufügen. Von nicht geringer Bedeutung sind Männer-Studien, „über die Rolle von Männern und ihre Auswirkungen auf die männliche Subjektivität und in ihrer Beziehung zu Frauen nachzudenken. Diese Forschung analysiert Männlichkeit als sozial konstruiert. Männlichkeit wird nicht als etwas Universelles und Unveränderliches, sondern als eine problematische Gender-Konstruktion behandelt. Die Postmoderne hat neue Perspektiven darauf mit sich gebracht, wie Männer als von Gender

geprägte soziale Subjekte konstituiert werden. Man spricht nicht mehr von Männlichkeit, sondern von Männlichkeiten, als Hinweis auf die Vielfalt, in der sie gelebt werden kann“.

Darüber hinaus schreibt Fina Pla über die Rolle der Freundschaft, darüber, ohne soziale Stigmatisierung Single sein zu können, und über das Recht auf Intimität und Sexualität in jedem Lebensalter. Sie widmet auch der Veränderung bei Paaren in der postmodernen Ära Überlegungen und erinnert an die Worte von David Finlay aus dem Jahr 2001: „Intimität ist eine Kunst der Schöpfung – eine Inszenierung und eine Feier von Lebendigkeit. Sie ist eine Beziehung mit anderen, in der wir riskieren, uns zu zeigen, um uns verstanden, sicher, körperlich stark und fähig zu fühlen und in der Lage, Empathie mit unseren Mitmenschen zu empfinden und ihnen zu helfen.“ „Im besten Fall ist Intimität ein Zustand, in dem defensive Ego-Grenzen gelockert werden, und eine spirituelle Beziehung als etwas Heiliges oder als ein Zustand der Gnade eingegangen wird“ (S. 11).

Patrizia Moselli hat eine andere Sicht, wenn sie sich mit dem Thema der Angst vor dem Leben auseinandersetzt, die in Zeiten der fluiden Moderne in der Angst vor Liebe enthalten sei: "In der heutigen fluiden Gesellschaft gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Liebe und Sexualität. Diese Unterscheidung wurde durch eine Verwechslung und Vermischung von Lust mit Entladung von Erregung ersetzt.

In der Moderne scheinen starke Empfindungen wie Liebe und Lust von Menschen mit einem fragilen Narzißmus nicht mehr ertragen zu werden, da sie als bedrohlich erlebt werden und zu zwanghaften Handlungen als Möglichkeit der Entladung führen können". "In diesem Kontext sieht man, daß es immer noch sehr schwierig ist, Liebe und Sexualität in die Beziehung mit dem anderen zu integrieren. Eine mögliche Integration dieser beiden Aspekte muß die Wiederherstellung und Wiedervereinigung von Körperlichkeit mit Affektivität berücksichtigen, angesichts der Komplexität einer Beziehung, die zur Realität zurückkehren möchte, in der die Beziehungsbindung gemeinsam aufgebaut wird. Eine Geschichte, die von Realität ausgeht und nicht in einem Idyll lebt: daher scheint in einer Gesellschaft mit einer freieren Sexualmoral das Bedürfnis nach Poesie und nicht nur nach Sex durch, das aus Begegnung und Widerstreit entsteht, mit Höhen und Tiefen und vielen Schattierungen."

Ich möchte mit einem Plädoyer für bestimmte Charakteristika der heutigen Zeit schließen. Neben all den niedrigsten Aspekten leben wir in Zeiten, in denen manche Menschen in manchen Teilen der Welt eine freiere Subjektivität und mit mehr Möglichkeiten zur Selbstbestimmung leben können. Die Artikel, die in dieser Sammlung enthalten sind, handeln von Menschen - unseren Klienten und uns, die wir versuchen, ihnen beizustehen - , die in der unvermeidlichen Schwierigkeit des Lebens dank des politischen und sozialen Engagements, das dies ermöglicht hat, und dank der Hilfe, die sie in der Psychotherapie finden, ihr wahres Selbst und die Möglichkeit suchen, anderen Menschen in bedeutsamen Beziehungen zu begegnen. Es ist keine Kleinigkeit, und der Auftrag der Bioenergetischen Analyse besteht genau darin, die Hingabe an den Körper und

die Fähigkeit jedes einzelnen von uns zu ermöglichen, sich frei zu fühlen, sich in unserer eigenen Verwirklichung zu bewegen. Alle Leben - aus sozialer wie aus persönlicher Sicht - streben nach einem Gleichgewicht zwischen Sicherheit und Freiheit. In diesen Zeiten großer Unsicherheit können die „Glücklichsten“ von uns in einer größeren Freiheit als in der Vergangenheit leben. Sie haben die Möglichkeit, sich in dem zu verwurzeln, wovon sie fühlen, daß es das ist, was sie sind. Wie bei jeder Freiheit ist die Grenze der Andere, der uns nicht unterworfen sein darf, und dem wir nicht unterworfen sein dürfen, sondern dem wir begegnen sollen. Die Herausforderung besteht darin, die Definition des Selbst zu akzeptieren, die wir alle uns selbst geben, und für die Möglichkeit und Notwendigkeit offen zu sein, Konzepte neu zu verstehen, die sich mit der Zeit wie auch durch die Macht derer, die sie formuliert haben, verfestigt haben.

Ein somatopsychisch-relationales Modell für die Entwicklung eines geerdeten emotional gesunden, sexuell offenen Körpers

Elaine Tuccillo

In diesem Artikel entwerfe ich ein Beziehungsmodell für die gesunde Entwicklung menschlicher Sexualität. Ich werde Aspekte relationaler Theorien in der Bioenergetik (Keleman 1979, Lewis 1954, 2003, Lowen 1993), die relationale Psychoanalyse (Stern 1985) und die Entwicklungspsychologie und -forschung (Bowlby 1969, Harlow 1958, Mahler 1979), Tronick & Cohn 1988) betrachten und sie, wo möglich, integrieren. Da ich beruflich in den 60er Jahren erwachsen geworden bin, bin ich auch von den Theoretikern der Humanistischen und der Positiven Psychologie, A. Maslow und C. Rogers, beeinflusst. Zu Beginn möchte ich den Leser bitten, sich etwa eine Minute Zeit zu nehmen, um an den Menschen, an das Lebensereignis oder an die Situation mit der tiefsten, positivsten Wirkung auf Ihre sexuelle Entwicklung zu denken, falls Sie das können. Versuchen Sie sich auch an das zu erinnern, was den frühesten positiven Einfluß auf Ihre Sexualität hatte. Welche Eigenschaften waren der Grund dafür, daß diese Interaktionen oder Kontexte eine positive Wirkung hatten? Gibt es Elemente oder Qualitäten dieser Lebensereignisse, die bis heute da sind und sich auf Ihre erwachsene Sexualität auswirken? Diese Fragen sind möglicherweise schwierig zu beantworten, und die Antworten können ziemlich komplex sein. Ich lade Sie ein, an diese persönlichen Momente zu denken, wenn ich meine Vorstellungen von einer gesunden sexuellen Entwicklung darlege. Es ist eine an Ihrer Erfahrung orientierte Möglichkeit, mit Ihren Überzeugungen darüber in Kontakt zu kommen, was nährend ist, und Ihre Vorstellungen mit meinen Ansichten zu vergleichen oder sie zu ergänzen. Achten Sie darauf, wenn ich mein Beziehungsmodell beschreibe, ob Elemente dieses Modells zu Ihrer Erfahrung positiver, gesunder Sexualität passen.

Bei der Lektüre von Theorien der Psychopathologie der letzten 50 Jahre könnte man den Eindruck bekommen, daß sich gesunde Sexualität, die häufig mit orgastischer Potenz gleichgesetzt wird, aus der tabula rasa der kleinkindlichen Psyche entwickelt, die durch soziokulturelle Unterdrückung oder psychische Hemmungen aufgrund von Kastrationsangst, Entbehungen oder charakterologischen Entstellungen nur minimal beeinträchtigt ist. Man bekommt auch den Eindruck, als sei sie ein Phänomen, das wie eine Art „Heiliger Gral“ ist, eine Erfahrung oder ein Zustand wie das Nirwana, den man anstreben oder sich wünschen, aber nie ganz erreichen oder verkörpern kann.

Ich glaube, daß es eine substantielle Grundlage von Beziehungselementen gibt, auf denen gesunde Sexualität für Erwachsene aufbaut. Sexualität ist der Kern der Lebenskraft und wird durch Ereignisse organisiert, die die frühe Beziehungsereignisse prägen. Menschliche Sexualität ist grundlegend in der Beziehung der Eltern zur Lebenskraft des Kindes geerdet und durchgängig von ihr beeinflusst. Mutter und Vater

beeinflussen durch Beziehungsprozesse wie ihre Einfühlung, Empfänglichkeit und Spiegelung, wie sich ihr Kind selbst erlebt, besonders wie es seine inneren Empfindungen, ihre Energie und ihr Temperament erlebt. Daniel Stern (1985), Ed Tronick (1988) und andere haben uns durch ihre Forschung gezeigt, welche starke Wirkung die Einstimmung oder fehlende Einstimmung der Mutter auf die Bindung eines Kindes und das allgemeine Gefühl der Zugehörigkeit in der Mutter-Kind-Dyade haben kann. Wir haben Videos von Müttern gesehen, die »da« sind, und von anderen, die es nicht sind. Wir haben gesehen, welchen starken Einfluß eine verbundene, eingestimmte Mutter auf die Disposition des Kindes haben kann.

Wir spüren in diesen Videos auch, daß das allgemeine Wohlbefinden des Kindes mit sich selbst und seinem eigenen Prozeß direkt von seinem Gefühl der Verbundenheit mit seiner Mutter beeinflusst wird. Stern weist darauf hin, daß es etwas wie eine »Verliebtheit« gibt, die sich zwischen Mutter und Kind einstellen kann; eine intensive, leidenschaftliche, gegenseitige Intimität in dem Maß, wie der Säugling in der Lage ist, Emotionen zu verarbeiten. Diese Abstimmung, dieses Gleichgewicht ist es, das die eingestimmte Mutter innerhalb der Dyade vermittelt und das diese liebevolle Bindung aufrechterhält, ihr Halt gibt und sie ermöglicht.

Wir haben von Bioenergetikern, Psychoanalytikern und anderen Entwicklungstheoretikern gelernt, daß die Fähigkeit des Kindes, eine Bindung einzugehen, Kontakt aufzunehmen und sich energetisch in die Beziehung hinein auszudehnen, von Geburt an an Tiefe und Komplexität zunimmt. Die Sexualität des Kindes zeigt sich im Lauf der Entwicklung in zunehmender Bewußtheit liebevoller Gefühle, somatischer Empfindungen und der psychischen Wahrnehmung von Erregung und Lust.

Wenn wir Kleinkinder beobachten, kann man von der Zeit als Säugling an einen Wachstumsschub in ihrer Fähigkeit zu Erregung und Ladung beobachten. Während dieser Entwicklungsphase, wenn das Kind die Stadien der Individuation durchläuft, kann man die Anfänge sexueller Anziehung und Erregung beobachten. Lowen (1993) hat die ganzkörperlichen Gefühle beschrieben, und wie darin die Sexualität des Kindes zum Ausdruck kommt. Das Kind wirkt in diesem Alter inspiriert. Es ist wie verliebt in seine Erregung und in die liebevolle Bindungsbeziehung mit seinen Eltern. Sein Geist ist mit seinem ganzen Sein an die Menschen gebunden, die es liebt. Man kann die Lust in seinem Körper sehen, wenn es sein Herz für sein liebevolles Gefühl öffnet. In diesem dreijährigen Sein des Kindes sieht alles sehr verbunden und integriert aus. Aber zu den Herausforderungen dieser Entwicklungsphase gehören in ihrem Verlauf, gemäß der psychoanalytischen Theorie ödipale Sehnsüchte nach dem Elternteil des anderen Geschlechts und ödipale Konkurrenz mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil. Dies ist die Zeit – der Beginn – von Intensität und Konflikt in der Beziehung. Diese Phase der Entwicklung möchte ich näher im Hinblick darauf betrachten, wie sich die Beziehung jedes Elternteils zur sexuellen Entwicklung des Kindes auswirkt.

Besonders möchte ich den *positiven Einfluß* anschauen, den ein Elternteil auf die Entwicklung einer gesunden Sexualität haben kann. Wie Lowen beschrieben hat, beeinflusst und formt das, was hier zu dieser Zeit zwischen Mutter, Vater und Kind passiert, tiefgreifend die Charakterstruktur in Körper und Seele.

Was ist das positive Potential dieser Zeit großer Energie, Erregung und Leidenschaft? Ich bin der Überzeugung, daß wir eine gesunde Vision der sexuellen Entwicklung definieren und anstreben müssen, die aus dem komplexen nährenden Bindungsprozeß entsteht und die in der gegenseitigen Liebe und Freude der Eltern-Kind-Bindung geformt wird.

Die sexuelle Entwicklung ist ein äußerst komplexer Prozeß mit vielen Aspekten, die noch immer diskutiert werden. Was verstehen wir zum Beispiel wirklich als gesunde Sexualität? Glauben wir, daß die ödipale Dynamik tatsächlich die meisten Eltern-Kind-Beziehungen beeinflusst? Ist es wirklich möglich, in einem so frühen Entwicklungsstadium von Sexualität zu sprechen? Ich werde diese Fragen nicht beantworten oder diskutieren, und ich bin mir nicht sicher, ob ich die vielen gesellschaftspolitischen Fragen angehen möchte, die mit der Erforschung der Theorien verbunden sind, die sie beantworten. Vielmehr möchte ich den Rahmen für eine Untersuchung dessen schaffen, was ich für die wichtigsten Beziehungselemente halte, die das Wachstum des Kindes in Richtung einer gesunden erwachsenen Sexualität beeinflussen. Und ich bin der Überzeugung, daß diese Elemente existieren, zumindest in dieser Kleinkindphase, wenn nicht früher. Ferner tauchen diese relationalen Elemente nicht einfach in einem entscheidenden Moment der Entwicklung plötzlich auf. Sie existieren vielmehr in einem Kontinuum größerer oder geringerer Intensität. Sie beruhen auf Impulsen, die auf stimulierenden Faktoren wie unter anderem Alter, Geschlecht, Temperament, Geschwisterfolge beruhen. Außerdem können sie noch durch Impulse und Reaktionen aufgrund von Übertragung beeinflusst und verstärkt werden.

Meine These ist, daß gesunde erwachsene Sexualität ihre Grundlage in der im Hinblick auf Sexualität gesunden sexuellen Beziehung des Kindes zu beiden Elternteilen hat. Was zeichnet diese gesunde sexuelle Beziehung aus? Schlüsselmerkmale sind Sicherheit, Liebe, Akzeptanz und Nähren und Unterstützen der Lebenskraft, Bewunderung und tiefe Liebe, positive Besetzung von Lust und das Vorbild der Beziehung der Eltern miteinander. Ich sehe diese sechs Merkmale als Nährstoffe in dem heranwachsenden gesunden Körper. Wir brauchen Vitamine und Mineralien verschiedener Art, die alle zusammenwirken, um eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Man kann Vitamin C nicht durch zwei Dosen Vitamin A ersetzen, und man kann Kalzium oder Kalium nicht auslassen und einfach nur Eisen verabreichen, um starke Knochen aufzubauen.

Diese Elemente wirken synergistisch, unterstützen und potenzieren wechselseitig ihre Wirkung. Sie tragen alle etwas Einzigartiges und Wesentliches bei, und ohne jedes einzelne dieser Elemente kommt es dann meistens zu Fehlfunktionen, Verkümmern oder

einer Mißbildung.

Ich habe sechs Schlüsselemente ausgewählt. Wahrscheinlich gibt es einige, die Sie der Liste hinzufügen möchten. Jedes dieser Elemente kann weiter unterteilt werden - weil sie komplex sind - , um wichtige Bestandteile jedes einzelnen zu benennen, um unser Verständnis zu vertiefen. Ich zähle sie noch einmal auf: Sicherheit, Liebe, Akzeptanz und Nähren der Lebenskraft, Bewunderung und tiefe Liebe, positive Besetzung, Kathexis, von Lust und das positive Modell der Beziehung der Eltern zueinander. Sie alle tragen zur Selbstakzeptanz bei, die für Selbsterforschung grundlegend ist. Mit Selbstakzeptanz meine ich eine nicht-wertende innere Haltung gegenüber sich selbst, die von Offenheit für die eigene Erfahrung gekennzeichnet ist, für Erfahrung jeder Art, gute und schlechte, negative und positive, schmerzhaft und angenehme. Sexualität ist ein Abenteuer, eine Forschungsreise, für die man psychisch ausgestattet sein muß. Diese Schlüsselemente sind von grundlegender Bedeutung, damit diese Reise positiv, konstruktiv und lebensbejahend sein kann. Ich möchte anschauen, wie jedes einzelne Element zu einer gesunden sexuellen Entwicklung beiträgt.

Sicherheit - Damit das Kind die Fähigkeit entwickeln kann, sich mit Erregung und Leidenschaft auszudehnen, muß es ein grundlegendes tiefes Gefühl der Sicherheit empfinden, da Furcht oder Angst die Möglichkeiten für Gefühl und Geist der Ausdehnung unterdrücken oder zumindest negativ entstellen können. Sicherheit bedeutet auch Containment, diszipliniertes Beachten von Grenzen, ein sozial-emotionales somatisches Feld, eine haltende Umwelt. Ich spreche hier nicht von Aufbauen und Entladen instinktiver Energie, sondern von fortwährendem nährendem Halten und Akzeptieren einer entstehenden leidenschaftlichen energetischen Liebe, mit der die Lebenskraft des Kindes vollständig verwoben ist. Kelemans (1979) Konzept eines somatischen Feldes eignet sich gut, um die Geborgenheit bei den Eltern zu beschreiben, in der sich das Kind ausdehnt, hervortritt, sich ausdrückt und empfangen, gehalten und in der ihm mit Gegenseitigkeit geantwortet wird. Keleman spricht von einem somatischen, spiegelnden Körperfeld, einer elterlichen Hülle der Sicherheit, in der das Kind beginnt, sich selbst in "der Reaktion der somatischen emotionalen Form der anderen" zu erkennen. Das Gefühl der Sicherheit ist eine Konstante und ermöglicht es dem Kind, Erregung und tiefe Liebe, Gefühle von Sehnsucht und Bedürftigkeit zu zeigen - und den Ausdruck von Ärger oder Aufregung, wenn Befriedigung gelegentlich versagt bleibt. Innerhalb der schützenden elterlichen Hülle ist Sicherheit als die Freiheit definiert, expansive Gefühle, sexuelle Gefühle, leidenschaftliche Gefühle ohne Angst vor Zurechtweisung, Vergeltung, Spott oder Ablehnung auszudrücken und zu erleben. Das Kind kann sich ausdrücken, und die Eltern sind da und sehen, erkennen an, halten und reagieren mit Einstimmung auf die Fähigkeit des Kindes. Diese Erfahrung der Sicherheit in Erfahrung und Ausdruck ist für die Fähigkeit des Erwachsenen zu Intimität grundlegend. Sich sicher dabei zu fühlen, die eigenen wahren Gefühle zu kennen, sich durch den Ausdruck der Gefühle mitzuteilen, ist dafür entscheidend, daß das Kind die Fähigkeit zu Intimität entwickeln kann.

Alexander Lowen spricht in seinem Artikel von 1993 mit dem Titel *Sexualität, von Reich bis zur Gegenwart* darüber, wie eine unsichere Eltern-Kind-Beziehung zu Trauma und Pathologie im Bereich der Sexualität beitragen kann.

»Daher wird es enorm wichtig, die sexuelle Erfahrung des Kindes während dieser Periode zu verstehen. Weil zu dieser Zeit die Sexualität des Kindes aufkeimt, ruft sie bei den Eltern starke Gefühle hervor. Je nach ihren eigenen sexuellen Erfahrungen als Kinder können sie sexuell erregt, feindselig und abwertend werden.

Häufig agieren sie an ihrem Kind aus, was ihnen angetan wurde. Diese Situation zwingt das Kind im Allgemeinen dazu, seine sexuellen Gefühle abzuschneiden oder zu unterdrücken, um Beschämung, Demütigung und Mißbrauch zu vermeiden. Es wird auch die Erinnerung an diese Traumata unterdrücken, um ein gewisses Maß an mentaler Gesundheit zu bewahren. Aber die Wirkung der Unterdrückung erscheint in der Körperstruktur in Form von Entstellungen und kann dann von einem kundigen Therapeuten gelesen werden. Die Spaltung zwischen oberer und unterer Körperhälfte, der Mangel an voller Entwicklung des Beckens, die übertriebene Schwere im unteren Teil des Körpers usw.« (S. 7).

Die relationalen Elemente werden von Lowen im Hinblick auf sexuelle Hemmung und Trauma thematisiert. Aber wie ist es mit den relationalen Elementen einer gesunden Sexualität? Ist es nur gutartige Vernachlässigung, die eine robuste, leidenschaftliche und mit Freude verbundene Sexualität als Erwachsene fördert, oder ist es der komplexe nährnde Prozeß, der in der gegenseitigen Liebe und Freude der Eltern-Kind-Bindung seinen Ursprung hat? Meiner Überzeugung nach ist letzteres der Fall, und die Sicherheit in der Beziehung ist das primäre und wichtigste Element, das ein gesundes Wachstum fördert.

Diese Sicherheit wird somatisch als Boden erfahren, als Freiheit zu atmen und zu erleben, wie der Atem den Körper in sanften Wellen für Empfindung und Gefühl öffnet.

Lowen spricht beredt und philosophisch über dieses Element der Sicherheit, inwiefern sie die gesunde Sexualität von Erwachsenen im Kontext unserer gegenwärtigen unsicheren Erwachsenenkultur und ihrem Bedarf an Containment betrifft:

»Reich hatte die sexuelle Revolution vorausgesagt, Jahrzehnte bevor sie stattfand. Er hatte auch vorhergesagt, daß sie einen chaotischen Zustand in der Kultur bewirken würde. Wir waren Zeugen dieser Revolution und haben das Chaos gesehen, das sie hervorgerufen hat, das die Folge des Zusammenbruchs von Grenzen ist« (S. 8).

Lowen spricht hier von Zurückhaltung, Kontrolle und Erdung von Impulsen im Zusammenhang eines gesunden, liebevollen Selbstausdrucks. Er schreibt weiter: »Die Philosophie des »Anything goes« ist verheerend (...) [und sie hat] die Barrieren zwischen den Generationen niedergerissen und sexuellen Mißbrauch begünstigt. Ich glaube, wir

Therapeuten müssen die Wichtigkeit von Containment erkennen, wenn es um den sexuellen Impuls geht. Sexuelles Ausagieren ist ein selbstschädigender Prozeß. Der sexuelle Akt, bei dem es kein tiefes Gefühl für den Partner gibt, ist nicht erfüllend. Er hat daher die Wirkung, ein scheinbares Bedürfnis nach mehr sexueller Aktivität zu erzeugen, die auch in Unerfülltheit enden muß.

Wir alle wissen, daß sexuelle Aktivität nur dann eine erfüllende Erfahrung ist, wenn sie eine integrierte Aktivität ist, die Kopf, Herz und Genitalien in der Antwort aufeinander vereint. Lernen, den Impuls zu halten, unterstützt diesen Integrationsprozeß. Containment ist ein wichtiger Aspekt von Selbstbesitz.

Therapie zielt darauf ab, sexuelle Gefühle nicht nur in den Genitalien, sondern im ganzen Körper zu steigern. Dies übersetzt sich in ein Gefühl für die eigene Männlichkeit oder Weiblichkeit. Es spiegelt sich in der Art und Weise wider, wie sich ein Individuum hält und bewegt. Sich mit Würde zu halten, ist das Kennzeichen von Männlichkeit, so wie Bewegen mit Anmut ein Hinweis auf Sexualität ist« (S. 8).

In dem, was Lowen sagt, kann man die relationalen Elemente erkennen. Gesunde Sexualität hat ihren Ursprung in einer Wechselseitigkeit tiefen Gefühls, von Liebe, und schützendem Containment. Meine These ist, daß dies in der frühen Dynamik der Beziehung des Kindes mit seinen Eltern erkennbar ist. Das Containment, von dem Lowen spricht, muß in einer frühen emotionalen und physischen Sicherheit vorhanden sein, für die die Eltern des Kindes sorgen.

Liebe ist das zweitwichtigste Element, das für die Entwicklung einer gesunden Sexualität des Kindes grundlegend ist. Gesunde Sexualität ist ohne die Fähigkeit zu Selbstliebe nicht möglich. Das Kind muß in der Lage sein, sich selbst, seinen Körper und wie es seine Gefühle erlebt, zu lieben, und kann dies nur in dem Maß, wie es von seinen Eltern echte Liebe erhält. Liebe ist ein Sichöffnen und zarte empathische Hingabe des Herzens an den anderen. Alice Miller (1981) spricht von der Fähigkeit des Kindes, dies in frühesten Jahren seiner Kindheit zu tun, und immer mehr, wenn es heranwächst. Miller spricht auch darüber, wie diese liebevolle Hingabe des Kindes von Eltern benutzt und mißbraucht werden kann. Was aber, wenn sie respektiert, mit Dankbarkeit behandelt und erwidert wird, und die Tiefe ihrer Einstimmung der Hingabe des Kindes ebenbürtig ist? Das Kind wird sich geliebt fühlen und sich selbst lieben und respektieren und wird die Kraft dieser nährenden Matrix kennen. Sie wird seine Selbstbehauptung und seinen Selbstaussdruck unterstützen. Dies ist ein weiteres grundlegendes Beziehungselement, und es ist deutlich, wie es dem Kind ermöglichen würde, sein Begehren zu empfinden und es mit expansiver Erregung auszudrücken.

Erich Fromm (1956) betont in *The Art of Loving*, wie wichtig Selbstliebe für die Entwicklung der Fähigkeit zu reifer Liebe ist.

»Der logische Fehlschluß in der Vorstellung, daß Liebe für andere und Liebe für sich selbst sich gegenseitig ausschließen, sollte betont werden (...) Liebe und Verständnis für sich selbst können nicht von Respekt und Liebe und Verständnis für ein anderes Individuum getrennt werden. Die Liebe zu mir selbst ist untrennbar mit der Liebe zu jedem anderen Wesen verbunden« (S. 49).

Und Fromm schreibt, daß Mutterliebe, wenn sie nur aufopfernd und selbstlos ist, für das Kind eine Last sein kann. »Sie (die Kinder) leben mit der Verpflichtung, sie nicht zu enttäuschen. Sie lernen unter der Maske der Tugend Abneigung gegen das Leben. Wenn man das Glück hat, die Wirkung einer Mutter mit echter Selbstliebe kennenzulernen, kann man sehen, daß es für die Erfahrung, was Liebe, Freude und Glück sind, nichts förderlicher ist, als von einer Mutter geliebt zu werden, die sich selbst liebt« (S. 52).

Die Erfahrung von Liebe ist tief und während man reift, kann sie sich auf jeden Aspekt des Lebens auswirken. Lieben zu können, Liebe im eigenen Körper zu erfahren, ist ein großes Geschenk. Es ist die Erfahrung der Leidenschaft des eigenen Herzens. Die Fähigkeit des Kindes, Liebe zu geben und Liebe zu empfangen, wird oft unterschätzt. Diese Fähigkeit kann aber von zerstörerischen Kräften leicht verletzt werden. Dennoch kann sie sich, wenn sie beständig genährt wird, in Hingabe ausdehnen und vertiefen. Und man kann Liebe im Körper in der Fähigkeit zur Hingabe, zu sanften, zärtlichen Gefühlen und zu sprudelnder Freude in der Gegenwart oder im Gedanken an den geliebten Menschen sehen.

Das dritte relationale Element, *Akzeptanz und Nähren und Bildung der Lebenskraft des Kindes*, ist für mich das interessanteste. Für mich umfaßt das Konzept der Lebenskraft den einzigartigen energetischen Schub jedes Kindes, sein Temperament, seinen Geschmack, seine Talente, seine Interessen, die Individualität des Kindes und was das Kind von Natur aus anzieht und was es von Natur aus meidet. Wenn Eltern die Individualität des Kindes akzeptieren und fördern, unterstützen sie seinen Geist. Es ist für Eltern eine große Sache, eine gesunde Beziehung zu diesem komplexen Element zu finden, weil es das Hervortreten und Sichtbarwerden der einzigartigen Persönlichkeit und Sexualität des Kindes leitet. Eine gesunde Akzeptanz und Erziehung des Kindes in diesem Aspekt wird durch eine mitfühlende Einstimmung seitens der Eltern und die Bereitschaft bestimmt, sich von den knospenden Vorlieben und Abneigungen, Interessen und Vermeidungen des Kindes leiten zu lassen - und ihnen zu vertrauen. Um diese Themen herum geraten Eltern in Konflikte und Machtkämpfe. Sie sehen, wie etwas in ihrem Kind auftaucht, und geraten dann in Panik, wenn sie sich sein antizipiertes Extrem vorstellen. Sicherlich kann ein Elternteil für Liebe und viel Sicherheit und Halt, Containment sorgen, aber versagen, wenn es um Akzeptanz und Unterstützung der individuellen Vorlieben, Toleranzen und Talente des Kindes geht. Es kann für Eltern wirklich ein Minenfeld der Angst und Verwirrung sein, gegenüber der Lebenskraft - dem Geist - empathisch, respektvoll, akzeptierend zu sein und sie zu fördern.

Während der ersten 5 Lebensjahre meiner beiden Kinder gab es zahlreiche Momente, in denen mein Mann und ich uns mit Angst und Verwirrung anschauten. Mit 3 Jahren war Jon von Computerspielen besessen, Mica weigerte sich, sich anders zu kleiden als in Hosen und Baseballkappe. Was hatte das zu bedeuten? Was sollten wir tun, oder sollten wir überhaupt etwas tun? Wie war es mit Jons Fähigkeit, ein anderes Kind mit einem einzigen Schlag niederzustrecken, wenn er wütend war? Oder Micas Verehrung für ihre Fantasy-Gespielin Elizabeth aus London? Die Verwirrungen, die Fragen und die Besorgnis der Eltern in Bezug auf diese Themen haben dazu angeregt, daß Tausende von Büchern und Artikeln über Elternschaft geschrieben wurden. Viele Eltern halten ein Kind für eigensinnig oder stur, wenn es Erbsen ablehnt und nur Pommes frites ißt. Eltern stellen sich ein fettes, diabetisches Monstrum vor - sofort und reflexartig. Und alles sei ihre Schuld. Oder wenn das Kind in einem bestimmten Alter nicht die Toilette benutzt, stellen sie sich einen ausgewachsenen Menschen in Windeln vor. Und alles ihre Schuld! Oder wenn ein Kind in ihrem Bett schlafen will. Was stellen wir uns oder sie sich dann vor? Und was auch immer wir uns vorstellen, es ist natürlich alles unser Fehler, und wir werden von unseren Ängsten verfolgt. Wann ist ein Kind eigensinnig? Wann und wie setzt man Grenzen beim Essen, und wenn es um Schlafen, Zuneigung, Spielen, Hausaufgaben geht? Und wie können Eltern den Geist eines Kindes, sein Begehren, seine Interessen und seine entschiedenen Abneigungen respektieren, akzeptieren und nähren? Und was hat das im Zusammenhang mit dem Thema dieser Arbeit mit gesunder Sexualität zu tun? Alles! Denn hier geht es um Geist, um Freude und um das innere Wissen des Kindes in Bezug darauf, was sich gut und was sich schlecht anfühlt.

Die Empathie und der Respekt der Eltern für diese Fähigkeit in einem Kind legen das Fundament für das Selbstvertrauen, die Selbstachtung und die Fähigkeit eines Kindes, sich von seinem intuitiven Gespür für das leiten zu lassen, was sein Wohlbefinden fördert. Es ist die Essenz der Lebendigkeit des Kindes, die Anerkennung und der Respekt für die Leidenschaft des Kindes. Aber ziehen wir uns hier nicht einen Narzißten heran? Ermutigen wir damit nicht ein primitives Wesen, Amok zu laufen? Ja, dies ist eine heikle Aufgabe, aber absolut wesentlich.

In dem Modell einer Familie von Eltern und Kind kann es die Sicherheit von Containment und gesetzter Grenzen im Kontext einer absoluten Verpflichtung zur Akzeptanz und Pflege des Geistes geben. Ich habe an allen Aspekten dieses Themas mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Familien, Elterngruppen und Lehrern gearbeitet.

Empathie, gegenseitiges Vertrauen und Aushandeln sind so wichtig. Mir ist klar, daß diese Haltung empathischen Respekts erreicht werden kann, aber das macht den Kern schwerer Beziehungsarbeit aus. Sie haben gehört, wie Leute von der Ehe sagen, sie sei eine wunderbare Einrichtung, aber schwere Arbeit? Dies ist die schwere Arbeit, von der sie sprechen – die Arbeit an der Beziehung, an Verhandeln, an Respekt und Selbstachtung, an Geben und Nehmen. Und natürlich hat es alles mit gesunder erwachsener Sexualität zu tun!

Man kann Selbstachtung und Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen und Geist im geerdeten Stand des kleinen Kindes, in seiner aufrechten, würdevollen Haltung, seinem leidenschaftlichen Fokus und offenen Blick und an seiner Begeisterung für Leben erkennen.

Bewunderung und *tiefe Liebe* sind die nächsten wesentlichen Elemente für den Aufbau einer gesunden Sexualität. Ich kombiniere sie hier, auch wenn sie sich leicht voneinander unterscheiden, denn ich habe das Gefühl, daß sie im Grunde zwei Seiten derselben Medaille sind. *Bewunderung* ist eine Wahrnehmung der Güte von etwas oder von jemandem. *Tiefe Liebe* ist eine liebevolle *Bewunderung* von einer tieferen Stelle aus. Sie enthält Elemente von Idealisierung, auch Achtung vor der Lebenskraft, der essentiellen Energie und der lebendigen Sexualität des Kindes. Man kann diese emotionalen Elemente in der Idealisierung des Kindes seiner Eltern erkennen, und das passende entsprechende Gefühl im Leuchten in den Augen seiner Eltern.

Bewunderung und *tiefe Liebe* gehören sicherlich zu einer gesunden erwachsenen Sexualität.

Der Ausdruck von *Bewunderung* und *tiefer Liebe* ist in Bezug auf Sexualität häufig ein schwieriger Aspekt der Dynamik zwischen Eltern und Kind. Er kann mit Problemen sexuellen Ausagierens, von Übergriffigkeit, gegenseitiger Beschämung und Schuldgefühlen belastet sein. Als Therapeuten sind wir uns bewußt, daß es zu emotionalem Trauma führen kann, wenn Eltern mit diesen Gefühlen gegenüber dem Kind falsch oder ungeschickt umgehen, und häufig führt es auch dazu.

Der ödipale Konflikt entsteht und droht, die Beziehung des Kindes zu seinen Eltern zu kontaminieren und zu triangulieren. Wie können Eltern damit umgehen? Wie sehen gesunde *Bewunderung* und *tiefe Liebe* aus?

Virginia Wink Hilton (1987) spricht von der idealen Haltung der Eltern, mit der die Aufgabe einer gesunden Bewältigung der ödipalen Entwicklungsphase unterstützt wird. Die ideale Situation für die Bewältigung dieser Aufgabe würde so aussehen:

»Der gegengeschlechtliche Elternteil ist in seiner/ihrer Sexualität sicher. Seine Bedürfnisse sind befriedigt und daher verlangt er nichts von dem Kind. Die Botschaft ist klar und eindeutig: "Ich bejahe und akzeptiere deine Sexualität und freue mich über sie. Ich habe keine Angst vor deinen Gefühlen und verlange von dir nicht die Erfüllung meiner Bedürfnisse. Und ich bin ausdrücklich und eindeutig nicht verfügbar. Daher bist du vollkommen sicher darin, daß du deine Gefühle haben und erleben kannst. Ich kann deine Bewegung hinaus in die Welt aus vollem Herzen unterstützen, um das richtige Objekt für deine Leidenschaft und deine Liebe zu finden«

»Der gleichgeschlechtliche Elternteil versteht im Idealfall die Projektion der

Bedrohung. Seiner oder ihrer selbst sicher, sendet er oder sie diese Botschaft: »Ich freue mich, daß wir gleich und ähnlich sind und freue mich über die Kraft deiner Sexualität. Ich stehe hinter dir und unterstütze dich, wenn du dem Objekt deiner Begierde begegnest. Mit Verständnis und Empathie bin ich bei dir, wenn du Ablehnung und Verlust erlebst, und mit Freude, wenn du weitergehst und Glück und Vollendung findest« (S. 79).

Wenn ein Kind von seinen Eltern bewundert und geliebt wird, lernt es, daß seine eigenen Gefühle von Sehnsucht und Begehren ein Geschenk der Liebe sind. Eltern, die die Fähigkeit besitzen, die sexuelle Erregung, Liebe und Sehnsucht ihres Kindes aufzunehmen und sie als Geschenk anzunehmen, ohne sich provoziert zu fühlen, sie als Verletzung von Grenzen zu erleben oder von ihnen überwältigt zu sein, können den vollen körperlichen Ausdruck ihres Kindes halten, sich über ihn freuen und mit Gefühlen der Bewunderung und Liebe erwidern. Diese Eltern sind nicht nur unerschrocken und haben keine Angst vor dem Ausdruck ihres Kindes, sondern nehmen ihn an, weil er gesund ist. Diese Eltern verstehen, daß ihre reifen sexuellen Gefühle in diesem Moment der Zuneigung keinen Platz haben, sondern daß das Kind in diesem Moment von ihnen eher ihre Fähigkeit braucht, ihre elterliche Rolle aufrechtzuerhalten und beschützend, empfänglich und in der Realität geerdet zu sein.

Ein Kind braucht von denen, die es liebt, Bewunderung und tiefe Liebe, um sich in seiner aufkeimenden sexuellen Erregung sicher zu fühlen. Eltern verstehen, daß sie das Kind überwältigen, übermäßig erregen oder verängstigen und hemmen und seinen Rückzug provozieren könnten, wenn sie hier in seinen Prozeß eindringen würden. Unterstützung für den liebevollen, begeisterten Ausdruck des Kindes kann nur mit geerdeter Empfänglichkeit, Bewunderung und tiefer Liebe gegeben werden, damit das Kind mit dem Wissen weitergehen kann, daß seine Liebe, seine sexuelle Erregung und seine Sehnsucht ein wahres Geschenk für den anderen Menschen sind. Diese innere Sicherheit in Bezug auf die eigene Sexualität als Geschenk an den anderen wird nicht wirklich verstanden, ist aber für das Selbstvertrauen und den selbstbewußten Ausdruck des Verlangens eines heranwachsenden Menschen wesentlich. Das Kind lernt von seinen Eltern, daß ihm Bewunderung und tiefe Liebe zustehen, sie sind sein Geburtsrecht. Und daß sein körperliches Verlangen sein Geschenk der Liebe ist.

Erwachsene Sexualität basiert natürlich auf der vertrauensvollen Hingabe seiner selbst und auf dem Wissen, daß dieses Geschenk mit tiefer Dankbarkeit angenommen wird. Wenn ein Kind weiß, daß seine Erregung und Liebe ein Geschenk sind, daß seine Eltern sein Geschlecht feiern und daß es das Leuchten in den Augen seiner Eltern ist, kann man sehen, daß es offen ist und selbstbewußt und ohne Angst, Begehren zu empfinden und auszudrücken.

Kathexis von Lust - Kulturen, in denen Lust wertgeschätzt wird, sind nicht schwer zu finden. Kulturen aber, die sicheres Containment, Liebe, Akzeptanz, Respekt und Pflege der Lebenskraft praktizieren und Lust als Teil körperlicher Gesundheit wertschätzen, sind

viel schwerer zu finden. Die Kathexis von Lust bedeutet, Lust als gesund und als grundlegend für körperliches und psychisches Wohlbefinden zu betrachten. Kinder gehen von Natur aus auf das zu, was sich lustvoll anfühlt, wenn sie nicht darin gestört oder behindert werden. Aber wenn wir in Beziehung mit anderen heranwachsen, ist es schwer, an Lust als Fokus festzuhalten. Häufig geht sie verloren, wird mißbilligt oder entwertet, eifersüchtig unterdrückt oder weggenommen. Familienkulturen, die Lust als grundlegend für die Lebenskraft ansehen, begegnet man selten, insbesondere in den Praxen von Therapeuten.

Es ist wichtig, die Rolle der Eltern als Erzieher in Bezug auf Lust und Sexualität zu erwähnen. Die Rolle der Eltern ist es, Lehrer zu sein. Sie lehren den Wert der Lust für unseren Körper und unsere Gesundheit. Sie vermitteln Wissen über körperliche Selbstachtung und Selbstfürsorge. Sie vermitteln Wissen von der Bedeutung von Sexualität für ein gesundes, positives Leben und erwachsene Beziehungen. Sie bestätigen Sexualität mit ihrer Haltung, ihren Worten und durch ihr Beispiel. Natürlich müssen Eltern heutzutage über Sicherheit und Schutz aufklären. Es wird viel diskutiert und debattiert, und Eltern betonen häufig zu sehr die Vorsicht und vernachlässigen positive, informative, erklärende Aufklärung über die Bedeutung und den Wert einer gesunden Sexualität.

Die Erfahrung von Lust öffnet unseren Körper, läßt uns wissen, was ihm gut tut, und verbindet uns mit der Realität von Wohlwollen im Universum.

Ohne ein tiefes Gefühl für den Wert der Lust können wir sie weder für uns selbst noch für unseren Partner anstreben. Das Kind lernt von seinen Eltern durch ihr Vorbild und durch die Aufmerksamkeit und Einstimmung der Eltern auf die körperliche Lusterfahrung des Kindes. Die körperliche Reaktion der Eltern auf Lust und die geerdete Gewißheit der Güte der lustvollen Erfahrung des Kindes werden in Psyche und Soma des Kindes eingebettet. Mit zunehmender Reife lernt der heranwachsende Mensch, dem Weg der Lust in seinem Körper ruhig zu folgen, dem zu folgen, was erregt, was sich gut und was sich entspannt anfühlt, was den Körper zum Pulsieren oder Strömen bringt. Und ein Körper, der auf dem Wert der Lust auf Leben gründet, ist in allen seinen Teilen offen, beweglich und lebendig.

Kathexis von Lust unterstützt einen inneren Fokus und eine Fähigkeit, dem Weg des Körpers zu Lust zu folgen und alle seine Aspekte und Möglichkeiten zu erkunden. Sexualität ist ein Abenteuer der Lust, eine Reise der Erforschung und Entdeckung. Und wie bei allen Abenteuern braucht es den Mut zum Erkunden und sich auf Schatzsuche zu begeben.

Indem sie Lust als grundlegende Lebenserfahrung wertschätzen, sorgen Eltern für das grundlegende Glaubenssystem, das ein Kind darin unterstützt, seine Verbundenheit mit einem wohlwollenden Universum und mit seiner einzigartigen Sexualität zu erforschen.

Das *Vorbild der Eltern* mit ihrer Beziehung miteinander hat einen tiefen Einfluß auf die Sexualität des Kindes und insbesondere auf seine zukünftigen sexuellen Beziehungen.

Alle Therapeuten sind sich der negativen Auswirkungen gescheiterter Ehen, von Mißbrauch in der Ehe und chronischen Konflikten zwischen den Eltern auf die späteren Beziehungen ihrer Nachkommen bewußt. Die ungesunden und traumatischen Dynamiken früherer Generationen dringen in die gegenwärtige Beziehung von Mann und Frau und ihre Beziehung zu ihren Kindern ein und kontaminieren sie. Kinder lernen durch die Beziehung ihrer Eltern, wie sie selbst mit anderen in Beziehung sein können. Ein Großteil dieses Traumas und dieser Pathologie wird eingepreßt, eingebettet in das Unbewußte, und auch wenn ein junger erwachsener Mensch sich vornehmen mag, die Fehler seiner Eltern niemals zu wiederholen, gerät er dennoch häufig in ähnliche Beziehungssituationen, Sackgassen und schmerzhaft konfliktvolle Verstrickungen. Das Vorbild einer gesunden Sexualität und einer gesunden erwachsenen Partnerschaft kann die gleiche prägende, unbewußte Wirkung haben. Ein positives Modell kann sich auch auf die zukünftige Beziehung und Übertragungen auf Partner und Kinder auswirken. Ein Kind, das im Kontext einer gesunden Beziehung der Eltern aufwächst, kennt tief in seinem Inneren die Güte, die Gesundheit dieser Art zu sein, zu leben und in Beziehung zu sein. Diese Bewußtheit ist für ein Kind, das in einer Umgebung mit ständigen Konflikten oder emotionalem Schmerz heranwächst, nicht verfügbar und kann nur unter großen Anstrengungen erreicht werden.

Erich Fromm (1956) schreibt über die Kunst des Liebens und darüber, daß es sein kann, daß es kein Vorbild einer liebevollen Beziehung gibt. »Es gibt zum Beispiel viele Menschen, (...) die noch nie einen liebevollen Menschen gesehen haben, oder einen Menschen mit Integrität, oder Mut oder Konzentrationsfähigkeit (...) man muß ein Bild von vollständigem, gesundem menschlichen Funktionieren haben - und wie soll man sich eine solche Erfahrung verschaffen, wenn man sie nicht in der eigenen Kindheit oder später im Leben gehabt hat? Wir vermitteln Kenntnisse, aber wir verlieren das Wissen, das für die menschliche Entwicklung die wichtigste ist: das Wissen, das nur durch die einfache Anwesenheit eines reifen, liebevollen Menschen vermittelt werden kann« (S. 98).

Und diese Worte gelten auch für die reife Sexualität. Eine liebevolle, respektvolle, positiv sexuelle Partnerschaft der Eltern ist die somatopsychische Lehrmatrix, die für einen gesunden, selbstbeherrschten, sexuell positiven und beziehungsfähigen Menschen sorgt und ihn bildet und fördert.

Wenn man Lowens theoretischem Modell folgt, kann man schlußfolgern, daß diese sechs positiven Beziehungselemente im Körper eine somatische Struktur bilden. Diese Elemente bauen Strukturen im Körper auf, die eine gesunde Sexualität widerspiegeln: geerdete Beine, eine offene, flexible Brust, Verbundenheit und Strömen an den Gelenken, eine volle Atmung und Empfindungen im Körper, freie, ungehemmte

aggressive Bewegung in Richtung Lust, genitale Empfindung und Erregung und eine allgemeine Offenheit des Körpers für authentisches Gefühl.

Wenn wir Panzerung und Spaltungen im Körper eines Patienten sehen und ihn zu einem kathartischen Ausdruck bringen, helfen wir ihm, seinen Schmerz auszudrücken und seine Wahrheit zu erkennen. Aber unter der Panzerung, oder grundlegend für die schlechte Erdung und Fragmentierung, fehlen Elemente, die nicht vollständig wiedererlangt werden können, denn die Zeit für ihre konstruktive Wirkung ist vorbei. Wenn ein Baum stark gebogen ist und so zur Reife heranwächst, kann man ihn nicht grade machen, ohne ihn zu zerbrechen. Es macht ihn nicht gesund. Das Beste, was man manchmal tun kann, ist, die Wahrheit der Verletzung anzuerkennen und Möglichkeiten zu lernen, wie sie gelindert und kompensiert werden kann. Anerkennen, Lindern und Kompensieren ist oft alles, was eine Therapie leisten kann.

Helen Resneck-Sannes sagt in ihrer Arbeit aus dem Jahr 2003: »Panzerung ist eine Oberflächenstruktur«. Die unerfüllten Bedürfnisse und das Trauma, die die Panzerung hervorgebracht haben, sind bereits Vergangenheit. Das positive Vorbild und Fürsorge waren nie da, nie verfügbar. Die einzige reparative Möglichkeit besteht in einer therapeutischen Beziehung. Sie schreibt: »Unsere Fähigkeit, empathisch und auf den Klienten eingestellt zu sein, ist das, was in der Beziehung heilt.

Die aktuellen Ergebnisse der Hirnforschung mit bildgebenden Verfahren kommt zu dem Ergebnis, daß diese somatische, empathische Einstimmung für die Entwicklung von Bindung bei Säuglingen und für jeden Therapieprozeß notwendig zu sein scheint (S. 16-17).

Ein empathischer Therapeut ist weder unterstimulierend (weil zu distanziert, neutral, nicht da) noch überstimulierend (wenn er das Material nicht moduliert) und verhindert so, daß der Klient überflutet wird, dissoziiert oder abspaltet. Wenn Klienten zu hoch geladen und überstimuliert sind, müssen wir unsere eigene Energie beruhigen und halten. Der Therapeut muß in einem Maß eingestimmt sein, daß sich das Material innerhalb des therapeutischen Fensters befindet (...) Unsere Körperinterventionen sollten zu einer Einladung für den Klienten werden, Gefühle, Bedeutungen, bildhafte Repräsentanzen und innere Objektrepräsentanzen somatisch (sinnlich) zu erforschen. Wir werden dann zum spiegelnden, empathischen, eingestimmten Anderen, der hoffentlich beginnt, in Körper und Geist unseres Klienten zu leben, und ihn dabei unterstützt, der zu sein, der er ist – verletzlich, bedürftig, verängstigt, liebevoll, hart, wütend, bestrafend, nachtragend, sadistisch, Opfer, ein kleines Kind, das gerettet werden möchte« (S. 20).

Noch relevanter sind diese Bemerkungen, wenn Klient und Therapeut Sexualität thematisieren.

Natalie

Als Natalie zum ersten Mal in meiner Praxis in New York City auftauchte, war sie eine 21-jährige Studentin im Aufbaustudium. Sie war attraktiv, mit langen sandblonden Haaren und einem hellen Teint, sie war lebhaft und ansprechend. Sie hatte einen kräftigen, wohlproportionierten Körper und eine gut entwickelte Muskulatur. Während ihre Augen etwas ängstlich und traurig wirkten, war sie entschlossen bemüht, zu lächeln und munter zu wirken. Wenn sie in einer aufgeladenen Position stand, die Knie leicht gebeugt, die Schultern gerade, Hüften und Schultern ausgerichtet, der Blick auf gleicher Höhe, der Kopf grade auf ihren Schultern, zeigte sie einen starken, entschlossenen, aber angespannten Kiefer und Hals, starke, ziemlich gut geerdete Beine und Füße (obwohl dies eher noch eine Ressource zu sein schien, da sie zu der Zeit anscheinend nicht wirklich mit ihren Füßen in Kontakt war) und ein blockiertes, aber gut entwickeltes Becken. Ihr Oberkörper war ebenfalls gut entwickelt, mit einer starken, aber angespannter Schultermuskulatur und einer ziemlich guten Lungenkapazität. Ihre Stimme war hoch, angestrengt, etwas nasal und angespannt. Ich schätzte ihre Körperstruktur als überwiegend rigide ein, in einer gewissen Kombination mit oralen und masochistischen Zügen.

Natalie war in einem intakten, wohlhabenden familiären Umfeld aufgewachsen. Sie war das erstgeborene Kind von Eltern, die in ihren Beruf erfolgreich waren. Sie beschrieb ihre Familie als unterstützend und liebevoll. Als wir über ihre Familie sprachen, war klar, daß Natalie sehr an ihrem Vater hing, und er an ihr. Ihre Gefühle für ihre Mutter waren unverhohlen ambivalenter. Natalies Vater ist ein schizoider Mann, schüchtern und mit Angst vor dem Leben, wie er von sich sagt, der jahrzehntelang sowohl in Einzeltherapie als auch in der Eheberatung an sich gearbeitet hat. Er hat im Laufe dieser Therapie viele Einsichten gewonnen, einschließlich der Erkenntnis, daß er in einer abstumpfenden, Angst machenden, auf schreckliche Weise zu Kontraktion zwingenden Umgebung mit überkritischen Eltern aufgewachsen war, die in ihm chronische Gefühle intensiver Bewertung und Einschüchterung hervorriefen.

Gegenwärtig ist er im mittleren Alter, und sein Körper bricht in einem Ausmaß zusammen, daß er möglicherweise mehrere Operationen an Hals- und Lendenwirbeln benötigt. Natalie erlebt ihren Vater als sensibel und zerbrechlich, ihre Mutter als »eher leidenschaftlich, lebensbejahend und durchsetzungsfähig«. Natalie beschrieb einige der Dynamiken in der Familie: »Papa zieht sich zurück oder schweigt, und Mama gibt nach oder schmort und wird dann wütend.« Natalie sagte, ihre Persönlichkeit ähnelte eher der ihres Vaters, und die Persönlichkeit ihrer Mutter fände sie manchmal einschüchternd und überwältigend.

Obwohl sie es mir anfangs nicht erzählte, war sie besonders wegen sexueller Probleme mit einem jungen Mann in die Therapie gekommen, in den sie sich verliebt hatte. Anfangs klagte sie über das Problem, unfähig zu Zungenküssen oder Petting zu sein. Nach einer Weile konnte sie mir sagen, daß sie wenig genitale Empfindungen verspürte und nicht

in der Lage war, bei sexueller Erregung vaginal feucht zu werden. Natalie sagte, sie fühle sich in ihrem Becken taub und bei sexueller Erregung spürte sie regelmäßig, wie sich die Muskulatur in ihrer linken Leistengegend verspannte, »wie ein Krampf«. Als wir uns eingehender mit ihren Schwierigkeiten beim Liebesakt befaßten, berichtete sie von Angstzuständen, Kontraktionen in ihrem Körper und davon, daß sie sich manchmal abgestoßen fühlte, und von der Unfähigkeit zuzulassen, daß sich ihr Körper sich für sexuelle Gefühle öffnete. Sie fühlte sich bei sexueller Intimität unbeholfen und extrem nervös und vermeidend. Sowohl sie als auch ihr Partner waren stark gehemmt. Sie war noch Jungfrau, er nicht. Sie konnte nicht sagen, ob er von sich aus gehemmt war oder ob sie ihn mit ihrer Angst, Vermeidung und erstarrten Unempfänglichkeit hemmte. Sie fand ihren Partner süß, sensibel und liebevoll. Sie hatte zärtliche, liebevolle Gefühle für ihn und sehnte sich nach einer sexuellen Beziehung, wenn sie getrennt waren. Sie hatten eine tolle Beziehung, was Spaß miteinander anging, sie scherzten und alberten herum, kabbelten sich auch körperlich und spielten miteinander.

Aber bei einem sexuellen Kontakt würden sie sich nach kurzer Zeit verschließen und sich schließlich voneinander lösen. Natalie sprach darüber mit einer geerdeten Aufrichtigkeit. Sie war verwirrt, verstand ihre Reaktionen, besonders ihre körperlichen Reaktionen nicht. Sie beschrieb Phantasien und Gefühle der Erregung, wenn sie an ihren Freund dachte oder wenn sie mit ihm telefonierte, aber wenn sie zusammen waren, kamen sie über eine "kameradschaftliche" Beziehung nicht hinaus. Sie erstarrte, wenn er sie berührte. Nacken und Kiefer versteiften sich, sie preßte ihre Lippen zusammen, und in ihrer Leistengegend war ein Knoten, der schmerzhaft wurde und ihr Becken unbeweglich machte. Wir untersuchten den Prozeß dieser Versteifung, und es zeigte sich in ihrem Körper eine merkliche vertikale Spaltung in der Form, daß ihre linke Seite stärker zurückgezogen, kontrahiert und verkrampft war.

In ihrer Geschichte gab es keine Erinnerungen an sexuellen Mißbrauch irgendwelcher Art in der Kindheit. Zuerst dachte Natalie, daß vielleicht ihre schwierige Beziehung zu ihrem letzten Freund eine Rolle spielte. Ihre Erfahrung war unangenehm gewesen. Dieser junge Mann war ihr gegenüber körperlich zwingend gewesen, und sie hatte sich durch seine spöttischen und drohenden Bemerkungen gedemütigt gefühlt. Als Reaktion auf seine sexuelle Annäherung erstarrte sie, zog sich zusammen und war insgeheim nachtragend. Sie erzählte, daß sie ängstlich und wütend war und sich schuldig fühlte, daß mit ihr etwas auf eine schreckliche Weise nicht stimmte. Als wir darüber sprachen (und es schien die unmittelbarste und offensichtliche Ursache für ihren negativen Rückzug zu sein), entstand der Eindruck, daß er ein arroganter und narzißtischer junger Mann war.

Aber wenn Natalie gründlich darüber nachdachte, spürte sie, wenn sie aufrichtig war, daß er durch ihre mädchenhafte, verführerische Art zu flirten und dann durch ihren eigenen tief erstarrten Rückzug auch negativ berührt wurde. Sie begann, an anderer Stelle nach der Ursache ihres Problems zu suchen. Sie spürte, daß ihre Ängste und tiefen

Unsicherheiten durch ihre eigenen Gefühle gegenüber ihrem Körper als unattraktiv und zutiefst unsexuell ausgelöst wurden.

An diesem Punkt bekam Natalies Arbeit in der Therapie neue Energie und einen neuen Ernst.

Sie war ihrem verlorenen Verlangen und dem wechselhaften Auftauchen ihrer Taubheit und Kontraktion auf der Spur. Es war ein Weg der Selbstentdeckung. Sie war bereit, sich für den Prozeß der Betrachtung ihrer körperlichen und psychischen Reaktionen zu öffnen, zu experimentieren und Risiken in ihrer Beziehung einzugehen, um mehr über ihren somatopsychischen Prozeß zu aufzudecken.

Mein Ansatz mit Natalie bestand darin, die energetische Kontraktion und das Spalten zu untersuchen. Natalie war offensichtlich eine energiegeladene Frau mit starken Abwehrmechanismen. Wir arbeiteten bioenergetisch daran, ihren Körper zu öffnen und die Ladung zu steigern.

Erregung und sexuelle Aufladung wurden erlebt, aber dann abgeschaltet.

Öffnen und Loslassen von Hals, Kiefer und Mund führte oft zu vertiefter Atmung und Ladung, aber zu Enge oder Krämpfen im Becken oder in den Adduktoren.

Das Öffnen der Beckenregion durch gezielte Übungen führte oft zu einer Verengung im Bereich des Nackens und der Fußgelenke, einem Abschalten der Atmung oder einem erstarrten, verängstigten Gesichtsausdruck besonders in Augen und Mund. Natalie war erstaunt, ihrem eigenen Körperprozeß und ihren inneren Bildern zu folgen. Meine Haltung in dieser frühen Phase der Therapie bestand darin, neugierig dabei zu sein und zu explorieren. Ich stimmte mich so gut wie möglich auf den Stoß ihrer energetischen Ladung ein (Lewis, 2003). Wenn sie Angst hatte, war ich sanft, beruhigend und arbeitete langsam mit ihr, um ihre Angst und das, was sie stimulierte, hervorzulocken.

Wenn sie mit ihrer Energie da war, mit mehr aggressivem Gefühl und mutig, paßte ich meine eigene Energie an ihre an. Wenn sie sich mit ihrer eigenen Leidenschaft, Aggression oder Intensität selbst Angst machte und unweigerlich regredierte, kehrten wir zu langsamen, kleinen Interventionen zurück und verfolgten den Fluß und Prozeß ihres Gefühlszustandes. Mein Anliegen war es, es für Natalie so sicher wie möglich zu machen zu enthüllen, was auch immer der therapeutische Prozeß, die Übungen und die Besprechung uns zeigen konnten.

Es war wichtig, ein therapeutisches Bündnis mit beiden Seiten der energetischen Spaltung zu entwickeln. Da war ein verängstigtes kleines Mädchen, das meinen Trost, meine Unterstützung und Erdung brauchte. Und da war eine couragierte lebendige, starke, energetisch geladene junge Frau, die den Nervenkitzel ihrer eigenen sexuellen Erfahrung

suchte. Die Verarbeitung dieser wiederkehrenden energetischen Spaltung führte uns zu einem Rollenspiel, in dem Natalie von ihren Kontraktionen und von ihrer Erregung aus sprach. Wir fanden ein kleines Mädchen, das sich hartnäckig weigerte, in ihrem Körper loszulassen, das sich weigerte, sich verletzlich zu fühlen. Sie wollte diese Gefühle nicht haben, diese Energie in sich, die sich mit liebevoller sexueller Erregung auf ihren Vater stürzen wollte. Und wir entdeckten einen älteren Teenager oder eine junge Frau, die ausbrechen wollte, die wütend drängte, schubste, ungeduldig, genervt von dem kleinen Kind war. Als wir diese Spaltungen untersuchten, wurden sie konturierter und die Beziehungsbündnisse wurden deutlich. Drinnen tobte ein Krieg.

Das kleine Kind, etwa vier Jahre alt, war ihrem Vater zutiefst und einfühlsam zugetan, um ihn zu beschützen, ihn zu lieben, und brauchte dringend seine Anerkennung.

Sie wußte, daß er sie auch liebte, aber er war ein ängstlicher, sexuell unterdrückter, gehemmter Mann. In meiner Praxis konnte Natalie spüren, wie sich ihr stark aufgeladener Körper danach sehnte, bei ihm zu sein, und ihre Erregung und ihre sehr hohe Ladung mit ihm teilen wollte. Aber je mehr sie sich ihm näherte, um so mehr wußte sie, daß sie zumachen und sich ihm mit einer ruhigen, angespannten, tauben, aber offenherzigen, empathischen Haltung nähern mußte, mit einem vom Hals an aufwärts hoch geladenen Intellekt. Es war unbedingt erforderlich, daß ihr Körper kontrahierte, um mit ihm sein zu können. Sie konnte spüren, wie ihr Körper von ihr wegglitt, wenn sie sich ihre Verbindung mit ihrem geliebten Daddy und ihre exklusive Kameradschaft und Verbundenheit miteinander vorstellte. Diese Verbundenheit war früh im Alter zwischen 3 und 5 Jahren geschmiedet worden, kurz nachdem ihr Bruder geboren wurde. Ihr Vater, der sie liebte, zog sie zu sich. Sie erlebte seine Bedürftigkeit und Brüchigkeit und seine schizoid-oral regredierten Sehnsüchte. Obwohl ihr Vater damit rang, seiner Rolle als verantwortungsbewußter Vater gerecht zu werden, und trotz seiner besten bewußten Absichten, Natalie wachsen zu lassen und ihre Identifikation mit ihrer Mutter zu fördern, erzwang seine eigene emotionale Beschädigung die Paarbindung zwischen ihm und Natalie, die ihr Wachstum und ihre Entwicklung zu einer eigenständigen und abgelösten, geschlechtsreifen Frau behinderte und einengte. Die andere Seite der Spaltung, der frustrierte Teenager, die sich danach sehnte, auszubrechen, deren Leidenschaft vor ihrem Bewußtsein verborgen war, war für Natalie kaum wahrnehmbar.

Sie erkannte, daß die Energie dieses Teils von ihr der Energie ihrer Mutter ähnlicher war. Aber wie ihre Mutter schien dieser Teil von ihr von der entschlossenen Hingabe und Verehrung des kleinen Mädchens eingeschüchtert zu sein. Das Vater-Tochter-Bündnis war die energetische Partnerschaft, die in dem Konflikt dominierte.

Regressive Arbeit zur weiteren Erforschung dieser Dynamiken führte zu einer Sitzung, in der Natalie sich selbst an der Brust ihrer Mutter sehen konnte. Sie lagen im Bett und sie, vielleicht sie beide, waren in einem glückseligen Zustand der Verbundenheit. Ihr Körper war sicher, offen und ruhig, aber die Freude, die sie empfand, war intensiv. Sie

konnte sie überall spüren. Ihr Prozeß bewegte sich zu einer Vision, wie ihr Vater den Raum betrat, und sie konnte die Anfänge des Bedürfnisses spüren zuzumachen. (Machte ihre Mutter auch zu, im Zusammenspiel mit Dads Bedürfnis?) Natalie verstand mit außerordentlicher Einfühlung, daß ihr Vater eifersüchtig konkurrierte und unsicher und bedürftig war. Sie verstand, daß dies ein Geheimnis war, das gehütet werden mußte, und daß sie diesem Geheimnis ergeben sein und dafür sorgen mußte, daß es ihm gutging und daß er angstfrei blieb.

Natalie begann die Erfahrung ihrer Mutter zu verstehen, daß sie sie verloren hatte, und daß Mutter und Kind einander losgelassen hatten. Natalie erinnerte sich an die Konflikte in den frühen Jahren und in den späteren Jahren im Zusammenhang mit ihrer Entdeckung, daß Papa beschützt werden muß, daß er der Zerbrechliche, der Brüchige war. Sie verstand die Frustration ihrer Mutter, ihre Liebe und Leidenschaft für sie und ihre schmerzliche Resignation, als sie sie gehen ließ. War dies die einzige Lösung für den unbewußten Konflikt der Familie? Natalie spürte den lebendigen Körper ihrer Mutter in ihrem eigenen. Sie begann ihn als positive, unterstützende, leidenschaftliche Lebenskraft zu akzeptieren.

Sie ging zu ihrer Mutter und sagte ihr, daß sie sie liebte und daß sie sie verstand.

In einer anderen intensiven Sitzung, in der sie wieder an der energetischen Spaltung in ihrem Körper arbeitete, wunderte sich Natalie über ihre Beklommenheit, wenn sie ihren Vater in den Ferien besuchen sollte. Sie wollte ihm sagen "Ich liebe dich", aber konnte die Kontraktion fühlen, wenn der Besuch bevorstand.

Sie war inzwischen ziemlich gut darin geworden, bei den Empfindungen in ihrem Körper zu sein. Sie begann sich laut zu fragen, wie diese Kontraktion mit ihrer Kontraktion bei ihrem Freund zusammenhinge. Es schien ihr ziemlich dieselbe zu sein. Tatsächlich schien sie die Liebe, die Erregung und die Kontraktion in sich in ihrem gegenwärtigen Leben mit diesen beiden Männern zu erleben. Die Übertragung war ziemlich deutlich geworden, ebenso wie ihre Beziehung mit einem gespaltenem Selbst: das kleine beschützende Mädchen und die leidenschaftliche, frustrierte junge Frau. In dieser Sitzung arbeiteten wir an ihrem liebevollen Gefühl, an ihrem offenherzigen Herangehen.

Aber sie erwartete Enttäuschung, Demütigung als Reaktion auf seine (Vater, Freund?) Reaktion mit Kontraktion. In einem Rollenspiel übernahm ich die Rolle des Vaters.

Natalie näherte sich mir, streckte ihre Arme aus, mit offenem Körper, offenem Herzen, bereit zu sagen: »Ich liebe dich«. Ich ließ meinen Körper steif werden, als sie sich näherte. Sie sagte: »Ich liebe dich, Papa«. Ich erstarrte bei ihrem Kontakt. Ich ließ meine Stimme dünn werden, eine monotone Ähnlichkeit mit der ihres Vaters. Sie deutete auf Ängstlichkeit hin. Die Bewegung in mir war subtil, aber Natalie konnte sie fühlen. Sie war

ihr vertraut. Ich forderte sie auf, die Wirkung in ihrem Körper zu spüren, als ich als ihr Vater sagte »Ich liebe dich«. Natalie war wie betäubt. Sie konnte spüren, wie ihr Körper taub wurde. Sie konnte spüren, wie sich ihr Herz äußerlich verhärtete und ihre liebevolle Leidenschaft in ihr zu einer winzigen, verknoteten Kugel wurde.

Ich forderte Natalie auf, das Rollenspiel noch einmal zu machen. Diesmal war ich der »ideale« Papa, ohne Einschränkung meiner Fähigkeit, meine Liebe zu meiner Tochter in meinem Körper zu spüren. Sie kam zu mir, ich ließ los. Ich öffnete meinen Körper, der Ton meiner Stimme war empfänglich, kam von Herzen und war dankbar. Natalies Körper antwortete. Sie war von dem Unterschied in ihrer Körpererfahrung überrascht. Sie fühlte sich sicher. Sie fühlte eine spürbare gegenseitige Liebe. Sie fühlte Unterstützung, Fürsorge und eine Abwesenheit von Angst vor ihrer Leidenschaft und Erregung. Ihr Körper mußte sich nicht versteifen, um ihr Gegenüber zu schützen, um ihn nicht zu überwältigen oder bedrohlich zu sein. Sie konnte sich öffnen, sich erden, atmen, in ihrer liebevollen Erfahrung am Leben bleiben.

Ich möchte noch von einem weiteren Moment in der Therapie berichten, etwa drei Jahre nach Beginn der Behandlung. Natalie arbeitete an der Kontraktion in ihrem Becken.

Lowens Übungen waren inzwischen sehr vertraut. Ihre Strategien bestanden darin, ihre Beine auf verschiedene Weise anzuspannen, bis sie das Gefühl hatte, loslassen und die pulsierende Energie in ihrem Becken und ihren Beinen spüren zu können. Sie hatte gelernt, aufmerksam bei Hals, Kiefer und Augen zu sein. Sie hatte Techniken entwickelt, um sie zu entspannen, weiter zu atmen, um den Fluß zu verbessern. Natürlich verkrampfte sich unweigerlich etwas, und nicht häufig gelang es ihr, vollständig loszulassen. In letzter Zeit hatte sie jedoch einen gewissen Erfolg dabei, den Knoten in ihrer Leistengegend loszulassen. Sie hatte diesen Knoten mittlerweile als eine Mauer der Abwehr, als eine Art Keuschheitsgürtel, einen Schutz vor dem Eindringen ihrer eigenen sexuellen Erregung sehen gelernt. Aber heute war es anders. Die Blockade löste sich auf, ihre Augen rollten in ihrem Kopf nach hinten, ihr Nacken und ihr Kiefer blieben weich und ihre Atmung war tief. Es passierte und es gab kein Halten mehr. Sie sah mich an und sagte: »Ich habe es nie bemerkt, aber der Knoten ist nicht nur eine Wand. Er ist ein Container für meine ganze Leidenschaft, für alle meine Gefühl«. »Ja«, sagte ich. "Ja".

Diskussion

Natalies Körper und Psyche spiegelten den Einfluß und die Einschränkungen ihres sozialen Nährbodens wider. Natalie hatte Angst, sie fühlte sich nicht sicher. In der Therapie enthüllten Übertragungsreaktionen auf mich als Autorität, als Mutter oder als Vater, das Maß ihres Gefühls von Unsicherheit.

Wir mußten die emotionalen Risiken anerkennen, die Natalie einging, und zusammenarbeiten, um ein therapeutisches Bündnis einzugehen, das so sicher war, wie

Natalie es brauchte, um ihren somatopsychischen Prozeß zu erforschen. Natalie fühlte sich geliebt, aber viel von dem Ausdruck dieser Liebe war ihr vorenthalten.

Aufgrund der Angst und des Rückzugs ihres Vaters und der Kollusion ihrer Mutter erlebte Natalie selten offene Bekundungen von Zuneigung. Sie entwickelte Rigiditäten in ihrem Körper, Kontraktionen und Krämpfe, um ihre innere Erfahrung von bewußter Wahrnehmung fernzuhalten und um ihre Aggression und äußeren Ausdruck von Sehnsucht und Verlangen zu kontrollieren. Sie entwickelte folglich als Abwehr Gefühle, unattraktiv und unzulänglich zu sein. Unsere Arbeit erkannte sowohl die Liebe an, die sie erhielt, als auch ihre Grenzen. Wir arbeiteten daran, ihr zu ermöglichen, das Risiko einzugehen, daß in der Therapie und in ihrer Beziehung zu ihrem Freund und ihren Eltern körperliche liebevolle Empfindungen auftauchten. Wir haben in erheblichem Umfang die historischen Blockaden in Form von Übertragungen und die physischen Blockaden durchgearbeitet, um Erfahrung und Ausdruck liebevoller Gefühle zu erreichen.

Im Hinblick auf das dritte Beziehungselement, Akzeptanz und Nähren der Lebenskraft, mußte sich Natalie mit einer starken, unausgesprochenen Forderung aus der Eltern-Kind-Beziehung auseinandersetzen, daß ihre Lebenskraft, besonders ihre Leidenschaft, abgeschwächt werden mußte, um die neurotischen Bedürfnisse ihrer Eltern zu erfüllen. In der Übertragung sah Natalie mich als ihre Mutter, die mit ihr kolludierte, um ihren Vater zu schützen, die sie hemmte, statt für sie zu kämpfen. In der Vater-Übertragung wurde ich als kontrollierend, ängstlich, wertend, eingeengt und brüchig wahrgenommen. In der komplexen Übertragungs-Gegenübertragungs-Beziehung erfährt man nicht nur etwas über die Gefühle des Klienten im ödipalen Dreieck, sondern auch über die der Eltern. Das Durcharbeiten von Blockaden aufgrund von Übertragung kann letztlich die Entwicklung einer heilenden therapeutischen Beziehung ermöglichen. In meiner Arbeit mit Natalie war Beachten und Verarbeiten dieser Stücke der Übertragung wesentlich, um zu einer gesunden, positiven, unterstützenden und kooperativen Beziehung zu gelangen. Wenn dies geschieht, in welchem Ausmaß auch immer das möglich ist, haben Klientin die Möglichkeit, vom Therapeuten aufrichtigen Respekt, Anerkennung und Förderung ihres energetischen Geistes zu bekommen.

Natalie lernt immer mehr schätzen, wie schön sie als Kind war und wie schön sie jetzt ist, innerlich wie äußerlich. Als sie zurückschaute und sich an sich als Kind erinnerte, öffnete sie sich für die Sicht von sich selbst als einem sehr schönen, energetisch geladenem, optimistischen, lebenslustigen, offenen kleinen Mädchen. Sie konnte sehen, wie die begrenzte Fähigkeit ihrer Eltern, ihre Bewunderung und tiefe Liebe zu fühlen und auszudrücken, sie verwirrte und dazu führte, daß sie nicht das Selbstvertrauen und die Selbstliebe entwickeln konnte, die sie verdient hatte. Natalie kämpft immer noch darum, sich selbst als erwachsene Frau wertzuschätzen und zu lieben, wie das so viele von uns tun. Aber ich hoffe, daß unsere therapeutische Beziehung sie darin unterstützt, daß sie sich immer mehr bewußt wird, daß sie eine Vertreterin der Göttin ist.

Natalies energetische Blockaden erlaubten nicht eine volle Fähigkeit, Lust zu empfinden. Auch Natalies Überzeugung, sie sei unattraktiv und unsexuell, machten Lust eher zu einer Vorstellung als zu einer Verkörperung von Freude. Ich habe Zeit dafür genommen, Natalie etwas über ihren Körper und ihre körperliche Sexualität zu vermitteln und sie darin zu unterstützen, Körper und Sexualität zu erforschen. Es ist immer leichter und einfacher geworden, ausdrücklich über Empfindungen und Lust zu sprechen. Ich habe Natalie dabei unterstützt, einen inneren Fokus zu entwickeln, insbesondere für Empfindungen, die ihren Körper öffnen, erregen und durch ihn hindurch strömen. Sie lernt, Lust als gesund wertzuschätzen und zu sehen, daß ihr erwachsenes Sexualleben ein Abenteuer sein kann.

Das Modell der Eltern war in Natalies Fall eine starke Mutter, die für einen ängstlichen, gehemmten Vater die Rolle sowohl der Mutter und als auch Therapeutin spielte. Obwohl die Mutter die eheliche Beziehung konfrontierte und eine Paartherapie verlangte, schützte sie auch das Ego des Vaters und kollidierte mit seiner Angst und Resignation in Bezug auf ihr Sexualleben. Natalie mußte sich der Tatsache stellen, daß das Vorbild ihrer Eltern unpassend, sogar schädlich war. Sie mußte auch die Rolle verstehen, die sie spielte und die von ihr verlangt wurde. Sie mußte um verlorene Gelegenheiten für Liebe, Sexualität und Intimität für alle Beteiligten trauern, für sich, für ihre Mutter und für ihren Vater. Und sie muß jetzt, basierend auf unserer Beziehung und auf den anderen gesünderen Modellen in ihrem Leben, zu gesünderen Formen der Intimität weitergehen. Sie muß sich auch um Unterstützung durch eine erwachsene Lebensform bemühen, in der sie positive Resonanz für ihre Sexualität bekommen kann.

Die sexuellen und energetischen Konflikte von Natalies Eltern in ihrer ehelichen Beziehung manifestierten sich tatsächlich in Natalies Geist-Körper-Dynamik. In der Therapie haben wir die Elemente, die für den Aufbau einer gesunden Beziehung essentiell sind - Sicherheit, Liebe, Akzeptanz und Pflege der Lebenskraft, Bewunderung und tiefer Liebe, Besetzung von Lust und positive Modellierung - , angeschaut, anerkannt und, wo es möglich war, für sie gesorgt.

Natalie ist gewachsen und bringt Bewußtheit, Selbstmitgefühl, Energie und Verständnis in ihr Sexualleben. Die Tür ist offen und sie hat sie durchschritten, es gibt kein Zurück. Sie hat gelernt, zunehmend sich selbst die Sicherheit, Liebe und Unterstützung zu geben, die sie braucht, um sich jeden Tag mehr und mehr für das Leben zu öffnen. Und sie lernt, sich auf ihre positive Verinnerlichung von mir, ihrer Mutter und jener liebevollen Aspekte ihres Vaters zu verlassen, die ihre Entwicklung und Identität unterstützt haben. Sie lernt, ihre Suche in ihrem Umfeld nach Resonanz auf diese Internalisierungen zu richten und selbstbewußt nach einem erwachsenen Nährboden auszulangen, das ihre Lebenskraft unterstützt.

Natalies Beispiel zeigt uns den Kampf der jungen Erwachsenen, der einige notwendige Beziehungselemente in der Eltern-Kind-Beziehung gefehlt haben.

Margaret Mahler (1979) und andere haben uns gelehrt, daß Bindung ein wesentlicher Bestandteil der Entwicklung eines Selbst ist, das abgelöst und individuiert ist. Sie entwirft eine Struktur, die den individuellen Drang des Kindes mit den zwischenmenschlichen Dynamiken der Eltern-Kind-Beziehung verbindet. Die vielen Beziehungselemente, die ich skizziert habe, sind für eine gesunde Bewältigung aller Stadien der Individuation und für die Entwicklung einer gesunden erwachsenen Sexualität wesentlich. Ein emotional gesunder, sexuell offener Erwachsener verkörpert diese Elemente und schafft so eine nährnde Grundlage für eine bedeutsame und tiefe Beziehung zu sich selbst und zu denen, die er liebt. Harry Harlow (1958) und John Bowlby (1969) haben mit ihrer Forschung gezeigt, welche negativen Auswirkungen ein Mangel an Kontakt und Beziehung auf die Individuation und auf die Entwicklung zu einem beziehungs-fähigen Menschen haben kann.

Beide Theoretiker liefern Belege, die die Überzeugung stützen, daß Mangel an diesen Elementen – Sicherheit, Liebe, Respekt, Bewunderung, elterliche Unterstützung und positives Vorbild – zum Rückzug vom Leben, zu Unfähigkeit, Empathie zu empfinden oder mit anderen zu interagieren, und zu sexueller Dysfunktion führt. Ohne alle diese gesunden emotionalen Nährstoffe für somatopsychisches Wachstum wird das Potential eines Individuums für persönliche und interaktive Lebensfreude schwer beeinträchtigt. Der Körper kontrahiert tief und umfassend und wendet sich vom Leben und von der Stimulation durch andere ab.

Nachdem ich zwei Kinder aufgezogen habe und seit drei Jahrzehnten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen arbeite, habe ich gelernt, die außerordentliche Sensibilität des Kindes für die Beziehung, die es zu jedem Elternteil hat, zu schätzen. Das Kind ist wie ein interaktiver Schwamm, nimmt alles auf, reflektiert es und ist unglaublich empfänglich für alles, was emotional ist und mit Beziehung zu tun hat. Welch bemerkenswerten Unterschied kann man in der Auswirkung von zwischenmenschlichem Mißbrauch im Gegensatz zu zwischenmenschlicher Unterstützung erkennen. Es ist klar, daß die Auswirkungen frühen Mangels nicht vollständig behoben werden können. Der Klient kommt mit der Verletzlichkeit und Abhängigkeit zu uns, die denen eines Kindes vergleichbar sind, mit seiner Geschichte mit Trauma und Mangel. Als Therapeuten sind wir verpflichtet, der Heilung, die aus unserer eingestimmten, empathischen Beziehung zu unseren Klienten kommen kann, große Aufmerksamkeit zu schenken (Lewis 2003, 2004, Resneck-Sannes 2002). Wir Therapeuten können mit unserer Aufmerksamkeit für die Beziehungselemente, die eine gesunde sexuelle Entwicklung fördern, den Weg der Heilung und die Bewegung in Richtung Ausdehnung in das Leben nachhaltig beeinflussen. Für Natalie ist ihre schwer erarbeitete Einsicht, daß sie ein Gefäß ist und daß sie die Energie, Leidenschaft und Liebe enthält, die ein Geschenk an sie selbst und an andere ist, eine siegreiche Einsicht, die sie mit der tiefen Quelle ihrer Sexualität, ihrer sexuellen Lust und ihrer Verbindung zum Guten in Berührung gebracht hat.

Literatur

- Bowlby J (1969): *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Fromm E (1956): *The Art of Loving*. New York: Harper & Row.
- Harlow H F (1958): *The Nature of Love*. Am Psychol 13, 673-685.
- Hilton V Wink (1987): *Working with Sexual Transference*. Bioenergetic Analysis 3 (1) 77-88.
- Keleman S (1979): *Somatic Reality*. Berkeley: Center Press.
- Lewis R (1984): *A Psychosomatic Basis of Premature Ego Development*. In: *Energy and Character 7*.
- Lewis R (2003): *The Anatomy of Empathy*. In: Bioenergetic Analysis 2005 (15) 9-31; lecture at the IIBA Conference. Bahia, Brazil.
- Lewis R (2004): *Projective Identification Revisited - Listening with the Limbic System*. Bioenergetic Analysis 14 (1).
- Lowen A (1993): *Sexuality - From Reich to the Present*. J Int Inst for Bioenergetic Analysis 5 (2) 3-8.
- Mahler M S (1979): *The Selected Papers of Margaret S. Mahler*. New York: Jason Aronson.
- Miller A (1981): *Prisoners of Childhood*, trans. R Ward. New York: Basic Books.
- Resneck-Sannes H (2002): *The Psychobiology of Affects: Implications for a Somatic Psychotherapy*. Bioenergetic Analysis 13 (1).
- Resneck-Sannes H (2003): *Bioenergetics: Past, Present and Future*. in Bioenergetic Analysis 2005 (15) 33-54. Keynote Address, IIBA Conference, Bahia, Brazil.
- Stern D N (1985): *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Tronick E and Cohn J (1988): *Infant-mother face-to-face communicative interaction: age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination*. In Child Development. 60, 85-92.

Wenn es Liebe ist, passiert es einfach. Die Entwicklung des sexuellen Selbst in einer heterozentrischen Gesellschaft

Rossana Colonna

Einleitung

Sexualität hat man als „*le grand affaire de la vie humaine*“ definiert: bei keinem Tier, auch nicht dem am weitesten entwickelten, ist sie so stark mit jeder Lebensäußerung verflochten wie beim Menschen. Obwohl alle Organismen von Lebewesen eine sexuelle Komponente hat, kann man sie nur beim Menschen als einen Bereich eines komplexen „psychischen Konstruktes“ verstehen.

Ich werde damit beginnen, die soziale und kulturelle Ordnung zu beleuchten, die seit Jahrtausenden Individuen, Gruppen und ganze Gesellschaften beeinflusst hat.

Wilhelm Reich hat geschrieben: „Jede Gesellschaftsordnung bringt in der Masse ihrer Mitglieder jene Struktur hervor, die sie braucht, um ihre Hauptziele zu erreichen“ (Reich, 1933). Man könnte sich ohne allzu viele Überraschungen fragen, welche Ziele in der Geschichte der Menschheit erreicht und welche Strukturen hervorgebracht wurden. Zweifellos Charakterstrukturen, die in der Lage sind, ideologischen, wirtschaftlichen und politischen Gehorsam zu ertragen, das heißt Strukturen, die sich in offenem Konflikt von *Trieb* und *Moral* befinden.

Wir können diesen Konflikt nicht ignorieren oder uns auch nur erlauben, die Beziehung zwischen der sozialen Funktion sexueller Unterdrückung und der daraus resultierenden Deformation des Sexuallebens der „breiten Massen“ zu ignorieren: welche Spuren hat also daher jede Art sozialer Ordnung, von Urzeiten an bis heute, in unseren Körpern und in unseren Köpfen hinterlassen?

„Es gibt keinen sozioökonomischen Prozeß von historischer Bedeutung, der nicht in der psychischen Struktur der Massen verankert ist und in Form von Massenverhalten aktiviert wird. Es gibt keine ‚Entwicklung der Produktivkräfte schlechthin‘, sondern nur eine Entwicklung oder eine Hemmung der menschlichen Struktur, ihrer Gefühle und ihres Denkens auf der Grundlage wirtschaftlicher und sozialer Prozesse“ (Reich, 1935, p. XXIV).

Die menschliche Struktur wird in diesem Prozeß geformt: die Gesellschaft formt, modifiziert und unterdrückt ständig menschliche Bedürfnisse. Was auch immer der Grund sein mag, die sexuelle Energie, die die Struktur menschlicher Gefühle und Gedanken

beherrscht, oder die Lebensenergie, wird *sozial* reguliert.

Im Konflikt zwischen Trieb und moralischem Prinzip, zwischen innerem Bedürfnis und äußerer Welt ist der Organismus gezwungen, sich sowohl gegen den Instinkt als auch gegen die umgebende Welt auf Kosten eines glücklichen Liebes- und Sexuallebens zu *strukturieren*.

Wie sieht also in diesen Zeiten, in denen dem Objekt des Triebs so viel mehr Bedeutung beigemessen wird als dem Trieb selbst, wenn auch mit unterschiedlichen sozialen Implikationen, die Liebe im Leben homosexueller, bisexueller und transsexueller Menschen aus?

Ausgehend von der aristotelischen Annahme, daß Glück die Selbstverwirklichung der eigenen Person (des eigenen *Daimons*) ist, kann das sexuelle und sinnliche Glück eines Individuums nur der vollen Befriedigung seiner Wünsche, Triebe und Neigungen entsprechen.

Ausgehend von diesen Annahmen werde ich die menschliche sexuelle Erfahrung aus historischer und sozialer Sicht und aus intrapsychischer und körperlicher Sicht untersuchen, um zu erkunden, wie viel *Glück* die Menschen haben könnten und haben können, die einer sexuellen Minderheit (starker Streßgenerator) angehören. Und ich werde untersuchen, wie sehr homophobes Denken, das sowohl in der Mehrheit als auch in der Minderheit verbreitet ist, die Entwicklung des „*sexuellen Selbst*“ beeinflussen haben könnte.

1. Historische und soziale Sicht

Hat es Heterosexualität schon immer gegeben?

Minderheitenstreß kennt sicherlich jede Minderheit (ethnische, kulturelle, religiöse), aber jene, die aufgrund ihrer homosexuellen Orientierung einer Minderheit angehören, sind häufig mit einem weiteren schmerzhaften und belastenden Faktor konfrontiert, der ihre Gesundheit und ihr psychophysisches Gleichgewicht beeinträchtigen kann: nicht einmal in ihrer eigenen Kerngruppe, aus der sie kommen und der sie sich zugehörig fühlen, Unterstützung zu finden.

Lingiardi (2007) schreibt in *Citizen Gay*: „Wir werden dazu gebracht, uns eine dumme Frage zu stellen, auf die es offensichtlich keine Antwort geben sollte: Was ist schlimmer, wegen unserer Hautfarbe benachteiligt zu werden, aber unsere emotionalen Bindungen zu genießen, die unser Leben lebenswert machen, oder in einem scheinbaren Kontext der Gleichheit geboren zu werden und dann unser Recht auf unsere emotionale Integrität verweigert zu bekommen und gezwungen zu sein, dieses Trauma zu verinnerlichen und zu verbergen?“ (S. 145).

Wir fragen uns vielleicht, ob diese „sexuellen Minderheiten“ schon immer existiert haben, auch in der Antike. Aber provokativ formuliere ich die Frage anders: Gab es Heterosexualität schon immer?

Bei sorgfältiger Analyse stellen wir vielleicht fest, daß sie nicht immer so exklusiv und vorherrschend war, wie sie heute verstanden wird. Wir könnten statt dessen entdecken, daß Bisexualität in vielen Gesellschaften zu allen Zeiten und sogar im übrigen Tierreich weit verbreitet war.

In der klassischen antiken Kultur, sowohl im antiken Griechenland wie auch im alten Rom, war Homosexualität, tatsächlich eine mehr oder weniger institutionalisierte Form der Bisexualität, in dem Sinne, daß Beziehungen zwischen Menschen des gleichen Geschlechts akzeptiert wurden, aber nur als bisexuelles Verhalten, das von den Gesetzen der *Polis* und der *Res publica* reguliert wurde. Im Gegensatz zur gegenwärtigen eindeutigen Klassifizierung, nach der sich ein homosexueller Mensch ausschließlich zu Menschen des gleichen Geschlechts, ein heterosexueller ausschließlich zu Menschen des anderen Geschlechts hingezogen fühlt.

Plutarch sagte im Hinblick darauf: „Der Liebhaber der menschlichen Schönheit [wird] fair und in gleicher Weise beiden Geschlechtern zugeneigt sein [...] Männer sollten dem Beispiel der Göttern folgen (die beide lieben)“.

Es gab auch weibliche homosexuelle Beziehungen, die sozial nicht geregelt waren, schlecht dokumentiert sind und die als unpassend galten: „Die Liebe zwischen Frauen, die kein Instrument zur Bildung des Bürgers ist, interessierte die Stadt nicht. Und folglich fand sie weder in den Überlegungen der Philosophen einen Platz noch in den Gesetzen“ (Cantarella, 2016, S. 107).

Und doch sind Hinweise sehr deutlich, wenn auch selten: „Angefangen mit Platons bekanntem Mythos über den Ursprung der Geschlechter im Symposium: [...] Männer, die sich zu anderen Männern hingezogen fühlen, sind die besten, die Einzigen, die fähig sind, mit öffentlichen Angelegenheiten umzugehen, die Einzigen, die, gerade weil sie ihresgleichen lieben, die Fülle des Seins erreichen. Frauen, die sich von anderen Frauen angezogen fühlen, sind dagegen Tribaden. Ein Wort voller verstörender Bedeutungen: die Tribaden waren wilde, unkontrollierbare, gefährliche Frauen“ (Cantarella, 2016, S. 125).

Sappho selbst galt als gefährlich, korrumpierend, als Erotomanin. Sie war die Dichterin, die in Tausenden von ergreifenden Versen die Liebe zwischen Frauen auf der Insel Lesbos besang, deren Werk aufgrund frauenfeindlicher Strafen fast vollständig verloren ging.

Sogar der Osten hat im Hinblick auf Bisexualität seine eigene Geschichte: zum Beispiel finden sich in dem altindischen Text Kamasutra Hinweise auf die geeignetsten

sexuellen Stellungen für heterosexuelle wie auch für homosexuelle Praktiken, männliche und weibliche. Zudem hat man die Beschreibung sexueller Praktiken in der hinduistischen Mythologie als Ausdruck einer „universellen Bisexualität“ betrachtet.

Andererseits waren bisexuelle Praktiken im kaiserlichen China, im mittelalterlichen Japan, unter den Ureinwohnern Amerikas und auch in Afrika üblich.

Alles Erscheinungsformen der Bisexualität wurden nach den ersten Kontakten mit der westlichen christlichen Welt und ihren religiösen Vorschriften verpönt und verurteilt.

Der deutsche Anthropologe Kurt Fulk hat geschätzt, daß noch in den zwanziger Jahren bei einigen erforschten indigenen afrikanischen Stämmen Bisexualität sehr verbreitet war. Bis zu 90% der Männer hätten sie praktiziert.

Noch interessanter sind die Daten, die der Biologe Bruce Bagemihl (1999) in einer der vollständigsten Studien zur Sexualität im Tierreich berichtete. Zum Beispiel scheint bei Bonobos, anthropomorphen Affen, mit denen wir 96% unserer genetischen Ausstattung gemeinsam haben, ausschließlich bisexuelles Verhalten praktiziert zu werden.

Darüber hinaus ist es wichtig, nicht zu vergessen, daß die Begriffe *Heterosexualität*, *Homosexualität* und *Bisexualität*, aber allgemeiner auch die Begriffe Sexualität und sexuelle Orientierung an sich, relativ neue Konzepte sind und zum ersten Mal von Psychologie und Medizin im 19. Jahrhundert eingeführt wurden. Genauer gesagt wurde Sexualität um die Mitte des 19. Jahrhunderts zum Studienobjekt der aufkommenden positivistischen Medizin. Formen der Sexualität vervielfachten sich mit den Kategorisierungen und „Pathologisierungen“, die sich daraus ergaben.

Seit vielen Jahrhunderten scheint also Homosexualität nicht nur geduldet, sondern auch überwiegend innerhalb einer Bisexualität praktiziert worden zu sein. Heterosexuelles Verhalten hatte eine Funktion in einer sozialen Ordnung.

Wenn man sich also fragt, wie und warum es zu der weltweiten Verurteilung und zu einer sehr strengen Unterdrückung von Homosexualität gekommen ist, denkt man an die jüdisch-christliche Doktrin.

Das Argument, daß die christliche Lehre Homosexualität immer verurteilt hat, wird bestätigt, wenn man die Quellen liest. Im ersten Brief an die Römer, in dem Paulus die Gründe beschreibt, die den göttlichen Zorn gegen die Heiden ausgelöst haben, schreibt er: „Ihre Frauen haben den natürlichen Gebrauch von Sexualität durch einen Gebrauch gegen die Natur ersetzt. Und dasselbe taten Männer, die vor gegenseitiger Begierde brannten und in abscheulicher Weise beieinander lagen“ (Cantarella, 2016, S. 244).

Es ist eine Lehre, die die Beziehungen zwischen gleichgeschlechtlichen Menschen

als widernatürlich und Homosexuelle als göttliche Strafe betrachtet, die nicht nur die übliche Sicht der heidnischen Welt verwirft. Vielmehr verbreitet sie, wie bereits erwähnt, mittels der verschiedenen Kolonisationen die Theorie, daß Heterosexualität der einzige Ausdruck gesunder und natürlicher Sexualität ist.

Noch einmal zu Sappho: „Warum hatte die Kirche von Rom ihre Gedichte verbrannt und sie exkommuniziert? [...] 'Erkenne dich selbst', sagte Sokrates. 'Erkenne dich selbst', sagte Sappho, „und Sorge dafür, daß die Kirche es nie herausfindet.“ (Winterson, 1994, S. 54).

Es ist notwendig, in der Lage zu sein zu verstehen, wie diese Verurteilung nichts anderes als ein Ansuchen der katholischen Kirche ist, um die sexuelle Aktivität der Menschen zu kontrollieren und zu unterdrücken, um das Konzept der ausschließlich reproduktiven Sexualität zu begünstigen. Wir haben Bisexualität und Homosexualität als übliche und gewöhnliche Neigung aus den Augen verloren. Daher bleibt nur die Verurteilung.

Daher wurden einige Bürgerrechte außer Kraft gesetzt, wie es zum Teil schon in alten heidnischen Zivilisationen geschah, die freier, aber gleichzeitig sozial geregelt waren. Außerdem wurde durch die Kennzeichnung des Verhaltens als „widernatürlich“ die Menschenwürde, die nichts anderes als die Wertschätzung des Selbst ist, kompromittiert. Und wenn Würde verweigert wird, wird die Wunde zugefügt: nicht nur denen, die verurteilt und folglich diskriminiert werden, sondern der ganzen Menschheit.

Im Folgenden werde ich die Auswirkungen so einer Verweigerung der Würde auf homo- oder bisexuelle Menschen beschreiben. Ich werde die Auswirkungen der über die Jahrhunderte erlittenen Wunde auf die Entwicklung dessen beschreiben, was ich „**sexuelles Selbst**“ nennen werde, um ausdrücklich auf die sexuelle Komponente in der Entwicklung psychophysischer Identität hinzuweisen.

Die Welt sollte nicht in Schafe und Ziegen geteilt werden

In der akademischen Forschung finden wir seit Freud die Frage, ob Bisexualität eine universelle menschliche Neigung ist. Obwohl er keine gründliche Studie anstellte, erkannte er, daß die heterosexuelle Objektwahl ein ebenso dunkles Phänomen wie die homosexuelle ist.

Der Richtungswechsel, der dazu führte, Homosexualität und Bisexualität als sexuelle Minderheit zu betrachten und zu erfassen, nimmt noch mehr die Form einer *fortschreitenden* „Entsexualisierung“ des Organismus an.

Entsexualisierung ist ein Begriff Herbert Marcuses (1955). Mit ihr hat der Mensch erreicht, eine Distanz zu seinen primären tierischen Instinkten einzunehmen. Marcuse

definierte sie als die höchste Form sozialer Kontrolle, die für gesellschaftliche Produktion und Reproduktion notwendig ist.

Die erste Form der Entsexualisierung war auf die Geburt der Zivilisation zurückzuführen. Daher werden wir alle, ob hetero oder homo, als teilweise entsexualisiert geboren.

Die zweite Form der Entsexualisierung bestand darin, eine Minderheit zu bilden, die, sexuell gesprochen, keine Minderheit sein könnte. Wir haben gesehen, wie Verantwortungen bei der „Kirche“ liegen: fortschreitend von Sexophobie zu Homophobie.

Alfred Kinsey (1948), ein amerikanischer Biologe und Sexualwissenschaftler, schrieb in den 1950er Jahren: „Die Welt sollte nicht in Schafe und Ziegen geteilt werden. Weder sind alle Dinge schwarz, noch alle Dinge weiß. Es ist ein Grundprinzip der Taxonomie, daß die Natur selten mit separaten diskontinuierlichen Kategorien zu erfassen ist. Allein der menschliche Verstand erfindet Kategorien und versucht, Fakten in getrennte Schubladen zu zwingen. Die lebendige Welt ist in allen Aspekten ein Kontinuum. Je früher wir dies in Bezug auf menschliches Sexualverhalten lernen, desto eher gelangen wir zu einem soliden Verständnis der Realitäten der Sexualität.“

Aber die lebendige Welt in all ihren Aspekten als Kontinuum zu akzeptieren, würde uns vielleicht in einen Zustand der Instabilität versetzen, der uns Angst macht. Als eingesperrte Gesellschaften können wir den Reifungsprozeß nicht sehen. Ausschließliche Heterosexualität ist eher eher natürlicher Prozeß ein sozialer, religiöser und kultureller Prozeß. Was passiert also mit dem Körper, wenn wir weder als „Schaf“ noch als „Ziege“ geboren werden?

Die Wirkung von Streß der Minderheiten

Ilan Meyer (1995), Professor für Medizin- und Sozialwissenschaften an der Columbia University, hat als erster von *Minderheitenstreß* gesprochen und drei Dimensionen untersucht: Zunächst betrachtete er die subjektivste Dimension, die *internalisierte Homophobie*, die der Akzeptanz aller Vorurteile, Etiketten, negativer Klischees und diskriminierender Einstellungen gegenüber Homosexualität durch eine homosexuelle Person entspricht. Dann beobachtete er eine objektivere Dimension, die der *gelebten Erfahrungen von Diskriminierung und Gewalt* mit akuten und/oder chronischen traumatischen Merkmalen. Ein Beispiel: die Erfahrung eines akuten Traumas kann die eines schwulen oder lesbischen Paares sein, das eine Gewalttat erleidet. Beim Gehen auf der Straße kann die Erfahrung eines chronischen Traumas auftreten, wenn Manifestationen der Zuneigung wiederholt unterdrückt werden, indem zum Beispiel darauf verzichtet wird, Hand in Hand zu gehen. Schließlich wurde eine dritte Dimension berücksichtigt, die teils subjektiv, teils objektiv ist und dem *wahrgenommenen Stigma* entspricht, nämlich einer Vergangenheit mit einer Tendenz zu chronischem Streß: je größer die wahrgenommene

soziale Ablehnung, desto größer das Niveau an Wachsamkeit, um Homosexualität zu verbergen, und der Einsatz unzureichender Bewältigungsstrategien.

Die Erfahrung von Minderheitenstreß in seiner dreifachen Manifestation ist eine der besorgniserregendsten sozialen Auswirkungen: wir sprachen von Trauma, Verletzung, Würde.

Aber schauen wir uns genauer an, wie sich diese drei Dimensionen auf die Entwicklung des „*sexuellen Selbst*“ auswirken.

Ich beginne mit *verinnerlichter Homophobie*: Die negative Einstellung gegenüber Homosexualität und homosexuellen Menschen (von individuellen Vorurteilen über persönliche, verbale oder körperliche Gewalt bis hin zu kultureller und institutioneller Diskriminierung) ist sowohl in Institutionen als auch in Traditionen verbreitet. Diese Haltung ist eine Form homophober Vorurteile, die sich tendenziell von Kindheit an entwickelt, da die meisten Kinder in familiären, schulischen und sozialen Kontexten aufwachsen, die bestenfalls „Homosexualität als ein Thema betrachten, über das man nicht spricht oder über das man Witze macht“ (Lingiardi, 2007, S. 47).

Beispiele dafür sind einige Aussagen, die im Rahmen einer Untersuchung mit LGBT-Personen der *Scala Italiana per l’Omofobia Interiorizzata* (etwa: italienische Skala für internalisierte Homophobie) (Montano et al., 2003, 2004) entnommen sind:

Nach homosexuellen Handlungen habe ich Schuldgefühle.

Ich habe Angst, wegen meiner Homosexualität abgewertet zu werden.

Ich ärgere mich über Schwule und Lesben, die in der Öffentlichkeit zeigen, daß sie homosexuell sind.

Die einzig akzeptable Form der Familie besteht aus Vater, Mutter und Kindern.

Wenn meine Eltern mich rechtzeitig zu einer Behandlung zu einem Psychologen geschickt hätten, wäre ich jetzt wahrscheinlich heterosexuell.

Manchmal wäre ich gern heterosexuell.

Manchmal sage ich mir, daß ich aufhören muß, mich von Menschen meines Geschlechts erotisch angezogen zu fühlen.

Schwule und Lesben sollten keine Eltern sein.

Ich mache mir Sorgen, daß Leute meine Homosexualität entdecken könnten.

Ich würde mich unwohl fühlen, wenn ich in einem Club für Homosexuelle gesehen würde.

Wie wir sehen, kann das Vorurteil mehr oder weniger bewußt verinnerlicht werden. In jedem Fall führt es zu einem konfliktreichen Erleben der eigenen sexuellen Orientierung bis hin zur Verleugnung, zu Leben in Scham oder negativen Gefühlen gegenüber „anderen“ Homosexuellen.

Damit möchte ich nicht behaupten, daß alle Homosexuellen oder Bisexuellen in

Italien homophobe Vorurteile verinnerlicht haben, aber die homophobe Kultur, in der sie leben, kann so tief und unbewußt wirken, daß sie krank macht.

Schauen wir uns die Auswirkungen der *wahrgenommenen Stigmatisierung* an: Leben mit dem chronischen Streß, sich sozial abgelehnt zu fühlen, weil man „Wachsamkeit“ entwickelt, um die sexuelle Orientierung zu verbergen, führt nicht zu neutralen Auswirkungen auf die Qualität der Beziehung.

Eine von Hatzenbuehler und Mitarbeitern (2010) durchgeführte Studie hat gezeigt, daß für LGB-Personen das Leben in Staaten, in denen homophobe Vorurteile weit verbreitet sind (z. B. die Gesetze, die die gleichgeschlechtliche Ehe verbieten), einen Risikofaktor für psychiatrische Erkrankungen darstellt (Lingiardi, 2007). Insbesondere wurde festgestellt, daß es in solchen Ländern eine signifikante Zunahme von affektiven Störungen, generalisierten Angststörungen und Alkoholmißbrauch und eine allgemeine Zunahme psychiatrischer Komorbidität gibt.

Streß, der bei einem so hohen Maß von Wachsamkeit erlebt wird, führt zu einer allgemeinen Angsterfahrung und zu mißtrauischen oder entmutigten Interaktionen mit der vorherrschenden Kultur sowie zu einem Gefühl der Disharmonie oder Entfremdung von der Gesellschaft im Allgemeinen.

In einer 2002 von Jay P. Paul und Kollegen auf der Grundlage von Telefoninterviews durchgeführten Studie an einer Stichprobe von 2881 Homosexuellen in vier verschiedenen US-Städten (Chicago, San Francisco, New York und Los Angeles) ergab sich, daß 21% der Probanden mindestens einmal in ihrem Leben einen Suizid geplant oder an Suizid gedacht hatten. 12 % gaben an, einen Suizidversuch unternommen zu haben (darüber hinaus gab die Hälfte der Probanden dieser Gruppe mehrere Versuche an). Die meisten derjenigen, die von einem Suizidversuch berichtet hatten, gaben an, daß sie bei ihrem ersten Versuch jünger als 25 gewesen waren. Eine Zunahme von Suizidgedanken und von Suizidversuchen wurde auch bei homosexuellen Personen mit niedriger Bildung, niedrigem Jahreseinkommen und Personen ohne Vollzeitbeschäftigung festgestellt. Die Studie stellte daher ein hohes Risiko von Suizidversuchen bei der untersuchten Gruppe von Homosexuellen fest.

Fügt man die Erfahrungen von Diskriminierung und Gewalt hinzu, die mitunter traumatisch sein können, sowohl im akuten als auch im chronischen Sinn, erhält man ein Bild, das immer noch dissonant ist und weit von einem Respekt vor der Natur von uns allen als sexuellen Wesen entfernt ist.

Die Ergebnisse einer anderen beeindruckenden Studie, die in den USA an einer nicht-klinischen Stichprobe von 34.653 Erwachsenen durchgeführt wurde (veröffentlicht 2010 von Roberts und Mitarbeitern), zeigen, daß homosexuelle oder bisexuelle Individuen im Vergleich zu heterosexuellen einem eindeutig größeren Risiko ausgesetzt sind,

Aggressionen ausgesetzt zu sein. Die Inzidenz posttraumatischer Belastungsstörungen ist bei Homosexuellen signifikant höher (25,68 %) als bei Heterosexuellen (12,50 %).

Daher weisen die Auswirkungen sozialer Homophobie auf die sogenannte „sexuelle Minderheit“ besondere Merkmale auf.

Daher weisen die Auswirkungen sozialer Homophobie auf die sogenannte „sexuelle Minderheit“ besondere Merkmale auf.

Das *Centro Italiano di Sessuologia* (Italienisches Zentrum für Sexologie) und die *Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica* (Italienischer Verband für wissenschaftliche Sexologie) beschreiben ausführlich die Auswirkungen sozialer Homophobie auf LGB-Personen.

Ich fasse ihre Beschreibung zusammen und interpretiere sie so: Ein Teil ihrer Analyse hat mit den Folgen auf der Ebene der Beziehung zu allem zu tun, was „*anders*“ als man *selbst* ist, und was zum Eindringen vorgefertigter Bedeutungen führt. Anscheinend liefern Klischees in Bezug auf Identität und nicht-heterosexuelle Verhaltensweisen Interpretationen, wie die LGB-Welt sein soll. Als natürliche Konsequenz beobachten wir die Bildung sehr mächtiger (irriger) sozialer Darstellungen, die durch die Medien und durch Sprache vermittelt werden und die von homosexuellen Menschen unbewußt übernommen werden können.

Ein anderer Teil der Beschreibung hat mit den Folgen auf der Ebene der Beziehung zu *sich selbst* zu tun. Zunächst Entwertungen und Hindernisse für Selbstwertgefühl: Vorurteile wirken sich auf das Selbstbild aus. Und dann die Bedrohung des Gefühls der Sicherheit: das heißt, die Wahrnehmung, anders zu sein, kann das Gefühl hervorrufen, im Hinblick auf die Bewertungen und negativen Reaktionen anderer nicht sicher zu sein.

Allgemeiner ausgedrückt, folgende Einstellungen können als Konsequenzen auftreten: die Erwartung von Zurückweisung (in schwulen und lesbischen alltäglichen Interaktionen als Frage, welche Auswirkungen sexuelle Orientierung auf andere hat), Verbergen der sexuellen Orientierung, Kontrolle der Verhaltens (aufgrund von Stigmatisierung und Diskriminierung würden LGB-Menschen dazu neigen, all jene Verhaltensweisen zu kontrollieren, die auf ihre sexuelle Orientierung schließen lassen könnten) und schließlich der Streß, der mit Enthüllung und Outen verbunden ist (die meisten schwulen und lesbischen Menschen outen sich in vielen Bereichen ihres Lebens nicht: in der Familie, bei der Arbeit, gegenüber Freunden usw.).

Um die Entwicklung des „sexuellen Selbst“ zu vertiefen, werde ich diese Folgen beschreiben, indem ich analysiere, wie sich homophobes Denken der dominanten Kultur darauf auswirkt, unabhängig vom erreichten Grad an Garantie der Bürgerrechte.

Zunächst einmal verpflichtet uns das Eindringen von im vorhinein gebildeten Bedeutungen dazu, daß wir berücksichtigen, wie viel Verwirrung und Frustration bei der Entwicklung der sexuellen Identität erzeugt (und auch wie sehr affektives erotisches Erleben beeinflußt) werden kann, was uns direkt zum *Gender-Thema* und zu „*politische Korrektheit*“ führt.

Dagegen führen uns beeinträchtigt Selbstwertgefühl, bedrohtes Gefühl der Sicherheit, die Erwartung von Ablehnung, verborgene sexuelle Orientierung und kontrolliertes Verhalten direkt zu dem, was Lowen (1975) „Kern“ nannte: zum vitalen Zentrum, von dem aus jede pulsatorische Bewegung des Selbstaustauschs ausgeht, auch das Gefühl der Liebe, das leider oft zu einem Gefühl der Schuld, zu Scham und einem negativen Selbstbild wird.

Das Gender-Thema und politische Korrektheit

Theoretisch kann es immer nützlich sein, die Bestandteile, die die sexuelle Identität bilden, zu benennen: das biologische Geschlecht, Gender-Identität, Gender-Rolle und sexuelle Orientierung. Das biologische Geschlecht wird durch die genetischen, hormonellen und anatomischen Merkmale bestimmt, die die Zugehörigkeit zum männlichen, weiblichen oder intersexuellen Zustand definieren. Es ist ein Begriff, der sich auf die ganze Reihe von Zuständen bezieht, für die es nicht möglich ist, unzweideutig anzugeben, ob das Individuum männlich oder weiblich ist. Dieser Gruppe gehören schätzungsweise bis zu 1,7% aller Menschen an (etwa so viele wie Menschen mit roten Haaren). Daraus ergibt sich, daß die Natur nicht-dichotome sexuelle Zustände hervorbringt.

Dagegen sind Gender und die Konstruktion einer relativen Identität Konzepte, die ausschließlich durch eine psychologische und kulturelle Variable bestimmt werden. Mit „Gender“ meinen wir eigentlich die Zugehörigkeit und die Nähe eines Individuums zu der kulturell gegebenen Definition von männlich oder weiblich: die innere Erfahrung so einer Konstruktion kann als *Gender-Identität* definiert werden. Nach M. Rothblatt (1995), einem maßgeblichen Vertreter der Transgender-Studien, sind das Männliche und das Weibliche kulturelle Klischees, denen in der Geschichte irrtümlicherweise der Rang biologischer Identitäten zugeschrieben wurde.

Um Judith Butler zu zitieren (1990): „Gender ist eine Kopie, deren Original nicht existiert.“ Jeder Mensch, in welchem soziokulturellen Kontext er auch lebt, erhält eine Reihe von mehr oder weniger starren impliziten und expliziten Hinweisen darauf, was zum männlichen Gender und was zum weiblichen Gender gehört. Er bezieht sich darauf bei der Suche nach Ähnlichkeiten und Unterschieden zu dem, was er oder sie fühlt. Genau davon ausgehend, von der sozialen Konstruktion des Männlichen und des Weiblichen, die von den Gender Studies von Anfang an hervorgehoben wurde, entstehen Verwirrung und Frustration, weil die Menge der „Vorschriften“ und Erwartungen, die die Referenzkultur Männern und Frauen vorgibt oder auferlegt, die Geschlechterrolle repräsentiert, die

angenommen werden „muß“. Das heißt, wir müssen schließlich „politisch korrekt“ sein, das heißt kohärent und synergistisch mit der Organisation der Gesellschaft, die unterschiedliche Rollen und unterschiedlichen Status für Männer und Frauen vorsieht.

Hier einige Beispiele von Fina Pla (2008), die uns das Leiden und die Frustration verstehen helfen, denen Frauen wie Männer, homosexuell oder heterosexuell, sich stellen müssen, wenn sie nicht den erwarteten und akzeptierten Rollen entsprechen:

- L. möchte Mutter sein, hat aber im Moment keinen Partner. Sie kämpft mit ihrem Gefühl der Unzulänglichkeit, weil sie keinen Partner hat. Es fällt ihr schwer, sich zu erlauben, ihren Wunsch zu verwirklichen.
- M. ist homosexuell und muß seine idealisierte Phantasie, wie ein viriler Mann ist, für sich übersetzen und so sein inneres Gefühl der Unzulänglichkeit überwinden.
- M. ist Feministin, die sich ihrer Weigerung stellen muß, ihre Bedürfnisse nach Abhängigkeit zu akzeptieren, ihr Ideal einer vollkommen autonomen Frau aufzugeben, die niemanden braucht, damit sie eine Beziehung mit einem Partner eingehen kann.
- B. hat Schwierigkeiten, in einer Familie, in der Weiblichkeit abgewertet wird, ihr Recht auf ihr Erbe durchzusetzen.
- T. ist zwischen ihrem Wunsch, die Universität zu besuchen, und dem Wunsch ihres Partners hin- und hergerissen, mit einer Frau zusammenzuleben, die für ihn sorgt.
- C. ist deprimiert, weil ihr Partner ihr sagt, daß ihr Körper nicht weiblich genug sei, und weil sie sich seinem Bedürfnis widersetzen muß, sie zu kontrollieren.

Dabei gibt es natürlich in dieser Hinsicht unterschiedliche Grade von Spielraum und Flexibilität in Bezug auf diese Kriterien von Angemessenheit, je nach dem in welcher Referenzkultur man sich zur Zeit befindet. Aber dies ist der Einfluß unbewußter Kultur und von unbewußten Prozessen auf die gesamte komplexe Entwicklung unserer sexuellen Identität: Gehirnwäsche einer „sexuell angeeigneten Kultur“ (Rothblatt, 1995, S. 27).

In der Kultur können Frauen höchstens die Macht und Stärke der Männer „nachahmen“, wenn sie das nicht übertreiben, während die „femininsten“ Männer oft als „Verräter“ Verachtung ausgesetzt sind sowie „der Schmach der Herren, die sich mit Sklaven identifizieren“ (Rothblatt, 1995, S. 27).

Die sexuelle *Orientierung* ist daher nur eine der Komponenten sexueller Identität und bezieht sich nur auf die körperliche und emotionale Anziehung zu Menschen unterschiedlichen Geschlechts, des gleichen Geschlechts oder beider Geschlechter.

Welche Verwirrung kann dies bei homosexuellen Menschen hervorrufen, die, wenn sie heranwachsen, bestimmte Rollen und Erwartungen zu erfüllen haben, während sie zugleich mit ihrer sexuellen Orientierung zurechtkommen müssen?

Das Konzept der *Gender-Performativität* von Judith Butler ist sehr bedeutsam. Sie

argumentiert, daß das Gender eine normative Sexualität hervorgebracht hat, und eine solche Normativität als ein natürlicher Aspekt verinnerlicht wurde. Mit der Theorie der Gender-Performativität zeigt sie, wie durch ständig wiederholte Akte das, was wir als inneres Wesen von Gender betrachtet haben, durch Gesten, die nun „naturalisiert“ sind, externalisiert und am Körper festgemacht wird. So fungiert das „performative“ Gender als Markierung, als Erkennungszeichen, und die Körper sind als *passive Rezipienten* eines unvermeidlichen Kulturgesetzes gedacht. Gender erscheint schließlich als fixiert und determiniert, und der Körper als ein passives Medium, das durch Gender markiert wird.

Davon ausgehend ist Gender immer ein Tun, das heißt, nicht der Sphäre des Seins, sondern der Sphäre des Werdens zugehörig ... binär. So wird die natürliche „Gender-Variabilität“ des Menschen durch die kulturelle Binarität von männlich oder weiblich beschädigt oder abgetötet.

Abgesehen von der Tatsache, in dieser Diskussion, daß die grundlegende chromosomale Differenzierung nur insofern wichtig zu sein scheint, als sie die Produktion unterschiedlicher Mengen von Östrogen und Testosteron bewirkt: Männer und Frauen produzieren beide Hormone, aber in unterschiedlichen Mengen.

Was hat dann der Binarismus für schwule und lesbische Menschen heute mit sich gebracht? Einerseits LGB-Menschen, die "in" sind, das heißt die zum Kanon gehören. Andererseits LGB-Menschen, die „out“ sind, also diejenigen, die nicht zum Kanon gehören, nämlich maskuline Lesben und feminine Schwule: „Gender-Transgressoren“, die im Alltag aufgrund ihrer unmittelbaren Erkennbarkeit schließlich leichter zur Zielscheibe werden.

Die Frage wird insofern noch ernster, als das Ergebnis von alledem, auch als Folge von Gender-Performativität, um dieselben Begriffe wie Butler zu verwenden, darin besteht, daß „sexuelle Angemessenheit in ästhetischen konformistischen und formalen Kriterien gesucht wird, statt hinsichtlich subjektiv wahrgenommener Befriedigung, von genossener erotischer Lust“ (Colonna, 2011, S. 65).

2. Die intrapsychische und körperliche Sicht

Der Kern in LGB-Menschen

Betrachten wir nun den anderen Aspekt der Wirkungen homophoben Denkens auf die Entwicklung des „*sexuellen Selbst*“, den, der den Lebenskern betrifft: den Kern, bei dem der Weg der Liebe beginnt, der zum wahren Kern von uns als sexuellen Wesen führt.

Lowen schreibt in *The Voice of the Body*: „Der sexuelle Mensch ist ein Mensch, der lieben kann und voll Freude ist [...] seine Sexualität gibt ihm sowohl die Hauptquelle von Lust und Befriedigung im Leben als auch eine positive Orientierung zu anderen und

zur Welt. So ist der Mensch, der voller Bitterkeit ist, ausnahmslos sexuell frustriert, ebenso wie der depressive Mensch unter der Depression seines Sexualtriebs leidet, die wahrscheinlich von wiederholtem Mißerfolg und Enttäuschungen verursacht wurde“ (Lowen, 2001, S. 158).

Und dann fragt er sich: „Welche sind die körperlichen Merkmale der sexuell reifen Persönlichkeit? Die Antwort ist einfach: ein harmonischer, integrierter, koordinierter und lebendiger Körper. Mit zwei Worten, ein Körper, der in seiner normalen und natürlichen Situation schön und anmutig ist [...]. Die Sexualität eines Menschen liegt in seinem Sein. Seine sexuelle Erfüllung liegt in seinem Wohlbefinden, in seiner Freude und seinem Glück [...]. Da Sex eine der größten Quellen von Lust und Freude im Leben ist, wird jede Einschränkung oder Hemmung sexueller Gefühle die lebenswichtigen energetischen Prozesse des Körpers dämpfen und sich dadurch negativ auf die Persönlichkeit auswirken“ (Lowen, 2001, S. 159).

Bei diesen Aussagen gibt es keine Differenzierung hinsichtlich der sexuellen Orientierung. Es scheint fast so, als wäre nach Lowen das Objekt der Liebe nicht so relevant wie das Subjekt, das liebt. Wir wissen aber, daß das nicht der Fall ist. Wir kennen sein homophobes Denken, das im amerikanischen kulturellen Kontext der 50er Jahre entstanden ist, in dem psychoanalytische Theorien aufblühten, die Homosexualität stark pathologisierten. Aber ich will jetzt nicht Lowens Widersprüche untersuchen, wenn er von Homosexualität spricht und dabei anscheinend die Neurose des heterosexuellen Menschen vergißt, der im Gegensatz zum homosexuellen Menschen anscheinend ein sexuell adäquates, gesundes, orgasmisch starkes Individuum wäre. Ich berichte nur von einer Aussage, die ihn paradoxerweise von seinen homophoben Überlegungen freisprechen würde: „Wer ist frei von wenigstens einer Spur von Homosexualität? Meiner Meinung nach sind sehr wenige Menschen in unserer Kultur vollständig heterosexuell. Heißt das dann, daß der Mensch grundsätzlich bisexuell ist? Ist es nicht logisch zu folgern, daß der Durchschnittsmensch Homosexualität in einem mehr oder weniger starken Ausmaß praktizieren würde, wenn die Gesellschaft toleranter wäre?“ (Lowen, 1958, S. 131).

Ausgehend von dieser „Logik“, die ich in meinen Gedanken von Anfang an explizit weitergedacht habe, ist es um so verständlicher, wie sehr der Ausdruck von Liebe in einer homosexuellen Beziehung immer gehemmt, entstellt oder behindert worden ist, auch durch den Einfluß des kollektiven Gewissens.

Wie sehr wird ein homosexueller Mensch also voller Bitterkeit sein? Ist es eine Bitterkeit, die mit ihrer gegenwärtig wahrgenommenen Erfahrung verbunden ist, oder wurde sie von der Gemeinschaft „erbt“? Kann unsere kollektive Psyche jemals vergessen, daß Tausende homosexuellen Frauen und Männer zu Gefängnisstrafen verurteilt, in psychiatrischen Anstalten oder in Konzentrations- und Vernichtungslagern interniert wurden?

Ich stimme G. Cockburn (2008) zu, wenn er sagt: „Wir sind nicht in der Lage, die Entwicklung des Selbst, der Gender-Themen (-fragen) und der Familie im 21. Jahrhundert ohne dieses zweite Standbein der Bioenergetik vollständig zu verstehen“ (S. 31), das das Körperverständnis von sich selbst in Beziehung zum Anderen ist, da Intersubjektivität ein konstitutiver Bestandteil des körperlichen Selbst ist.

Ich glaube, daß Schuld, Scham und ein negatives Selbstbild („sekundäre“ Reaktionen auf die Unterdrückung der zentralen „primären“ Triebe) Beispiele für dieses (soziale) Anderssein im Körper, im Selbst sind.

Bindungstheoretiker sagen selbst, daß Subjektivität von Geburt an durch Beziehungen zu anderen aufgebaut wird, und daß ein Kind mit jedem Elternteil unterschiedliche Bindungsmuster entwickelt. Sie haben auch gezeigt, daß das Selbst als subjektive Identität in der Entwicklung nicht ohne Bindungen aufgebaut wird. Daher entwickelt sich das Selbst, das sexuelle Selbst, vollständig innerhalb dieses Prozesses.

Feindselige Mütter, verführerische Väter, ambivalente Bindungen, inzestuöse Beziehungen, und zwar früh, finden sich im familiären Umfeld des Heterosexuellen wie in dem des Homosexuellen. Wir werden niemals mit einer gewissen *Aufrichtigkeit* eine Aussage darüber machen können, inwiefern diese unterscheidbare Faktoren der Homosexualität sind.

Was wir statt dessen berücksichtigen sollten, ist, daß dieses sexuelle Selbst, das durch Verbindungen mit kontinuierlicher Bindung geboren wird und sich entwickelt, ein Selbstbild entwickeln wird, das durch die Umgebung, mit der es in Kontakt kommt, konditioniert wird.

Dieses Bild und die entsprechende Wahrnehmung beeinflussen sowohl die Beziehung zum eigenen Körper als auch zu anderen. Sie kann von Vertrauen, Selbstbehauptung, Freude, Lust, Sicherheit, oder von Scham, Unsicherheit, Furcht, Angst, Schmerz, Vermeidung geprägt sein. Das innere Bild des Selbst (das heißt, wie uns unser Körper erscheint) moduliert Gefühle, Emotionen, Verhaltensweisen, innere Haltungen und die Art und Weise, wie wir unseren eigenen und die Körper anderer wahrnehmen und wie wir auf sie reagieren.

Darüber hinaus hat das Körperbild, „indem es ständig in unsere Hinbewegung zur oder Wegbewegung von der Realität, von sozialen Kontakten hineinwirkt, sicherlich mit dem Gefühl der Scham zu tun, insofern sie erregt oder gesteigert wird“ (Craia, 2006, S. 22).

Der Körper ist also von der individuellen Geschichte wie auch von der sozialen Geschichte geprägt. Er ist so sehr von Angst, Scham, Unsicherheit geprägt, daß Gesten und Körperhaltungen existentielle innere Haltungen sogar mit größerer Gewißheit

widerspiegeln als Rede.

„Konstruktionen, Leiden, Verdrängungen, sowie Gewohnheiten, Bräuche, Rituale, die uns überliefert wurden, als Erbe hinterlassen, von unserer Familie, von der Kultur, vom Lebensumfeld auferlegt wurden, sind Teil" unseres Körpers (Craia, 2006, S. 21).

Man bedenke, wie stark die emotionale Beteiligung der Eltern hinsichtlich des Geschlechts ihres Kindes von Geburt an ist. Das erste, was sie wissen wollen, ist ja das Geschlecht, und diese Information läßt die Eltern in Bezug auf zukünftige Gefühle gegenüber dem Sohn oder der Tochter nicht gleichgültig.

Dies könnte die Fähigkeit für Expansion und Selbstverwirklichung, den Fluß von Empfindungen verringern und psychophysische Funktionalität und damit Wachstum beeinflussen, wenn bei diesem Kind „Inkongruenzen mit einem Bild“ auftreten sollten, da der Körper zum Schauplatz unerwünschter Ereignisse würde.

Diese Überlegungen dienen nur dazu zu verstehen, wie extrem verantwortlich das Anderssein im Körper für den Prozeß der Identifizierung des Organismus und der Integration seines Sexualtriebs ist.

Daher könnte die Einschätzung von Sexualverhalten auf einer Potenzskala mit Homosexualität an einem Ende und Heterosexualität am anderen völlig unangemessen sein.

Die „orgastische Potenz“ ist eng mit der Fähigkeit verbunden, sich ohne Angst vor Auflösung loszulassen: „Die epidemische Verbreitung der Unfähigkeit, vollständig am Rausch des Orgasmus und der darauffolgenden totalen Entspannung teilzunehmen, brachten Reich und nach ihm Lowen dazu, sich Fragen hinsichtlich der Macht der Abwehrmechanismen, der permanenten Entstellung, die der Charakterpanzer bei Menschen mit sich bringt, und der Angst zu stellen, die die erwünschte und unmögliche Befriedigung auslöst, um die erreichte neurotische Anpassung zu schützen. Leider betrifft diese Realität überhaupt nicht nur einige Homosexuelle oder Heterosexuelle, einige Neurotiker oder Psychotiker: sie ist die Massenneurose, die jeden betrifft“ (Colonna, 2011, S. 73).

Zusammenfassend kann man feststellen, daß es keine „natürliche“ männliche oder weibliche Essenz gibt, und daß Menschen weder homosexuell noch heterosexuell sind, sondern einfach Individuen, die mit einem vitalen Kern geboren werden, der biologisch bereit ist, sich zu ausdehnen und zu integrieren, sich aufzuladen und zu entladen. Dieser Kern hat in unterschiedlichem und einzigartigem Maß eine Einschränkung erhalten, die das affektiv-sexuelle Erleben allgemein konditioniert und das Erleben von Lust im Besonderen reduziert.

Körperliche Empfindsamkeit und Lust

Lowen hat den homosexuellen Menschen als ein Wesen mit einem unempfindlichen Körper betrachtet. Deshalb möchte ich beim Thema Lust kurz auf den Begriff der körperlichen Empfindsamkeit eingehen, der eng mit dem Begriff der Empfindung verknüpft ist.

Jenseits der unterschiedlichen Auffassungen, die in der Forschung bei dem Versuch aufeinander gefolgt sind, die Prozesse zu erfassen, die die Entstehung einer Empfindung ermöglichen, wird letztere im Allgemeinen der subjektiven Komponente der Sinneserfahrung zugeordnet.

Der Neurowissenschaftler Kandel (1985) schreibt: „Wahrnehmungen unterscheiden sich qualitativ von den physikalischen Eigenschaften von Reizen dadurch, daß das Nervensystem dem Reiz einfach bestimmte Informationen entnimmt und dann fortführt, sie im Kontext früherer Erfahrungen zu interpretieren“ (S. 343, italienische Ausgabe).

Man kann körperliche Empfindsamkeit an dieser Stelle als die Fähigkeit eines Individuums definieren, ein angemessenes Gefühl für einen Reiz zu haben. Das heißt, um diese Definition subjektiver zu machen, die Fähigkeit zu haben, aus dem Reiz eine funktionale Empfindung für die gegenwärtige Situation und die bewußten Absichten des Individuums zu gewinnen. In dieser Perspektive bedeutet sexuelle Sensibilität, die Fähigkeit zu besitzen, ein Gefühl zu erleben, das mit dem Kontext und den eigenen Erwartungen konsistent ist.

Das Konzept der sensorischen Schwelle scheint mit dieser Definition von Sensibilität stimmig zu sein: sie ist als die geringste Intensität des Reizes definiert, den jemand wahrnehmen kann. Kandel schreibt: „Die Änderungen der sensorischen Schwelle in Bezug auf die Hinweise, die aus dem Kontext stammen, in dem die Subjekt sich befindet, wenn es mit den Unterscheidungen umgeht, sind besonders interessant und beweisen, daß die Wahrnehmungsschwellen relativ und nicht absolut sind [...], diese Schwankungen der Sinnesschwelle werden nicht durch Veränderungen der peripheren Rezeptorschwelle erzeugt, sondern durch Schwankungen im Funktionszustand der Neuronen des Zentralnervensystems. Sie beeinflussen nicht nur die Neuronen der sensorischen Systeme, sondern auch die Neuronen des limbischen Systems, die die affektive Komponente von Empfindungen vermitteln“ (Kandel et al., 1985, S. 344, italienische Ausgabe).

Es ist daher denkbar, daß eine Erhöhung der sensorischen Schwelle durch verschiedene Mechanismen einen teilweisen Verlust der Sensibilität bewirken kann, der eindeutig mit bestimmten Körperbereichen, Reizen, Persönlichkeiten und Kontexten der Umwelt zusammenhängt.

Ich schließe zwar die eine frühere Hypothese aus, daß homosexuelle Menschen ganz allgemein einen unempfindlichen Körper haben, zitiere aber diesen grundlegenden Aspekt der subjektiven Komponente der Sinneserfahrung, um richtigerweise zu berücksichtigen, daß der soziale Bezugskontext des homosexuellen Individuums (des heteronormativen) bei der Hemmung oder Modulation der verschiedenen Phasen der Erfahrung sexueller Lust eine Rolle spielen könnte: zuerst sensorisch und dann motorisch.

Dieser Aspekt muß hervorgehoben werden, wenn wir wirklich frei von Vorurteilen und gleichzeitig voller Interesse sein wollen. Dabei achten wir genau darauf, eine mögliche Unempfindlichkeit des Körpers eines homosexuellen Individuums nicht mit einer Folge der Homosexualität selbst zu verwechseln. Aber wir sehen deutlich, daß dieser Körper alle „Anzeichen“ von Angst haben könnte: der Angst (bewußt oder nicht) vor der sozialen Verurteilung und allem, was sie bewirken kann.

In einem Gespräch zwischen Kollegen hörte ich zufällig von einer von ihnen, daß sich eine homosexuelle Patientin von ihr „entwickelt“ habe. Das bezog sich auf die Tatsache, daß die Patientin, in diesem Moment, eine heterosexuelle sexuelle Erfahrung hatte.

Ich denke, es ist ein großer Fehler zu meinen, daß dies ein Fortschritt der Patientin sein könnte. Die wahre Fortschritt ist die körperliche Empfindsamkeit, die Fähigkeit, eine intime Beziehung einzugehen, die Fähigkeit zur Hingabe, die Möglichkeit zu lieben. Er besteht darin, die Scham im Körper zu überwinden ... unabhängig von der Anatomie des Objekts, zu dem man orientiert ist. Solange ein Therapeut sich darüber nicht im Klaren ist, wird er nicht wirklich helfen können, da etwas stärker gewesen sein wird, wenn auch unbewußt: und das ist das tief verwurzelte Vorurteil.

Kurze aktuelle Überlegungen

Wie läßt sich dieser Überblick mit der sexuellen Revolution, die in den 50er und 60er Jahren die westlichen Gesellschaften erfaßte, und ihren aktuellen Transformationen in Einklang bringen?

Die *Gay and Lesbian Association Against Defamation* (eine gemeinnützige Organisation des LGBT-Aktivismus) behauptet, daß sich 20 % der Generation der sogenannten *Millennials*, Erwachsene im Alter von etwa 18 bis 30 Jahren, offen mit LGBTQ identifizieren würden.

Eine amerikanische Studie, zu der eine Stichprobe junger Menschen im Alter zwischen 18 und 34 Jahren zu verschiedenen sexuellen Themen einschließlich Homosexualität befragt wurde, ergab, daß für 42 % der Befragten eine gleichgeschlechtliche Beziehung moralisch akzeptabel ist.

Therese Hargot (2016), eine französische Psychologin, untersucht die „Wirkungen“ dieser „sexuell befreiten“ Gesellschaft auf die Jugend. Sie reflektiert einige entscheidende Themen, unter anderem ein hohes Maß an Angst aufgrund von Leistungsdruck, eine paradoxe Besessenheit von der Frage der sexuellen Orientierung, ein Prozentsatz von Asexualität oder „Mangel an Interesse an Sex“ (wobei sexuelles Verlangen fehlt oder sehr gering ist) und auf der anderen Seite „leichter Sex“. Man bekommt den Eindruck, daß diese Generation die vielfältige Sexualität mehr akzeptiert, aber die „mentale“ Akzeptanz ist möglicherweise nicht mit der „physischen“ und wirklichen Befreiung der gesamten Erfahrung des sexuellen Selbst in Einklang.

In *Jugend sexuell befreit (oder fast)* beschreibt die Autorin treffend, wie einige sexuelle Freiheiten zu Formen der Rache geworden sind, um Scham in Stolz umzuwandeln.

„Die Pride Parade“ (Gay Pride) ist das bekannteste Ereignis. Karikaturen bis zum bitteren Ende zu imitieren, sich Beleidigungen zu eigen zu machen, sich gerade über diese „fremde Seite“ zu amüsieren, macht möglich, der Scham das Gift zu nehmen. So paradien unterschiedliche und vielfältige Realitäten unter derselben Flagge, einer Regenbogenfahne, die aber denselben Schrei schreien: „Ich bin so und ich bin stolz darauf!“ (S. 56).

Die Perspektive des Therapeuten als Zuhörer

Wenn man in Anbetracht des Gesagten der bioenergetischen Theorie treu bleibt, die die Persönlichkeit ausgehend von den Energieprozessen des Organismus betrachtet, verschiebt sich der Fokus vom „theoretischen Problem“ der Homosexualität auf die Qualität der Beziehung, unabhängig von ihrem Objekt, und weiter auf die Fähigkeit des Körpers, sich dem „Orgasmusreflex“ (Reich) hinzugeben.

Wenn wir darüber sprechen, „wie der Analytiker den Patienten erlebt“ (Buti, 2008, S. 114), muß man berücksichtigen, daß die Erfahrung sowohl durch den Patienten als auch durch die Perspektive des Therapeuten als Zuhörer geprägt ist, durch seine verinnerlichten oder übernommenen Theorien und durch seine Subjektivität im Allgemeinen.

Diese Perspektive könnte schädlich sein, wenn der Therapeut eine „Ja...aber“-*Haltung* einnehmen würde. Das heißt, diese Haltung sagt sich selbst, der Gesellschaft, den Patienten, auch implizit, Homosexualität sei keine Krankheit, die in Heterosexualität umgewandelt werden sollte. Er oder sie kann argumentieren, daß Homosexualität schon 1974 aus dem DSM und 1990 von der WHO gestrichen wurde. Aber seine oder ihre Einstellung, unwissentlich oder nicht, ist „ja ... aber“. Sie tendiert nämlich dazu, die Tatsache zu verbergen, daß es in ihrem oder seinem Inneren immer noch die Überzeugung von einer Skala orgastischer Potenz gibt, nach der die Potenz größer ist, wenn man zu heterosexuellen Modellen der Sexualität neigt, und geringer, wenn man dazu neigt, das

typische Verhalten der Homosexualität zu manifestieren.

Es liegt daher auf der Hand, daß die Betrachtung der sexuellen Potenz in Beziehung zu homo- oder heterosexuellem Verhalten als größer oder kleiner bedeutet, daß man von den eigenen mentalen Kategorien ausgeht und nicht davon, wie der Patient *sich selbst* erlebt. Aus diesem Grund ist so eine Betrachtungsweise schädlich.

Diese „Ja... aber“-*Haltung* ist in der therapeutischen Gemeinschaft wie auch in der Gesellschaft im Allgemeinen weit verbreitet.

Die Perspektive des Therapeuten als Zuhörer kann in zwei anderen Fällen schädlich sein: zum einen, wenn der *sprachliche Code* des Therapeuten ein heterosexueller Code ist (beim Stellen von Fragen und beim Antworten), was unweigerlich den Aufbau eines guten therapeutischen Arbeitsbündnisses gefährdet. Zum anderen, wenn der Therapeut nicht in Betracht zieht, daß das *Selbstgefühl* des Patienten prägenital ist, weil es sich vor dem Ödipuskomplex zu entwickeln beginnt, auch in seiner sexuellen Komponente. Fina Pla (2008) erinnert auch an „die Idee einer vorangehenden Gender-Identität, auf der später die ödipale Identität aufbaut“.

Wir hatten bereits die phallozentrische patriarchalische Position erwähnt, die für die klassische Ödipustheorie typisch ist, dank Melanie Klein. Sie setzt die Geburt des „Ödipus“ in der Zeit zwischen dem 6. und dem 12. Monat als Ergebnis der depressiven Position an, die durch die Aufnahme des Dritten in die duale Beziehung verursacht wird. Und sie spricht nicht von der „phallischen Phase“ von Kindern, denn für sie steht nicht zur Debatte, nur das männliche Genitale ins Spiel zu bringen, denn Kinder beiderlei Geschlechts besäßen schon sehr früh „ein unbewußtes Wissen von Vagina wie auch Penis“. „Die Tatsache, daß die ödipalen Tendenzen viel früher einsetzen, als wir angenommen haben, der Druck des Schuldgefühls, der sich daher auf den prägenitalen Ebenen einstellt, der bestimmende Einfluß, der daher einerseits so früh auf die Ödipusentwicklung ausgeübt wird und die Entwicklung des Überichs andererseits, und entsprechend auf die Charakterbildung, die Sexualität und die ganze Entwicklung des Subjekts - all diese Dinge scheinen mir von großer und bisher unerkannter Bedeutung“ (1928, S. 197-8).

Darüber hinaus kann ich zum Ödipuskomplex nur Fritz Klein (1993) zitieren, der eine neue Interpretation vorschlägt. Sie hat schon bei der ersten Lektüre seines Textes „Die bisexuelle Option“ mein Interesse geweckt. Nach seiner Theorie muß das Kind, um den positiven oder negativen Ödipuskomplex erfolgreich zu lösen, auf sein sexuelles Verlangen nach beiden Elternteilen verzichten. Das Kind muß diese Wünsche unterdrücken und tut dies, indem es die Eltern durch neue Sexualobjekte ersetzt. Die Übertragung der sexuellen Triebe des Kindes auf andere Objekte beseitigt die Angst, die Liebe der Eltern zu verlieren, und die Angst vor Bestrafung durch den rivalisierenden Elternteil (nicht immer den gleichgeschlechtlichen). Diese Sicht Fritz Kleins ist interessant, wenn er schreibt, daß der Heterosexuelle mehr Verdrängung anwenden muß, um den negativen Ödipuskomplex

erfolgreich zu lösen, als um den positiven Ödipuskomplex zu lösen: er oder sie muß tatsächlich das sexuelle Verlangen nach seinem oder ihrem eigenen Geschlecht unterdrücken und ist in der Lage, auf einer nicht-erotischen Ebene Beziehungen zu ihm aufzubauen. Während der Homosexuelle mehr Verdrängung anwenden muß, um den positiven ödipalen Komplex zu lösen: er oder sie muß das sexuelle Verlangen nach dem gegengeschlechtlichen Elternteil unterdrücken und ist in der Lage, auf einer nicht-erotisierten Ebene Beziehungen zu ihm aufzubauen. Schließlich muß der Bisexuelle, um den positiven und negativen Ödipuskomplex erfolgreich zu lösen, sexuelles Verlangen gegenüber beiden Elternteilen unterdrücken. Was nicht unterdrückt wird, ist die Verschiebung dieser Wünsche auf andere Menschen beiderlei Geschlechts als Sexualobjekte.

Warum referiere ich diese Überlegungen? Wenn wir sie anschauen und prüfen, könnten wir das implizite Vorurteil der klassischen Theorie des Ödipuskomplexes vermeiden, die die Möglichkeit einer normalen und positiven Lösung durch ein homosexuelles oder bisexuelles Subjekt nicht in Betracht zieht.

Einige therapeutische Interventionen, können, obwohl nicht ausdrücklich als „reparativ“ definiert, entweder durch anti-homosexuelle Vorurteile oder durch unzureichende Informationen gekennzeichnet sein. Abraham Verghese (1994) prägte erstmals den Begriff *Homoignoranz*, um auf den Mangel an Wissen über Homosexualität hinzuweisen, der die therapeutische Praxis beeinträchtigen könnte. Ich berichte nur die in dieser Hinsicht recht bezeichnenden Ergebnisse einer Studie aus dem Jahr 2012 über die innere Haltung von Psychologen, die Berufsverbänden in verschiedenen italienischen Regionen angehören (siehe Lingiardi, 2014). Etwa ein Viertel der Teilnehmer stimmt nicht der Aussage zu: „Homosexualität ist eine normale Variante der Sexualität“. Darüber hinaus glaubt fast die Hälfte der Stichprobe, daß Homosexualität auf mangelnde Identifikation mit der Gender-Rolle zurückzuführen ist, und etwa 60 % würden einem Patienten mit ich-dystoner Homosexualität mit einer Intervention begegnen, die darauf abzielt, die sexuelle Orientierung zu verändern. Schließlich glauben nur 15 %, daß sie auf therapeutische und theoretische Fragen im Zusammenhang mit Homosexualität ausreichend vorbereitet sind. Nur 15%. Es könnte wie eine rein „italienische Tatsache“ erscheinen, aber Pachankis und Goldfried haben in Bezug auf die internationale Gemeinschaft im Allgemeinen darauf hingewiesen, daß „wir als Psychotherapeuten in einer heterozentrischen Gesellschaft, in einem historisch heterozentrischen Beruf ausgebildet wurden. Die meisten Trainings und Ausbildungen bereiten unzureichend auf die spezifischen Themen von LGB-Klienten in der Therapie vor, und nur wenige Fachleute fühlen sich verpflichtet, sich ständig über diese Themen auf dem Laufenden zu halten“ (Siehe Lingiardi, 2014, S. 16).

Es reicht nicht aus, homosexuelles Verhalten zu tolerieren oder zu akzeptieren, um für liebevolles (affektives und sexuelles) Glück homosexueller Menschen zu sorgen.

Und wir werden nie in der Lage sein, die „Tragödie“ der Krise unserer Gender-

Identität des Transsexuellen in dieser Gesellschaft zu verstehen, wenn sie so höchst performativ bleibt. (Eine Tragödie, die nichts mit sexueller Orientierung zu tun hat und die in dieser Diskussion nicht berücksichtigt wurde, weil sie besondere Aufmerksamkeit verdient).

„Wir leben in einem Zustand sexueller Apartheid“ (Rothblatt, 1995). Liebe kommt und Menschen lieben und verlieben sich in andere Menschen, mit „Schmetterlingen im Bauch“, mit Gänsehaut, Herzklopfen. Wenn die Intimität der Körper glühend ersehnt wird, wenn man „wie auf Wolken geht“, wenn man sich wie von einem Magneten angezogen fühlt, wenn die Körper vor Erregung zusammen pulsieren, verliebt man sich: das geschieht nicht nach Plan der genitalen Merkmale. Wenn Liebe passiert, passiert sie einfach. Deshalb ist Liebe die mächtigste Energie. Sie stellt sich nicht den genitalen Merkmalen entsprechend ein. Als Therapeuten haben wir die Pflicht, sie zu begreifen (lat. *comprehendere*: mit uns nehmen), denn Patienten haben, weil sie Menschen sind, das Recht, frei von allen Formen des *Heterozentrismus* sexuelle Energien zu sein, auch und vor allem im therapeutischen Setting.

Ich hoffe, daß diese Studie dazu ermutigt, Brücken zu bauen, sich miteinander und mit uns selbst zu verbinden.

Literatur

- Bagemihl B. (1999): *Biological Exuberance: Animal Homosexuality and Natural Diversity*, New York, St Martin's Press
- Buti Zaccagnini G. (2008): *Aspetti controtransferali del processo analitico bioenergetico*. In: Moselli P., a cura di Il guaritore ferito. La vulnerabilità del terapeuta, Milano, Franco Angeli
- Butler J. (1990): *Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity*, It.tr. *Questione di genere. Il femminismo e la sovversione dell'identità*, Roma, Edizioni Laterza, 2006
- Cantarella, E. (2019): *Secondo Natura, La bisessualità nel mondo antico*, Milano, Feltrinelli, 2016
- Cockburn G. (2008): *Standing on both legs: a bioenergetic perspective on the family, gender roles and the development of the self in the 21st century* in Honoring Alexander Lowen. The Vitality of Bioenergetic Analysis in the writings of some contemporary authors, IIBA International Institute for Bioenergetic Analysis, 2018.
- Colonna R. (2011): *Monadi sessuali. Diversi orientamenti per una comune ricerca: il piacere*, Grounding 2, Rivista italiana di analisi Bioenergetica, Franco Angeli.
- Craia V. (2006): *Il corpo e la vergogna*, Roma, Edizioni Magi.
- Kandel E. R. Schwartz J. H., Jessell T.M. (1985): *Principles of Neural Science*, It. tr. *Principi di neuroscienza*, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 1994.
- Kinsey A. (1948): *Sexual Behaviour in the Human Male*, Bloomington, Indiana University Press, 1998.
- Klein F. (1993): *The Bisexual Option*, London, Ed. Haworth Press.
- Klein M. (1928): *Early Stages of the Oedipus conflict*, in The Collected Works of Melanie Klein, London, Karnac, 2017.
- Lingiardi V. (2007): *Citizen Gay. Affetti e diritti*, Milano, ilSaggiatore, 2016.
- Lingiardi V., Nardelli N. (2014): *Linee guida per la consulenza psicologica e la psicoterapia con persone gay lesbiche bisessuali*, Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Lowen A. (1958): *The language of the body*, It. tr. *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 1997.
- Lowen A. (1975): *Bioenergetics*, It. tr. *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 2005.
- Lowen A. (2001): *The voice of the body*, It. tr. *La voce del corpo*, Roma, Astrolabio, 2009.
- Marcuse H. (1955): *Eros and Civilization*, It. tr. *Eros e Civiltà*, Milano, Fabbri Editori, 2004.
- Meyer I. H. (1995): *Minority stress and mental health in gay men*. Journal of Health and Social Behavior.
- Pla F. (2008): *L'impatto del genere sulla soggettività* in Grounding 1, Rivista italiana di Analisi Bioenergetica, Franco Angeli
- Plutarch: *Amatorius*, 767 in Id., *Moralia*.
- Reich W. (1933): *The Mass Psychology of Fascism*, New York, Farrar, Staus and Giroux, 1970.
- Reich W. (1935): *Preface to the Second Edition* in Id., *The Sexual Revolution*, New York, Farrar, Staus and Giroux, 1974.
- Rothblatt M. (1995): *The apartheid of sex. A Manifesto of Freedom of Gender*, It. tr. *L'apartheid del sesso. Manifesto delle nuove libertà di genere*, Milano, il Saggiatore, 1997.
- Winterson J. (1994): *Art & Lies: A Piece for Three Voices and a Bawd*, London, Jonathan Cape.
- Verghese A. (1994): *My own county. A doctor's story*, New York, Simon & Schuster.

Bioenergetik und eine paradoxe Sicht der Sexualität. Charakterentwicklung im Kontext erotischen Lebens unserer Zeit!

Diana Guest

In meine Praxis kommen immer mehr Menschen, denen ihr eigenes Sexualverhalten oder das ihrer Partner Sorgen macht. Das mag daran liegen, daß ich in der Szene dafür bekannt bin, daß ich auf sexuelle Zwanghaftigkeit spezialisiert bin, aber ich glaube auch, daß dies ein Trend ist, weil immer mehr Menschen das Internet als sexuelles Ventil nutzen. In meiner Arbeit mit Klienten, die unter problematischem Sexualverhalten leiden, und insbesondere unter zwanghaftem Verhalten, habe ich festgestellt, daß ein Ansatz äußerst hilfreich ist, der sexuelles Verhalten als eine Möglichkeit versteht, Traumata und Defizite aus der Kindheit zu überwinden. Das hilft mir, die erotische Charakterentwicklung der Klienten leichter einzuordnen und ein vorschnelles Urteil über »normal« oder pathologisch zu vermeiden. Ich möchte über diesen Ansatz berichten, mit dem ich ein neues Paradigma in unser eher traditionelles bioenergetisches Modell als zusätzliche Komponente der Behandlung auf dem Weg zu sexueller Gesundheit aufnehme. Ich hoffe auch, daß ich damit zu einem Dialog über die Integration dieses paradoxen Modells mit unserem Verständnis von Charakterstrukturen einladen kann. Kann dieses theoretische Konstrukt mit therapeutischen Implikationen unsere Arbeit mit Klienten direkt beeinflussen und uns dabei helfen, ein Modell von Gesundheit zu unterstützen, in dem Sexualität eine positive Rolle spielt?

Wenn wir uns anschauen, wie wir hierher gekommen sind, sehen wir, daß Reichs Modell auf libidinöser Energie beruhte. Er glaubte, daß Sex sowohl für unser soziales Leben als auch für unser individuelles Innenleben von zentraler Bedeutung ist (Sharaf, 1983). Reich hat das Konzept des Orgasmusreflexes als Ziel der Gesundheit verstanden. Sexuelle Probleme sah er als Folge energetischer Störungen, Blockaden, Abwehrmechanismen und der Charakterpanzerung (Reich 1971). Lowen (1965, 2004) ging von dieser Position aus und beobachtete, daß emotionale Probleme und sexuelle Probleme eines Menschen dieselbe Störung der Persönlichkeit widerspiegeln, aber ging dann weiter und sagte, Reichs Sichtweise einer gesunden Sexualität fehle eine wichtige Komponente: »Was Reich nicht genug betont hat, ist, daß diese Reaktion des ganzen Körpers ein Ausdruck der Hingabe des Individuums an die Liebe ist« (Lowen 2004, S. 107). In seinem Buch *Love and Orgasm* von 1965 schreibt Lowen, Sex sei Liebe, und daß „das Ziel des sexuellen Menschen die Befriedigung ist, die sich mit dem Gipfel der Lust, dem Orgasmus einstellt“ (S. 175).

Dieses Modell stammt aus der frühen psychoanalytischen Theorie und polarisiert sexuelles Verhalten und sexuelle Erfahrungen vielleicht zu schnell mit der Bewertung als

pathologisch oder normal. Nach diesem Ansatz gibt es eine richtige und eine falsche Weise, sexuell zu sein, und jede Abweichung von der Norm rechtfertigt eine Analyse. Als diese Theorie in den 1950er Jahren entstand, waren die meisten Analytiker weiße Männer, die aufgrund ihrer eigenen bewußten und unbewußten erotischen Muster und Verhaltensweisen bestimmten, was abweichend wäre. Lowen sagt uns, daß es bei seiner Arbeit mit Charakterstrukturen darum geht, sich seinem Herzen hinzugeben und es zu öffnen. Für Lowen (1965, 1988) ist Sex ein Ausdruck von Liebe. Er schreibt in seiner Autobiographie (2004): »Das Problem mit Sex ist, daß Sex ohne Liebe sinnlos ist. Die Bedeutung von Sex sei direkt proportional zu dem Maß an Liebe, die zwei Menschen im Liebesakt zusammenführt. Sex ohne Liebe sei wie Wasserlassen. Sie bringe Erleichterung, aber keine Erfüllung« (S. 151).

Ich fürchte, daß wir immer noch von einem pathologischen Modell ausgehen und unsere Klienten unbewußt beschämen, wenn sie nicht in dieses Modell passen, und daß wir zu schnell zu einer diagnostischen Bewertung gelangen, die Therapie entgegenwirken kann.

In den 1970er Jahren wurden Masters und Johnson mit ihrer »peinlich sauberen« Sicht auf das menschliche Sexualverhalten bekannt. Sie glaubten, sexuelle Probleme wären auf einen Mangel an richtiger Sexualerziehung, auf Leistungsdruck und Ignoranz und Hemmung durch verinnerlichte religiöse und gesellschaftliche Verbote zurückzuführen.

Ziel einer Behandlung war, Angst und/oder Schuldgefühle und Hemmungen zu verringern oder aufzulösen.

Die Bioenergetik hat die Modelle der 1950er wie die der 1970er Jahre aufgenommen und sie erweitert, wenn sie auf den Körper fokussiert und mit der Behandlung an der Beziehung zwischen Atmung, Kontraktionen und Lösen der Muskulatur und Lust im Körper ansetzt. Als bioenergetische Therapeuten lassen wir uns auf Paradoxes ein und laden Lebendigkeit und tiefe ganzkörperliche Lust ein. Als ein Modell, das Sex gegenüber positiv eingestellt ist, ist es unser Ziel als Therapeuten, für ein unterstützendes, sicheres Gefäß mit haltgebenden Grenzen für die Erforschung von Sexualität zu sorgen. Wir fördern Erkennen und Ausdruck tiefer Gefühle rund um Sex, einschließlich erotischer Übertragung und Gegenübertragung. Das Modell ist jedoch immer noch ein männliches heterosexuelles monogames Modell, das sich nicht mit sexuellen Vorlieben befaßt, die meisten sexuellen Probleme als ödipal begründet sieht und auf Geschlechtsverkehr und Orgasmus ausgerichtet ist. Ich denke auch, daß es die erotischen Landkarten von Menschen pathologisiert, die nicht in einen sehr spezifischen Rahmen passen.

Ich erörtere in diesem Artikel nicht die Probleme des heterosexuellen monogamen Modells, aber ich möchte ansprechen, daß sich Sexualität ihrem Wesen nach in einem weiteren Sinne in Entwicklung befindet. Dazu gehört die Sichtweise, daß die eigenen sexuellen Erregungsmuster ihrem Wesen nach einer Entwicklung unterliegen, und zu

betonen, daß die Herausforderungen des frühen Lebens und früher Beziehungen die Bausteine für die Erregungsmuster des Erwachsenen bilden.

Lowen spricht über Entwicklungsprobleme und wie sie die orgasmische Reaktion beim Höhepunkt (2004) beeinflussen, aber er spricht nicht über sie im Hinblick auf Erregung. Ich habe im bioenergetischen Material keine Thematisierung von Erregung gefunden, und ich denke, wir übergehen da etwas. Wenn ich zu Reichs (1971) Werk zurückkehre, sehe ich, daß er über Erregung, Phantasie und Masturbation schreibt. Er schreibt, daß es ihm wichtig war, die Phantasien gründlich zu untersuchen, die Masturbation begleiten. Wenn ich mit meinen Klienten an ihren sexuellen Ansichten und daran arbeite, die Beckenblockaden aufzulösen, um das Gefühl der Lust zu steigern, mache ich die Erfahrung, daß oft noch viel Scham über das bestehen kann, was sie anmacht, was für sie erregend ist. Wir können viel über unsere Klienten erfahren, wenn wir mit ihnen über ihre sexuellen Phantasien sprechen. Dies kann uns auch einen Hinweis auf die Verletzungen im Laufe ihrer Entwicklung geben, die sie mit ihrem sexuellen Verhalten zu heilen versuchen.

Was sagt es jemandem, der nicht verheiratet oder nicht in einer Liebesbeziehung lebt, wenn Lowen sagt, jede reife Sexualität sei ein Ausdruck von Liebe? Daß er (oder sie) keine gesunde Sexualität leben kann? Obwohl ich zustimme, daß der bedeutungsvollste Sex ein tiefer Ausdruck der Liebe für einen anderen Menschen ist, möchte ich diese Definition erweitern und hinzufügen, daß Sex nicht unbedingt ein Ausdruck von Liebe sein muß und daß Sex das Herz als ein Gefühl des Wohlbefindens oder der Zuneigung für den anderen einschließen kann. Ich denke, daß es bei reifer Sexualität um einen integrierten Zustand von Lebendigkeit im eigenen Körper geht, wie er in einer für beide Seiten befriedigenden sexuellen Erfahrung zum Ausdruck kommt, wenn man sich selbst, einschließlich des Kopfes, des Herzens und der Genitalien, einer anderen Person hingibt.

Normalerweise versuchen wir, Menschen aus ihrem Kopf und in ihren Körper zu bekommen, jetzt möchte ich, daß wir sehen, wie der Kopf dazu beitragen kann, die Ladung aufzubauen und organismische Lebendigkeit zu steigern. Ziel ist es, Raum zu erweitern und einzuschließen statt auszuschließen. Mit dem paradoxen Modell mit den vier erotischen Ecksteinen, das von Jack Morin (1995) entwickelt wurde, haben wir ein weiteres Hilfsmittel, um Scham und Kontraktionen zu verringern und unseren Klienten auf dem Weg zu sexueller Lebendigkeit, Lust und Befriedigung zu helfen.

Ich frage den Leser: Was braucht der Organismus als »Vorspiel«, um organismische Hingabe zu verbessern oder frei für sie zu werden? Was sind die Wunden, die zu Abwehrmechanismen in der Psyche wie im Körper geführt und die sich mit orgasmischer Sexualität vermischt haben? Wie verstärkt oder hemmt Phantasie (im Kopf) organismische Hingabe?

Jack Morins (1995) »paradoxe Theorie« betrachtet Sex als komplex,

geheimnisvoll, kompliziert, widersprüchlich und unvorhersehbar. Erotische Erfahrungen werden als potentiell gefährlich, freudig, mühsam und lebensspendend gesehen. Dieses Modell verknüpft das, was aktuell und unwiderstehlich anmacht, mit entscheidenden Problemen und Schwierigkeiten aus unserer Vergangenheit. Jede unserer individuellen »erotischen Landkarten« enthält »erotische Kernthemen«, die bestimmen, was jeder von uns erotisch oder »anmachend« findet.

Sexualität wird als eine Reise der Selbstentdeckung betrachtet. Erotische Kernthemen, auch sexuelle Vorlieben und Landkarten der Liebe ("lovemaps") genannt, sind in gewissem Maß elastisch und über die Zeit stabil und daher nicht leicht veränderbar (Bader 2002; Money 1999).

Diese kann man als eine Möglichkeit betrachten, das anzuerkennen, was man tun mußte, um an seinem sexuellen Wesen festzuhalten, einen Teil der psychischen und somatischen Charakterstruktur, was man tun mußte, um seine oder ihre Umgebung zu überleben.

Reich (1971) schreibt über seine Arbeit mit sexuellen Phantasien von Klienten und wie dies seine Entwicklung seiner Orgasmustheorie beeinflusst hat. Er schreibt auch darüber, wie wichtig es ist, die Phantasien ins Bewußtsein zu bringen, denn wenn ihnen nicht erlaubt wird, bewußt zu werden, bleiben sie störend und Teil der psychischen Panzerung. Er spricht weiter von einer »echten Übertragung«, bei der das ursprüngliche Objekt der Phantasie auf den Partner übertragen wird, und »wenn der Partner in seinen wesentlichen Zügen dem Objekt der Phantasie entspricht, kann er das Phantasieobjekt ersetzen« (S. 86). Ich verstehe dies so, daß auch für Reich die Arbeit mit Erregungsmustern und Phantasien ein nützlicher Bestandteil beim Verstehen der inneren sexuellen Konflikte und Verletzungen seiner Klienten und bei der Arbeit mit diesen Konflikten und Verletzungen war. Dies scheint mit Morins Forschungsergebnissen vereinbar zu sein.

Beispielhaft für Morins paradoxe Perspektive ist das, was er die erotische Gleichung nennt: ANZIEHUNG + HINDERNISSE = SEXUELLE ERREGUNG.

Diese Gleichung veranschaulicht die Kraft des Widerstandes, des Widerspruchs und der Dynamik gegensätzlicher Kräfte, die an der Sexualität und der erotischen Erfahrung beteiligt sind.

Dies kann man als Teil von Reichs Paradigma von Spannung, Ladung, Entladung und Entspannung betrachten.

Hindernisse intensivieren häufig die Erregung, geben der erotischen Landkarte jedes Einzelnen eine einzigartige Form und können »Bedeutung und Reichtum« der erotischen Erfahrung vertiefen. Einige Beispiele, die dieses Konzept veranschaulichen, sind zwei Menschen, die sich zueinander hingezogen fühlen, aber aus Gründen der

Geographie füreinander unattraktiv sind, oder weil sie der falschen Religion oder Rasse usw. angehören. Hindernisse, die Erregung auslösen oder steigern, werden häufig entdeckt, wenn die ersten sexuellen Gefühle, frühe sexuelle Phantasien, Gedanken und Erfahrungen näher angeschaut werden.

Bevor ich fortfahre, lade ich den Leser ein, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen und über die erregendsten sexuellen Phantasien oder sexuellen Höhepunkte zu schreiben oder sich diese vorzustellen. Schauen Sie, wenn Sie weiterlesen, was Ihnen dazu auffällt, wo Ihr Erregungsmuster in das unten beschriebene Paradigma paßt.

Morins Forschung hat das identifiziert, was er die »vier Ecksteine der Erotik« nennt, die im erotischen Leben und den erotischen Phantasien der meisten Menschen enthalten sind. Dazu gehören: *Sehnsucht und Antizipation, Verstoß gegen Verbote, Suche nach Macht und Überwindung von Ambivalenz.*

Sehnsucht und Vorfreude

Phantasie ist notwendig, damit Sehnsucht entsteht. Phantasie ist die mentale Seite der Sehnsucht. Wir müssen ein Bild von dem Menschen formen, den wir begehren, und uns vorstellen oder uns erinnern, wie es sich anfühlt, mit diesem Menschen zusammen zu sein. Die meisten Menschen können sich an eine Situation erinnern, in der sie voller Vorfreude darauf warteten, daß jemand nach Hause zurückkehrt, und die intensive Sehnsucht danach spürten, in Kontakt zu sein.

Das Problem in der Kindheit, Vernachlässigung oder Verlassenheit von den Eltern bewältigen zu müssen, kann zu einer erotischen Landkarte beitragen, die um Sehnsucht und Erwartung zentriert ist (Morin 1995). Sehnsucht richtet sich immer auf das, was wenig vorhanden ist. Das Individuum wählt eine Vielzahl von Situationen in einer Beziehung oder erotische Situationen, die die Probleme um Sehnsucht und Erwartung während der Entwicklung »wiederholen«. Zu solchen wiederholten Situationen gehören Liebesbeziehungen über große Entfernungen, Beziehungen mit verheirateten, nicht verfügbaren Partner oder mit solchen, die immer auf Reisen sind. Jemand mit diesem Hintergrund wird durch Necken, Erlebnis von Verliebtheit und Vorfreude auf bevorstehende Erfüllung und Genuß der ersehnten Verbindung erregt. Diese Bedingungen entfachen die frustrierenden Feuer emotionaler Sehnsucht.

Beziehungen, die auf so einer Dynamik beruhen, sind oft stürmisch, leidenschaftlich, sogar tief bewegend, aber auf Dauer nicht aufrechtzuerhalten, weil sie mit Sehnsucht nicht vereinbar sind. Das Paradoxe an Sehnsucht und Erwartung ist, daß Sehnsucht intensiv nach Erfüllung verlangt, Erfüllung aber Sehnsucht dämpft (Morin 1995). Vorhersehbare Zweisamkeit macht es schwierig, in Beziehungen Sehnsucht aufrechtzuerhalten. Zeiten der Trennung oder auch emotionale Distanz können dazu dienen, die Sehnsucht wieder zu entfachen. Bei Paaren wird diese Dynamik in Form von

Streiten als eine Möglichkeit ausgelebt, sich zu distanzieren und ein Gefühl der Sehnsucht nach Kontakt herzustellen. Wenn ich Paare darüber sprechen höre, daß sie Höhepunkte ihrer sexuellen Erfahrung nach einem Streit erleben, weiß ich, daß Sehnsucht und Erwartung zur erotischen Landkarte wenigstens eines der Partner gehören. Es gibt den bekannten Ausdruck dafür, wie toll »Versöhnungs«-Sex sein kann. Bestimmt würde ein ehelicher Besuch in einem Gefängnis die Wirkung dieser erotischen Gleichung stimulieren.

Wenn ich das Sexuelleben eines Paares untersuche und Fragen zu den sexuellen Phantasien der beiden Partner stelle, bekomme ich ein besseres Verständnis ihrer erotischen Landkarte sowie einiger Kernverletzungen, die ihrer Charakterstruktur zugrunde liegen. Ob bei der Arbeit mit Einzelnen oder mit Paaren, das Gefühl der Erleichterung, das die Klienten zum Ausdruck bringen, wenn sie diese Dynamik verstehen, ist für sie angenehm. Sie können sehen, daß sie nicht »persönlich« für sie verantwortlich sind, und es gibt ein neues Gefühl der Hoffnung, daß dieser Teil ihres Sexuellebens leicht behandelt werden kann.

Verstoß gegen Verbote

»Jede Gesellschaft versucht, sexuelles Verhalten einzuschränken. Diese kulturellen Beschränkungen definieren nicht nur die Ideale und Sitten der Gemeinschaft und bekräftigen sie, sondern sie haben auch eine andere Funktion, die nicht bewußt beabsichtigt ist: sie sorgen für vorgefertigte Barrieren, die alle nutzen können, um seine oder ihre Erregung zu intensivieren« (Morin 1995, S. 83).

Kinder, die stark daran gehindert werden, natürlicher sexueller Neugier nachzugehen, sowie sexuell repressive Umgebungen, die mit antisexuellen Botschaften belastet sind, können zu erotischen Kernthemen beitragen, die mit der Verletzung von Verboten zu tun haben. Wir haben alle die Anlage, erregt zu werden, und was passiert, wenn die Erregung auf die Botschaft stößt, daß man so nicht fühlen soll? Dies führt zu einem Paradoxon, daß ich Regeln brechen muß, um mich sexuell zu fühlen. Dieser sexuelle Regelbruch bringt das Risiko von Schuld und Scham in die Gleichung ein.

Das Individuum wählt eine Vielzahl von Beziehungen und erotischen Situationen, die die Probleme der Entwicklung zu Autonomie und Individuation wiederholen. Der »Unartigkeitsfaktor« wird in Situationen erhöht, in denen man sich von Partnern angezogen fühlt, die zum Beispiel aufgrund des Altersunterschiedes oder aufgrund unpassender Religionszugehörigkeit oder Rasse in der Phantasie an Grenzen stoßen läßt, zusätzlich zu einer allgemeinen Anziehung »unartigen« Verhaltens (Morin 1995). Dieses Erregungsmuster lebt von einem hohen Risiko, erwischt zu werden, wie z. B. Sex in einem Fahrstuhl, an einem öffentlichen Ort, oder bei einer Beteiligung an illegalen Machenschaften.

Der eigene religiöse oder moralische Hintergrund kann erotischen Impulsen

kategorisch mißtrauen und an einen starren Verhaltenskodex binden. Dieser Eckstein ist Berichten zufolge für Katholiken, lesbische Frauen und schwule Männer von größerer Bedeutung. Häufig ist der Unartigkeitsfaktor mit tiefer Scham verbunden. Furcht und Angst wirken hier erregend (Morin 1995). Bioenergetisch arbeiten wir normalerweise daran, Angst zu beseitigen, und in dieser Dynamik kann sie ein Hauptbestandteil der erotischen Landkarte sein. In zwei Studien sahen sich Männer oder Frauen zwei Videos an, das eine mit einer Angst auslösenden Szene, das andere mit einer Szene, die keine Angst auslöste, gefolgt von einem nackten Paar beim Vorspiel. Die Angst auslösende Szene erzeugte sowohl bei Männern als auch bei Frauen eine größere Erregung als die, die keine Angst auslöste (Bern 1996).

Ich habe diesen Eckstein bei Klienten mit masochistischer Struktur sowie bei Klienten mit einer narzißtischen Charakterstruktur beobachtet. Bei der rigiden Struktur geht es bei der zugrunde liegenden Verletzung um das Recht, sexuell zu sein, und um die Integration von Kopf, Herz und Genitalien beim sexuellen Spiel. Die Verletzung bei Menschen mit rigider Charakterstruktur paßt auch zum Reiz einer Übertretung von Verboten. Und es gibt diese erotischen Ecksteine nicht ausschließlich bei einer bestimmter Charakterstruktur. Man kann sie bei einer Reihe von Charakterstrukturen beobachten.

Für einen meiner männlichen Klienten, der eine masochistische Struktur hat, ist Verletzen von Verboten eindeutig ein notwendiger Teil dessen, was bei ihm Erregung auslöst. Das Element der Angst ist für ihn ein Aphrodisiakum. Seine erregendsten und befriedigendsten sexuellen Begegnungen hatte er an öffentlichen Orten wie in seinem Büro, nachts auf einem Golfplatz oder draußen in der Natur. Das Element, überrascht werden zu können, steigert seine Erregung.

Er hat sich sehr angestrengt, um ein guter Junge zu sein und die Billigung seiner Eltern zu erlangen. Sein Protest gegen die Unterdrückung durch seine Umwelt kommt in seiner erotischen Landkarte in Form des Reizes zum Ausdruck, Verbote zu übertreten. Er kann über Angst als Aphrodisiakum offen sprechen und auch darüber, wie er diese Angst durch ein kalkuliertes Risiko, ertappt zu werden, reguliert. Das Gefühl der Verbundenheit, das er mit seiner Frau empfindet, ist für ihn beim Sex sehr wichtig, aber die erregende Komponente beim Sex ist der Ort, an dem ihre Begegnungen stattfinden.

Suche nach Macht

Erfahrungen von Ohnmacht in der Kindheit können dazu beitragen, daß eine erotische Landkarte entsteht, die von Themen um Macht und Kontrolle durchdrungen ist. Dies ist wahrscheinlich am deutlichsten bei Klienten, die einen sexuell traumatischen Hintergrund haben (Morin 1995). Sie wurden möglicherweise belästigt oder vergewaltigt und können es ziemlich verstörend finden, von Vergewaltigung zu phantasieren, als Opfer oder als Täter. Durch ein besseres Verständnis ihrer erotischen Landkarte und Phantasien als produktive Möglichkeit, Verletzungen aus der Kindheit zu heilen, können wir unseren

Klienten helfen, eine positive Sichtweise von Sex zu entwickeln und ihre Scham zu verringern, die ihre Sexualität umgibt (Bader, 2002).

Diese Themen können subtil und im Hintergrund sein oder dramatischer und im Mittelpunkt stehen. Sie können sich in Phantasien oder Verhalten durch Dominanz, Unterwerfung, Sadismus, Masochismus und Bondage ausdrücken. Das Gefühl von Macht wird durch die Interaktion erzeugt, und keiner von beiden ist wirklich im Besitz der Macht.

Dies sind einige Dynamiken bei der Suche nach Macht:

- a) Der kraftvolle Partner demonstriert mit seiner Leidenschaft den Wert desjenigen, der sich unterwirft, und wie begehrenswert er ist.
- b) Der Partner, der sich unterwirft, demonstriert durch seine oder ihre Hingabe die unwiderstehliche Macht des Aggressors.
- c) Unterwerfung macht es möglich, sich der Verantwortung für sexuelle Aktivität zu vermeiden.
- d) Dynamiken der Ausbeutung und/oder Manipulation müssen sorgfältig bewertet werden, wenn man die Dynamik der Suche nach Macht betrachtet (Morin 1995).

Ich habe die Erfahrung gemacht, daß bei der Mehrheit meiner Klienten die erotische Landkarte ein Element der Suche nach Macht enthält, unabhängig von ihrer Charakterstruktur. Diese Dynamik zeigt sich in einer Vielfalt von Szenarien, die direkt mit besonderen Verletzungen in der Kindheit verknüpft sind. Hier wählt das Individuum eine vielfältige Beziehungen oder erotischen Situationen, in denen die Probleme um Macht und Kontrolle im Verlaufe der Entwicklung wiederholt werden.

Bei Frauen ist es zweimal so wahrscheinlich, daß Macht im Mittelpunkt von Phantasien steht als in realen Begegnungen, und 83 % lesbischer Frauen geben an, daß solche Phantasien Teil ihrer erotischen Landkarte sind (Morin 1995). Verstöße gegen Verbote und die Suche nach Macht spielen tendenziell beim Sex selbst eine Rolle, Sehnsucht und Erwartung oder Vorfreude und Überwinden von Ambivalenzen vor allem vor der sexuellen Begegnung.

Überwindung von Ambivalenz

Wir alle wurden von denen emotional verwundet, auf deren Fürsorge und Liebe wir uns verlassen haben. Liebe ist gleichbedeutend mit dem Risiko emotionaler Verletzung, aber wir sehnen uns weiter nach menschlicher Beziehung. Die Sehnsucht nach Liebe ist stärker als unsere Angst vor Ablehnung oder als das Potential schmerzhafter Emotionen wie Verlust eines geliebten Menschen. Wenn Begehren Angst überwindet, entsteht eine besondere Art von Intensität. Manchmal ist es der Partner, der die Ambivalenz erzeugt, und manchmal ist es eine Art des sexuellen Aktes selbst, wie zum Beispiel Analsex. Bei diesem Eckstein geht es darum, gleichzeitig angezogen und abgestoßen zu sein. Der Klient

empfindet Ambivalenz möglicherweise gegenüber Leidenschaft oder empfindet eine ambivalente Anziehung, wobei man gleichzeitig stark angezogen und abgestoßen ist - jemanden zu mögen und nicht zu mögen, zu wollen und zugleich nicht zu wollen. Klienten mit dieser Orientierung können eine Ambivalenz gegenüber Liebe empfinden, und ihre Liebesbeziehungen sind sozusagen an/aus-Beziehungen.

»Sowohl die Fiktion als auch das wirkliche Leben liefern zahlreiche Beispiele für erotische Anziehung zwischen zwei eigentlich unverträglichen Menschen, die sich vielleicht nicht einmal mögen. Insgesamt legen diese Beobachtungen nahe, daß Ähnlichkeit Freundschaft, Verträglichkeit und kameradschaftliche Liebe fördern kann, aber es ist die Unähnlichkeit, die erotische Anziehung, die Anziehung einer Liebesbeziehung auslöst und leidenschaftliche Liebe entfacht« (Daryl Bern 1996, S. 323).

Wie oft haben wir von einem Paar gehört, das sich getrennt hat oder sogar geschieden ist, sich trifft und im Bett landet. Kürzlich sprach ein männlicher Klient, 25, über seine Trennung von seiner Freundin, und daß sie, als sie in seine Wohnung kam, um ihre Sachen abzuholen, Sex hatten und stundenlang im Bett lagen.

Überwindung von Ambivalenz kann sehr erregend sein. Es ist jedoch nicht die Ambivalenz, die Menschen anmacht und erregt, sondern »die Transformation gemischter Gefühle in einen zielorientierten ausschließlichen Fokus auf Lust « (Morin 1995, S. 103).

Folglich wirkt dieser Eckstein für gewöhnlich im Hintergrund und geht Sex voraus.

Die Überwindung von Ambivalenz als erotisches Thema kann auch durch die Opponent-Process-Theorie gestützt werden, nach der »einem starken Affekt durch innerlich erzeugten positiven Affekt entgegengewirkt wird (...) zum Beispiel kann anhaltender Streß, der das sympathische Nervensystem aktiviert, eine parasympathische Gegenreaktion erzeugen, wenn der Streß plötzlich wegfällt« (Bern 1996, S. 326). Dies könnte auch die masochistische Lust erklären, die durch anfänglich schmerzhaft erlangt wird.

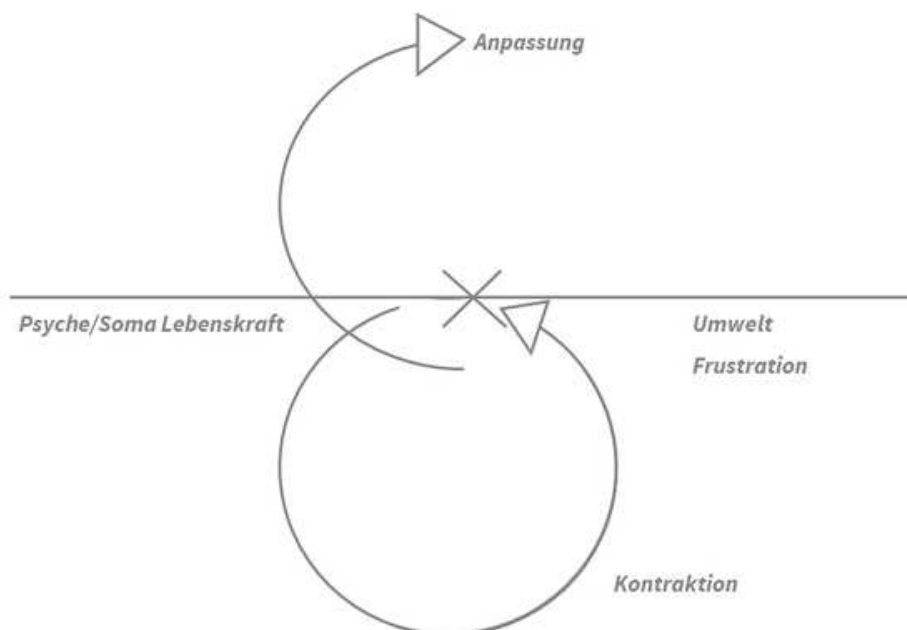
Ein anderer Klient kam zu mir, weil er sehr in eine Frau verliebt war und sie heiraten wollte. Er war ein genesender Alkoholiker, der im Rausch homosexuelle Begegnungen hatte. Er war sowohl seiner Anziehung nach als auch in seinem Lebensstil heterosexuell identifiziert, wußte aber auch, daß er bei analer Penetration sehr erregt wurde. Als ich mit ihm bioenergetisch arbeitete und eine Anamnese durchführte, wurde eine wichtige Tatsache enthüllt. Seine Mutter hatte ihn als kleines Baby und Kleinkind anal mit Zäpfchen stimuliert, weil sie sich nicht mit schmutzigen Windeln befassen wollte. Selbst nach dem Toilettentraining ließ sie ihn jeden Morgen, bevor er seinen Tag begann, auf der Toilette sitzen, um sicherzustellen, daß er seinen Stuhlgang hatte. Als wir dies aufgedeckt hatten, machte es vollkommen Sinn, daß anale Stimulation aufgrund dieser Verletzung in seiner Kindheit Teil seines Erregungsmusters war. Dadurch daß er dieses

Stück seiner erotischen Landkarte verstand, empfand er viel weniger Scham und konnte die Notwendigkeit sehen, Ambivalenz als Teil seiner erotischen Gleichung zu überwinden. Er konnte mit seiner Verlobten darüber sprechen, wie sie anale Stimulation in ihr Sexualleben einführen könnten, und fürchtete dann nicht mehr, er würde dieses Bedürfnis in einer anderen Szene ausagieren.

Überwindung von Ambivalenz scheint zunächst ein schizoides Phänomen zu sein, aber ich habe dies auch in masochistischen und rigiden Strukturen gesehen. Auch dieser Eckstein findet sich bei verschiedenen Charakterstrukturen.

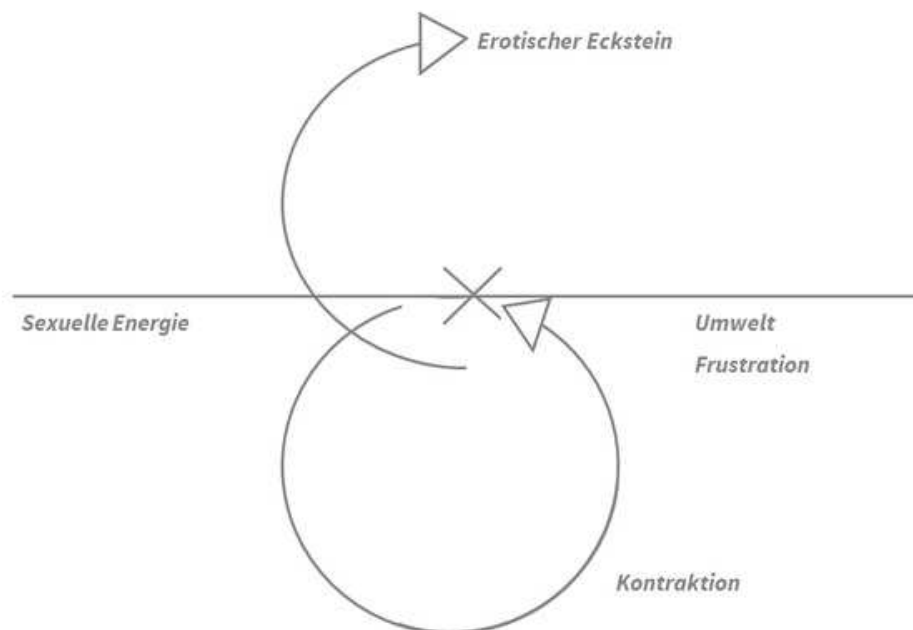
Körper und Psyche

Vor vielen Jahren habe ich Bob Hiltons Version von Reichs Diagramm kennengelernt. Dieses Diagramm veranschaulicht, wie Psyche und Soma der Charakterstruktur zu verstehen sind. Es konzeptualisiert in dieser Form, die verhinderte energetische Bewegung, die Frustration durch die Umgebung, die Glaubenssysteme, die aus der Anpassung entwickelt wurden, und die daraus resultierende Auswirkung auf den Körper. Hilton (1997, S. 77) veranschaulicht mit diesem Diagramm, wie ein Mensch, wenn die Umgebung zu frustrierend ist, unbewußt zu kontrahieren beginnt. Diese Kontraktion manifestiert sich sowohl psychisch als auch physisch in einer einzigartigen Anpassung. Der obere Pfeil stellt die psychische Anpassung dar, und der untere Kreis die körperlichen Kontraktionen. Jede Struktur hat ihr eigenes spezifisches Diagramm, um diese Charakteristika darzustellen.



Um weiter zu veranschaulichen, wie Verletzungen in der Kindheit der sexuellen Landschaft von Körper und Psyche entsprechen, habe ich Hiltons Diagramm genommen und es an Jack Morin Auffassung von den vier Ecksteinen angepaßt. Die Lebenskraft von Psyche und Soma kann man als natürliche sexuelle Energie sehen, die auf die familiären, religiösen und kulturellen Einschränkungen trifft, die die Ideale und Sitten der Gemeinschaft definieren und bekräftigen. Dies veranschaulichen die beiden horizontalen Linien, die sich an den beiden Pfeilen treffen. Der obere Teil des Diagramms stellt die Verletzung dar, die erotisiert wird und in einen der vier Ecksteine paßt, wie z. B. Sehnsucht und Erwartung, die zum erotischen Kernthema für Erregung werden können.

Der untere Kreis veranschaulicht die Kontraktion im Körper als Abwehr gegen die äußere Umgebung. »Hinter der Kontraktion liegt der Kessel von Gefühlen, die mit Scham, Schmerz, Hilflosigkeit und Verzweiflung verbunden sind, die die Erfahrung begleiten, nicht in der Lage zu sein, in der Welt eine Möglichkeit für Selbstaussdruck zu finden« (Hilton 1997, S. 77). Dies kann gut für den sexuellen Ausdruck zutreffen, der als ein Mittel, die Verdrängung gefährlicher Impulse aufrechtzuhalten, die für die Umgebung inakzeptabel und/oder bedrohlich sind, »in den Untergrund« und in das Phantasieleben geht. Meine Frage ist, gibt es spezifische oder regionale Kontraktionen, die mit den einzelnen erotischen Ecksteinen verbunden sind? Wie wird die sexuelle Energie im Becken blockiert oder gehalten?



Im Hinblick auf diesen Versuch, dieses paradoxe Modell der Sexualität mit unserem Verständnis charakterologischer Themen zu integrieren, stelle ich erneut die Frage: Was braucht der Organismus, um ein »Vorspiel«, eine zunehmende Erregung zu erleben, um eine Ladung aufzubauen und dann für organismische Hingabe frei zu werden?

Welche Verletzungen haben zu Abwehrmechanismen geführt, psychischen wie somatischen, die sich mit der orgasmischen Sexualität vermischt haben?

Sowohl traumatische als auch gutartige sexuelle und nicht-sexuelle Erfahrungen in der Kindheit und Jugend können in den Themen und Landschaften der Phantasien und der erotischen Landkarte eines Erwachsenen beobachtet werden (Morin 1995; Bader 2002). Jeder Mensch hat seine oder ihre ganz persönliche charakterologische erotische Landkarte. Das Kernbedürfnis und die Art »Nein«, das man von seiner Umgebung erhält, bestimmen, wie man charakterologisch geformt ist. Das könnte man auch von Morins vier Ecksteinen sagen. Entsprechen bestimmte charakterologische Züge bestimmten erotischen Ecksteinen? Ich frage, ob und/oder wie diese erotischen Themen mit charakterologischen Themen verwoben sind.

Eine grundlegende These der Bioenergetik lautet, daß Körper und Psyche funktional identisch sind, das heißt das, was in der Psyche vor sich geht, spiegelt wider, was im Körper passiert und umgekehrt (Lowen 1972). Wie können uns also diese erotischen Ecksteine die Bedeutung hinter den verschiedenen Kontraktionen im Körper wissen lassen? Mir scheint, daß die mentale Aktivität der Phantasie das psychische Gegenstück zur somatischen Aktivität des Körpers ist: sie stemmt sich gegen die Kontraktion und baut eine Ladung auf, um das energetische Strömen zu verstärken.

Im Moment habe ich mehr Fragen als Antworten, und ich lade Sie ein, die Erregungsmuster und Phantasien Ihrer Klienten mit mehr Neugier zu beobachten. Wie oben bereits erwähnt fand Reich (1971), daß die Arbeit mit Erregungsmustern und Phantasie eine nützliche Komponente ist, um die inneren sexuellen Konflikte und Verletzungen seiner Klienten zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten. Das Phantasieleben unserer Klienten kann ein weiteres Fenster in ihre innere Welt bieten, wenn wir ihnen helfen, sich in Richtung sexueller Gesundheit zu bewegen.

Wie bereits weiter oben in diesem Artikel dargestellt, scheint jeder einzelne Eckstein in allen Charakterstrukturen vorhanden zu sein. Diese Erregungsmuster sind über die Zeit stabil und nicht leicht veränderbar (Bader 2002; Money 1999; Morin 1995). Sobald die Bedürfnisse der erotischen Landkarte erfüllt sind und die energetischen Blockaden aufgeweicht wurden und Empfindungen von Schmelzen und Strömen im Körper vorhanden sind, wird es für jemanden leichter möglich sein, sich der Lust seiner oder ihrer Sexualität organismisch hinzugeben (Lowen 1972).

Fazit

Als ich auf der IIBA-Konferenz im Mai 2005 meinen Workshop zu diesem Thema hielt, bemerkte eine Frau in der Gruppe, daß sie in einer bestimmten Phase ihres Lebens sexuell ausagiert hätte und anschließend sexuell taub geworden wäre, aus Angst, wieder auszuagieren. Sie sagte, ihre Sexualität fühlte sich für sie gefährlich an, und nach ihrer Erfahrung in meinem Workshop fühlte sie sich sicher genug, um anzufangen, sich wieder für ihre Sexualität zu öffnen, weil ihr dieses Modell helfen würde, gewisse Grenzen zu setzen, die es ihr ermöglichten, ihre erotischen Kernthemen zu erforschen. Sie hätte jetzt einen Rahmen und eine Grenze für das, was sie sexuell erregte. Sie sagte weiter, daß sie sogar daran dachte, ihren Partner aufzufordern, an dieser Erforschung teilzunehmen, als eine Möglichkeit, sich ihrem sexuellen Strömen noch mehr zu öffnen. Dieses Gefühl der Erleichterung und von weniger Scham ist eine häufige Reaktion meiner Klienten und Workshop-Teilnehmer, wenn ich dieses Modell vorstelle.

Morins paradoxes Modell der Erotik verbindet das, was aktuell sexuell erregend ist, mit entscheidenden Herausforderungen und Schwierigkeiten aus unserer Vergangenheit. Erotische Kernthemen können innere Vorlagen, wie Baupläne, der Erregung sein, die alte Wunden in Quellen der Erregung verwandeln können. Keiner dieser Ecksteine ist für sexuelle Erregung unbedingt erforderlich (Morin, 1995). Eine starke gegenseitige Anziehung kombiniert mit vitaler Sinnlichkeit kann auf sehr befriedigende Weise anmachend sein. Ich denke aber, daß es wichtig ist, ein Verständnis verschiedener erotischer Gleichungen zu haben. Ich denke auch, daß es unrealistisch ist, einfach zu glauben, daß Liebe die einzig akzeptable erotische Gleichung ist.

Vorspiel und das, was sexuell erregend ist, hat viele Formen und ist ein sehr individueller Tanz. Die Funktion der Erregung besteht darin, dabei zu helfen, die Ladung aufzubauen, die Spannung zu erhöhen und dem Punkt der Hingabe näher zu bringen. Wenn ich weiter auf einer Körperebene arbeite und einige der energetischen Blockaden durcharbeite, kann das erotische Kernthema in den Hintergrund treten und Klient oder Klientin sich vielleicht nicht mehr so sehr darauf verlassen, um erregt zu sein. Es ist aber noch immer da, solange es da noch eine Spur der Verletzung gibt, im Stillen oder offen im Vordergrund.

Wir können unseren Klienten helfen, ihr erotisches Bewußtsein zu verstehen und zu nutzen, um befriedigenderen Sex zu erreichen und bewußter zu werden. Wir können ihnen sehen helfen, was sie tun mußten, um ihre Sexualität zu behalten. Wir können Scham und Vorwürfe abbauen und Hoffnung machen. Dieses Modell kann auch Paaren helfen, schwierige Zeiten zu überstehen, wenn sie ihre sexuelle Dynamik einschließlich der Unterschiede ihrer beider Erregungsmuster verstehen.

Morins paradoxes Modell liefert eine weitere Erklärung für die Frage, warum jemand scheinbar demütigende oder destruktive Szenarien aufsucht und wiederholt, die mit vergangenem Schmerz, Traumata und Unangenehmem verbunden sind. Warum sucht jemand, der in der Kindheit Demütigung und ein sexuelles Trauma erlebt hat, als

Erwachsener sexuelle Situationen auf, die diese Erfahrungen wiederholen? Warum könnte jemand, der sich nach einer sicheren, stabilen, intimen Beziehung sehnt, weiter von Partnern angezogen sein, die eindeutig nicht erreichbar sind? Aus einer paradoxen Perspektive werden zentrale erotische und Beziehungsmuster als gesunde Versuche, mit lebenslangen Dilemmata umzugehen, und als Suche nach Ganzheit und Heilung verstanden. Dies ist der Versuch des »Organismus«, sich selbst ohne ausreichende Informationen oder Bewußtheit zu heilen. Die Bioenergetische Theorie ist mit Paradox vertraut. Wie oft fordern wir unsere Klienten auf, das zu tun, was sie am meisten fürchten, das, was völlig unvernünftig erscheint?

Wir ermutigen oft zu einem Ausdruck, der grade das ist, was der Klient abwehrt, und grade durch diesen Ausdruck kommt es zur Heilung. Wir fordern unsere Klienten auf, mehr Lebendigkeit auf einer Körperebene zuzulassen, wenn sie möglicherweise Auflösung befürchten.

Als Reich (1971) über seine Arbeit im Hinblick auf orgasmische Potenz schrieb, konnte er zehn spezifische Stadien beschreiben und schrieb über das Fehlen bewußter Phantasien beim Sex. Aber er notierte auch, daß er die »Präliminarien, die keine allgemeine Regelmäßigkeit aufweisen« nicht berücksichtigte (S. 79). Das ist der Beitrag von Jack Morin, er konnte Material zum Regelmäßigen bei Phantasie und Erregung einbringen. Seine Forschung und Formulierung haben mir, für meine Klienten und mich, einen zusätzlichen wichtigen Rahmen im Hinblick auf ein tieferes Verständnis der psychischen und somatischen Funktionen des menschlichen Organismus gegeben.

So wie wir mit dem Körper arbeiten, müssen wir natürlich auch mit der Psyche arbeiten. Bioenergetische Therapeuten sehen das Individuum als psychosomatische Einheit (Lowen 1972). Was den Körper beeinflusst, beeinflusst die Psyche, und was die Psyche beeinflusst, wirkt sich auf den Körper aus. Wenn wir mit der Prämisse arbeiten, daß es eine funktionale Identität von Psyche und Soma gibt, dann passiert im Kopf nichts, was nicht in irgendeiner Form parallel dazu im Körper vor sich geht. Manchmal können wir durch diese Erregungsmuster und Phantasien leichter erkennen, was in einem dieser Bereiche vor sich geht. Verborgene in dieser erotischen mentalen Phantasie ist ein Hinweis auf somatische Aktivität, die aktuell im somatischen Bereich verborgen sein kann. Etwas kann somatisch vor sich gehen, das der Saft für die mentale Phantasie ist, oder anders ausgedrückt, die verborgene, verdrängte somatische Aktivität kann die Inspiration für die mentale Phantasie sein. Wenn wir der mentalen Phantasie mehr Raum geben, können wir als bioenergetische Therapeuten Klarheit in Bezug darauf gewinnen, was im Körper passiert. Dies ist der Grund, weshalb ich von Morins Arbeit so angesprochen bin, und warum sich Morins Modell mit der somatischen Arbeit der Bioenergetik integrieren läßt. Wenn wir aufhören können, die Phantasie als falsch zu beurteilen und die Phantasie annehmen, dann werden die Wunden ans Licht kommen. Der Körper wird mit mehr von seiner verborgenen Agenda in Erscheinung treten. Wir können diese Informationen dann als eine zusätzliche Landkarte für den Weg zu sexueller Gesundheit verwenden.

Literatur

- Bader M (2002): *Arousal: the secret logic of sexual fantasies*. Thomas Dunne Books: NY, NY.
- Bancroft J & Vukadinovic Z (2004): *Sexual Addiction, Sexual Compulsivity, Sexual Impulsivity, or What? Toward a Theoretical Model*. In *The Journal of Sex Research*, Vol. 41, (3) 225-234.
- Bern, D (1996): *Exotic Becomes Erotic: A Developmental Theory of Sexual Orientation*. In *Psychological Review* 103 (2) 320—335.
- Hilton R (1997): *The Perils of the Intimacy of the Therapeutic Relationship*, p.69-85 in Hedges L, Hilton R, Hilton, V & Caudill O (1997) *Therapists at Risk: perils of intimacy of the therapeutic relationship*. Jason Aronson, Inc.: Northvale, NJ.
- Lowen A (1965): *Love and Orgasm*. Collier Macmillan Publishers: NY, NY.
- Lowen A (1972): *Depression and the Body*. Penguin Books: NY, NY.
- Lowen A (1988): *Love, Sex, and Your Heart*. MacMillan Publishing Co., NY, NY.
- Lowen A (2004): *Honoring the Body*. Bioenergetics Press: Alachua, Florida.
- Money J (1999): *The Lovemap Guidebook: a definitive statement*. The Continuum Publishing Company: NY, NY.
- Morin J (1995): *The Erotic Mind: unlocking the inner sources of sexual passion and fulfillment*. Harpers Collins: NY, NY.
- Reich W (1971): *The Function of the Orgasm: the discovery of the orgone*. World Publishing: NY, NY.
- Sharaf M (1983): *Fury on Earth: a biography of Wilhelm Reich*. St. Martin's Press: NY, NY.

Gedanken zu sexuellem Begehren, Sexualität und Altern

Virginia Wink Hilton

„Ich bin zu alt, zu dick und zu häßlich, um Sex zu haben!“ Meine 75-jährige Klientin Agnes schrie diese Worte heraus, von denen keines wahr war.

Wenn wir älter werden, verändern sich die Dinge. Das ist mit Sicherheit wahr. Wir bekommen Falten, wir nehmen zu, wir haben weniger Energie. Dies kann Befangenheit in Bezug auf den Körper verstärken und das Gefühl verringern, attraktiv zu sein. Bei Frauen kann die Senkung des Hormonspiegels während der Menopause Begehren, Wohlgefühl und Unbeschwertheit bei sexueller Intimität beeinflussen, ebenso wie der Alterungsprozess selbst. Nicht selten ist eine Frau in dieser Lebensphase weiterhin sexuell aktiv (vor allem, um ihren Partner zu befriedigen), findet aber das Verlangen stark vermindert und Sex unbefriedigend und manchmal unangenehm.

Für Männer kann Altern bedeuten, daß es häufiger zu erektiler Dysfunktion kommt und daß die Energie abnimmt. Auch Männer können das Gefühl für die Attraktivität ihres Körpers verlieren. Ein Mann kann versucht sein, außerhalb seiner Ehe aktiv zu sein und seine Macht zu nutzen, um von Frauen eine Reaktion zu bekommen – von jüngeren, attraktiven Frauen –, um sein Ego zu stützen und seine Libido zu befriedigen. Verminderte Libido kann für das männliche Ego sehr bedrohlich sein. Manche ältere Männer kompensieren das, indem sie Frauen unerwartete Avancen machen, die solche Schritte (bis vor kurzem!) vielleicht toleriert haben, ohne zu protestieren. Andere Männer, die aufgrund einer Funktionsstörung Beschämung fürchten, schreiben Sex einfach ab.

Aber bedeutet das, daß wir als ältere Frauen und Männer keine sexuellen Wesen mehr sind? Sollten wir einfach verzichten, wenn wir Sex anders, problematischer, schwieriger finden? Was bleibt älteren Menschen?

Der *Harvard Health Letter* faßt es so zusammen: Jüngste Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, daß ein hoher Anteil von Männern und Frauen bis ins hohe Alter sexuell aktiv bleibt, widerlegen den vorherrschenden Mythos, daß Altern und sexuelle Dysfunktion untrennbar miteinander verbunden sind. Altersbedingte physiologische Veränderungen machen eine bedeutsame sexuelle Beziehung nicht unmöglich oder auch nur notwendigerweise schwierig. Bei Männern ist eine größere körperliche Stimulation erforderlich, um Erektionen zu erreichen und aufrechtzuerhalten, und Orgasmen sind weniger intensiv. Bei Frauen beendet die Menopause die Fruchtbarkeit und führt zu Veränderungen, die auf Östrogenmangel zurückzuführen sind. Das Ausmaß, in dem Altern die Sexualfunktion beeinflusst, hängt weitgehend von psychischen, pharmakologischen und

krankheitsbedingten Faktoren ab.

Auch wenn wir gut informiert sein sollten und die „pharmakologischen und krankheitsbedingten Faktoren“ berücksichtigen müssen, sind die psychologischen Fragestellungen unser Gebiet. Als Bioenergetische Therapeuten kennen wir die Auswirkungen dieser Themen, der unserer Klienten und unserer eigenen, auf unseren Körper, unsere Sexualität und unsere Fähigkeit zu Intimität sehr gut. Wir wissen, daß man bei dem Versuch, offen und verletzlich zu sein – die Eigenschaften, die notwendig sind, um Intimität zu erlangen – , auf die Schutzmechanismen stößt, die zur Charakterstruktur gehören. Da ich aufgrund des begrenzten Umfangs dieses Artikels Charakterstruktur nicht ausführlich besprechen kann, sage ich ganz einfach: Wenn sich der schizoide Charakter an Intimität und Sexualität annähert, erstarrt er und wendet sich ab, der orale Charakter wird eher eine Bindung eingehen, um Unabhängigkeit zu vermeiden, jemand mit einer Borderline-Struktur wird sich binden, um sich selbst zu verherrlichen, der Narzißt wird sich ohne Bindung verherrlichen, der masochistische Charakter wird nett sein und seine Wut verbergen, und der rigide Charakter wird die Bindung ignorieren und einfach weiter Sex haben wollen!

Im Umgang mit Themen und Problemen, die mit der Charakterstruktur zu tun haben, und den Kernwunden, die sie verursacht haben, ist also eine gründliche Therapie des Einzelnen erforderlich. Es kann eine Weile brauchen – oder manchmal mehrere Jahre – , bevor wahre Intimität erlebt oder auch nur versucht werden kann. Nach meiner Erfahrung als Therapeutin ist fast unvermeidlich, daß unabhängig von der Art des Abwehrsystems des Klienten ein guter Anfang darin besteht, den *unterdrückten Ärger und Wut* aufzudecken und loszulassen, ein wichtiges Element, das die Fähigkeit eines Menschen für sexuelle Intimität untergräbt.

Agnes

Agnes war aufgeregt und deprimiert. Ihr Mann hatte ihr gesagt, daß er sich „geil“ fühle, obwohl er oft keine Erektion aufrechterhalten konnte und ungern Medikamente nahm. Sie hatte sehr wenig Verlangen nach sexueller Intimität. Aber sie wollte, daß er zufrieden war – und sie in Ruhe ließ.

Als wir das Thema in der Therapie besprachen, erinnerte sich Agnes an eine Erfahrung vor ein paar Jahren Jahren, als sie das Gefühl hatte, ihr Ehemann Paul habe sie abfällig behandelt, weil sie bei ihrer sexuellen Begegnung keinen Orgasmus hatte. Ihr wurde klar, daß sie das so verstanden hatte, daß sie als Ehefrau unzulänglich war, empfand große Scham und gab es auf, erotische Lust und Erfüllung für sich zu wollen. Das höhere Alter erleichterte ihre bewußte Einstellung in gewisser Weise mit Ausreden: zu alt, zu dick und zu häßlich!

In *Love and Orgasm* schreibt Alexander Lowen: „Nichts hindert eine Frau so sehr

daran, Sex zu genießen, wie ihr Glaube, daß der sexuelle Akt eine Leistung ist, deren Erfolg oder Mißerfolg über ihre Eignung oder Unzulänglichkeit als Frau entscheidet“ (S. 19).

In der Therapie arbeitete ich mit Agnes daran, ihre Wut auf ihren Mann über seine Aussagen, die tiefe Scham ausgelöst hatten, voll auszudrücken. Dann gingen wir zurück zu ihren frühen Erfahrungen mit ihren Eltern, die die Quelle dieser Gefühle waren. Sie war von beiden geliebt, aber sie hatte das Gefühl, daß sie von ihr immer mehr erwarteten, als sie leisten konnte. Viele Male hatte sie sich von einem Elternteil oder von beiden herabgesetzt und beschämt gefühlt. Die Reaktion ihres Mannes verband sich mit diesen frühen Verletzungen und führte dazu, daß sie Erfüllung aufgab. Als sie die Wut und dann die Traurigkeit und Kummer darunter zum Ausdruck brachte, die sie ihr ganzes Leben lang geprägt hatten, führte dies zu einer veränderten inneren Haltung zu ihrem Ehemann. Schließlich war sie bereit, auch in diesen späteren Jahren, zu erkunden, wie sie mit Paul intimer werden konnte.

Dauerhafte Veränderungen zu bewirken, bedeutet, an die Quelle des Problems zu gehen, meistens zurück in die frühe Kindheit, und daran zu arbeiten, die Wunden zu heilen. Während dies abgearbeitet wird – und diese Vervollständigung kann wie gesagt manchmal ein Leben lang dauern – , ist der Körper unruhig bemüht und ungeduldig, sich auszudrücken. Zusätzlich zum Ausdruck von Wut und Ärger im therapeutischen Prozeß empfehle ich als bioenergetische Therapeutin meinen Klienten dringend, sich eine tägliche Routine von Übungen vorzunehmen, um den Körper zu öffnen und zu erden. Dies hilft, Muskelverspannungen zu lösen, die den Energiefluß hemmen und sexuelle Gefühle blockieren.

Man kann in diesem Prozeß, der das Leben verändert, auch für andere, unmittelbarere Formen der Hilfe offen sein. In ihrem Buch *Rekindling Desire* stellt das Ehepaar Barry und Emily McCarthy eine attraktive Perspektive und Möglichkeiten vor, wie sexuelle Bindung, Intimität und Zufriedenheit als Paar gestärkt werden können. Ganz oben auf ihrer Liste steht die innere Verpflichtung, eine *Partnerschaft* zu werden – eine Partnerschaft von Gleichen, ein intimes Team. Und essentiell für das Team ist eine verbindliche Vereinbarung, Kritik und Bewertungen zu verbannen. Das ist nicht leicht, aber absolut notwendig, um ein Umgebung der Sicherheit und des Wohlbefindens herzustellen, in der die Partnerschaft gedeihen kann.

Das Buch behandelt das Thema gehemmten sexuellen Verlangens und die Ehe ohne Sex. Die Autoren betonen, wie wichtig es ist, wenn eine sexuelle Beziehung verändert werden soll, daß beide die Verantwortung für ihre Sexualität und ihr Begehren übernehmen, wenn sie ein intimes Team werden. Ein Team zu sein bedeutet, Emotionen und Erfahrungen mitzuteilen, die eigenen Bedürfnisse zu klären und offen für die Bedürfnisse des Partners zu sein und sie zu akzeptieren. Und es bedeutet, die Themen und Probleme genau anzuschauen, die sexuelles Verlangen behindern. Und es bedeutet, mit

dem Partner darüber zu sprechen, was einem gefällt und was wehtut, ohne Vorwürfe zu machen. Die Autoren betonen, wie wichtig es ist, regelmäßige Zeiten für diesen Austausch zu verabreden. Dies sind hervorragende und essentielle Praktiken, die man früh in der Beziehung einführen sollte, aber es ist nie zu spät – und so viel besser spät als nie!

Agnes und Paul

Agnes war begierig darauf, auf ihren Mann zu zu gehen und sich auf ihn einzulassen, und sie war neugierig, ob er auf ihren Vorschlag, miteinander über ihre Gefühle zu sprechen, antworten oder reagieren würde. Paul war anfangs vorsichtig. Er war daran gewöhnt, daß sie nachgiebig, aber nicht begeistert war. Und obwohl sie ein paar gemeinsame Interessen hatten (Bücher, Reisen, Brettspiele, Spielen mit den Enkelkindern), kam es selten vor, daß einer von ihnen über seine Gefühle sprach. Als Agnes also anfang, über ihre Erfahrungen zu sprechen - wobei sie darauf achtete, keine Vorwürfe zu machen oder zu kritisieren - , wurde Paul allmählich in das Gespräch hineingezogen und antwortete auf seine typische, eher ruhige Art. Als sie darauf bestand, daß er seine Bedürfnisse und Bedenken mitteilen sollte, sah er sie mit großen Augen an, als wollte er sagen: „Bedürfnisse? Bedenken? Ich habe nicht die geringste Ahnung!“ Aber allmählich fing er an, sich auf diese Gespräche zu freuen. Nach einigen Wochen konnte Paul sagen: „Es war hart, eine Frau zu haben, die keinen Sex mit mir haben will, die nicht wirklich mit mir zusammen sein will.“ Als Agnes nur zuhörte, mit keinen Ausreden antwortete, auf weitere Bemerkungen wartete und er in ihren Augen Verständnis sah, sah Paul sie schockiert an. Dann brach er in Tränen aus.

Dies war der Anfang. Sie sprachen weiter darüber, wie sie sich gegenseitig verletzt hatten, und wie diese Verletzungen die Kernwunden und Traumata aus ihrem frühen Leben aktiviert hatten. Gelegentlich mußten sie einander an die Regel „Keine Bewertung, keine Kritik“ erinnern. Aber zwischen ihnen wuchs ein neues und stabiles Gefühl der Sicherheit, von Intimität, und es ging ihnen gut miteinander.

Zusätzlich zu ihrem regelmäßigen Gespräch über ihre Gefühle begannen Paul und Agnes, täglich Übungen zum Öffnen und Erden zu machen. Gleichzeitig fingen sie an, sich bewußt liebevoll zu berühren - eine kurze Berührung der Schulter oder des Rückens oder der Wange mit der Hand, eine herzliche Umarmung, wenn sie auseinandergingen. Bald kam es vor, daß sie sich beim Spaziergehen an den Händen hielten. Sogar in ihrem fortgeschrittenen Lebensstadium kehrten nach und nach echte Lust und Verlangen zurück und wuchsen. Nach einer Zeit, in der sie diese Veränderungen bestätigten und verstärkten, konnten sie anfangen, ihr sexuelles Repertoire zu erweitern.

Ewan

Ewan kam zur Therapie, nachdem Jane, mit der er seit über dreißig Jahre verheiratet war, gedroht hatte, ihn zu verlassen. „Wir hatten wirklich seit Jahren keinen Sex

mehr. Und sie ist fertig mit mir!“ sagte er. Als er mir seine Lebensgeschichte erzählte, war klar, daß das Problem auf seine Beziehung zu seiner Mutter zurückzuführen war, die von seiner Geburt an für ihn nicht erreichbar gewesen war. Ihr Verhalten deutete darauf hin, daß sie damals eine postpartale Depression erlebt hatte, und dann war sie noch einmal, nach der Geburt von Zwillingen, unerreichbar gewesen, als Ewan zweieinhalb Jahre alt war. Bald hatte er die Aufgabe übernommen, dafür zu sorgen, daß für seine Mutter alles OK war. Er war der gute Junge, sagte und tat immer das Richtige, war nie wütend – aber natürlich passiv aggressiv. Und Jahre später agierte er seine Wut unbewußt an seiner Frau aus, indem er ihr nicht gab, was sie wollte und ersehnte. Ewan hatte auch Angst vor Intimität.

Verletzlich zu sein, machte ihm viel zu viel Angst. Er konnte wieder verlassen werden, und in seinem Unbewußten bedeutete das den Tod. Der Schutzschild war da, der ihn schützte. Aber jetzt würde er verlassen werden, wenn er diesen Schutz weiter benutzte. Er mußte es riskieren, ihn langsam, vorsichtig, Stück für Stück, herunterlassen, bis er das hatte, wonach er sich sein ganzes Leben lang gesehnt hatte, und ein erfülltes Alter leben konnte. Also, was kann er tun?

Die erste Aufgabe der Therapie bestand darin, den Kontakt mit Ewan herzustellen, der ihm ein Gefühl der Sicherheit gab, und ihm gleichzeitig die andauernde Erfahrung zu vermitteln, gesehen und gehört zu werden. Als er seine Geschichte erzählte, forderte ich ihn oft auf, Mitgefühl für das Baby zu empfinden, den kleinen Jungen, für den es kein ansprechbares Gegenüber oder ein Angebot einer Bindung gegeben hatte, für den Teenager, der in den Augen der Außenwelt immer nett sein mußte, für den erfolgreichen Geschäftsmann, der sich für jede Erfahrung eigener Befriedigung in Alleinsein zurückziehen mußte. Allmählich war er in der Lage, mit seiner tief unterdrückten Wut in Kontakt zu sein und sie anzuerkennen, zuerst mit der auf seine Mutter, dann mit der Wut auf seine Frau. Und nach und nach konnte er es riskieren, diese so lange in seinem Körper festgehaltene Wut loszulassen und auszudrücken. Nicht gegenüber irgendwem, sondern im Therapieraum mit Unterstützung und Akzeptanz des Therapeuten. Er nahm sich auch tägliche Übungen zum Ausdruck seiner Wut vor, in seinem Fall schlug er mit einem Tennisschläger auf ein Kissen und benutzte seine Stimme, um die Gefühle auszudrücken, die auftauchten. Bald brach er in Tränen aus, die schließlich zu einem tiefen Weinen wurden: die Freisetzung der nicht anerkannten Trauer, die er sein ganzes Leben lang unter der Wut festgehalten hatte. Allmählich konnte er sich Veränderungen in seiner Beziehung vorstellen.

In *Rekindling Desire* merken die McCarthys dies an: "Echte Intimität umfaßt die gesamte Bandbreite persönlicher und paarbezogener Gefühle und Erfahrungen. Neben positiven Aspekten und Stärken gehört zu Intimität offenes Gespräch über Verletzlichkeiten, Ängste und negative Erfahrungen – von Wut, Enttäuschung, Langeweile und Taubheit bis zu Freude, über das, was Begeisterung auslöst, Nähe und Liebe. Der Kern der Ehe ist Respekt, Vertrauen und Verbindlichkeit. Ohne dies ist Intimität ... instabil" (S. 122).

Ewan und Jane

Als Ewan und Jane zusammen zur Therapie kamen, war klar, daß sie glaubte, Ewan wäre allein für die Ehe ohne Sex verantwortlich. (Wie üblich es für uns alle ist, dem Anderen die Schuld zu geben!) Sie wollte Sex und war ja dafür erreichbar, oder? Sie empfand Verachtung für ihn und das, was sie als sein kindisches Verhalten ansah. Ja, sie hatte wirklich genug! Die Frage war nun, ob sie der Ehe noch eine Chance geben wollte. Die Antwort war, daß sie keine Scheidung wollte. Die nächste Frage war also: War sie bereit, Verantwortung für *ihre* Sexualität zu übernehmen und eine gleichberechtigte Partnerin bei der Reparatur zu sein? Etwas widerwillig stimmte sie zu.

Das bedeutete natürlich, daß Jane Ärger und Wut in der Therapie loslassen und ausdrücken und mit dem Schmerz und dem Kummer darunter in Berührung kommen mußte. In ihren Interaktionen mit Ewan war die Regel „Kein Bewerten, keine Kritik“ absolut essentiell. Sicherheit und Vertrauen waren das Fundament, das erst hergestellt werden mußte, bevor Fortschritte erzielt werden konnten. Dies geschah allmählich, als sie lernten, über ihre Gefühle zu sprechen. Jane mußte während dieses Prozesses hart daran arbeiten, geduldig zu sein, weil sie sich danach sehnte, Berührungen, Liebkosungen und Küsse zu erleben, die ihr so lange verweigert worden waren. Als sie dies mit Traurigkeit statt mit wütenden Urteilen und Zuschreibungen ausdrückte, war Ewan von ihrer Verletzlichkeit und ihrem Schmerz bewegt. Er hörte die Liebe in ihrer Stimme und konnte anfangen, den Schutzschild zu senken.

Ewan und Jane fingen an, einander mitzuteilen, was jeder von ihnen in sexuellen Begegnungen wollte. Anstatt einfach nur der „gute Junge“ zu sein (zu gehorchen und sich dann zurückzuziehen), war Ewan aufrichtig in Bezug auf das, was ihm gefiel und was nicht, was er wollte und was ihn störte. Er konnte über seinen Widerstand und seine Ängste sprechen. Janes Akzeptanz und ihr vermehrtes Verständnis ließen den Schild noch weiter überflüssig werden. Schließlich sprach er über seine Phantasien, und sie über ihre. Diese Mitteilungen lösten Begehren aus. Sie begannen, sich erotisch zu berühren, zuerst mit vereinbarten Grenzen, dann sich allmählich steigend bis – WHAM! Eines Nachts passierte es! Sie liebten sich.

Berühren und Lust: Es ist nie zu spät!

Neben dem Ausdruck aufgestauter Wut und Aufbauen einer vertrauensvollen Beziehung ist *Berührung* ein weiterer wesentlicher Bestandteil, um sexuelle Intimität zu erreichen. Zweifellos auf der Grundlage zahlreicher wissenschaftlicher Studien betonen die McCarthys in ihrem Buch viele Male die Bedeutung von Berührung. „Der Kern der Sexualität“, sagen sie, „ist Geben und Empfangen lustorientierter Berührungen.“ Und Robert Hilton schreibt in *Relational Somatic Psychotherapy*: „In unserem Körper zu sein, bedeutet, mit dem Wunsch zu leben, zu lieben, zu berühren und berührt zu werden“ (S. 86).

Eine Klientin Anfang 80 sagte kürzlich: „Zur Zeit verspüre ich normalerweise keinen Drang nach Sex, obwohl mein Mann und ich uns fast ständig liebevoll berühren. Aber dann, wenn er damit beginnt und anfängt, mich auf eine Weise zu küssen und zu berühren, die mich erregt, führt das dazu, daß ich die besten Orgasmen aller Zeiten habe!“ Die natürliche Reaktion des Körpers auf Gefühle von Begehren und Sexualität besteht darin, sich auf Lust und Vollendung mit einem Orgasmus zu bewegen. Lowen schreibt:

"Der Orgasmus ist nicht nur lustvoll, er ist freudig. Er ist freudvoll, weil er frei, ungezügelt, unbegrenzt und spontan ist. Er hat die gleiche Qualität wie die Freude der Reaktionen von Kindern: er kommt direkt aus dem Herzen" (Love and Orgasm, S. 192).

Aber was ist, wenn es keinen Orgasmus gibt, wenn wir älter werden? Wenn er nicht möglich ist?

Die McCarthys haben Folgendes zu sagen: "Wir sind starke Befürworter von Sex und Orgasmus, aber „wirklicher Sex“ ist mehr als das. Der Kern der Sexualität ist Geben und Empfangen lustorientierter Berührung. Begehren, Lust, Erotik und Befriedigung sind wichtiger als Geschlechtsverkehr und Orgasmus.... Wenn man es schätzt, sich zu berühren und ein intimes sexuelles Team zu sein, wird man eine vitale, befriedigende und sichere Ehe haben (S. 226) ... Eine Ehe kann ohne Orgasmus überleben; ohne Berührung und emotionale Bindung kann sie nicht überleben“ (*Rekindling Desire*, S. 230).

Wenn sich Körper und Psyche verändern, verändert sich auch, was jemanden erregt – und was möglich ist, wird sich ändern. Das bedeutet nicht, daß ältere Menschen keinen Orgasmus oder keine Erotik erleben. McCarthy betont: „Es gibt nicht den 'einen richtigen Weg', sexuell zu sein. Was sexuell paßt, ist nicht für alle gleich“ (S. 7). Partner einer intimen Beziehung (und Singles), müssen, wenn sie den Alterungsprozeß erleben, danach suchen, was sie erregt, was sie anmacht und was möglich ist, statt aufzugeben, weil die Dinge „nicht mehr so sind, wie sie einmal waren“. Menschen über 70 und älter können sich immer noch als erotisch erleben und tun das auch. Und hoffentlich bleiben sie – und wir alle – bis zum Ende offen für Liebe, Intimität und Erotik.

Marion Downs, eine weithin anerkannte Audiologin aus Denver, Colorado, hat im Alter von zweiundneunzig Jahren ein kleines Buch mit dem *Titel Shut Up and Live! (You Know How)* veröffentlicht. Darin schreibt sie: "Man muß wirklich keinen Geschlechtsverkehr haben, um körperlich zu lieben. Geschlechtsverkehr ist schön, aber nicht immer so einfach. Einfach und bequem ist es, das größte Organ des menschlichen Körpers zu nutzen: die Haut. Hautkontakt, Umarmungen, Liebkosungen, Küsse sind der beste Ersatz für Sex - vorausgesetzt, sie drücken Liebe und Zärtlichkeit füreinander aus... Wir alle brauchen Liebe, und uns einander zu berühren, ist eine wunderbare Weise, dieses Bedürfnis zu erfüllen" (S. 51).

Auch hier liegt die Betonung auf Berührung. Männer und Frauen, die Single sind -

aufgrund des Todes eines Ehepartners, einer Scheidung oder freiwillig - und allein leben, brauchen diesen Kontakt besonders. Es gibt viele Geschichten von älteren Menschen, die in eine Seniorengemeinschaft ziehen, und da eine neue Beziehung finden, oder an einem Klassentreffen teilnehmen und wieder mit einem alten Freund oder einer alten Freundin von vor sechzig Jahren Verbindung aufnehmen und an die alte Beziehung anknüpfen. Man sollte keine Angst davor haben, so einen Kontakt zu suchen: um sich zu berühren - zärtlich und erotisch - oder zu finden, was sich sonst alles entwickeln mag! (Und immer verfügbar ist „Selbstberührung“, zärtlich und erotisch, so wichtig für alle und so wesentlich für Menschen, die allein sind.)

Downs sagt: "Man kann sich mit 80, 90 oder 100 Jahren noch verlieben. Das Gefühl ist immer da und wartet auf uns. Es stirbt niemals. Es scheint etwas in uns zu geben, das auf einen anderen Menschen zugeht, um ihm nah zu sein. Es lohnt sich, die Hand auszustrecken ... und weiter ... und weiter " (S. 52).

Marion Downs war ein herausragendes Beispiel. Sie war eine begeisterte Sportlerin, die regelmäßig Aerobic praktizierte, Gewichte stemmte, Fußball lernte, im Alter von neunundachtzig Jahren beim Danskin Mini Triathlon schwamm und das Turnier der National Senior Tennis Games Over 90 gewann. Sie feierte ihren 90. Geburtstag mit Fallschirmspringen! Sie war Witwe, als sie mit 92 ihr Buch schrieb. Ein paar Jahre später fand sie wieder Kontakt zu einem Mann, den sie siebzig Jahre zuvor gekannt hatte. Nach kurzer Zeit zogen sie gemeinsam in eine Senioren-Wohngemeinschaft, und Marion erklärte ihm zur Liebe ihres Lebens! Laut denen, die sie kannten, lebten sie fünf Jahre lang eine intime Beziehung (erfüllt mit Liebe, Sexualität und Freude), bis er 2014 starb. Marion starb neun Monate später, kurz vor ihrem 101. Geburtstag.

Lassen Sie mich also, da unsere Jahre vergehen (für mich sind es 83), anerkennen, daß das, was mit Altern unvermeidlich verbunden ist, Vergeßlichkeit ist! Daher lege ich Ihnen sehr nahe:

- Vergessen Sie nicht, mit Ihrer Wut umzugehen, vergangener und gegenwärtiger.
- Vergessen Sie nicht, Schmerz und Kummer mit Tränen und tiefem Weinen zu lösen.
- Vergessen Sie nicht, gut zu Ihrem Körper zu sein.
- Vergessen Sie nicht, sich körperlich zu betätigen, und auch Ihren Körper zu öffnen und Ihre Energie zu erden.
- Vergessen Sie nicht, daß es nie zu spät ist, Ihre Beziehung zu verbessern.
- Vergessen Sie nicht, ein gleichberechtigter Partner zu sein, Ihre Bedürfnisse auszudrücken und die Ihres Partners oder Ihrer Partnerin zu hören.
- Vergessen Sie nicht, Bewertungen und Kritik beiseite zu lassen, wenn Sie mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle sprechen.
- Vergessen Sie nicht zu berühren - und zwar viel - , liebevoll und erotisch.
- Vergessen Sie nicht, daß Sexualität mehr als Orgasmus ist.
- Vergessen Sie nicht, daß nicht alle das Gleiche brauchen.

- Vergessen Sie nicht, daß Sexualität – und Orgasmus – bis ans Lebensende erlebt werden können.
- Vergessen Sie nicht, jeden Tag für neue Erfahrungen offen zu sein.
- Vergessen Sie nicht, Ihre Hand auszustrecken ... und weiter ... und weiter!
- Vergessen Sie nicht, was Alexander Lowen gesagt hat: „Sexualität ist keine Freizeit- oder Teilzeitbeschäftigung. Sexualität ist eine Weise zu sein“ (*Love and Orgasm*, S. 207).

Altern hat seine Schmerzen, Gefahren, Fallstricke und Kummer. Aber selbst inmitten von alldem kann es weitergehen oder anfangen, die Zeit bedeutungsvoller Beziehungen, der Erfüllung von Begehren und der Erfahrung von Liebe und Freude zu sein. Das wünsche ich uns allen!

Literatur

- Alexander Lowen, (1965): *Love and Orgasm*. New York, Macmillan Publishing Co., Inc.
Barry McCarthy and Emily McCarthy, (2014): *Rekindling Desire* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
Marion Downs, (2005): *Shut Up and Live! (you know how)*. Nashville, Tennessee, Cold Tree Press
Robert Hilton (2007): *Relational Somatic Psychotherapy*.

Übungen zum Öffnen und Erden

Virginia Wink Hilton

(Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien.)

Schulterdrehungen:

- Schultern drehen: abwechselnd links und rechts.
- Links von vorn nach hinten, dann rechts, von vorn nach hinten. Jede Seite sechsmal.
- Dann wiederholen, links und rechts, von hinten nach vorne.

Ellbogendrehungen:

- Die Finger dabei auf den Schultern, den linken Ellbogen nach oben zur Zimmerdecke drehen, von vorn nach hinten, dann den rechten Ellbogen, von vorn nach hinten. Jede Seite sechsmal.
- Wiederholen Sie dann, links und rechts, von hinten nach vorn. Jeweils sechsmal.
- Drehen Sie die ganz ausgestreckten Arme, von vorn nach hinten; dann von hinten nach vorn.

Armdrehungen:

- Drehen Sie die ganz ausgestreckten Arme, von vorn nach hinten; dann von hinten nach vorn.

Ausdrucksübungen:

- Stoßen Sie die Ellbogen mit Kraft und mit Worten nach hinten, einen nach dem anderen. „Laß mich in Ruhe! Hau ab!“
- Stoßen Sie die Arme mit den Handflächen nach vorn, einen nach dem anderen. „Geh weg!“
- Nehmen Sie die Fäuste hoch bis an die Achseln und stoßen Sie sie nach unten: „Nein!!“

Übungen für den Nacken:

- Bewegen Sie den Kopf mit dem Kinn nach unten zur Brust in Halbkreisen von der linken Schulter zur rechten Schulter.
- Rollen Sie den Kopf in Form einer liegenden Acht von links nach rechts. Dann in umgekehrter Richtung.
- Langen Sie mit dem linken Arm über den Kopf zum rechten Ohr, dabei drücken Sie das linke Ohr nach unten in Richtung der linken Schulter. Machen Sie dann die gleichen Bewegungen mit dem rechten Arm.
- Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie mit ihnen den Kopf nach

vorne und unten, wobei Sie mit dem Kopf Gegendruck gegen die Hände geben, begleitet von der Vorstellung, daß Sie zwischen jedem Wirbel Platz schaffen. Gehen Sie immer weiter nach unten, bis Sie die unteren Wirbel spüren. Lassen Sie die Hände los und berühren Sie den Boden. Richten Sie sich nach ein paar Sekunden langsam wieder in die aufrechte Position auf, Wirbel für Wirbel, zuletzt den Kopf.

Beckenübungen:

- Bewegen Sie die Hüften ein paar Mal von einer Seite zur anderen, dann vor und zurück.
- Lassen Sie die Hüften in eine Richtung kreisen, dann in die andere.

Ausdrucksübungen:

- Stoßen Sie das Becken mit einem Ton nach vorne.
- Dann "langen" Sie langsam und sanft mit dem Becken aus, indem Sie es vor und zurück bewegen.
- Beugen Sie sich vor und berühren Sie den Boden, entspannen Sie den Nacken und lassen Sie den Kopf hängen. Rollen Sie langsam zurück in die aufrechte Position, Wirbel für Wirbel, den Kopf zuletzt.

Erdungsübungen:

- Füße – rollen Sie sie von einer Seite zur anderen, drücken Sie die Zehen nach vorne, kommen dann zurück auf die Fersen, wobei Sie die Zehen anheben.
- Kreisen Sie um die Fußkanten, dann wechseln Sie die Richtung.
- Verlagern Sie das Gewicht auf einen Fuß, drehen Sie den Fuß leicht nach außen, während Sie den Körper nach vorne gerichtet halten. Drücken Sie nach unten, beugen Sie dabei das Knie und drücken Sie dann nach unten, um das Bein zu strecken und sich aufzurichten. Wiederholen Sie das langsam, mindestens sechsmal. Bleiben Sie dann ein paar Sekunden in dieser Position mit gebeugtem Knie.
- Wiederholen Sie das auf dem anderen Fuß.
- Gehen Sie dann zum Schluß in den Bogen nach vorn, Bentover, und berühren Sie mit den Fingerspitzen den Boden.
- Richten Sie sich langsam auf, Wirbel für Wirbel, den Kopf zuletzt, und stehen Sie aufrecht, die Schultern zurückgenommen.

(Atmen Sie bei den Übungen tief. Atmen Sie von Zeit zu Zeit durch den Mund aus und machen Sie dabei einen Ton. Halten Sie die Knie immer ganz leicht gebeugt. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie fertig sind?)

Der energetische Aspekt der Paartherapie

Garet Bedrosian

1. Einleitung

Ich bin fasziniert von der Dynamik von Liebesbeziehungen. Ich interessiere mich dafür, was ein Mensch an einem anderen anziehend findet, was die Beziehung erfolgreich macht, was Spannung oder Frustration verursacht, warum und wie sich Liebe auflöst, wie Konflikte eine Verbindung prägen oder stärken können, statt sie zu schwächen, und wie die Geschichte eines Menschen Erfolg oder Scheitern seines Liebeslebens beeinflusst.

Da bioenergetische Paararbeit kein Schwerpunkt meiner Ausbildung war, habe ich mich dem Gebiet der Beziehungstherapie zugewandt. Die Anzahl der Arbeiten über Beziehungstherapie ist immens.

Einige der populäreren Theorien, die es zur Zeit in den USA gibt, bieten wertvolle Einsichten, wie erfolgreiche Beziehungen gestaltet werden können. Ich möchte ein paar nennen. John und Julie Gottman haben das Gottman Institute gegründet, ein Labor für Studium und Lehre zum Thema erfolgreicher Beziehungen. Gay und Kathleen Hendricks haben das Hendricks Institute gegründet, das *Conscious Living and Loving* (Bewußtes Leben und Lieben) lehrt. Auch Sue Johnsons *International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy* (EFT) bietet wertvolle Informationen über Bindungsthemen, die die Beziehungen zwischen Erwachsenen beeinflussen, und darüber, wie Beziehungen verbessert, repariert und gesund erhalten werden können. Der *Psychological Approach to Couple Therapy* (PACT) wurde von Stan Tatkin entwickelt. Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt haben gemeinsam die *Imago Relationship Theory* (IRT) formuliert.

Bioenergetische Analyse (BA), *Imago Relationship Theory* (IRT) und *Emotionally Focused Therapy* (EFT) haben eine theoretische Grundannahme miteinander gemeinsam, nach der Bindungs- und Entwicklungserfahrungen in der Kindheit mit erwachsenen Charakterzügen und Beziehungsstilen in Beziehung stehen. Deshalb passen sie gut zueinander (Lowen, 1975; Hendrix, 1988; Johnson, 2008; Scharff & Scharff, 1991). Nicht nur bewahren Menschen die Wunden ihrer Kindheit in den Muskeln und Zellen ihres Körpers, wie es die Bioenergetische Analyse theoretisch beschreibt, sondern sie entwickeln auch eine unbewußte Vorlage von Liebe, die ihre Partnerwahl und ihre Beziehungsstile beeinflusst. Das ist die Auffassung, die von der Imago Relationship Theory und Emotionally Focused Couples Therapy vertreten wird. Ich werde jeden einzelnen dieser Ansätze in diesem Abschnitt ausführlicher vorstellen.

1.1 Bioenergetische Analyse

Die Bioenergetische Analyse bietet ein einzigartiges Verständnis der lebenslangen Auswirkungen früher Verletzungen in Beziehungen, und wie diese Wunden die Fähigkeit des Einzelnen beeinflussen, mit den Menschen und der Welt um ihn herum in Kontakt zu sein. Die Bioenergetik stellt die Möglichkeit bereit, emotionale, mentale und somatische Abwehrmuster loszulassen, so daß möglich wird, mehr von ganzem Herzen da zu sein, um in Beziehung zu sein und zu lieben.

Die „couplehood“-Beziehung - die "paarähnliche" Beziehung - in der Bioenergetischen Analyse findet zwischen dem Klienten und dem Therapeuten statt, und durch diese Beziehung nehmen Klienten wieder ihre Fähigkeit in Besitz, in Beziehung mit einem anderen Menschen verletzlich zu werden. In dem Sammelband seiner Artikel mit dem Titel Relational Somatic Psychotherapy schreibt Bob Hilton ausführlich über Heilung in Beziehung, zu der es kommen kann, wenn der Klient in der Lage ist, innerhalb der sicheren und stabilen Beziehung mit dem Therapeuten emotional und körperlich zusammenzubrechen und aufzugeben und sich zu erneuern (Hilton, 2007).

Ich habe diese enorme Heilung in meiner therapeutischen Beziehung mit Bob Hilton erlebt. Sie hatte einen tiefgreifenden Einfluß auf mein Leben und auf meine Beziehungen. Seine geerdete Präsenz und sein Scharfsinn, mit dem er meine Verletzungen aus Beziehung und meine Abwehrmuster wahrgenommen, unterstützt und in Frage gestellt hat, haben mich von einem verängstigten, dissoziierten Mädchen in eine dynamische, beziehungsfähige Frau transformiert. Doch es gibt eine andere Dynamik, die in einer primären Liebesbeziehung berührt wird und die diese Heilung beeinträchtigt.

Ich weiß, ich bin nicht allein. Paare, die ich persönlich oder beruflich kenne, haben von dieser verwirrenden Erfahrung berichtet. Liebesbeziehungen scheinen Kernverletzungen und Abwehrmechanismen zu aktualisieren, unabhängig von der Tiefe individueller Heilung. Natürlich kann die eigene individuelle Heilung diese Störungen verändern und möglicherweise lindern, sie verhindert jedoch nicht ihre Anwesenheit in Liebesbeziehungen. Da ich in Bioenergetischer Analyse und Beziehungstherapie ausgebildet bin, war es sinnvoll, sie zu kombinieren, weil Paare meiner Erfahrung nach unvermeidlich auf unbewußte Beziehungsspannungen stoßen. Sie haben eher Erfolg, wenn sie die Erfahrung einer gemeinsamen energetischen Heilung machen, anders als die Heilung, die in bioenergetischer Einzelarbeit möglich ist.

1.2 Beziehungstheorien

John Gottman schreibt ausführlich über erfolgreiche Beziehungen und sagt, daß selbst solche Paare streiten, verschiedener Meinung sind, frustriert werden und sich gegenseitig verletzen. Ihr Erfolg wird durch ein Verhältnis von positiven zu negativen Erfahrungen von fünf zu eins sowie durch den Grad an Liebe und Respekt füreinander

bestimmt, die sie einander entgegenbringen (Gottman, 1994). Die Fähigkeit eines Paares, dieses Verhältnis aufrechtzuerhalten, verlangt Kontakt und Vertrauen. Wenn beide Partner eine geerdete, verkörperte Heilung erlebt haben, ist es wahrscheinlicher, daß sie für Vertrauen und Kontakt offen und präsent bleiben.

Nach der *Imago-Theorie* (Hendrix, 1988) werden Partner unbewußt ausgewählt, weil sie energetisch zur Dynamik der Herkunftsfamilie passen und Möglichkeiten zur Heilung der emotionalen Wunden bieten, die diese Dynamik hinterlassen hat. Diese unbewußte Schablone löst bei jemandem Anziehung aus, der aus seiner Entwicklung ähnliche Wunden mitbringt, aber dessen Abwehr unterschiedlich ist. Zum Beispiel kann es sein, daß jemand den Schmerz eines früh gebrochenen Herzens oder falsche oder nicht vorhandene Einstimmung eher mit Aggression abwehrt, während der andere das mit Rückzug tut.

Der Sinn dieser Verbindung ist es, energetische Löcher zu heilen oder fehlende Teile, wie sie in der Imago-Theorie genannt werden, zurückzugewinnen. Dies sind die Teile des eigenen Selbst, die unterdrückt wurden, um zu überleben oder in der eigenen Familie geliebt zu werden.

Mit der Zeit löst das, was unbewußt energetisch anziehend ist, heftige Reaktionen aus und bedroht die glückliche Beziehung.

Weil das, was anzieht, unbewußt und so gründlich in Körper- und Ichstruktur integriert ist, kann die Bedrohung unwissentlich auf den Partner der Liebensbeziehung übertragen werden. Wenn diese Dynamik auf einer sehr tiefen körperlichen Ebene bewußt gemacht wird, kann das dem Paar helfen, mehr Bewußtheit zu entwickeln. Es kann eine bewußtere Wahl der Art und Weise ermöglichen, wie sie interagieren und ihren Kontakt gestalten.

1.3 Literaturübersicht

Ich weiß, daß es viele Bioenergetiker gibt, die mit Paaren arbeiten, aber ich habe bei der Recherche für diesen Text die IIBA-Journals der letzten 20 Jahre durchgesehen und keine Artikel zu diesem Thema gefunden. Anne Evans (1995, Vol. 6) hat über die Heilung von Sexualität in einer Beziehung geschrieben, und David Finlay (2010, Vol. 20) über Intimität. Aber ich konnte keine anderen Artikel darüber finden, wie man Bioenergetische Analyse in der Paartherapie anwendet. Auf der IIBA-Konferenz 2011 in San Diego präsentierten außer mir Barbara Davis, Vita Heinrich-Clauer und Jörg Clauer jeweils Workshops über die Arbeit mit Paaren, aber ihre Arbeit wurde in englischer Sprache nicht veröffentlicht. Ich hoffe, sie werden ihre Artikel beim Journal einreichen, damit wir alle von ihrer Arbeit lernen können. In diesem Beitrag möchte ich meine Sicht darlegen.

Ich bin zertifizierte Imago-Beziehungstherapeutin und biete Workshops an, daher

ist dies eine Theorie, mit der ich sehr vertraut bin, und habe Erfahrung in der Integration mit der Bioenergetischen Analyse als Ansatz für die Arbeit mit Paaren. Daher spielt Imago in diesem Text eine größere Rolle. Das Folgende ist eine Einführung in die Kombination der drei Methoden Bioenergetische Analyse, IRT und EFT für Therapeuten.

1.4 Warum es sinnvoll ist, die drei Methoden zu kombinieren. Einführung für Therapeuten

Wenn man Paare beobachtet und sieht, wie sie interagieren und auf einen Auslöser reagieren, den man nicht wahrgenommen hat, kann man sich fragen, was man übersieht, wenn sich die Dynamik aufbaut und verändert. Der nonverbale energetische Austausch zwischen Partnern gleicht einem Sirenen gesang; er ist verführerisch, unwiderstehlich und doch destruktiv. Als außenstehende Person kann man ihn wahrscheinlich nicht hören, aber die Partner hören ihn von einer unbewußten Stelle aus. Wenn sie das tun, werden sie gezwungen, auf einander loszugehen, als würden sie um ihre tiefsten Wünsche oder vielleicht sogar um ihr Leben kämpfen.

Sue Johnson (2008) hat dieses Phänomen in ihrem Buch *Hold Me Tight* thematisiert:

"Die mächtigen Emotionen, die in meinen Paarsitzungen ausgelöst wurden, waren alles andere als irrational. Sie machten vollkommen Sinn. Die Partner handelten so, als würden sie in der Therapie um ihr Leben kämpfen, weil sie genau das taten. Isolation und der potentielle Verlust einer liebevollen Verbindung werden vom menschlichen Gehirn in eine ursprüngliche Panikreaktion übersetzt" (S. 46).

IRT und EFT bieten sowohl eine Struktur als auch Hilfsmittel für die Kommunikation, um Paaren zu helfen, diese unruhigen Gewässer zu navigieren und bewußt mit der Situation umzugehen, statt unbewußt auf den Ruf der Sirenen zu reagieren. Die Kombination von Beziehungstherapien mit Bioenergetik ist ein einzigartiger Ansatz für die Paartherapie. Diese Integration ist eine perfekte Ehe - bitte entschuldigen Sie die beabsichtigte Anspielung!

Bioenergetische Therapeuten sind darin ausgebildet, den nonverbalen Energieaustausch zwischen Partnern zu beobachten und zu helfen, ihn bewußt zu machen. EFT-Therapeuten helfen Paaren, ihre Verletzungen aus der frühen Bindungsbeziehung, Auslöser heftiger Reaktionen und Bedürfnisse in thematisch fokussierten Gesprächen zu benennen (Johnson, 2008). Imago-Beziehungstherapeuten sind dazu ausgebildet, bewußte Dialoge anzuleiten, die explizite Kommunikationsformen innerhalb eines sicheren Rahmens einer Beziehung sind. So kann unbewußtes und manchmal bedrohliches Material innerhalb der Liebesbeziehung nicht-reaktiv besprochen und geheilt werden, wo es eher eine starke Reaktion auslösen würde (Hendrix, 1988).

2. Theoretische Konstrukte

Ich konzentriere mich besonders auf die folgenden 3 theoretischen Konstrukte, die die Integration dieser Ansätze unterstützen:

- 2.1. Erwachsene Persönlichkeiten und Beziehungsstile werden von Erfahrungen in der Kindheit beeinflusst.
- 2.2. Zu Heilung kommt es im Kontext einer Beziehung.
- 2.3. Unbewusste Übertragungen und Projektionen lassen die Beziehung schnell entgleisen.

2.1 Erwachsene Persönlichkeiten und Beziehungsstile werden von Erfahrungen in der Kindheit beeinflusst.

Bioenergetik, IRT und EFT sind entwicklungsbasierte Theorien. Sie setzen Erfahrungen der Kindheit mit erwachsenen Charakterzügen und Beziehungsstilen in Beziehung.

Eine der grundlegenden Prämissen der Bioenergetik besteht darin, daß Menschen sich sowohl auf somatischer als auch auf mentaler und emotionaler Ebene vor den Folgen der Verletzungen aus ihrer Kindheit schützen. Diese defensiven Kontraktionen schränken die Lebensenergie des Organismus ein und beeinträchtigen die Beziehungen mit anderen Menschen. Da diese Wunden in die Zellen und in die Muskulatur des Körpers eingebettet sind, bestimmen die Entwicklungsstufe und die Chronizität der Verletzungen die Eigenschaften dieser Kontraktionen und Anpassungen sowie die Beziehungsstile.

Alexander Lowen (1972) beschreibt die Einschränkung der Lebensenergie auf somatischer Ebene als Charakterpanzerung.

"Charakterpanzerung bezieht sich auf das Gesamtmuster chronischer muskulärer Spannungen im Körper. Sie werden als eine Panzerung beschrieben, weil sie dazu dienen, einen Menschen vor schmerzhaften und bedrohlichen emotionalen Erfahrungen zu schützen. Sie schirmen ihn vor gefährlichen Impulsen in seiner eigenen Persönlichkeit sowie vor Angriffen anderer ab" (S. 13).

Lowen beschrieb 5 Charakteranpassungen, die der Stufe der Entwicklung entsprechen, in der es zu der Verletzung kam. Sie reichen von der Zeit als Säugling bis zum Alter von etwa 5 oder 6 Jahren.

Es gibt 5 Charakterstrukturen: die schizoide, die orale, die masochistische, die narzißtische und die rigide. Jede dieser Strukturen hat erkennbare somatische, emotionale und mentale Haltungen, die behandelt und geheilt werden müssen, damit der Erwachsene frei genug wird, um auf allen Ebenen zu lieben. Solange diese gepanzerten Haltungen nicht geheilt sind, gibt es Probleme, eine Beziehung herzustellen, die für jede Charakterstruktur

spezifisch sind. Ich gehe in diesem Artikel nicht ausführlicher auf jede einzelne Charakterstruktur ein, hier nur soviel: je früher die Verletzung um so tiefer sind die Kontraktionen, und um so schwieriger kann es daher sein, Kontakt aufzunehmen. Mehr darüber erfährt man in Alexander Lowens Buch *Bioenergetics*.

Die Prämisse ist, daß es auf jeder Entwicklungsstufe spezifische Beziehungsbedürfnisse gibt, die sich auf die Fähigkeit eines Kindes auswirken, in der Welt ungehindert zu funktionieren. Wenn sie von ihren Pflegepersonen nicht angemessen gesehen werden, oder diese nicht so auf sie eingestimmt waren, wie sie es gebraucht haben, werden sie von sich selbst abgespalten und bilden ein verlorenes oder verleugnetes Selbst mit charakteristischen Überzeugungen und Verhaltensmustern, um sich vor Schaden oder Eindringen zu schützen (Hendrix, 1988). Nach Winnicott hält die emotionale Entwicklung an, wenn Entwicklungsbedürfnisse nicht erfüllt werden. Diese unerfüllten Bedürfnisse verursachen eine Verletzung, die das Leben des Menschen und besonders seine Beziehungen bis ins Erwachsenenalter beeinträchtigt (Greenberg, 1983). Sue Johnson (2008) sagt, daß die Partner einer intimen Beziehung ihre Verletzungen aus ihrer frühen Bindungsbeziehung gegenseitig verstehen müssen, um Ansprüche, Kritik und Rückzüge in ihren Beziehungen zu verstehen.

Sie sagt: "Bindungsbedürfnisse und die damit einhergehenden starken Emotionen treten oft plötzlich auf. Sie katapultieren das Gespräch von alltäglichen Angelegenheiten zum Thema von Sicherheit und Überleben. Wenn man sich im Grunde sicher und mit seinem Partner verbunden fühlt, ist der entscheidende Moment wie eine kurze kühle Brise an einem sonnigen Tag. Wenn man sich seiner Verbundenheit nicht so sicher ist, beginnt eine negative Spirale der Unsicherheit, die die Beziehung abkühlt. Bowlby hat uns eine allgemeine Anleitung für den Fall gegeben, daß unser Bindungsalarm ausgelöst wird. Es passiert, sagte er, wenn wir uns in der Welt plötzlich unsicher oder verletzlich fühlen oder wenn wir eine negative Veränderung in unserem Gefühl der Verbindung zu einem geliebten Menschen wahrnehmen, wenn wir eine Bedrohung oder Gefahr für die Beziehung spüren. Die Bedrohungen, die wir spüren, können von der Außenwelt und aus unserer inneren Welt kommen. Sie können wahr oder eingebildet sein. Es ist unsere Wahrnehmung, die zählt, nicht die Realität" (S. 36).

Es gibt wirksame Imago-Dialoge und EFT-Gespräche, die dazu bestimmt sind, Paaren zu helfen, diese negativen Spiralen unbewußter Unsicherheit zu navigieren. Die Gespräche sind so strukturiert, daß sie die Aufmerksamkeit auf unerfüllte Bedürfnisse der Kindheit lenken, anstatt den Partner wegen etwas, was als Kränkung empfunden wurde, zu beschämen, zu beschuldigen oder zu kritisieren. Bei eher intentionalen geleiteten Gesprächen ist es weniger wahrscheinlich, daß ausagiert wird oder die Partner sich gegenseitig erneut verletzen, und es ist eher möglich, daß jene Bedürfnisse erfüllt werden. Bewußtheit des ganzen Körpers und energetische Heilung durch bioenergetische Übungen zur Selbsterfahrung helfen den Partnern verstehen, wie diese Verletzungen im Verlauf der Entwicklung ihre Emotionen und Überzeugungen in Bezug auf sich selbst und in

Beziehung mit anderen beeinflusst haben. Dies kann die Art der Selbstregulierung, die nötig ist, um für diese Art intentionaler Kommunikation präsent bleiben zu können, durch Körperbewußtsein unterstützen.

2.2 Heilung geschieht im Kontext einer Beziehung

Daß man jemanden als Partner wählt, der die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllen kann, klingt absurd, aber wenn man es aus der Sicht von IRT betrachtet, kann es helfen, manche der Beziehungskämpfe zu erklären. Nach vielen Jahren des Studiums sagen das Team und Ehepaar Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt, Mitbegründerin der Imago Relationship Theory, in ihrem neuesten Buch *Making Marriage Simple* (2013): „Inkompatibilität ist Grund für eine Ehe.“ (S. 24) In diesem Zusammenhang ist mit Ehe auch jede feste Partnerschaft gemeint.

Die IRT ist der Auffassung, daß Menschen ihre unbewußten Muster für Liebe in ihren Ursprungsfamilien lernen. Alle positiven und negativen Erfahrungen und Eigenschaften ihrer Eltern oder primären Pflegepersonen formen ihre energetische Landkarte der Liebe. Nicht nur haben sie diese Züge und Eigenschaften, sie werden auch nur jemanden wählen und sich in jemanden verlieben, der oder die auch diese Eigenschaften besitzt.

Sie wählen ihre *Imago*, ihr *Spiegelbild*, und werden sich nach Hendrix und Hunt (1988) in niemand anders verlieben. Mit anderen Worten, wenn ein Erwachsener in seiner Kindheit Vernachlässigung erlebt hat, wird er sich zu jemandem hingezogen fühlen, der die Erfahrung der Vernachlässigung auslöst, und reagiert dann unbewußt auf die Bedrohung.

In *Getting the Love You Want* (1988) erklärt Harville es so: „Unser altes Gehirn ... versucht, die Umgebung der Kindheit nachzubilden ... Man hat sich verliebt, weil das alte Gehirn die Person, in die man sich verliebt hat, mit den Eltern verwechselt. Das alte Gehirn glaubt, daß es endlich den idealen Kandidaten gefunden hat, um den psychischen und emotionalen Schaden wieder gut zu machen, den man in der Kindheit erlitten hat“ (S. 14). Um die Erfahrung der Kindheit, nicht gesehen zu werden, und Erfahrungen von Verletzungen und einem gebrochenen Herzen zu heilen, muß man mit jemandem zusammen sein, der bereit ist, seine Fähigkeit einzubringen und zu entwickeln, für das zu sorgen, was der andere braucht, und umgekehrt. Hendrix glaubt, daß jeder Partner das besitzt, was der andere braucht, um zu seinem vollsten, lebendigsten Selbst heranzuwachsen.

Mit jemandem zusammen zu sein, der Bedürfnisse zu leicht erfüllt, würde entweder langweilen, weil man mit der Energie des Machtkampfs vertraut ist, oder man hat das entgegengesetzte Problem, weil man sich von Intimität überwältigt fühlt. Viele sagen, daß sie Nähe und Intimität wollen, aber Verletzlichkeit kann Angst machen, daher sabotieren sie bewußt oder unbewußt. Die Überzeugungen, Verhaltensweisen und

körperlichen Kontraktionen, die in der Kindheit zum Schutz vor Enttäuschung, Überwältigung oder Schmerz gebildet wurden, tauchen typischerweise in Liebesbeziehungen wieder auf, wenn das Gefühl ausgelöst wird, emotional bedroht zu sein.

Alexander Lowen hat ausführlich über die emotionalen, mentalen und somatischen Verletzungen geschrieben, zu denen es in der Beziehung des Kindes mit seinen primären Bezugspersonen kommt. In *Love and Orgasm* schrieb er: „Die Liebe eines Säuglings zu seiner Mutter ist Prototyp aller späteren Liebesbeziehungen ...“ (p. 66). Obwohl seine Technik bestimmt war, diese frühen Verletzungen zu heilen, hat sein Ansatz nicht das Heilungspotential der therapeutischen Beziehung hervorgehoben. Die Bioenergetische Analyse hat sich seit mehr als zwanzig Jahren weiter entwickelt, und Bob Hilton und viele andere haben eher relationale Modelle wie die Objektbeziehungstheorie und Bindungstheorien in ihre Philosophie somatischer Heilung integriert.

Harville Hendrix hat bestätigt, daß er auch auf die Objektbeziehungstheorie zurückgegriffen hat, als er IRT als Modell für die Behandlung von Paaren entwickelt hat. Im Laufe der Jahre habe ich sowohl Bob (Hilton) als auch Harville (in Vorträgen auf Konferenzen) sagen hören: „Wir werden in Beziehung hineingeboren. Wir werden in Beziehung verletzt. Wir müssen in Beziehung heilen.“ Stephen Mitchell und Jay Greenberg nehmen in ihrer Arbeit *Object Relations in Psychoanalytic Theory* Theorien von William Fairbairn, Donald Winnicott, Harry Guntrip und Heinz Kohut auf. Sie schreiben, daß die Objektbeziehungstheorie im Allgemeinen auf dem Standpunkt beruht, daß das Kleinkind von Geburt an einen zentralen energetischen Drang nach Kontakt und Beziehung mit anderen hat. Wenn dieser Trieb unterdrückt wurde, sucht das authentische und spontane Selbst nach vollem Ausdruck, was nur durch eine sichere Beziehung mit einem anderen Menschen erreicht werden kann (Mitchell und Greenberg).

In seinem Artikel mit dem Titel *The Importance of Relationship in Bioenergetic Analysis* spricht Bob Hilton über die Beziehung zwischen Klient und Therapeut als eine Beziehung, in der der Klient seine Liebesfähigkeit wiederherstellt:

"... eine Möglichkeit, Liebe auszudrücken und dem Klienten dadurch zu ermöglichen, eine narzißtische Position aufzugeben, besteht darin, daß wir unsere Planung und Theorien aufgeben und den Bedürfnissen des Klienten folgen. Mit anderen Worten, wir müssen nicht Recht haben. Eine andere Möglichkeit ist die Bereitschaft unsererseits als Therapeuten, uns zu erlauben, uns von der Erfahrung des Klienten bewegen zu lassen. [...] Wenn diese Art liebevoller Gegenseitigkeit mit unseren Klienten erreicht wird, beginnt in ihnen eine spontane körperliche Bewegung. Diese Bewegung ist der Ausdruck des realen Körpers, oder des realen Selbst, die sich wieder der Umgebung zuwenden, um da Kontakt zu finden" (S. 98).

Sue Johnson (2008) schreibt, daß sie hört, wenn sie Paare nach ihren Problemen fragt, daß dem oder der jeweils anderen die Schuld gegeben wird. Wenn sie Therapeuten

nach den grundlegenden Problemen fragt, mit denen Paare ihrer Meinung nach konfrontiert sind, hört sie, daß die Paare in Machtkämpfe verwickelt sind und lernen müssen, besser zu kommunizieren, aber sie glaubt auch, daß:

"...Paare sich emotional getrennt haben, sie fühlen sich emotional miteinander nicht sicher. Paare und Therapeuten sehen allzu oft nicht, daß die meisten Kämpfe in Wirklichkeit Proteste gegen emotionale Trennung sind. Die Wut, die Kritik, die Forderungen sind in Wirklichkeit Schreie, die an ihre Partner gerichtet sind, Rufe, um ihre Herzen aufzurütteln, um ihre Gefährten emotional zurückzugewinnen und ein Gefühl sicherer Verbindung wiederherzustellen" (S. 30).

Als Bioenergetiker können wir diese Suche nach Kontakt und Beziehung mit einer Reihe körperlicher Interventionen, auch mit Berühren und Berührtwerden, unterstützen und begrüßen. Wenn die Beziehung sicher genug ist, kann der Klient riskieren, den Schrecken zu fühlen, dem er sich stellen muß, wenn er zuläßt, sich berühren zu lassen. Auch wir müssen riskieren, verletzlich zu sein und uns unseren Wünschen und den Grenzen unserer Fähigkeit stellen, zu lieben und geliebt zu werden. Als Therapeuten haben wir hoffentlich unsere eigenen Wunden und Verletzungen durchgearbeitet und haben genug Unterstützung in unserem Leben, um klar und auf die Bedürfnisse unserer Klienten fokussiert bleiben zu können und ihnen eine heilende Erfahrung zu ermöglichen. Wenn wir auf irgendeine Weise versagen, kann es auch heilend sein, wenn wir für die Reparatur zur Verfügung stehen.

Obwohl es sich um eine relationale Therapie handelt und trotz der unglaublichen Heilung, die in einer Einzeltherapie möglich ist, kann ein Partner in einer liebevollen Beziehung dennoch eine Regression zu diesen frühen Wunden aus der Kindheit auslösen. Die Regression ist vielleicht nicht so belastend oder schädlich, wie sie es gewesen wäre, wenn es nicht schon zu einer gewissen individuellen Heilung gekommen wäre, aber es gibt noch eine andere Ebene der Heilung, die notwendig ist, aber zwischen festen Partnern einer Liebesbeziehung manchmal vereitelt wird.

Es kommt häufig vor, daß bei beiden gleichzeitig eine Regression ausgelöst wird, so daß sie dann nicht in der Lage sind, füreinander für emotionale Sicherheit zu sorgen, so wie in einer therapeutischen Beziehung. Der Therapeut des Paares kann die Sicherheit herstellen, in der die Beziehung gehalten werden kann, und beide unterstützen, wenn sie bereit sind, ihren eigenen Schrecken zu fühlen und sich ihm stellen, während sie nach mehr Kontakt und Verbindung mit ihrem Partner suchen. Auch wenn der Intentional Dialogue des IRT ein wertvolles Kommunikationsmittel ist, kann verbale Kommunikation manchmal lang gehegte unbewußte Abwehrmechanismen nicht außer Kraft setzen. Der Körper bleibt in hoher Alarmbereitschaft und die somatische Abwehr unberührt.

Wie bereits erwähnt, können nonverbale bioenergetische Interventionen eine unbewußte, sabotierende Dynamik erkennbar und erfahrbar machen und für einen sicheren Rahmen sorgen, in dem Wut, Schmerz und Enttäuschung ausgedrückt werden können,

sodaß eine dringend ersehnte körperliche Erfahrung von Unterstützung und Zuneigung möglich wird. So eine stark empfundene Erfahrung mit einem liebevollen Partner ist tief.

Es gibt eine ursprüngliche Verbindung und Erfahrung, die den Kern des Herzschmerzes berührt und die die Haltestruktur der auflöst. Ein Intentionaler Dialog oder ein EFT-Gespräch zur Ergänzung der körperlichen Intervention können die Erfahrung dann intellektuell erden.

Um gesund und glücklich zu sein, muß mentales, emotionales und somatisches Halten losgelassen werden, sodaß die Energie frei durch einen hindurch sowie zwischen einem selbst und anderen fließen kann.

In diesen psychotherapeutischen Modellen ist die Heilung von Wunden, die im Laufe der Entwicklung entstanden sind, in einer sicheren Beziehung entscheidend, damit Leben und Beziehung möglich werden, die energetisch dynamisch sind.

2.3 Unbewußte Übertragung und Projektionen können Beziehungen schnell scheitern lassen

Diesen Satz habe ich von vielen IRT-Therapeuten gehört, wenn es um Projektionen in Beziehungen geht: „Entweder wählt man sie als Partner, man provoziert sie oder man projiziert sie.“ Mit anderen Worten, man wählt entweder jemanden, der auf ähnliche Weise verletzt, wie man in der Herkunftsfamilie verletzt wurde, man provoziert, daß man auf diese Weise verletzt wird, oder man projiziert, daß das Verhalten des Partners einen auf die gleiche Weise verletzen soll.

Liebesbeziehungen beginnen häufig mit einer idealisierten Erfahrung des anderen. Diese Idealisierung besteht aus unbewußten Projektionen darüber, daß das Liebesobjekt der- oder diejenige ist, der oder die einen lieben, wertschätzen, unterstützen und alle Bedürfnisse erfüllen wird ... endlich und für immer!

Wenn in einer Beziehung etwas als Fehlverhalten wahrgenommen wird, können kindliche Ängste vor Verlassenheit oder Ablehnung Abwehrreaktionen ausgelöst werden. Diese Überlebensreaktion kann aggressiv, verführend oder ablehnend sein, aber ihre Intention besteht darin, den Partner dazu zu bringen, ein reales oder vermeintliches Bedürfnis zu befriedigen. Ein Bedürfnis, das diese Art der Abwehr auslöst, hat normalerweise seinen Ursprung in der Kindheit.

Maya Kollman, eine Master-IRT-Trainerin, zitierte in einem Trainingsworkshop für Moderatoren, *Getting the Love You Want*, eine Formel der Imago-Therapie: „Wenn es hysterisch ist, ist es historisch“. Mit anderen Worten, eine Reaktion mit sehr hoher Ladung hat oft eine biographische Wurzel. Der Partner, den die Reaktion trifft, empfindet sie als übertrieben, bedrohlich und in Bezug auf den Anlaß unverhältnismäßig und reagiert daher

im entsprechenden Stil seiner eigenen Abwehr. Harville sagt, unsere Partner wären in einer ähnlichen Entwicklungsphase verwundet worden, aber würden ihre Verletzung auf entgegengesetzte Weise abwehren. Im Rahmen der gegenwärtigen Realität funktioniert folglich beides nicht. Beide sind regrediert und reagieren auf eine historische Wunde, was dazu führt, daß ihre Beziehung als Erwachsene entgleist. Wenn dies zu einem chronischen Beziehungsstil wird, bleibt wenig Raum für Liebe. Liz Greene schreibt in ihrem Artikel über Projektionen in Beziehungen: „Traurigerweise bleibt nur wenig Raum für die realen Menschen, um zu existieren und sich authentischer Akzeptanz und Liebe zu erfreuen, sobald die eine oder andere oder beide Personen sich diesem Tanz der Illusionen überlassen“. (Blogbeitrag bei wealthyandloved.com). Dieser „Tanz“ ist häufig unbewußt, aber die Bedrohung fühlt sich im Moment sehr real an. Partner einer Liebesbeziehung spiegeln sowohl unser verletztes als auch unser liebevollstes Selbst. Harville Hendrix meint, unsere Partner seien unsere Spiegel. Sich ihrer Projektionen bewußt zu werden, ist für die meisten Menschen ein herausfordernder, Angst machender und schmerzhafter Prozeß. Dieser Schmerz wird dadurch abgewehrt, daß man einen anderen Menschen verantwortlich macht.

Sue Johnson hat darüber geschrieben, wie Verletzungen aus der Bindungsbeziehung der frühen Kindheit diese Art regressiver Reaktion auslösen. Sie hat eine Reihe von Fragen entwickelt, die darauf abzielen, das, was unbewußt war, bewußter zu machen und Paaren dadurch zu ermöglichen, ihre Reaktionen besser zu begreifen. Hendrix hat intentionale Dialoge mit einer spezifischen Struktur entwickelt, die darauf angelegt ist, das Großhirn und den Frontallappen einzubeziehen und das Paar an einem sicheren, bewußten und reifen Ort zu halten.

Der Prozeß des Imago-Dialoges führt zu Sicherheit und Struktur. Jede Person bekommt Gelegenheit, über ihre Erfahrung in der Beziehung zu sprechen und darüber, wie sie ihrer Verletzung in der Kindheit und den Abwehrmechanismen ähnelt, die sie zur Anpassung entwickelt haben, um sich vor diesem Schmerz zu schützen. Der Partner wiederholt das, was er hört, kann sich in den Schmerz einfühlen, den der Partner in der Kindheit erlebt hat, und ihn wissen lassen, inwiefern es Sinn macht, sich gegen einen ähnlichen Schmerz in ihrer Beziehung zu wehren. Wenn die Person, die von sich gesprochen hat, zufrieden ist, tauschen sie die Rollen.

Ziel des Prozesses ist, Projektionen aufzulösen, da diese schnell von dem auslösenden Ereignis zur Wunde aus der Kindheit und zu Formen der Abwehr des Schmerzes dieser Wunde führen, die letztlich ihre Fähigkeit sabotieren, als Erwachsene Liebe zu geben und zu empfangen. Als Ergebnis dieser strukturierten Kommunikation hat die Person, die über sich gesprochen hat, die Möglichkeit, verletzlicher zu werden, wenn die projizierten Annahmen und Unterstellungen aufgelöst werden, und sie kann dann darauf vertrauen, daß der Partner oder die Partnerin wirklich daran interessiert ist zuzuhören. Die Person, die zugehört hat, hat Gelegenheit, empathischer und verständnisvoller gegenüber den Erfahrungen des anderen in der Beziehung zu werden,

wenn sie sich nicht gegen einen Angriff verteidigen muß. Sowohl EFT- als auch IRT-Prozesse machen Heilung möglich, sprechen aber nicht den somatischen Widerstand und die Haltestruktur an.

Wenn zur Verbesserung des individuellen Körperbewußtseins Bioenergetik eingeführt wird, stärkt das die Wirksamkeit dieser Interaktionen. Eine passende, erfahrungsorientierte, manchmal nonverbale Intervention ermöglicht es einem Paar, die zunehmende Stagnation zu verkörpern, zu der ihre Projektionen und Übertragungsdynamiken führen, sowie die somatische Heilung zu verbessern, wenn sie ihren energetischen Bewegungen folgen.

Nach dem Ansatz der Bioenergetischen Analyse werden Wunden der Herkunftsfamilie in einem so jungen Alter in den Körper, in Emotionen und mentale Annahmen aufgenommen, sodaß es ohne Interventionen schwierig ist, das gepanzerte Selbst von dem authentischen Selbst zu unterscheiden. Weil es so früh zu Verletzungen gekommen ist, sind regressive Annahmen und emotionale Auslöser zu erwarten, bis jemand weit genug geheilt ist, um begreifen zu können, was im Moment passiert, und präsent und rational zu bleiben.

Bis dahin müssen Partner trotz ihrer Regressionen geliebt und akzeptiert werden. Wenn Paare also nicht füreinander sicher bleiben können, kann der Therapeut eine nonverbale, erfahrungsorientierte Intervention verwenden, um beide dabei zu unterstützen, ihre intellektuellen Abwehrmechanismen aufzugeben und ihre energetischen Bewegungen aufeinander zu und voneinander weg somatisch zu erforschen. Wenn der Therapeut während dieser tiefen Erfahrung einen sicheren Rahmen halten kann, können mit Hilfe der Intervention sowohl frühe primäre als auch gegenwärtige Bedürfnisse und Abwehrmechanismen aufgedeckt werden. Sie kann eine sichere Erforschung in Richtung einer neuen, authentischeren Weise zu sein fördern, die die ganze Person einschließlich des Körpers einbezieht und heilt.

Unsere authentische Natur soll ganz sein. Wenn also unsere Projektionen bewußt gemacht werden, können wir sie wieder in unser Selbstgefühl integrieren. Wenn man diese Anteile, die Scham, Selbstzweifel oder Selbsthaß auslösen, wieder in Besitz nehmen kann und dennoch Liebe von einem anderen empfindet, dann besteht eine Chance für aufrichtige Liebe, aus einem ganzen Körper und von ganzem Herzen. In seinem Artikel *The Importance of Being Liked: The Therapist's Dilemma* schreibt Bob Hilton: „Jemand muß uns in unserer Scham berühren, um eine Brücke zurück zu unserem wahren Selbst zu bauen, wo wir gedeihen und frei sein können“ (p. 266). Die Integration der Theorien der Bioenergetischen Analyse und relationaler Ansätze der Psychotherapie in meine therapeutische Praxis war erstaunlich und lohnend.

Einige Beispiele.

3. Fallbeispiel 1: Durchbruch durch somatische Abwehr

Ich habe mit einem hochintelligenten, gut ausgebildetem Paar gearbeitet, deren Partner beieinander ständig heftige Reaktionen auslösten, manchmal durch Worte oder den Ton, aber manchmal ganz nonverbal. Verdrehen der Augen und die Haltung mit verschränkten Arme waren leicht zu erkennen und anzusprechen, aber manchmal wurden in ihrer Kommunikation unbewußt Reaktionen ausgelöst, durch die sie wie durch Sirengesang in turbulente Wasser gelockt wurden.

Sie befanden sich mitten in einem weiteren Streit darüber, wer wem was angetan hatte, als ich bei dem männlichen Partner bemerkte, wie sich fast unmerklich sein Nacken versteifte, als er ganz leicht sein Kinn hob und sie von oben herab anzusehen schien. Sie verwandelte sich unbewußt und energetisch in ein verstörtes kleines Mädchen, das ihre Haltung verlor.

Ich forderte sie auf, still zu werden und körperlich ruhig innezuhalten, um bewußt bei dem zu sein, was gerade passierte. Keiner von beiden konnte ihre energetische oder physische Transformation erkennen. Ich ließ sie dann alle Anspannungen oder Mangel an Energie, die sie wahrnahmen, übertreiben und mit Neugier bei der übertriebenen Haltung sein.

Überraschenderweise identifizierte er diese Haltung, "über jemanden die Nase zu rümpfen", als die seines Vaters. So hatte sein Vater seine Mißbilligung ihm gegenüber ausgedrückt, als er noch ein Kind war. Er haßte das und hatte keine Ahnung, daß er das mit seiner Frau machte. Ich fragte sie, ob sie diesen Blick kannte, und unter Tränen sagte sie, daß sie ihn gut kenne, da er bei ihr ein Gefühl auslöste, „niemals gut genug“ zu sein.

Er entschuldigte sich sehr aufrichtig, und sie schmolz zu einem tränenreichen See der Erleichterung, die sie später als das Gefühl identifizierte, endlich gesehen und gehört zu werden. Er streckte spontan die Arme zu ihr aus, um sie zu halten, und sie sank in seine Arme. Seine unbewußte, defensive Haltung entspannte sich, als er sein Mitgefühl für seine Frau fließen ließ. Ihm wurde klar, daß sie denselben Schmerz erlebte, den er (als Junge) so gut gekannt hatte. Nicht gut genug zu sein, war natürlich eine Überzeugung und eine Qual, die sie von Kindheit an mit sich trug und die so leicht in ihr ausgelöst wurde.

Beide hatten sich in den Augen ihrer Eltern nie gut genug gefühlt, aber er wehrte seinen Schmerz mit einer Haltung des „besser als du“ ab, während ihr Schmerz in einer Sehnsucht zum Ausdruck kam, die niemals erfüllt werden konnte. Sie verliebten sich ineinander als Hilfe, diese Wunden der Unzulänglichkeit zu heilen. Es ist dieselbe Wunde, aber auf eine entgegengesetzte Weise ausgedrückt.

Beide müssen sich mehr in Richtung Verletzlichkeit bewegen und die Angst riskieren, abgelehnt zu werden. Das ist der Konflikt, mit dem in der Liebe bis zu einem

gewissen Grad alle konfrontiert sind. Abwehrstrukturen sind verfänglich, und Hingabe an Intimität ist eine Herausforderung. Sie waren in einem verbalen Schlagabtausch gefangen, aber wenn sie den körperlichen Ausdruck ihrer frühen Abwehrmechanismen anschauten, ermöglichte ihnen das, in Verletzlichkeit hinein loszulassen. Wenn in einer Liebesbeziehung ein Partner einen authentischen Ausdruck von Liebe und Empathie braucht, um zu heilen, hat auch der Partner die Möglichkeit, voller lebendig zu werden.

4. Fallbeispiel 2: Den Konflikt im Körper finden

Ein anderes Paar, mit dem ich gearbeitet habe, war in Unsicherheiten miteinander verstrickt.

Jeder gab dem anderen die Schuld, und keiner konnte den eigenen Beitrag zur Gefahrenzone für sich beanspruchen. Ihre Energien drückten und zogen gleichzeitig.

Ich forderte sie auf, sich einander gegenüber zu stellen, die Handflächen flach aneinander, und mit Drücken und Zurückziehen zu experimentieren. Einer drückte und der andere hielt dagegen, oder einer zog seine Hände zurück, und der andere folgte.

Ich ließ sie dann damit experimentieren, mit den Bewegungen des Gegenübers nicht zu kooperieren. Wenn sich einer zurückbewegte, drückte der andere entweder stärker oder ging gar nicht mit, oder wenn einer sich vorwärts bewegte, blockierte der andere die Bewegung oder bewegte sich ohne Kontakt zurück.

Sehr schnell gingen sie von Lachen und Spaß an der spielerischen Übung zu einer körperlichen Erfahrung des emotionalen Kampfes in ihrer Beziehung über. Ihre Körper verloren die Lebendigkeit und Spontaneität, die in der ersten Runde dieses Experiments zum Ausdruck gekommen waren. Es wurde für sie eher ernüchternd und emotionaler. Die Verkörperung ihrer Beziehungsdynamik brachte sie mit dem schmerzhaften Verlust ihrer Verbundenheit in Kontakt. Dies führte zu einer tieferen Bewußtheit ihrer Abwehrmuster, die sie daran hinderten, die Intimität zu erreichen, die sie sich wünschten.

Beide konnten für ihre Beiträge zum Konflikt Verantwortung übernehmen. Unter Tränen sagte die Frau, daß es genau dies wäre, was sie in ihrer Beziehung fühlte. Der Mann ging sofort mit einem Ausdruck von Mitgefühl und Empathie auf sie zu. Als er sie hielt, brachte er aufrichtig zum Ausdruck, daß er seine unbewußte Tendenz bereute, ihr seine Energie zu entziehen. Natürlich hätte sie versucht, ihm das zu sagen, aber er konnte es nicht hören, wenn ihre Mitteilung kritisch, beschämend oder vorwurfsvoll klang. Diese Übung vermittelte ihm ein Gefühl für sein eigenes Ringen darum, mit sich selbst wie auch mit seiner Frau in Kontakt zu bleiben, anstatt sich durch Rückzug zu schützen. Sie konnte erkennen, daß ihr Ärger und ihre Wut und Kritik Versuche waren, sich vor Herzschmerz zu schützen, aber nur die Wirkung hatten, ihren Ehemann wegzustoßen und von sich zu entfernen.

Diese somatische Erfahrung einer weniger durch Abwehr geschützten und verletzlicheren Kommunikation machte die Heilung von Wunden aus der Kindheit möglich. Dadurch entstand die Gelegenheit für eine reife, erwachsene Liebesbeziehung.

5. Therapeutische Zusammenfassung

Die energetische Transformation bei der Arbeit mit Paaren mitzuerleben, ist absolut befriedigend. Ich beobachte das in meiner Praxis und in den Workshops für Paare *Getting the Love You Want*, die ich anbiete. Beide Partner entdecken die Geheimnisse und Geschenke der Frustration ihrer Beziehung, wenn sich die fehlenden Teile zusammenfügen. Sie verstehen, wie und warum sie einander gewählt haben, und inwiefern die Kämpfe in einer Beziehung Gelegenheiten sind, zu heilen und in eine tiefere Liebe hineinzuwachsen.

Wenn diese beiden Studiengebiete, relationale Therapien und Bioenergetische Analyse, kombiniert werden, ergibt sich ein vollständigeres, reicheres Bild menschlicher Entwicklung. Wenn Menschen den Beziehungen zu Bezugspersonen in der Kindheit nicht vertrauen können, wehren sie in der Regel den Ausdruck von Liebe sowie ihre Empfänglichkeit für Liebe ab. Die Abwehr authentischen Ausdrucks führt jedoch zu einer Vielzahl körperlicher, emotionaler Probleme und zu Beziehungsproblemen. Menschen werden vollständig lebendig, offen für Freude und verbunden geboren und wollen dieses Geburtsrecht wieder in Besitz nehmen. Diese Trennung vom wahren oder authentischen Selbst kann zu einem Tauziehen in Beziehungen führen. Menschen sehnen sich nach dem Geben und Nehmen der Liebe, wehren sich aber unbewußt dagegen, weil es zu Herzschmerz führen könnte. Der unbewußte energetische Ausdruck dieses Tauziehens ist faszinierend. Jemanden durch die Hindernisse zu dem einzigartigen Ausdruck seiner Lebendigkeit zu begleiten, ist eine Ehre und macht demütig. Wenn es gelingt, in den turbulenten Wassern des Sirenenrufs für ein Paar geerdet zu bleiben, kann den Therapeuten wie auch das Paar zu einem höheren Maß an Einstimmung bringen.

6. Anhang: Körperinterventionen bei Paaren

Auf den nächsten Seiten möchte ich Paarübungen vorstellen, die ich zusammen mit Diana Guest erstellt habe. Gemeinsam haben wir eine Variante dieses Workshops bei der International Bioenergetic Conference in Spanien sowie bei der United States Association of Body Psychotherapists Conference in Colorado präsentiert. In einer etwas anderen Form habe ich diesen Workshop auf einer International Imago Relationship Conference sowie auf der IIBA-Konferenz in San Diego angeboten.

Das Folgende sind Beispiele für Übungen, die wir mit Paaren verwendet haben. Wir würden nicht empfehlen, alle diese Übungen bei einem Paar anzuwenden. Man kann diese Übungen nicht einfach unbesehen dem Paar vorschlagen. In ihrer ursprünglichen Form sind sie möglicherweise nicht anwendbar. Die Intervention muß organisch zur Beziehung des jeweiligen Paares passen. Die Übungen müssen therapeutisch die Dynamik

des jeweiligen Paares ansprechen und dabei ihre persönliche Geschichte und die Geschichte ihrer Beziehung berücksichtigen. Zum Beispiel sollten einige dieser Übungen nicht angewendet werden, wenn das Thema sexuellen Mißbrauchs berührt ist oder wenn es eine Vorgeschichte von häuslicher Gewalt gibt usw..

6.1 Vorschlag für den Beginn einer Sitzung:

Lassen Sie das Paar einander gegenüber sitzen. Lassen Sie sie die Augen schließen und nach innen gehen, sich in sich selbst erden und dann ihre Aufmerksamkeit auf ihre Beziehung miteinander richten. Fordern Sie sie auf wahrzunehmen, wie sie sich im Moment fühlen. Wenn Sie den Eindruck haben oder wenn sie berichten, daß sie sich präsent und geerdet fühlen, fordern Sie sie auf, die folgenden Halbsätze zunächst still und mit geschlossenen Augen zu vervollständigen. Lassen Sie sie dann die Augen öffnen und eine Person nach der anderen jeden Satz zu ihrem Partner sagen. Der Partner wiederholt jeden Satz genauso, wie er ihn hört.

1. Wenn ich den Raum der Beziehung betrete, merke ich, daß ich ... fühle
2. Ich möchte, daß unsere Beziehung am Ende dieser Sitzung ... ist
3. Was ich tun kann, damit dies geschieht, ist ...
4. Was ich an dir schätze, ist ...

Nach diesem Ritual zu Beginn kann das Paar über ein Thema in ihrer Beziehung sprechen. Eine der folgenden Körperinterventionen kann ihnen Charakterstruktur, Übertragung und/oder Projektionen bewußt machen, um die unbewußte Dynamik in ihrer Beziehung zu erhellen.

6.2 Interventionen, wenn es um Machtkampf geht

* **Geh weg:** Lassen Sie das Paar einander gegenüber stehen. Partner A beginnt mit einer Stoßbewegung oder mit Wegschieben mit den Händen (je nach dem, wie es für das Paar paßt, mit oder ohne Berühren).

* **Ambivalenz in der Beziehung:** Diese Übung beginnt wie die vorherige Übung, aber da Ambivalenz erkannt oder gefühlt wird, soll der ambivalente Partner dazu übergehen, mit der einen Hand zu drücken, wobei er sagt: „Geh weg“ oder „Laß mich in Ruhe“, und abwechselnd mit der anderen Hand nach dem Partner greifen und ihn zu sich heran ziehen und dabei sagen: „Verlaß mich nicht“. Lassen Sie den anderen Partner diese abwechselnden Gesten spiegeln. (Beispiel: Ein Ehemann war in Bezug auf Intimität ambivalent und hatte daher eine Gewohnheit, seine Frau wegzustoßen. Ich ließ ihn körperlich mit der Push/Pull-Dynamik experimentieren, um ihm die Möglichkeit zu geben, sein Abwehrmuster zu verkörpern, sodaß er eine bewußtere Entscheidung darüber treffen konnte, ob er sich so verhalten wollte. In diesem Beispiel war es so, daß er Empathie damit ausdrückte, wie es sich für sie anfühlen könnte. Das hat ihr möglich gemacht, in ihren Kummer zu sinken und zu ihrem eigenen kritischen, defensiven Stil zu stehen und sich

auch für ein anderes Verhalten zu entscheiden.

* **Ziehen am Handtuch:** Ich! Lassen Sie das Paar Tauziehen mit einem Handtuch machen. Dabei hält jeder eines der gegenüberliegenden Enden eines Handtuchs fest, wobei sie die verschiedenen Seiten ihres Machtkampfes zum Ausdruck bringen, was vielleicht nur in dem Wort "Ich!" besteht. Paare erkennen häufig die Sinnlosigkeit dieses Machtkampfes und gelangen an eine authentischere Stelle.

* **Sich abwenden:** Die Partner stehen einander gegenüber und sehen sich an. Wenn einer anfängt zu reden, dreht der andere sich um und geht weg. Arbeiten Sie mit den Gefühlen, die auftauchen.

* **Kontrollübung:** Lassen Sie Partner A Partner B gegenüber stehen. Partner A beginnt, die Arme in verschiedene Richtungen zu bewegen. Lassen Sie Partner B versuchen, die Armbewegungen von A zu kontrollieren. Lassen Sie dann Partner A die Hände von Partner B nehmen und sagen: „Beweg dich mit mir, ich beschütze dich“. (Beispiel: Eine Frau sprang auf und schlang ihre Beine um ihren Mann und versuchte, seine Armbewegungen zu kontrollieren. Als wir zum zweiten Teil übergingen, nahm er ihre Hände und sagte: „Beweg dich mit mir, ich beschütze dich". Sie sagte, sie könne spüren, wie sich ihr Körper entspannte. Er sagte, er fühle sich mehr wie ein Partner und es gebe in der Beziehung für ihn mehr Raum. Dann begannen sie ein Gespräch über die Erfahrung. Diese Übung ermöglichte ihnen, ein verkörpertes Gefühl von ihrem Machtkampf zu bekommen.)

* **Liegestütz Fuß an Fuß:** (Möglichkeit eines körperlichen Containers für Negativität) Lassen Sie die Partner wie bei einem Liegestütz auf dem Bauch auf dem Boden liegen, als ob sie einen Liegestütz machen würden. Die Fußsohlen von Partner A berühren die Fußsohlen von Partner B, wobei ihre Fußsohlen flach an einander liegen. Wenn sie aus dieser Haltung zu einem Liegestütz übergehen, fordern Sie sie auf, über eine frustrierende Erfahrung zu sprechen.

* **Drücken mit den Schultern:** Beide Partner sind auf allen Vieren und schauen sich an. Der eine Partner legt den weichen Teil seiner rechten Schulter gegen den weichen Teil der rechten Schulter seines Partners B. Es können auch die linken Schultern sein. Lassen Sie sie dann gegeneinander drücken. Entscheiden Sie von Ihrer therapeutischen Erfahrung aus, ob das Paar sprechen oder Töne machen soll.

6.3 Interventionen bei Negativität

(Diese Übungen sollten mit Bedacht verwendet werden. Wenn Negativität gegenüber einem Partner auf diese Weise ausgedrückt wird, kann das zu tieferer Verletzung führen. Seien Sie sich auch bei jedem Paar möglicher früherer Themen um Mißbrauch bewußt, wenn Sie diese Übungen verwenden.)

* Lassen Sie das Paar, bevor Sie mit dieser Übung beginnen, ein Safeword vereinbaren, zum Beispiel „rot“. Das bedeutet, daß die Übung sofort abgebrochen wird. Die empfangende Person bestimmt die Intensität des Kontakts. Lassen Sie Partner A sich vornüber beugen. Mit der Seite seiner Fäuste schlägt Partner B rhythmisch auf Rücken,

Beine und Gesäß von A. (Weisen Sie darauf hin, daß nicht auf die Wirbelsäule oder den Nierenbereich geschlagen werden soll.)

* Stellen Sie einen hohen Würfel zwischen das Paar und lassen Sie Partner A mit einem Tennisschläger oder mit den Händen darauf schlagen, während er Partner B ansieht. Partner B hält ein Kissen als schützende Barriere und stellt sich auch vor Beginn dieser Übung einen sicheren Ort vor. (Erklären Sie dem Paar, bevor es beginnt, die 90%-10 %-Regel. Sie besagt, daß die ausgedrückte Frustration zu 90 % zu der Person, die sie ausdrückt, und zu 10 % zu der Person, die Zeuge oder Empfänger ist, gehört.

* Partner A wringt ein zusammengerolltes Handtuch, während er durch seine Augen, Töne oder Worte Wut kommen läßt, die er an Partner B richtet.

6.4 Kooperative Übungen (Verbale Kommunikation ist bei diesen Übungen sehr wichtig)

* **Baumhaltung (wie im Yoga):** Die Partner stehen Seite an Seite, mit Blick in die gleiche Richtung, die Arme haben sie einander um die Taille gelegt. Jeder nimmt die gleiche Baumhaltung ein, indem er sein äußeres Bein beugt und seinen Fuß auf die Innenseite seines geraden Beins stellt, das Knie nach außen gerichtet, und mit diesem Bein ein Dreieck bildet. Dann strecken sie ihre äußeren Arme über den Kopf, fassen die Hand des Partners oder legen ihre Handflächen aneinander. Atmen Sie etwa eine Minute lang zusammen in dieser Haltung.

* **Rücken an Rücken:** Die Partner sitzen Rücken an Rücken mit gebeugten Knien und Füßen vor sich auf dem Boden. Sie sitzen so aufrecht wie möglich, und drücken ihr Gesäß gegeneinander. Sie haken dabei die Arme unter. Lassen Sie sie nun allein mit Hilfe der Beine aufstehen, wobei sie ihre Rücken aneinander drücken. Diese Übung soll die gegenseitige Abhängigkeit veranschaulichen.

* **Von Angesicht zu Angesicht:** Die Partner stehen sich gegenüber und fassen sich gegenseitig an den Handgelenken. Der Abstand der Füße ist hüftbreit, bewegen Sie die Füße näher zum Partner und lehnen Sie sich zurück. Beugen Sie nun die Knie und lassen Sie sich in eine sitzende Haltung auf dem Boden herunter. Bewegen Sie sich nun in umgekehrter Richtung und kommen Sie wieder zum Stehen.

6.5 Übungen zu Verbundenheit und Containment

* **Atmung:** Die Partner sitzen einander gegenüber und schauen sich an Partner A spiegelt 1 bis 3 Minuten lang die Atmung von Partner B. Man kann diese Übung mit offenen und/oder geschlossenen Augen machen, je nach Paar. Dann wechseln, und B spiegelt A.

* **Einstimmen in Löffelchen-Haltung:** Partner A liegt mit gebeugten Knien auf der Seite. Partner B liegt hinter Partner A und schmiegt sich mit der Vorderseite seines Körpers an die Rückseite von A an. B legt den Arm um A (Löffelchen-Haltung) und spiegelt die Atmung von A. Dann wechseln.

* **Liebesbotschaften auf den Rücken des Partners schreiben:** Partner A malt

einzelne Buchstaben auf den Rücken von Partner B und schreibt Buchstabe für Buchstabe eine Botschaft. Partner B erhält und entziffert die Botschaft.

6.6 Übungen zu Unterstützen und Annehmen

* **Geben und Annehmen von Hinweisen zur Unterstützung:** Partner A sitzt bequem auf dem Boden und Partner B sitzt mit dem Rücken zu A zwischen dessen Beinen. Partner B weist dann A an, wie er unterstützt oder gehalten werden möchte.

* **Menschliches Faß:** Partner A ist auf allen Vieren. Partner B steht an den Füßen von A, mit dem Rücken zu ihm und beugt sich nach hinten, läßt sich langsam herunter, sodaß Bs unterer Rücken von As Gesäß gestützt wird. B kann seine/ihre Hände auf den Rücken von A legen, um sich abzustützen, während er/sie sich weiter nach hinten beugt, bis B mit dem Rücken auf A liegt. Je nach den körperlichen Möglichkeiten des Paares kann A zu einer Bewegung übergehen, bei der er zwischen einer konvexen und konkaven Haltung des Rückens wechselt, einen Buckel wie eine Katze macht oder ein Hohlkreuz. Zum Beenden dieser Übung bewegt sich A langsam zurück, läßt sich auf seinen Fersen nieder und stützt sich dabei mit den Armen ab, wodurch B angehoben wird. Zum Beenden der Übung sitzen sie Rücken an Rücken. Diese Übung erfordert einen andauernden Dialog zwischen den Partnern, damit sie sich sicher fühlen und unterstützt werden.

* **Unterstützung für die Unterarme:** A hält die Unterarme nach vorne gestreckt, Handflächen nach unten, Ellbogen gebeugt. B steht vor A und legt seine Unterarme mit den Handflächen nach oben unter die Unterarme von A, wodurch diese gestützt werden.

* **Halteübung:** (Damit der haltende Partner (A beginnt mit dem Halten) emotional warm und offen bleiben kann, verwende man die Übung nicht, um die Beziehung zu besprechen. Informieren Sie die Paare, daß diese Übung, aufgrund des regressiven Potentials, niemals zu einer sexuellen Begegnung führen sollte.) Partner A sitzt zur Unterstützung des Rückens zum Beispiel an einer Wand oder einem Sofa. Partner B steht mit dem Gesicht zu A auf seiner rechten Seite. B setzt sich dann auf die Füße oder im Schneidersitz neben A, dabei ist die rechte Hüfte A zugewendet. Mit vor der Brust verschränkten Armen liegt B auf seiner/ihrer Seite quer vor der Vorderseite von A und schmiegt dabei den Kopf mit einem Ohr an As Herz. A soll das volle Gewicht des Bs Körper tragen. Damit soll B eine kleinkindliche Haltung wiederholen. B kann dann über Erinnerungen an die Kindheit sprechen und A hört zu. A kann spiegeln, soll aber keine Fragen stellen. As Hände müssen ruhig bleiben, kein Tätscheln oder Streicheln erlaubt.

Literatur

- Evans, A. (1995): *Surrender to the Joy of Sexuality: Couples Workshop*, IIBA Journal (6), 104-113
- Finlay, D. (2010): *Notes On Intimate Connections*, IIBA Journal (20), 31-48.
- Gottman, J., & Silver, N. (1994): *Why Marriages Succeed or Fail*, New York: Simon & Schuster.
- Greene, L. (2013): *mirrors, projections and unexpected teachers: relationships that reveal our shadow self*. blog: wealthyandloved.com
- Greenberg, J. & Mitchell, S.A. (1983): *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hendrix, H., & LaKelly Hunt, H. (1988): *Getting the Love You Want*, New York, Harper and Row.
- Hendrix, H., & LaKelly Hunt, H. (2013): *Making Marriage Simple: Ten Truths for Changing the Relationship You Have into the One You Want*, New York, Harper and Row.
- Hilton, R. (2007): *The Importance of Being Liked: The Therapist's Dilemma*. In Relational Somatic Psychotherapy, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Hilton, R. (2007): *The Importance of Relationship in Bioenergetic Analysis*. in *Relational Somatic Psychotherapy*, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Hilton, R. (2007): *The Recovery of Self and the Client/Therapist Relationship in Bioenergetic Analysis*. in *Relational Somatic Psychotherapy*, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Johnson, S. (2008): *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown and Company.
- Lowen, A. (1972): *Bioenergetics*. New York, Penquin.
- Lowen, A. (1975): *Love and Orgasm: A Revolutionary Guide to Sexual Fulfillment*. New York: Collier Books.
- Scharff, D. & Scharff, J. (1991): *Object Relations Couple Therapy*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson Inc.

Gewalt in intimen Beziehungen: Notfall-Intervention und somatopsychischer Fokus

Monica Monteriù

Eine Prämisse, die die Intervention leitet

Das Problem der Mißhandlung von Frauen ist mittlerweile weithin bekannt, und Statistiken zeigen, daß es sich um ein weltweites und übergreifendes Phänomen handelt, das es in allen sozialen Schichten gibt, unabhängig von Bildung, Einkommen, Kultur, Herkunft oder Alter. Ebenso bekannt sind die verheerenden Auswirkungen auf die Gesundheit von Frauen, an die die Weltgesundheitsorganisation bei vielen Gelegenheiten erinnert.

Seit 2005 arbeite ich eng mit Opfern häuslicher und nichthäuslicher Gewalt in all ihren Formen: physisch, psychisch, spirituell, wirtschaftlich, in Form von Vergewaltigung, Stalking, Mobbing.

Frauen, die Gewalt ausgesetzt sind und in die Notaufnahme des San Camillo-Forlanini-Krankenhauses in Rom kommen, sind im Allgemeinen in der akuten Phase. Die Intervention des medizinischen und pflegerischen Personals sowie des Antigewaltteams sind daher entscheidend, um die Dynamik hinter der Bitte um Hilfe zu verstehen. Man kann sagen, daß sich die Nutzerin größtenteils nicht bewußt ist, daß sie Opfer von Gewalt ist, und daher keine klare Anfrage in diesem Sinne stellt. Sehr oft kommen Frauen nur in die Notaufnahme, um medizinische Versorgung und Unterstützung zu bekommen. Folglich wird der Zugang zur Notaufnahme zum Ankunfts- und Ausgangspunkt eines möglichen Prozesses des Ausstiegs aus der Spirale von Gewalt.

Der Sportello Donna (etwa: Schalter für Frauen), der 2009 als erste Einrichtung in Italien gegründet wurde, um Gewaltopfer zu unterstützen, ist rund um die Uhr im Bereich einer der größten Notaufnahmen Italiens geöffnet. In dieser Einrichtung stehen Experten auf dem Gebiet gender-basierter Gewalt zur Verfügung, um eine multidimensionale Herangehensweise und Erfassung des Phänomens zu gewährleisten. Sie arbeitet auch mit verschiedenen Fachleuten zusammen und nutzt verschiedene Hilfsmittel:

* **Multiprofessionelle Gruppen:** Angehörige der Gesundheitsberufe, die in der Notaufnahme arbeiten, mit einem Fokus auf Integration von Fähigkeiten und Aktivitäten, wobei Gemeinsamkeit der Zielsetzung die übergreifende Perspektive ist;

* **eine Rechtsabteilung:** Unterstützung durch Anwaltsexperten im Bereich gender-basierter Gewalt, in Zivil-, Jugend- und Strafsachen, die Frauen zum Beispiel bei

Trennungswünschen, Klagen oder Beschwerden, Anträgen auf restriktive Maßnahmen helfen;

* **Teamsitzungen:** diese ermöglichen der Arbeitsgruppe des Sportello Donna, kritische Situationen zu begleiten und durch den Austausch über Interventionsmethoden gute Praktiken zu entwickeln.

* **Therapeutische Supervision:** um die emotionalen Komponenten im Zusammenhang mit der traumatischen Wirkung von Gewalt hervorzuheben, aber auch zur Prävention von Burn-out, indem für Mitarbeiter des Antigewaltteams eine haltende Umgebung und Schutz vor dem möglichen Risiko „sekundärer Traumatisierung“ bereitgestellt werden;

* **Ressourcen der Gemeinschaft:** je nach dem Kurs, der mit jeder einzelnen Frau gemeinsam eingeschlagen wird, kann es auch nötig sein, in Abstimmung mit dem Netzwerk vor Ort zu arbeiten.

Methodologie und Hilfsmittel der helfenden Beziehung

Das Team unterstützt in Reaktion auf die Bedürfnisse von Frauen, die den Notdienst in Anspruch nehmen, die Bedürfnisse und Entscheidungen von Menschen, die Gewalt ausgesetzt sind. Dabei wird ihr Tempo respektiert und ein Raum für die Entlastung von Druck geschaffen, in dem sie sich erholen und ihren Willen ausdrücken können, der allzu oft durch jahrelange Belästigung geschwächt ist. Das Team achtet darauf, die Entscheidungen der Nutzerin nicht zu übergehen oder zu ersetzen. Vielmehr fördert und ermöglicht es die Entstehung eines Prozesses, der die Widerstandsfähigkeit der Frau aktiviert. Dazu schlägt es eine Reihe von Wegen vor, denen gefolgt werden kann, während die Verschiedenheit beider respektiert wird.

Empathischer und nicht-wertender Empfang

Das erste Treffen findet in den allermeisten Fällen auf Empfehlung der Triage und daher ohne vorherige Ankündigung statt. In diesem Stadium hat die Frau noch nicht die Tatsache verarbeitet, daß sie in eine Gewaltdynamik verwickelt ist. Was die Nutzerin, die wir unterstützen wollen, braucht, kann nicht angesprochen werden, bevor ihre Erfahrungen benannt werden.

Es ist wichtig, respektvoll vorzugehen, um einen Raum für Zeit zur Verfügung zu stellen, die eine Qualität hat, die sich von der Unruhe der Notaufnahme unterscheidet, und in dem genau und proaktiv in Bezug auf die Bedürfnisse zugehört werden kann, die sich aus der individuellen Situation ergeben. So sind Antworten möglich, die nicht vorgefertigt sind. Das ist die Voraussetzung für eine empathische Beziehung, die auf Zuhören beruht, und für einen Empfang, die für die Integration der anderen Interventionen, die in der helfenden Beziehung aktiviert werden müssen, eine verbindende Funktion hat.

Es wird versucht, die Einzigartigkeit jeder einzelnen Geschichte von erlittener

Gewalt und die besonderen Züge jeder einzelnen Nutzerin hervorzuheben, ohne der Versuchung nachzugeben, alle Gewalterfahrungen über einen Kamm zu scheren. Das würde dazu führen, "entscheidende Details" zu übersehen und der Frau das Gefühl vermitteln, in ihrer Gesamtheit wieder einmal "nicht gesehen" zu werden.

Tatsächlich ist die Erfahrung, daß ihr endlich geglaubt wird, ein Element, das im Gegensatz zur täglichen Verarmung der eigenen persönlichen Ressourcen durch Drangsalierung steht. Sie entzieht gender-basierter Gewalt die Grundlage, und ein ausreichend gutes Bündnis kann wirklich über den Erfolg der Notfallintervention entscheiden.

Ein weiterer Aspekt, der berücksichtigt werden sollte, besteht darin, der Frau Gelegenheit zu geben, auch die Teile von sich zu zeigen, die noch affektiv mit dem Täter verstrickt sind, die Legitimität ihrer Gefühle einzugestehen und so ihre Scham abzubauen, einen Kontext herzustellen, in den sie all jene Teile von sich selbst zur Sprache bringen kann, die schmerzhaft kollidieren und die Chaos, Verwirrung und auch ein Gefühl von Wertlosigkeit enthalten. Dadurch, daß sie die Freiheit erlebt, nicht zwischen kontrastierenden Selbstrepräsentanzen wählen zu müssen, wird die Frau allmählich wieder zu ihrer Ganzheit zurückkehren, in all ihrer Komplexität, ohne einem vorgefertigtes Ideal entsprechen zu müssen.

Tatsächlich ist es notwendig zu bedenken, daß Frauen, die häusliche Gewalt erleiden, sich in einer paradoxen Situation befinden: der Mensch, der Gewalt ausübt, ist derselbe, in den sie sich einmal verliebt hatten und mit dem sie emotional verbunden sind oder mit dem sie gemeinsame Pläne verbinden, gerade weil Gewalt in intimen Beziehungen nicht von Anfang an offen zum Ausdruck kommt. Es ist daher plausibel, daß die Frau in dem Täter möglicherweise etwas Gutes gesehen hat und daß sie daran festgehalten hat, um die emotionale Bindung aufrechtzuerhalten, und dabei Anzeichen, die auf eine mögliche Gefährlichkeit des Partners hingedeutet haben, vernachlässigt und verharmlost hat.

In diesem Zusammenhang ist von wesentlicher Bedeutung, eine wertende und strafende Haltung gegenüber dem Partner zu vermeiden, wie schwierig es auch sein mag, denn dies würde bedeuten, die Frau herabzusetzen, weil sie „so einen Mann“ gewählt hat. Dadurch würde sie erneut zum Opfer gemacht und sie dazu bringen, sich zu verteidigen und im Grunde auf eine von zwei Arten von Reaktion zurückzugreifen: Scham, Demütigung und Entfremdung von der angebotenen Hilfe und zugleich von der Möglichkeit von Veränderung; oder die Maske der vorbildlichen Nutzerin aufzusetzen, den Erwartungen anderer nachzukommen und sich an starre und manchmal unrealistische ideologische Schemata zu halten, nur um sich bei der ersten sich bietenden Gelegenheit aus der Zusammenarbeit zurückzuziehen. In beiden Fällen wird die Intervention nichts anderes geboten haben als das, was die Frau schon vorher gekannt hat.

Flexible Sprache, Information und Kommunikation

Von großer Bedeutung sind akzeptierte, gesprochene und vor allem unausgesprochene Worte, die im nonverbalen Raum der Beziehung aufgespürt werden können.

Die Sprache und die Worte der begleitenden Person geben dem Chaos, das durch die Erfahrung von Gewalt und/oder Mißbrauch entsteht, Form und Grenzen und machen möglich, Aspekte zu kommunizieren, die oft unangenehm und schmerzhaft, „unaussprechlich“ sind. Um effektiv zu sein und die Nutzerin in ihrer Blase gelernter Hilflosigkeit zu erreichen, müssen sich die begleitenden Personen auf jede einzelne individuelle Frau einstellen und dabei ihren kulturellen Hintergrund, ihr Bildungsniveau und ihre Person als ganze berücksichtigen.

Im geschützten Kontext der helfenden Beziehung werden die Grundlagen für eine gemeinsame Sprache gelegt, um die Intervention zu unterstützen und es leichter zu machen, genaue Informationen zu sammeln. Diese Informationen finden durch einen Dschungel verständlicher Bedenken und Erwartungen einen Weg und formen das Gepäck häufig irreführender Informationen um, die die Frau in die Gespräche dieser Begleitung mitbringt. All dies fördert den Erwerb neuer Fähigkeiten oder die Wiederentdeckung bereits vorhandener, das Entstehen von Strategien der Bewältigung und Problemlösung, die Fähigkeit, auf authentischere Weise im Hier und Jetzt der Beziehung und der Begegnung mit dem anderen zu bleiben. So werden gemeinsam mit den begleitenden Mitarbeitern des Teams neue Wege der Selbstbestimmung entwickelt und die Verbindung mit dem körperlichen Selbst stimuliert.

Schließlich besteht ein Element der Kommunikation, das als Bindeglied wirken und den komplexen Tanz der Bildung von Urvertrauen bereichern kann, in der Wichtigkeit, Ironie und der Fähigkeit Raum zu geben, wieder gemeinsam lächeln zu können. Gemeinsames Betreten eines Raumes, das auch spielerisch ist, wird helfen, das Bündnis und das Vertrauen und daher die Möglichkeit zu festigen, die Grundlagen für eine wirksame und nachhaltige Intervention zu legen.

Etymologie des Schadens

Wie wirkt sich Gewalt auf Frauen aus? Es gibt viele Facetten, über die in den Medien berichtet wird, die allzu oft ein so schlüpfriges und schwer zu fassendes Phänomen wie Gender-Gewalt oberflächlich beschreiben. Dabei sollte bedacht werden, daß Frauenmorde nur die Spitze des Eisbergs eines Phänomens sind, das auf der Grundlage offizieller Statistiken schwer zu erfassen ist. Dank der strategischen und dauerhaften Position der Notaufnahme, die die Möglichkeit bietet, Zugang zu einem breiten Spektrum der weiblichen Bevölkerung zu bekommen, die sich ihres Zustands nicht unbedingt bewußt ist, ist es endlich möglich, die Merkmale dessen zu skizzieren, was ich das Gesicht dessen

nenne, was sich sozusagen unter der Oberfläche befindet (Gargano, 2011).

Die Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit der Frauen sind vielfältig, ebenso wie ihre Schwierigkeiten, sich von den Folgen der zahllosen Variablen zu befreien, die beim Umgang mit Gewalt ins Spiel kommen. Zugleich können wir sehen, wenn wir uns Ebenen zunehmender Komplexität öffnen, wie sich die emotionalen Auswirkungen, die Einkapselung, die zugefügte Belastung und die Auswirkungen von Gewalt auf Frauen und Kinder verändern, bei jeder individuellen Kombination miteinander verflochtener Ereignisse, häufig im Hinblick auf beobachtete und/oder erlittene Gewalt.

Das Gesicht von Trauma

Die gemeinsame Rekonstruktion der traumatischen Geschichte ermöglicht der Frau, die Stationen, die sie durchgemacht hat, zurückzuverfolgen und zu verstehen, wie ihre Erfahrungen ineinander verhakt sind. Es wird möglich, vernachlässigten Details nachzugehen, Situationen miteinander zu verknüpfen, die manchmal unterschätzt wurden, im Zusammenhang mit Ereignissen, die zum größten Teil verdrängt wurden, sowie diejenigen, die lebendiger und explizit von unmittelbarer und sichtbarer Gewalt geprägt sind.

Der Schilderung der traumatischen Geschichte macht es möglich, die einzelnen Elemente der erlebten Gewalt zu identifizieren und die Gefühle wiederzuerlangen, um die emotionale Tragweite zu vermitteln. Sie ist durch körperliche und imaginäre Empfindungen charakterisiert, die erschreckend und schwer faßbar sein können und in der Einsamkeit der Erfahrungen der Frau untergegangen sind. Dies dient auch dazu, die möglichen Verantwortlichkeiten hinter der fortbestehenden Verstrickung zu verstehen.

Von den allerersten Sitzungen an ist es eine Geschichte, die durch den verfolgenden Blick des Täters erzählt wird, mit einem tiefen Gefühl introjizierter Wertlosigkeit, das jede Bewegung umhüllt, jede Geste und jedes Wort, jeden Atemzug der Frau umschrieben und koordiniert hat, die sich dafür entscheidet, Hilfe und Unterstützung für die Situation suchen, in der sie gefangen ist. Diese Art des Zugangs zum Feld der helfenden Beziehung sagt uns, wie sehr die Invasivität der Wahrnehmung anderer durch Grenzen eingedrungen ist, das Gefühl von Sicherheit untergraben und ein allgegenwärtiges Gefühl von Wertlosigkeit bewirkt und dazu beitragen hat, die Gefühle und Wahrnehmungen der Frau zu unterdrücken. An ihrer Stelle wird der andeutende Zweifel eingeführt, verrückt oder dumm zu sein, wie es von dem psychisch gewalttätigen Partner ständig unterstellt wird. Deshalb wird die Fähigkeit, den schädlichen, wertenden und anklagenden Blick des anderen innerhalb der helfenden Beziehung auszuschalten, zu einer impliziten Forderung nach Bestätigung, vor allem der Tatsache, daß man weder Wahnsinn zum Opfer gefallen noch daran schuld ist, daß man Opfer ist.

Vielfalt dissoziativer Strategien bei Fällen von Gewalt in intimen Beziehungen und Risiken. Eine Reflexion.

Um Verallgemeinerungen zu vermeiden, ist es wichtig zu betonen, wie die Vieldimensionalität des Phänomens der Gewalt in intimen Beziehungen der Diversität potentieller Opfer entspricht. Ebenso facettenreich ist die Dichte der Dauer der Mißhandlung und die Bedeutsamkeit der Folgen von Überwindung oder Verstrickung.

Auf der Grundlage der zahlreichen Fälle, die ich verfolgt habe, habe ich die Beobachtung gemacht, daß sich ein großer Teil der Erzählungen auf Geschichten bezieht, in denen sowohl frühere Beziehungen, in denen Gewalt gegen die Frau ausgeübt wurde, als auch kumulative Traumata (Khan, 2002) oder das Miterleben von häuslicher Gewalt vorkommen. Das bezeugt eine Vergangenheit, in der sich traumatische Umstände eingekapselt zu haben scheinen, und die eine Grundlage für die Wiederholung und das Fortbestehen von Gewalt bieten, die auch von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Ausgehend von dieser Kasuistik kann man – nicht ohne angemessene Vorsicht und Abwägen – die Hypothese von Beziehungsmustern formulieren, die, manchmal, aus der Zeit der Entwicklung auf das umfassendere Konzept der Dissociated Inner Working Models (DIWW, Dissoziierte Interne Arbeitsmodelle) zurückgeführt werden können, die es in traumatischen Bindungsbeziehungen gibt. Diese Muster bestehen darin, daß relationale Erinnerungen (V. Caretti, G. Craparo, 2008, S. 14-30) und prozedurale Verknüpfungen einsetzen, in denen die introjizierten Spiegelungsstile meist „mikroskopisch traumatisch“, verformt und dysfunktional sind. Sie sind durch dissoziative und desorganisierte Tendenzen gekennzeichnet, die in und aus den Objektbeziehungen entstehen, die dem Bereich des körperlichen und relationalen Unbewußten innewohnen, deren Hauptfolge die Reaktualisierung höchst störender Interaktionen ist.

Vor diesem Hintergrund kann man begreifen, wie wichtig die ersten Interaktionen in der Bindungsbeziehung mit den Pflegepersonen sind. Sie ist für die interaktive Regulierung im ersten Lebensjahr essentiell, um für harmonische Entwicklung und die erwünschte Wirkung auf zukünftige Beziehungen zu sorgen.

Für das Neugeborene ist die Not, die durch die Wiederholung solcher Dissonanzen in der Beziehung verursacht wird, eine unerträgliche Erfahrung, die höchst destruktiv und traumatisierend ist und das Kind zwingt, sich in sich selbst zurückzuziehen und auf einer psychokorporalen Ebene Persönlichkeitsstrukturen zu bilden (Dancers M., Filoni R., 2011, S. 15-16). Diese sind häufig dissoziativer Art, wenn auch nicht notwendigerweise pathologisch, und können andere Lebensbereiche des Subjekts für eine größere Verwundbarkeit im Bereich sozialer und intimer Interaktionen prädisponieren, während sie dafür sorgen, daß sie intakt und funktionsfähig bleiben.

Was dissoziative Prozesse angeht, kann man an Philip Bromberg denken, wenn er von der Funktion und operativen Qualität von "Distanziertheit" spricht, die darauf abzielt, eine Schutzfunktion vor den "mit Bindung verbundenen schmerzhaften Affekten wie Trennungsangst, Liebesverlust und hoffnungsloses Verlangen" (Bromberg, 2007, S. 34) zu erfüllen. Sie soll auf die Integrität des Egos achten und vor den Invasionen durch bestimmte schädliche Verstrickungen in Beziehungen schützen. Daher die affektiv-emotionale Mimesis, die von Schnarch (2001) mit dem Konzept des reflektierten Selbstgefühls beschrieben wird, das zwar zunächst das Überleben der Paarbeziehung garantiert, aber langfristig einen Preis hat.

So fangen wir an, ein Gefühl für die prägenitalen Persönlichkeitsstrukturen zu bekommen, die Lowen (2007) beschrieben hat, und für die verweigerten substantiellen Rechte zu existieren, etwas zu brauchen und vor allem für die Dynamik, die mit dieser Verweigerung des Rechts, sich selbst zu besitzen oder zu gehören, gegeben ist, von der Johnson (2004, S. 160) in Bezug auf die symbiotische Persönlichkeit spricht.

Diese Prämisse will nicht in die vereinfachende Bezeichnung einer symbiotischen Frau abgleiten, die "es selbst herausgefordert haben könnte", wie man manchmal hört, wenn das Thema mit Berufung auf den „gesunden Menschenverstand“ in all seiner Oberflächlichkeit und Verantwortungslosigkeit schnell abgetan wird. Ganz im Gegenteil. Es sollte darauf hingewiesen werden, daß es, im Gegensatz zur der hier untersuchten weiblichen Dimension, die Figur des mißbräuchlichen Partners gibt, der in diesem Zusammenhang bewußt im Hintergrund gelassen wird und der auf seine Weise zu der Verstrickung beiträgt, um die es hier geht. Intention ist hier, die Grundlagen für ein tiefes empathisches Verständnis der durchgängigen Verbreitung bestimmter dissoziativer Formen zu legen, die das Risiko mit sich bringen, das desorganisierte Verhalten von Gewaltopfern zu prägen, wenn sie Hilfe suchen, und die ihre Sicherheit und den Prozeß des Heraustretens aus Gewalt untergraben.

Die Verzweiflung, die aufkommen kann, wenn man sehen muß, daß die Illusion, die mit der Planung eines Lebens mit einem Partner verbunden ist, zerfällt und bei der soundsovielten Aggression häufig schmerzhaft gestreift wird, erreicht unergründliche, aber vor allem unaussprechliche Tiefen. Daher kann die Entfaltung eines solchen Szenarios von Verlust auf einer impliziten Ebene mit der tief gefühlten Erfahrung der Frau zusammenfallen, sich selbst zu verlieren. Denn das reflektierte Selbstgefühl, das ihr in der Vergangenheit ermöglichte zu überleben, scheint sie nun dazu zu verurteilen, nur den Schatten eines leeren Selbst zu sehen, das mehr illusorisch als real ist.

Als unterstützende Personen können wir feststellen, daß wir das anhaftende und klebrige Gefühl von tiefem Verlust, Verlassenheit und verheerender und umfassender Ohnmacht von Frauen teilen und atmen, die auf ihren Partner das grandiose Bild eines allmächtigen Mannes projizieren. Er wird von der Frau, mit der er eine Beziehung hat und die die Erfahrung zu wiederholen scheint, die ein Neugeborenes möglicherweise mit der

elterlichen Figur hat, mit der Macht über Leben und Tod ausgestattet. Man braucht nicht in Erinnerung zu rufen, daß manchmal aus solchen Einbildungen sich selbst erfüllende Prophezeiungen entstehen, von deren katastrophalen Folgen wir leider täglich in den Nachrichten hören.

Das Konzept der Inneren Arbeitsmodelle (DIWM) ist daher nützlich, wenn man einige der besonderen Situationen zu erklären versucht, denen man in den helfenden Beziehungen mit Opfern von Gewalt in intimen Beziehungen begegnen kann. Warum sollte eine Frau von sich weggehen und sich der Risiken, denen sie ausgesetzt ist, nicht ausreichend bewußt sein? Kurz gesagt, die Hypothese lautet, daß die unbewußte und implizite Wahl der verschiedenen dissoziativen Wege den affektiven Kern der Beziehung schützen soll, der in der Vergangenheit in den Körper eingeprägt wurde, um Überleben zu sichern, und der in der Beziehung zum Täter trotz allem, was sichtlich dagegen spricht, reaktualisiert wird.

Die Distanziertheit, die die Unversehrtheit des Ideals einer Beziehung sicherstellt, die letztlich zu schwierigen Erfahrungen von Vernichtung führt, ist mit der Gefahr verbunden, zum Grund dafür zu werden, daß das Opfer das Gesamtbild und seine Grenzen aus den Augen verliert. Diese Distanziertheit wird von Verharmlosungen, Unterschätzungen und der unrealistischen Überzeugung gestützt zu wissen, wie man mit allen möglichen zukünftigen Ausbrüchen umgehen und wie man sie in Grenzen halten kann.

Diese Distanzierung von sich selbst kann viele Formen annehmen, wie die zeitlose Lückenhaftigkeit der Erinnerung, die mit Leerstellen und Lücken übersät ist, und die auf die darunter liegende und unaufhörliche Anstrengung hinweist zu verdrängen, um „Bewußtheit zu verhindern“ (V. Caretti, G. Craparo, 2008, S. 333). Bromberg erinnert (2007, S. 96) uns mit einem Zitat von Loewald (1972): „[Das] Individuum hat nicht nur eine Geschichte, die ein Beobachter möglicherweise enträtseln und beschreiben kann, sondern ist [auch] Geschichte.“

Da Erinnerungen und Gedächtnis verblassen, ist es für Frauen schwierig, in Kontinuität mit ihrer eigenen Vergangenheit zu leben, und es ist ebenso schwierig für sie, sich in einer anderen Zukunft zu sehen. So bleiben sie in einer ewigen Gegenwart ohne Hoffnung stecken, erfüllt von illusorischen Erwartungen, die häufig enttäuscht werden und von Ritualen geprägt sind, die, psychische und physische Schläge vermeiden helfen.

Es ist klar, daß diese Lage der Dinge es für eine Frau schwierig machen kann, eine umfassende Anzeige zu erstatten und angemessene restriktive Maßnahmen zu erwirken, aber auch ein realistisches Gefühl für das Risiko zu haben, dem sie ausgesetzt ist, da ihr ein Gesamtüberblick über die Traumata fehlt, die sie erlitten hat. Erinnern könnte bedeuten, daß sie sich dafür entscheiden muß, sich zu distanzieren, und dies würde das Paradox verstärken, das Gestalt annimmt, nämlich die eines Scheideweges zweier unvereinbarer

Wege: von Liebe oder Angst. Dieses Dilemma kann zu Lähmung und zu einer Spaltung in der Integrität des Selbst der Frau führen.

In der Folge, und wenn die Gewalt anhält, werden diese Abwehrmechanismen dazu tendieren, für das psychophysische Wohlbefinden der Frau höchst fehlangepaßt und dysfunktional zu werden. Darüber hinaus wird die Nichtintegration der Ereignisse und der gespaltenen Aspekte des Partners, der alternativ als „vollkommen gut oder vollkommen schlecht“ angesehen wird, ein ähnliches Gefühl der Spaltung in der Funktionsweise des Denkens der Frau fördern, die Gewalt erleidet. Die Frau wird sich abwechselnd als äußerst mangelhaft und ohnmächtig sehen, aber auch in der Lage sein, mit der nächsten Aggression umzugehen und ihr zuvorzukommen, sich umzugestalten und zu formen, um den soundsovielten unvorhersehbaren Ausbruch des Partners abzuwehren, metaphorisch ausgedrückt immer kleiner zu werden, bis sie fast aus sich selbst verschwindet.

In dieser Hinsicht kann meiner Meinung nach die Analogie des Ballons, die Bennett Shapiro verwendet, um den Zustand der durchlässigen Grenzen des schlaffen Schizoiden zu beschreiben, verstehen helfen, wie „Unterwerfung zur einzigen Strategie wird“, das Gefühl der totalen Vernichtung zu überleben, das während der frühen Zeit der Entwicklung in Interaktionen mit einer ambivalenten, feindseligen und/oder ängstlichen Mutter erlebt wird. Ähnlich argumentiert Lowen: „Für das Kind bedeutet Unterwerfung Überleben“ (Lowen, 2013). So wird Bewahren wichtiger Bindungsbeziehungen, Opfern und Minimieren der eigenen Bedürfnisse, des eigenen natürlichen Kindes und daher des eigenen authentischen Selbst, zur einzig möglichen Währung. Dieser Mangel an Grenzen, diese Unschärfe oder Lockerheit der Grenzen zwischen einem selbst und dem anderen, die das Ergebnis einer mangelhaften oder mißlungenen Entwicklung einer autonomen und ausreichend differenzierten Identität ist (Marchino L., 2011), kann später dazu führen, daß die Begegnung mit dem anderen von einem selbst aus leicht verschmelzend und verwirrend wird.

Darüber hinaus fragmentiert Trauma Erfahrung und macht Raum für Chaos und Sinnverlust. Die Frau findet sich an einem Scheideweg wieder, was dazu führt, daß sie in der impliziten Inkongruenz der doppelten Bedrohung stecken bleibt, der sie ausgesetzt ist: Gewalt, die sich über die Zeit hinzieht und ihren Alltag durchdringt, und der mögliche Verlust ihres geliebten Menschen, der sie ihr zufügt.

Es lohnt sich, kurz anzumerken, wie das Zentralnervensystem ständig damit beschäftigt ist, Informationen zu dekodieren und zu filtern, um Erfahrung zu organisieren und ihr Sinn zuzuordnen. Gestalttheorien zeigen das in Bezug auf die Analyse inkongruenter Bilder: die illusionären Konturen. Den Prinzipien der Vervollständigung der (visuellen) Wahrnehmung entsprechend kommt es vor, daß „das Subjekt gedrängt ist, auf der Grundlage bestimmter Elemente oder verfügbarer Hinweise eine Erweiterung oder Füllstoff zu produzieren, der es ermöglicht, auf irgendeine Weise eine Repräsentanz der Wahrnehmung zu vervollständigen. Sie wird dadurch vollständiger, regelmäßiger und

geordnet, wodurch Erfahrungen vermieden werden, die sonst Erfahrungen von Unregelmäßigkeit, Fragmentierung, Chaos wären“ (Bonaiuto P., Batoli G. Giannini A. M., 1994).

Ich glaube daher, daß es plausibel ist, wenn man annimmt, daß die Frau, wenn es um ein Gefühl der Orientierungslosigkeit und eine tief sitzende Leere geht, die durch die Angst vor dem Verlassenwerden verursacht werden, die Gewalt erleidet, aus der Erfahrung ihrer Wahrnehmung möglicherweise Erinnerungen, bedeutsame Details verdrängen und/oder Aspekte der Beziehung zum Täter interpretieren muß, um die Leere an Sinn zu füllen, die viele Aspekte häuslicher Gewalt häufig unaussprechlich macht.

Lowen (Interview von 1972) fragt sich: „Warum betäubt Horror den Verstand? (...) Ich denke, das Wesentliche ist, daß Horror unglaublich ist. Nicht alle unglaublichen Ereignisse sind eine Erfahrung von Horror, aber jedes Erlebnis von Horror ist unglaublich. Der Verstand ist nicht in der Lage, die Logik oder den Sinn des Ereignisses zu verstehen. Er findet keinen Sinn. Daß das passiert, ist nicht möglich. (...) Horror ist nicht die einzige Reaktion auf ein unfaßbares Ereignis. Eine andere Reaktion ist Angst. Ein Ereignis oder eine Situation, die der Verstand nicht aufnehmen (begreifen) kann, wird mit Horror oder Angst wahrgenommen“. Und Berceci ergänzt: „Die Taubheit des Körpers während des traumatischen Ereignisses ist ein natürlicher Schutzmechanismus. (...) Wenn die Bilder erschreckend und grotesk oder entsetzlich sind, wird der Körper weiter emotional gleichgültig werden, um diesen bedrückenden Vorstellungen zu entkommen“ (2010).

Parallel zur Fragmentierung der sinnlich-emotionalen Erfahrung beobachten wir auch, daß sich ein damit einhergehendes und allmächtig dysfunktionales Schuldgefühl einstellt - einfach um der wachsenden Verwirrung und Ohnmacht auf den Grund zu gehen, auf der vergeblichen Suche nach dem vernachlässigten oder übersehenen Detail, das vielleicht eine weitere Aggression hätte vermeiden helfen können. Diese Verwirrung wird weiter durch falsche Versöhnungen genährt, bei denen für kurze Zeit alles wieder ruhig zu sein scheint. Und dies nährt die Hoffnung, daß sich die Dinge ändern werden, wodurch Initiativen, der Gewalt zu entkommen, dann entmutigt werden. Es ist genau die Fluktuation dieser Phasen, die häufig zum Verlust kritischen Denkens führt und ein Gefühl von Dumpfheit und Orientierungslosigkeit erzeugt.

Dazu kommen oft andere Formen von "Distanzierung" oder "Distanziertheit", die in Zuständen der Übererregung spürbar sind, und die, wie ich glaube, eines der Gesichter der Dissoziation ist. Zum Beispiel kann man es im Prozeß des Auftauchens aus Gewalt mit einer Frau zu tun haben, die anscheinend willensstark und entschlossen ist, eine Beschwerde einzureichen und alle Dienste in dem Bereich zu kontaktieren, die sie in ihrem Vorhaben unterstützen können. Wenn sie dann aber einmal das gewünschte Feedback erhalten hat, empfindet sie ein starkes Gefühl der Frustration, bis ihre Pläne schließlich implodieren und zusammenfallen. Dies kann passieren, wenn die Überaktivierung, um die traumatische Situation zu bewältigen, zunächst ermöglicht, den Schmerz zu umgehen und mit der Not

nicht in Kontakt zu kommen, die durch die Aussicht, sich von ihrem Partner zu lösen, und durch das daraus resultierenden Gefühl der Leere und lähmenden Schuldgefühls verursacht wird. Von grundlegender Bedeutung ist hier die Rolle des Mitarbeiters des Antigewaltteams, der die Selbstsabotage und überschießende Angst eindämmt und hält, den Notfall auf der Grundlage von Tatsachen analysiert und für einen inneren Raum und Zeit sorgen kann, in denen diese angstvollen und verstörenden Zustände gehalten werden können, damit sich die Frau nicht gezwungen fühlt, ihre Entscheidungen rückgängig zu machen und sich wieder einem Risiko auszusetzen.

Mißhandelte Körper und Trauma

In den meisten Interviews ist der erste Beleg der mißhandelte und verletzte Körper der Frau, der von einer täglichen Routine zeugt, die für ihr Selbstgefühl, ihre Integrität und ihr Lebensgefühl beleidigend ist und sie beschädigt. Der Zustand der Verletzlichkeit, von verzweifelter Übererregung, die Körperhaltung, Stimme und Augen mit Scham erfüllt, die desorganisierte und gegen sich selbst gerichtete Wut als Nachspiel unmittelbar nach dem Trauma weichen im Laufe der folgenden Sitzungen häufig einer Flut von Worten, bis hin zur Fragmentierung der Erfahrung des Selbst. Die Atmung ist auf oberflächliche und sparsame gleichsam gestohlene Momente beschränkt, die Blässe der Angst und Hilflosigkeit enthüllend und der Blick oft distanziert, zurückgezogen, leer und wie auf der Flucht.

Uns ist sehr bewußt, daß Abwehrmechanismen Formen des Fühlens, Denkens und der Organisation des Verhaltens sind, die als Reaktion auf die Wahrnehmung psychischer Gefahr entstanden und geeignet sind, „unangenehme oder störende Inhalte aus dem Bewußtsein zu entfernen“ (Lingiardi V., Maeda F., 1994, S. 35). Mit diesen Formen der Organisation der Abwehr wird unbewußt versucht, die Spannungen zu regulieren, die aus der Beziehung zur Realität entstehen. Sie sind nicht an sich pathologisch. Sie können aber fehlangepaßt werden, wenn sie übermäßig starr werden, wie dies der Fall ist, wenn sie durch den Kreislauf der Gewalt ausgelöst werden, der sich über die Zeit wiederholt.

Ein auffallendes Merkmal des traumatischen Ereignisses ist seine Macht, Terror und Ohnmacht einzuflößen. Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, die „außergewöhnlich“ sind – nicht weil sie selten, unvorhergesehen und zeitlich begrenzt sind (wie Unfälle oder Katastrophen), sondern weil sie die Kraft haben, normale Fähigkeiten und Ressourcen zur Anpassung an das Leben zu überwältigen –, können eine Reihe von Störungen zur Folge haben. Es ist wichtig zu betonen, daß selbst scheinbar „einfache“ Drohungen und tägliche Einschüchterungen oder kontinuierliche Mißhandlungen unterschiedlicher Intensität und Art zu psychophysischen Traumata führen können. Sie sind durch die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) in mehr oder weniger allgegenwärtiger Form gekennzeichnet, die schwer vorherzusehen ist.

Traumatische Reaktionen treten auf, wenn es unmöglich ist, zu mentalisieren, oder

wenn Handeln zur Abwehr nicht möglich ist, und man sich überwältigt und ohnmächtig fühlt. Es ist wichtig zu unterstreichen, daß fast alle Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung auf die Auslösung des Abwehrsystems und auf die vier Grundreaktionen – Kampf/Flucht/Erstarren/Ohnmacht – zurückgeführt werden können, die für die Evolutionsgeschichte verschiedener Säugetierarten, noch vor der Evolution des Menschen, typisch sind. Wenn man sich nicht durch Angriff (Kampf) oder Flucht verteidigen kann und Angst sehr intensiv ist, kann es zu einem Aufgeben in Form von Wachsamkeit und „Erstarren“ kommen, wenn der einzige Ausweg darin besteht, still zu bleiben. Man geht in einen Zustand hypometabolischer Passivität, in dem die Fähigkeit zu Beweglichkeit erhalten bleibt, und der Körper anästhesiert wird – was einige dissoziative Zustände verursacht. Dies scheint die einzige Möglichkeit zu sein, den Schmerz und das überwältigende psychische Leiden „nicht zu fühlen“. Wenn der Körper unfähig ist, all diese Formen von Streß für das sympathische System zu bewältigen, kommt es dazu, daß man in Ohnmacht fällt.

Meiner Meinung nach kann das Fortbestehen und die Ausdehnung der traumatischen Landkarten im Kontext wichtiger Beziehungen der Frau zu einer Art Stillstand des Denkens führen, einer Sackgasse, die beim Mißbrauchsoffer die Möglichkeit verringert, ihre eigenen Ressourcen und ihre Fähigkeit zur Selbstbestimmung zu nutzen, da sie instinktiv gelernt hat, still zu werden und den Atem anzuhalten, um für den Angreifer „unsichtbar“ zu werden.

Traumatischen Ereignissen ausgesetzt zu sein, kann daher ein Gefühl der Erosion des Selbst und tiefgreifende Veränderungen (dauerhaft oder vorübergehend, je nach den Pufferfaktoren, die der Frau zur Verfügung stehen) in der Psychophysiologie derjenigen hervorrufen, die Mißhandlungen erleiden. Zu Veränderungen kann es auf der kognitiven, physiologischen und emotionalen Ebene kommen, was manchmal zur Fragmentierung normalerweise integrierter Funktionen führt.

All dies geht oft mit Isolation einher, was bedeutet, daß im Laufe der Zeit der Täter selbst zur einzigen Stimme und zum einzigen Bezugspunkt wird, der die Frau langsam und mit manipulativem Verhalten, Drohungen, psychischer und physischer Gewalt isoliert, indem er sie herabsetzt und subtiler mit Schmeichelei manipuliert. Die Frau, die von ihren Freundschaften und von sozialen, familiären und beruflichen Netzwerken isoliert ist, verliert nach und nach ihre Bezugs- und Vergleichspunkte. In einem Versuch, die Wutausbrüche und mögliche gewalttätige Reaktionen einzudämmen, neigt sie dazu, sich mit der Zeit selbst zu regulieren, den Bereich ihrer eigenen Interessen und sozialen Beziehungen einzuschränken, weniger mit Freunden auszugehen und weniger Zeit mit ihren Lieben zu verbringen. Sie gibt ihre Arbeit auf und bleibt immer mehr zu Hause und opfert so ihre Freiheit und Autonomie und schränkt die Chancen auf Unterstützung ein.

Dieses durch Gewalt hervorgerufene Gefühl der sozialen und kulturellen Isolation erzeugt mit der Zeit in der Frau ein Schamgefühl, das, wie Donna Orange (2016) erklärt,

wie alle Emotionen intersubjektiv ist. Insbesondere, so sagt sie mit einem Zitat von Morrison (2016, S. 210): sei „Demütigung die Wirkung einer starken Erfahrung von Scham, die die schwere äußere Beschämung oder Angst vor Beschämung durch ein hoch besetztes Objekt (einen Lebensgefährten) widerspiegelt“ (Morrison 1984), wie es in einer Beziehung mit dem mißbräuchlichen Partner der Fall ist. Als solches erzeugt die Demütigung einen Zustand tiefen Leidens, das vor allem mit Beziehungen zu anderen zusammenhängt, denn es wird durch die Angst vor ihren negativen Bewertungen hervorgerufen, die als Resonanzboden für ihre eigene negative Selbstbewertung wirken und ein Gefühl von Versagen bestätigen und festigen.

Scham veranlaßt die Frau oft, sich zu verstecken und in sich selbst zurückzuziehen. Die Vorstellung, zur „Kategorie der Opfer“ zu gehören, ist häufig der Grund dafür, daß sie sich hilflos fühlt und ein geringes Selbstwertgefühl hat. Das macht es ihr nicht leichter, Unterstützung in ihrem Kreis naher Beziehungen zu suchen. Mit der Zeit fühlt sie sich daher nicht berechtigt, sich zu öffnen und ihre Geschichte des Mißbrauchs zu erzählen, denn sie erlebt ihn als etwas, für das sie verantwortlich ist. Das ruft bei ihr ein starkes Schuldgefühl und eben Scham hervor. Dieser Teufelskreis stürzt die Frau nur noch weiter in mehr Gewalt und Schweigen, und dadurch wird es für sie immer schwieriger, aus der Spirale der Gewalt aufzutauchen.

Trauma und die Rolle der Angst in der helfenden Beziehung

Trauma hat daher in intimen Beziehungen eine präzise Konnotation, eine Komplexität, die nicht vereinfacht, sondern in ihrer vierdimensionalen Essenz erfaßt werden sollte.

Die Angst der Frau, die Gewalt erleidet – die oft notwendigerweise betäubt ist –, kann einen Raum für mentalisierte Spiegelung in der Angst finden, die die Mitarbeiterin des Antigewaltteams möglicherweise während der Sitzung in sich selbst wahrnimmt und die sie durch behutsame und gezielte Antworten filtern wird. Dies kann die Frau mit der Zeit resensibilisieren und ihr so helfen, ihre oft zu lange verleugnete Angst wahrzunehmen. Wenn die Mitarbeiterin des Antigewaltteams ihre eigene Erfahrung aus einer Perspektive der Selbstoffenbarung zum Ausdruck bringt, werden die Botschaft, daß „die Praktikerin besser weiß, was die Frau fühlt, als sie selbst“, und Interventionen vermieden, die die hilfessuchende Frau wieder zum Opfer machen können. Zum Beispiel versucht die begleitende Person durch eine sorgfältige und abgewogene Mitteilung ihrer somatischen Gegenübertragung, das Gefühl der Abstumpfung und Erstarrung zu lösen. Sie tut das, indem sie die Aufmerksamkeit auf das lenkt, was sich in der Frau regte, aber zugunsten des Schutzes der Beziehung des Paares und der Illusion, die sie implizierte, verworfen und nicht beachtet wurde. Langfristig entstehen so Momente der Ruhe und ein sicherer Ort, für Einstimmen in die eigenen körperlichen Empfindungen und Emotionen. Sie können überprüft und angenommen werden, denn sie werden in einer helfenden Beziehung aufrechterhalten, die der Wahrnehmung der Frau Wert, Sinn und Würde zurückgibt. Aus

dieser Perspektive hilft die Angst der Praktikerin als ein Hilfsmittel, gemeinsam mit der Frau, auf der Grundlage eines Kriteriums der Realität das Ausmaß des Risikos einzuschätzen und leitet die Intervention und die zu aktivierenden Ressourcen. Dabei wird jeder Aspekt untersucht, dem sie im Hier und Jetzt der Bitte um Hilfe ausgesetzt ist. Verkörpertes Verstehen mit Hilfe der Gegenübertragung, basierend auf empathischen emotionalen Resonanzen im Körper der Mitarbeiterin des Antigewaltteams (und des Therapeuten, falls es sich um ein psychotherapeutisches Setting handelt), fördert die Möglichkeit fortschreitenden Wachstums des Selbst, was mehr Kontakt mit den eigenen Fähigkeiten zur Selbstbestimmung und ein zunehmendes Bewußtsein von diesen Fähigkeiten anregt (Heinrich-Clauer, 2013, S. 349-357).

Schlußfolgerungen

In all dieser Komplexität von Faktoren, die sich berühren und überschneiden und die Frau, die Mißhandlungen erleidet, verstricken, kann der Prozeß der Traumabewältigung als ein Prozeß in vier Phasen verstanden werden: Erfahrung, Widerstand, Überleben und Lösung. In diesem Prozeß ist es wichtig, einen Weg zu finden, eine Möglichkeit zu sehen und anzubieten, die psychophysischen Folgen zu überwinden, die das Trauma mit sich bringt und die mit Flashbacks, Gefühlen starker Angst und Erregung, Verlust und sozialem Rückzug ständig reaktiviert werden können.

Abschließend möchte ich sagen, daß ich glaube, daß die helfende Beziehung, insbesondere wenn sie mit dem dornigen Thema Gewalt in intimen Beziehungen konfrontiert wird, nur dann nährend und transformierend sein kann, wenn wir uns auf ein menschliches Gespräch über uralte Themen einlassen, die in uns allen nachhallen, und zwar mit Authentizität in „einer Anerkennung der ewigen und unvermeidlichen Kollision zwischen Selbstgefühl und Empathie, ohne zu werten“ (Bromberg, 2007, S. 94).

Literatur

- Ballardini M., Filoni R. (2011): *Il trauma in analisi bioenergetica*, in *Grounding*, n.1, p. 15-28, Milano. Franco Angeli.
- Benjamin J. (2006): *L'ombra dell'altro. Intersoggettività e genere in psicoanalisi*, Torino. Bollati Boringhieri.
- Berceli D. (2010): *Un uomo fatto d'argilla*, in *Grounding*, n.1-2, p. 77-111, Milano. Franco Angeli.
- Bonaiuto P., Batoli G. Giannini A. M.: *Contributi di psicologia dell'arte e dell'esperienza estetica*, Edizioni Psicologia, Roma. 1994.
- Bromberg P. M. (2007): *Clinica del trauma e della dissociazione*, Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Caretti V., Craparo G. (a cura di), (2008): *Trauma e Psicopatologia. Un approccio evolutivo-relazionale*, Roma. Casa Editrice Astrolabio- Ubaldini Editore.
- Deriu F., Sgritta G. B. (a cura di), (2007). *Discriminazione e violenza contro le donne: conoscenza e prevenzione*, Milano. Franco Angeli.
- Gargano O. (2003): *La Sindrome del sultano*, Roma. Edizioni Differenza Donna.
- Gargano O. (a cura di), (2011): *No, non sono scivolata nella doccia, due anni di attività di Sportello Donna*, Roma. Sapere Solidale.
- Gargano O. (a cura di), (2013): *Seduzioni d'amore*, Roma. Sapere Solidale.
- Heinrich-Clauer V. (a cura di), (2013): *Manuale di analisi bioenergetica*, Milano. Franco Angeli.
- Hirigoyen M. (2000): *Molestie morali*, Torino. Grandi Tascabili Einaudi.
- Hirigoyen M. F. (2006): *Sottomesse*, Torino. Einaudi Editore.
- Johnson M. J. (2004): *Stili Caratteriali*, Spigno Saturnia. Edizioni Crisalide.
- Johnson S. M. (1994): *Il carattere simbiotico*, Roma. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore.
- Khan M. (2002): *Lo spazio privato del sé*, Torino. Bollati Boringhieri.
- Levi P. (1958). *Se questo è un uomo*. p. 23, Torino. Einaudi.
- Lewis Herman J. (2005): *Guarire dal trauma*, Roma: Edizioni Scientifiche Ma.Gi.
- Lingiardi V., Madeddu F. (1994): *I meccanismi di difesa, teoria clinica e ricerca empirica*, Milano. Raffaello Cortina Editore.
- Lowen A. (1982): *Paura di vivere*, Roma. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore.
- Lowen A. (1994): *Arrendersi al corpo*, Roma. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore.
- Lowen A. (2007): *Bioenergetica*, Milano. Saggi Universale Economica Feltrinelli.
- Lowen A. (2013): *L'arte di vivere*, Como-Pavia. Xenia Edizioni.
- Marchino L., Mizrahil M. (2004): *Il corpo non mente*, Milano. Edizioni Frassinelli.
- Miller D. (1997): *Donne che si fanno male*, Milano. Universale Economica Feltrinelli.
- Moselli P. (a cura di), (2008): *Il guaritore ferito, la vulnerabilità del terapeuta*, Milano. Franco Angeli.
- Orange D. (2016): *Ma di chi è la vergogna? La vita in mondi di umiliazione e i sistemi intersoggettivi che guariscono*, in Novelli M. E.
- Pallai G. (a cura di), (2016): *Vergogna. L'emozione dimenticata*, Roma. Edizioni Universitarie Romane.
- Schnarch D. (2001): *La passione nel matrimonio*, Milano. Raffaello Cortina Editore.

Webographie

www.befreecooperativa.org

www.gianfrancobertagni.it

www.siab-online.com

<http://pasqualettoelisabetta.weebly.com/blog/la-psicologia-della-gestalt-intervista-a-barrie-simmons>

<http://www.appuntiunito.it/wp-content/uploads/2015/01/Attaccamenti-Traumatici.pdf>

Gewalt in intimen Beziehungen. Einschätzung der Auswirkungen von Traumata auf die Psyche mit Hilfe von Träumen - eine Fallstudie

Paola Bacigalupo

„Wenn ich gewußt hätte, wie Sicherheit aussieht, hätte ich weniger Zeit damit verbracht, in Arme zu fallen, die nicht sicher waren.“ Rupy Kaur

Gewalt gegen intime Partner bezieht sich auf „Verhalten innerhalb einer intimen Beziehung, das körperlichen, sexuellen oder psychischen Schaden verursacht, einschließlich körperlicher Aggression, sexueller Nötigung, psychischen Mißbrauchs und kontrollierender Verhaltensweisen“ (WHO 2002).

Gewalt von Partnern gegenüber ihren Partnerinnen ist ein weit verbreitetes Phänomen. In den USA haben schätzungsweise mehr als ein Drittel der Frauen irgendwann in ihrem Leben sexuelle oder körperliche Gewalt und/oder Stalking durch einen Intimpartner erlitten (Black et al., 2011), während in den EU-Ländern der Anteil der Frauen, die Gewalt erlebt haben, von einem Fünftel auf ein Viertel gestiegen ist (Europarat, 2011).

Studien und Theorien auf dem Gebiet der Bindungsforschung weisen darauf hin, daß weibliche Opfer von Gewalt in intimen Beziehungen eher unsicher gebunden sind (Alexander, 2009; Henderson, Bartholomew, Trinke & Kwong, 2005, Kuijpers, van der Knaap, & Winkel, 2012). Mit großer Wahrscheinlichkeit haben sie in der Kindheit sexuellen Mißbrauch erlebt oder waren Zeugen häuslicher Gewalt (Coid et al. 2001; Ehrensaft et al. 2003; Whitfield et al. 2003). Gemäß der Bindungstheorie stehen diese Erfahrungen deutlich mit einer desorganisierten Bindung in Beziehung (Barnett, Ganiban & Cicchetti, 1999; Cyr, Euser, Bakermans, Kranenburg & Van Ilzendoorn, 2010).

Wenn jemand in der Kindheit Gewalt ausgesetzt war, ob direkt oder nur als Beobachter, hat das langfristige Auswirkungen. Diese Auswirkungen sind gut dokumentiert, und es gibt Studien über die intrapersonale Funktion in zwischenmenschlichen Beziehungen. (Valdez, 2012, Schaaf und McCanne, 1998, Alexander, 2009, Parks et al. 2011). Eltern, die keine Fürsorge, Schutz und interaktive Regulierung bieten und mißbräuchlich oder vernachlässigend sind, werden gleichzeitig zur Quelle und zur Lösung für die Not des Kindes (Liotti, 2011, Main & Hesse, 1990, S. 163). Dies führt zu Desorganisation der Bindung. Laut Liotti ist eine desorganisierte oder traumatische Bindung ein signifikanter Risikofaktor, sowohl für Dissoziation als auch für die Wahrscheinlichkeit, zukünftig wieder zum Opfer zu werden. Die unverarbeiteten traumatischen Erfahrungen können nämlich zu einer unterbewußten Tendenz führen, sich

in dysfunktionalen Beziehungen oder Situationen wiederzufinden (Liotti, 1999), da diese Erfahrungen in einer von Gewalt belasteten intimen Beziehung reinszeniert werden können, wodurch der Kreislauf von Gewalt aufrechterhalten wird (Walker, 1979).

Frühe Erfahrungen im Zusammenhang mit Bindungsstörungen können eine Toleranz gegenüber Mißbrauch oder Gewalt in Beziehungen mit nahestehenden Menschen zur Folge haben. Insbesondere ein Inneres Arbeitsmodell von sich selbst als schlecht, wertlos oder unfähig kann dazu führen, daß man dazu neigt, Mißhandlungen zu tolerieren. Darüber kann ein mißbrauchter Partner gegenüber Gewalt unempfindlich werden, statt sie als Abweichung in normalen Beziehungserfahrungen zu betrachten, wenn andere ein Inneres Arbeitsmodell als feindselige oder vernachlässigende Täter haben (Liem und Boudewyn, 1999).

Valdez (2013) hat eine Studie mit weiblichen Opfern von Gewalt in intimen Beziehungen durchgeführt. Die Mehrheit der Befragten waren in ihrer Kindheit traumatisiert worden und erzählten, wie ihre Benachteiligung in ihrer Ursprungsfamilie zu einem starken Wunsch nach Intimität in Liebesbeziehungen als Erwachsene geführt hatte, aber auch zu einem Mangel an Eigenständigkeit und einer Tendenz, einen Intimpartner auszuwählen, der zu ihrem Inneren Arbeitsmodell paßte.

Den Aussagen der Befragten konnte man entnehmen, daß Erfahrungen in ihrer Kindheit dazu geführt hatten, daß sie ein tiefes Schuldgefühl und ein negatives Selbstbild verinnerlicht, das diese Frauen zusammen mit der Angst vor Einsamkeit anfälliger dafür machte, körperliche Mißhandlung durch einen Partner zu tolerieren.

Obwohl diese Studien mehr den körperlichen und sexuellen Mißbrauch in der Kindheit zum Gegenstand hatten, sieht es so aus, daß es insbesondere zwischen emotionalem Mißbrauch, der durch Ablehnung, Drohungen, Isolation, erniedrigendes Verhalten und/oder Ausbeutung durch Pflegepersonen gekennzeichnet ist (Hart et al., 1997), und Gewalt in intimen Beziehungen einen Zusammenhang gibt.

Berzinski und Yates (2010) haben festgestellt, daß besonders emotionaler Mißbrauch im Vergleich zu anderen Formen von Gewalt Vorhersagen über Gewalt in intimen Beziehungen erlaubt, sei es ein isolierter Fall oder in Verbindung mit den traumatischen Folgen anderer Formen von Gewalt. Erfahrungen von Bindung in der Kindheit sind ein Faktor der Anfälligkeit beim Beginnen und Aufrechterhalten einer monogamen Beziehung mit einem mißbräuchlichen Partner. Für jemanden, der in der Kindheit mißbraucht wurde, ist es nicht ungewöhnlich im Erwachsenenalter einen mißbräuchlichen Partner zu haben.

An dem hier vorgestellten Fall ist bemerkenswert, wie die Darstellung der inneren Welt der Träumenden und die intrapsychische Resonanz der traumatischen Ereignisse, die mit Mißhandlung und Gewalt in einer intimen Beziehung verbunden sind, und ihre

Verknüpfungen mit Traumata der Kindheit in Träumen zum Vorschein kommen.

Mirnas Geschichte. Die erste Sitzung.

Bei ihrem ersten Termin zitterte Mirna, eine jugendliche, schlanke 33-jährige Gesundheitshelferin, sichtlich, als sie erklärte, warum sie da war. Sie beugte sich vor, als wolle sie von ihrem Stuhl aufspringen. Sie sprach schnell und erzählte, wie sie wochenlang Probleme beim Essen und Schlafen gehabt hatte. Sie teilte weiter mit, daß sie angefangen hatte, sich so zu fühlen, nachdem sie dachte, sie habe einen Ex-Partner in einer Menschenmenge gesehen. Von da an lebte sie in großer Angst, die so stark wurde, daß sie sich weigerte, das Haus zu verlassen. Es war, als wäre die Zeit nicht vergangen, und sie fing an, den Schrecken dieser früheren mißbräuchlichen Beziehung wieder zu erleben. Mirna zeigt alle Symptome einer komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung: Überaktivierung mit wiederkehrenden Flashbacks der traumatischsten Vorfälle ihrer Beziehung, ständige Überwachsamkeit, mit intrusiven Bildern und verstörenden körperlichen Symptomen und Schlaflosigkeit.

Sogar geringfügige Ereignisse (die direkt oder indirekt mit einem Trauma verbunden sind) können eine Flut impliziter Erinnerungen auslösen und das limbische System sozusagen kapern, wodurch kortikale Funktionen gehemmt werden und worauf der Körper reagiert, als bestünde in diesem Moment akute Lebensgefahr („Ich weiß, daß er es nicht sein kann. Er wohnt weit weg, aber ich bin wie gelähmt“) (Fisher, 2017, S. 37).

Diese Auswirkungen des „pathologischen Kerns des Traumas“ (Van der Hart, Nijenhuis und Steele, 2006) manifestieren sich durch die Reaktivierung impliziter Erinnerungen und defensiver animalischer Überlebensreaktionen. Diese Koexistenz und der Wechsel zwischen Wiedererleben eines Traumas und seiner Vermeidung kann man nach Ansicht vieler Autoren als grundlegende Mechanismus der Posttraumatischen Belastungsstörung verstehen.

Obwohl Mirna die Erinnerungen an ihre traumatische Erfahrung bewahrte, verleugnete sie ihre sensorischen und emotionalen Aspekte: Scham, Einsamkeit, Hilflosigkeit und Angst um ihr Leben, und verlor damit wichtige Aspekte ihrer selbst.

In ihrer Dissoziation spiegeln die internen Beziehungen zwischen den fragmentierten Teilen, die einst die Lösung waren, wie ihre Psyche und ihr Körper einmal versucht hatten, sich an Umstände anzupassen, die jenseits ihrer Kontrolle in der traumatischen Umgebung lagen (Fisher, 2017).

Ein Teil ihrer Persönlichkeit, „der mit dem Trauma verbundene Teil“, aktiviert weiter eine Überlebensreaktion, indem sie das Trauma wiedererlebt, während der Teil, der „normales Leben weiterlebt“ versucht, weiterzumachen und im Alltag zu funktionieren.

Mirnas Hintergrund

Mirnas Kindheit war schmerzhaft, mit einem konfliktreichen häuslichen Leben. Ihr Vater war oft auf See, fing aber Streit an, wenn er zuhause war. Ihre Mutter war eine abhängige Person, der gegenüber Mirna das Gefühl hatte, sie beschützen zu wollen. Als sie sieben Jahre alt war, verließ ihre Mutter nach unzähligen Drohungen ihren Mann und lief mit den Kindern davon. Im Alter von neun Jahren starb ihre Großmutter mütterlicherseits, die sie aufgenommen hatte und Mirnas stärkste Stütze geworden war. Als Teenager nahm sie ständig illegale Drogen und auch Heroin, bevor sie volljährig wurde. Sie lebte drei Jahre lang bei den Eltern ihres Freundes. Mit etwa 20 Jahren begann sie eine Beziehung mit einem älteren, verheirateten Mann. Obwohl sie sich anfangs geliebt fühlte, war er besitzergreifend und begann allmählich, sie zu isolieren, indem er ihr verbot, ihre Familie oder ihre Freunde zu sehen (um sie zu „beschützen“). Der Mann war Alkoholiker, und die Beziehung immer mehr von Drohungen, Anfällen von Eifersucht und Demütigungen bis hin zu zeitweise schwerer körperlicher Gewalt geprägt. Mindestens zweimal fürchtete Mirna um ihr Leben, konnte sich aber nicht dazu entschließen, ihn zu verlassen, obwohl sie sich benutzt fühlte. Schließlich fand sie den Mut, sich zu trennen und die Beziehung zu beenden, nachdem sie schwanger geworden war und das Baby verloren hatte.

Mirnas Geschichte von Mißbrauch und Transformation zeigt, wie Erfahrungen eines frühen Bindungstraumas, insbesondere von Verrat seitens einer Pflegeperson, mit Dissoziation verbunden sind und zu generalisierten Problemen führen, Verletzungen in sozialen Beziehungen (DePrince, 2005) und Kontakt mit weiteren traumatischen Erfahrungen zu erkennen.

Arbeit mit einem Trauma-Erbe: Ein Ansatz bei der Vielheit des Bewußtseins, der auf dem Körper als gemeinsame Totalität beruht.

Bei Mirna bestand das Ziel der Behandlung darin, eine Möglichkeit zu finden, die Realität dessen anzuerkennen, was passiert war, ohne das Trauma noch einmal erleben zu müssen (Van der Kolk, 1995). Dissoziation ist eine Überlebensreaktion, die „den anderen im Inneren“ verleugnet, indem man sich von seinen traumatisierten Teilen und Zuständen, in denen man sich als nicht man selbst fühlt, löst (Bromberg 2011). Das ist eine Möglichkeit, sich selbst zu bewahren. Man distanziert sich emotional und verliert das Bewußtsein unerträglicher Gefühle.

Unsere erste Aufgabe als Therapeuten besteht darin, dem Patienten zu helfen, seine Reaktionen zu bemerken und anzunehmen, Achtsamkeit zu steigern und die Fähigkeit zu fördern, Emotionen und Empfindungen wahrzunehmen und zu erkennen. Damit bekommt das Subjekt die Fähigkeit, sich auf eine sichere Weise auf seine Erfahrungen einzulassen und einzustimmen.

Die Arbeit mit Symptomen als Manifestation von Teilen machte es möglich, eine

„doppelte Bewußtheit“ einzuführen und Erfahrungen eher wahrzunehmen, statt „mit ihnen in Kontakt zu kommen“ (Fisher, 2017, S. 44).

Die Heilung traumatischer Wunden und der mit dem Trauma verbundenen Fragmentierung hängt davon ab, daß eine kooperative Beziehung zwischen den Teilen entwickelt wird. (Fisher, 2017).

Aus Bioenergetischer Sicht stimmen Tonella (2008) und Ballardini & Filoni (2008) darin überein, daß eine sachkundige Psychotherapie bei der Behandlung von Trauma schrittweise vorgehen und sich dabei von diesen Prinzipien leiten lassen sollte:

- Interaktive neurobiologische Regulierung
- Titrierung, also behutsame Dosierung der Interventionen, statt Katharsis
- Fokussierung auf Affekttoleranz durch Erweiterung des Toleranzfensters (Siegel, 1999)
- Erkundung von Mikrobewegungen und Aufrechterhalten achtsamer Bewußtheit
- Aufbauen einer haltenden Umgebung (Container)
- Erkennen spontan evozierter impliziter Erinnerungen und der Abwehr mit animalischen Reaktionen im Interesse des Überlebens und Arbeiten mit ihnen, in der Gegenwart (Fisher, 2017).

Träumen zuhören. Eine sichere Möglichkeit, mit Trauma und Dissoziation zu arbeiten

Träume sind eine inkarnierte Erfahrung, bei der wir Zeugen von Erfahrungen sind, die unseren Sinnen real erscheinen (Ellis, 2020). Sie sind ein sicherer Führer zum inneren Leben und für den therapeutischen Prozeß, weil sie den Zugang zu Emotionen oder Themen ermöglichen, über die die Patienten möglicherweise nur ungern sprechen. Oder Träume helfen, wie in diesem Fall, dem Heilungsprozeß dadurch, daß sie Affekte und Fragmente individueller Erfahrungen, die für das Bewußtsein sonst nicht zugänglich sind, symbolisieren. Träume können psychische Dissoziation abbilden und ihre Fragmente zu einer einzigen dramatischen Erzählung verbinden, was im psychischen Leben wie ein Wunder ist.

Träumen zuhören ist ein grundlegender Teil therapeutischer Behandlung, eine wirksame Möglichkeit, implizite Glaubenssysteme, die eine Person in Bezug auf sich selbst und die Welt hat, zu entdecken und zu transformieren (Ecker et coll., 2012).

Meine Überlegungen zur Bedeutung von Träumen begannen nach einem bemerkenswerten Traum, von dem Mirna berichtete, und dem Beitrag des Jungianischen Psychoanalytikers Donald Kalshed (1996; 1998; 2003). Nach Kalshed stellen Träume ein archaisches psychisches Abwehrsystem dar, das mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit verbunden ist. Die Rolle des Systems der Selbstfürsorge besteht darin, eine potentielle Retraumatisierung zu verhindern, die sich in Träumen als archetypische Gestalten manifestiert. Seine fürsorgliche Seite wird durch eine innere Gestalt

personifiziert, die zwischen wohlwollenden, schützenden und verfolgenden Handlungen und Qualitäten pendelt.

Auch nach Steele, Boon & Van der Hart (2016) entwickeln wir auf natürliche Weise mentale Repräsentanzen unserer frühen Pflegepersonen (in der Objektbeziehungstheorie „Objekte“ und in der Bindungstheorie „Innere Arbeitsmodelle“ genannt). Sie dienen als Modelle für unsere eigenen Selbstrepräsentanzen sowie für diejenigen anderer.

Bei Fällen von schwerem Mißbrauch oder ernster Vernachlässigung dienen negative Repräsentanzen (ein schlechtes Objekt) als Grundlage für dissoziative Anteile einer Person, die den Täter imitieren. Die Anteile, die den Täter imitieren, sorgen dafür, daß das Subjekt ein negatives Selbstbild behält und sich die Schuld an allem gibt, was passiert. Traumatische Erinnerungen, die aus der Perspektive des Täters wiedererlebt werden, wie sie in der Kindheit aufgefaßt wurde, dienen als Abwehr von Scham, in dem Versuch, ein fragiles Gleichgewicht und ein Gefühl innerer Sicherheit aufrechtzuerhalten, indem das wiedererlebt wird, was nicht explizit erinnert werden kann. Diese Teile des Systems der Persönlichkeit, die weitgehend unbekannt und unverankert sind, sollten als Teile erkannt werden, die Schutz zu geben versuchen (wenn auch auf eine paradoxe Weise). Sie enthalten Erfahrungen, die für das Subjekt schwer zu integrieren sind, wie z. B. sadistische Impulse, die eine verständliche Reaktion auf Mißbrauch sind.

Mirnas Traum

Traum hat sie in der Nacht vor ihrer Hochzeit. Ich gebe ihn in ihren eigenen Worten wieder:

Es ist Nacht, und wir sind im Winter in den Bergen. Zeno (unser Hund) ist bei uns und wird an einem Ort geschoren, den Martina (ihre zukünftige Frau) gefunden hat, den ich nicht mag. Es ist ein Atombunker. Wir kommen zurück, um ihn nach einer Stunde mit ein paar lieben Freunden abzuholen.

Wir treten alle ein und ein riesiger Russe, der Angst macht, zeigt auf eine Ecke im Korridor. Ich drehe mich um und sehe Zeno völlig geschoren, vor Angst zitternd, wieder ein Welp. Ich nehme ihn hoch und sage den anderen, sie sollen rausgehen, wobei ich Martina hastig vor mir her schiebe. Ich dränge sie zu unseren Freunden in das Auto und gebe ihnen Zeno.

Ich merke dann, daß ich nicht bezahlt habe, also sage ich ihnen, sie sollen schon fahren. Ich sehe sie wegfahren und gehe wieder hinein. Die Tür schließt sich hinter mir, und mir wird klar, daß es eine Falle ist. Ich drehe mich um und sehe ihn. Der Russe beginnt mich auf die schlimmste Art und Weise zu beleidigen und schlägt mich. Er hält an, schnappt sich mein Handy und beginnt, SMS zu schreiben. Ich weiß, er sorgt dafür, daß ich

meinen Job, meine Freunde, meine Familie verliere. Ich weine verzweifelt, spüre Schmerz in meiner Brust. Ich schreie ihn an, er soll es zurückgeben, daß er mich ruiniert. Er lächelt mit einem erschreckenden Grinsen und sagt mir, daß ich es verdiene. Da ist ein Mädchen an der Ecke, ganz eingepackt. Sie hat eine Kapuze, die ihr Gesicht verdeckt. Ich kann ihre Gesichtszüge nicht deutlich erkennen, und sie sagt nichts. Ich bitte sie um Hilfe, und sie gibt mir mein Handy zurück, aber er taucht wieder auf. Er packt mich am Arm, und ich weine weiter. Ich sage ihm, daß er mich gehen lassen würde, wenn er mich auch nur ein bißchen lieben würde. Er läßt mich los und sagt mir, weinend und lachend zugleich, mit wahnsinniger Miene: „Du gehörst mir sowieso. Ich werde immer bei dir sein. Ich kann dich wieder nehmen, wann immer ich will.“ Das Mädchen kommt unbemerkt und zieht mich zum Ausgang. Ich renne durch den Schnee in der Dunkelheit. Ich drehe mich um und sehe, wie sie die Tür schließt. Ihre Kapuze fällt zurück und ich sehe, daß sie ich ist. Sobald sich die Tür vollständig schließt, merke ich, daß ich allein im Dunkeln bin. Mein Handy vibriert. Es ist eine Nachricht von Martina. Sie macht sich Sorgen um mich.

Die erste Frage lautet, warum die Träumerin in einer bedeutsamen und glücklichen Zeit ihres Lebens einen so beängstigenden Traum hatte. Laut Kalshed (2008, S. 195) sind Aufregung und Vorfriede vor einem lang ersehnten Ereignis und das Aufkommen der Hoffnung auf eine neue Lebenschance eine ernste Bedrohung für die Kontrolle des Beschützers/Verfolgers. Daher greift er die Person an oder entmutigt sie: Selbstsabotage hält den mit dem Trauma verbundenen Schmerz lebendig und richtet den Abwehrmechanismus genau gegen die Person, die er schützen sollte.

Der Schauplatz des Traumes beschreibt eine dunkle, kalte Situation. Mirna erkennt sich selbst im Traum an ihrer Wachsamkeit und ihrer Vorsicht, ihre Wachsamkeit aufzugeben, sowie dadurch, daß sie akzeptiert hat, den Hund an einen Ort zu bringen, den sie nicht mag, vielleicht weil es ein Ort ist, der von ihrem Unterbewußtsein erkannt wird.

Während der Autofahrt sowie am Eingang des Bunkers ist sie in Begleitung, aber der große unheimliche Russe erscheint und zeigt auf den Hund, der jetzt ein zitternder, wehrloser, völlig geschorener Welpen ist. Es ist, als hätte Mirna im Bunker zwei Personifikationen ihrer selbst gefunden, die eine klein und wehrlos, die andere, repräsentiert durch den Russen, eine bedrückende Wächterfigur, die sowohl als Beschützer als auch als grausamer Gefängniswärter fungiert. Letzterer ist nicht nur ein introjizierter Vater, sondern ein tyrannisches und kontrollierendes Objekt, das ihren verletzlichsten Teil, repräsentiert durch den Hund, in einem erstickenden Bunker einsperrt. „Das System bleibt am ursprünglichen Trauma hängen ... die unschuldige, kreative, beziehungsorientierte Essenz des Kindes ist für immer in einem Gefängnis zur sicheren Aufbewahrung eingesperrt ... paradoxerweise sagt das archetypische System der Selbstfürsorge im Namen des Überlebens NEIN zum Leben" (Kalshed, 2008). Die Abwehr ist jedoch ein überaktiver Sicherheitsmechanismus, der „jeden kurzen Lichtblick mit der ursprünglichen Katastrophe verwechselt und durch die Aufrechterhaltung der Dissoziation einen hohen Preis auferlegt“ (Kalshed, 2008).

Sie kommt kurz vor ihrer Hochzeit im Bunker an, um sich um ihren Hund zu kümmern, aber ihre Erinnerungen, die die Form von Traumfragmenten annehmen, werden reaktiviert. Sie möchte begehrt, aber auch gefürchtet werden, weil die Menschen, die sie hätten lieben sollen, genau dieselben waren, gegen die sie sich wehren mußte.

Der Traum enthüllt, daß die kleine Mirna nun sicher unter dem Schutz von Freunden steht. Der Aspekt des Verfolgers quält sie immer noch, weil sie nicht verdient, glücklich oder frei zu sein. Das ist die paradoxe Botschaft des Beschützers/Verfolgers: „Ich werde immer bei dir sein“. Dieser Teil des Traums bringt diese zentrale Erfahrung ans Licht, die Mirna dazu brachte, den Beschützer/Verfolger zu einer Mischung aus Bindung und Gewalt zu machen.

In Wirklichkeit kommen Kinder häufig zu der Schlußfolgerung, daß sie schuldig sind, weil diese Zuschreibung die Erklärung ist, die implizit oder explizit von Eltern und/oder gewalttätigen Partnern gegeben wird („Du bist die, die mich aufdreht“, „Du hast mich herausgefordert“). Das Subjekt gewinnt dabei ein Gefühl der Kontrolle, denn es bekämpft so seine Gefühle der Hilflosigkeit und vermeidet zugleich, den Eltern Schuld zu geben. Dies bringt das Opfer dazu, die Wut auf sich selbst statt auf den Täter zu richten. Dieses von Schuldgefühlen geplagte innere Leben teilt das Selbst in einen selbstverachtenden Teil und einen anderen, eher dominierenden und verächtlichen. Der Russe im Traum, der das Handy nimmt und es benutzt, um Mirnas Beziehungen und ihre Arbeit zu zerstören, hat eine paradoxerweise schützende Funktion, „die wie ein dysfunktionales Immunsystem agiert“ (Kalshed, 2008), mit dem Ziel, Retraumatisierungen und unerträgliche Gefühle von Abhängigkeit und Verlust zu vermeiden.

Neu in dem Traum ist die starke, stille Gestalt, die sie nach draußen bringt und von Mirna als sie selbst erkannt wird. Dies ist ein großer Schritt, der Kooperation möglich macht und die Träumende mit ihrem Teil in Kontakt bringt, der eher handelt als redet und traumatische Erinnerungen und das Wissen bewahrt, daß sie nicht mehr eine Gefangene im Bunker ist, daß ihr „Handy“ (ihre Fähigkeit, Beziehungen aufrechtzuerhalten) nicht zerstört wurde. Sie weiß jetzt, daß sie nicht allein ist, und daß ihre Partnerin immer bei ihr ist.

Schlußfolgerungen

Ich möchte mit einer Reflexion schließen. Vielleicht ist eines der stärksten Hilfsmittel in der Therapie die Fähigkeit, das „schlechte Selbst“ oder den „Schatten“ zu erkennen. Es ist die Fähigkeit, dieses schlechte Selbst oder den Schatten in uns selbst zu akzeptieren, die es Patienten erlaubt, diese integrative Verarbeitung anzunehmen, und die ihnen hilft, die Wurzel ihrer Scham und ihres Selbsthasses zu verstehen, und so Angst und Haß zu verringern.

Dies ermöglicht einem, mit Hilfe des Patienten, seine Geschichte neu zu schreiben und die Schutzfunktion dieser Komponente zu beobachten, die häufig die unerträglichsten

Teile traumatischer Erfahrungen bewahrt.

Literatur

- Ballardini M. Filoni R. (2011): *Il trauma in Analisi Bioenergetica*. Grounding; 1:15-28.
- Bromberg P. (2011): *The shadow of the Tsunami and the growth of the relational mind*. N.Y. Taylor & Francis.
- Ellis. L (2020): *A Clinician 's Guide to Dream Therapy*. Routledge, N.Y.
- Finlay D. (2007): *Energetic Dimensions of Trauma Treatment*, The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, vol.17, 11-38 Psychosozial-Verlag.
- Fisher J. (2017): *Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors. Overcoming self-alienation*. Routledge, N.Y. Guarire la frammentazione del sé. Raffaello Cortina, Milano, 2017.
- Helfaer P.M. (2006): *Sex and Self-Respect. The Quest for Personal Fulfillment*. Bioenergetic Press Alachua.
- Hulette A. et al. (2011): *Intergenerational Association Between Trauma and Dissociation*. J Fam Viol (2011) 26:217-225.
- Kalshed D. (1996): *The Inner World of Trauma*. Brunne. Routledge, N.Y.(2001): *Il modo interiore del trauma*, Moretti e Vitali.
- Kalshed D. (1998): *Archetypal defenses in the Clinical situation: a vignette*. Journal of analytical Psychology, 1998, 43:3-17.
- Liotti G. Farina B. (2011): *Sviluppi Traumatici. Eziopatogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*, Raffaello Cortina.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006): *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*, New York, NY. Norton.
- Pallini S. et al.: *Unresolved attachment and agency in women victims of intimate partner violence: A case-control study*, Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (2017), 90, 177-192.
- Steele K., Boon S. & Van der Hart (2017): *Treating trauma-related dissociation: A practical, integrative approach*. W. W. Norton & Company Inc N.Y.
- Tonella G. (2008): *Paradigms for Bioenergetic Analysis At the dawn of the 21th Century*. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, vol.18, 27-59 Psychosozial-Verlag. Paradigmi per l'Analisi Bioenergetica all'alba del XXI secolo. Tr. It. Grounding1:43-74.
- Valdez E. et al. (2013) *It's going to make the whole tower crooked: Victimization trajectories in IPV*. J.FamViol (2013) 28:131-140.
- Van der Hart, O.Nijenhuis, E.R.S, Steele K. (2006): *Fantasma del sé. Trauma e trattamento della dissociazione strutturale*, Tri t. Raffaello Cortina, Milano, 2010.

Historische und zeitgenössische psychoanalytische und bioenergetische Perspektiven der Sexualität: Bringen wir sie in den Therapieraum zurück

Helen Resneck-Sannes

Einleitung

Wilhelm Reich ist die einzige Person, dessen Bücher von der Food and Drug Administration (FDA, amerikanische Bundesbehörde zur Überwachung von Nahrungs- und Arzneimitteln) verbrannt wurden. Und ein Psychoanalytiker sagte zu mir, als ich einer analytischen Gruppe die Bioenergetik vorstellte: "Glauben Sie wirklich, daß Orgon-Energie so bedrohlich war?" Freud hielt Sex und Aggression für die beiden gefährlichsten Triebe, und die Aufgabe der Kultur bestünde darin, sie zu regulieren und zu kontrollieren. Es war Freud, der als erster die Sexualität mutig in das Zentrum der psychischen Entwicklung stellte und ihre destabilisierende Kraft in unserer Psyche und daher die Abwehrmechanismen hervorhob, die ins Spiel gebracht werden, um sie zu regulieren. Ein zeitgenössischer Psychoanalytiker hat geschrieben: „Sein gesamtes Werke könnt sogar als Ergebnis eines inneren Bedürfnisses nach Regulierung des Sexualtriebs beschrieben werden" (Lemma und Lynch, S. 2).

Auch Reich sah die Gefährlichkeit des Sexualtriebs. Wie wir aus Sharafs Biographie (1983) wissen, entdeckte Reich, daß seine Mutter eine sexuelle Beziehung mit seinem Hauslehrer hatte, und erzählte seinem Vater von der Affäre. Sein Vater fing an, seine Frau schlecht zu behandeln, und Reichs Mutter wurde dazu getrieben, sich das Leben zu nehmen. Reich glaubte jedoch, daß das Problem die Verdrängung der Sexualität war, und nicht, daß sie mehr kontrolliert werden müßte.

Aus der Sicht Bioenergetischer Analytiker spielt für das Gefühl unserer Lebendigkeit und unsere somatopsychische Organisation eine Schlüsselrolle, wie wir uns sexuell organisieren. In *Fear of Life* (1980) sagt Lowen: „Sex ist die intensivste Manifestation des Lebensprozesses. Durch die Kontrolle von Sexualität kontrolliert man Leben“ (S. 122). Zwei Faktoren haben den größten Einfluß auf unsere innere Haltung in Bezug auf Sexualität: kulturelle Einstellungen und unsere Bindungsgeschichte. In diesem Vortrag zeichne ich nach, was auf dem Gebiet der Psychotherapie im Hinblick auf Sexualität geschehen ist, von den 60er Jahren an, als sexuelle Einstellungen offener wurden, bis heute. Der Fokus liegt auf der Notwendigkeit, vor Schamgefühlen auf der Hut zu sein, auf der Bedeutung des Groundings, insbesondere im Hinblick auf das Becken, und der Rolle sexueller Phantasien beim Aufdecken der Bindungsgeschichte.

Die folgenden Konzepte sind entscheidend, wenn Sexualität aus einer bioenergetischen Perspektive diskutiert wird.

1. Reichs Konzept der orgasmischen Potenz ist ein Maßstab für Gesundheit, insofern sie die Fähigkeit beschreibt, lebendig zu sein und im Leben Lust zu empfinden.

2. Lowens (1980) Ergänzung des Groundingkonzepts beschreibt die Möglichkeit, einen Stand einzunehmen, um körperliche Getrenntheit zu spüren.

3. Körpergrenzen ermöglichen dem Klienten, zu verschmelzen und seine getrennte körperliche Integrität wiederzugewinnen.

4. Öffnen der Blockaden im Körper in Gegenwart eines qualifizierten und erfahrenen bioenergetischen Therapeuten läßt einen Klienten seine Bedürfnisse und Emotionen erkennen, die er ausgeblendet hat. Das befähigt ihn, so sehr mit seinem tiefsten Selbst in Kontakt zu sein und so viel von den Emotionen seines Partners oder seiner Partnerin zu fühlen, wie er kann.

Scott Baum (2016) hat die Voraussetzungen für eine optimale Umgebung für diese tiefe Arbeit erhellt. Bioenergetiker haben Erfahrung damit zu wissen, wie man das Zwerchfell durch den Schrecken hindurch unterstützt, den man empfindet, wenn das Herz und das Becken sich öffnen und zusammenfließen. Dadurch werden Gefühle leidenschaftlicher Liebe möglich, die manchmal dem Brüllen eines Eisenbahnzugs gleichen und ein andermal einem süßen Schmelzen.

Geschichte

Schauen wir uns kurz die Geschichte an, wie die Bioenergetik mit ihrem Schwerpunkt auf emotionalem Ausdruck und Sexualität, populär wurde und dann ihre vorrangige Stellung in der Therapieszene verlor. Mitte der 1960er Jahre wurde der Kinsey Report veröffentlicht und seine Ergebnisse wurden weithin bekannt. Geburtenkontrolle war allgemein verfügbar, so wie bewußtseinsverändernde Drogen, tolle Musik, wirtschaftlicher Wohlstand und Feminismus. Ohne die Angst vor Schwangerschaft oder HIV lockerten sich kulturelle Haltungen in Bezug auf sexuellen Ausdruck. Reichs Ideen waren attraktiv, weil sie die Freiheit versprachen, unser wahres Selbst zu entdecken, unabhängig von den Einschränkungen der Kultur. Die Kultur sagte jedoch immer noch, Sexualität wäre gefährlich, und die Aufgabe von Frauen bestünde darin, Grenzen zu setzen. Ich erinnere mich, daß mein Vater, als ich meinen Eltern in meinem zweiten Jahr auf dem College erzählte, ich wolle vom Campus wegziehen und bräuchte ihre Unterschrift, mir zuerst unterstellte, ich wollte ein rotes Licht vor meiner Tür anbringen, und mir dann am nächsten Tag anbot, mir zu helfen, Antibabypillen zu bekommen. Ich war verliebt, aber nicht sicher, ob ich schon bereit war, mit meinem Freund zu schlafen. Fünfzehn Jahre später begann ich eine Bioenergetische Therapie und eine Ausbildung. Ich erinnere mich, als ich das erste

Mal spürte, wie die süßen Vibrationen von meinem Becken ausgingen und versuchten, sich durch den Block an meinen Schultern hindurchzuarbeiten. Mein Therapeut sagte mir, dies sei meine Energie und sie gehörte mir. Ich hatte masturbiert, seit ich 4 war, und genoß die Orgasmen. Seit ich 21 war, war ich sexuell aktiv, war 5 Jahre verheiratet und hatte ein Kind geboren. Dennoch fing ich an zu weinen, als ich zum ersten Mal wirklich fühlte, daß diese Energie mir gehörte. Natürlich liegt darin die Gefahr. Wenn ich das Gefühl hatte, daß dies meine sexuelle Energie war, wie sollte ich sie kontrollieren und sie daran hindern, ausgedrückt zu werden, wenn sie es nicht sollte? Schließlich hatte mir die Kultur vermittelt, daß ich eine Frau bin und Grenzen setzen muß. Es gab dieses ominöse Rotlichtproblem. Als die sexuelle Ladung zunahm, empfand ich um so mehr Scham bei meinem Verlangen, sie nicht zu kontrollieren. Ich fragte meine Therapeutin, was sie über Scham dachte, und sie antwortete: „Das ist nur ein Schwindel, den Eltern mit ihren Kindern treiben“. Meine Eltern wollten mich nicht beschämen, aber da war sie, die Scham. Mir ging es miserabel, also beschloß ich, sie zu erforschen: Wie wurde sie in meinem Körper gehalten? Was waren ihre ersten Anzeichen? 1981 veröffentlichte ich meinen Artikel *Shame, Sexuality, Vulnerability*. Scham war in der psychologischen Literatur bis dahin noch nicht sehr erforscht worden, daher riefen mich andere Autoren an und wollten über sie sprechen.

1988 veröffentlichte meine Freundin Ellen Bass das Buch *The Courage to Heal* (bei dessen Herausgabe ich geholfen habe, aber nur bei dem Abschnitt über Körperarbeit). Es hat die Kultur auf das weit verbreitete Vorkommen von sexuellem Mißbrauch aufmerksam gemacht. Ellen Bass macht in dem Buch eine Aussage, die ziemlich unschuldig klingt: "Wenn Sie sich nicht an Ihren Mißbrauch erinnern, sind Sie damit nicht allein. Viele Frauen haben keine Erinnerungen und manche erinnern sich nie. Das bedeutet nicht, daß sie nicht mißbraucht wurden. Wenn Sie denken, daß Sie sexuell mißbraucht wurden, wurden Sie wahrscheinlich mißbraucht" (S. 81).

Dies wurde der Satz, der einen öffentlichen Aufschrei auslöste. Während der folgenden Jahre begannen viele Frauen und Männer zum ersten Mal Leuten von ihrem sexuellen Mißbrauch zu erzählen. Noch bevor das Buch veröffentlicht worden war, wurde ich von einer Zeitschrift interviewt und gefragt, wie viele meiner Klienten von sexuellem Mißbrauch berichtet hatten. Ich schaute in meine Notizen. Es waren 80% der Frauen. Ich wurde gefragt, ob mir das eine unverhältnismäßig große Zahl zu sein schiene. Ich hatte noch nie darüber nachgedacht. Wenn ich meine Fälle jetzt betrachte, sind es interessanterweise wahrscheinlich nur 35% der Frauen und 10% der Männer.

Nachdem das Buch veröffentlicht worden war, wurden Therapeuten auf den sexuellen Mißbrauch aufmerksam gemacht, der ihnen entgangen war. Es kamen Klienten zu mir, die berichteten, daß frühere Therapeuten ihnen gesagt hatten, sie wären mißbraucht worden, und als Körperpsychotherapeutin könnte ich ihnen vielleicht helfen, ihre Erinnerungen wiederzuerlangen. Keine Erinnerung an einen Vorfall mit sexuellen Mißbrauch stellte sich ein, obwohl die Klienten somatisch die gleichen körperlichen

Empfindungen und emotionalen Ängste wie Klienten erlebten, die eine Erinnerung an mindestens einen bestimmten Vorfall sexuellen Mißbrauchs hatten. Bei zwei Fällen mit Eltern gab es einen Elternteil, der sie als Kind auch mit körperlicher Gewalt bestraft hatte. Nun wissen wir aus der Arbeit mit dem Körper, daß zwei Dinge das Becken überfluten: Sexualität und Aggression. Und wie ich bereits erwähnte, glaubte Freud, daß dies die beiden schwierigsten und potentiell gefährlichen Triebe zu kontrollieren seien.

Ich habe dann den Artikel *A Feeling In Search Of A Memory* veröffentlicht, der sofort vom Utne-Reader aufgegriffen wurde. Ich sage in diesem Artikel:

"Die aktuelle Debatte auf dem Gebiet der Psychotherapie und des Kindesmißbrauchs ist schwierig. Die Frage ist: Können Therapeuten etwas von dem sexuellen Mißbrauch eines Klienten wissen, bevor der Klient sich dessen bewußt ist? Einige meiner Klienten haben mit Therapeuten gearbeitet, die behaupteten, sie die Klienten, seien sexuell belästigt worden. Die Therapeuten begannen mit den Klienten mit dem Ziel zu arbeiten, ihnen zu ermöglichen, Erinnerungen an den Mißbrauch wiederzuerlangen. Eine Klientin produzierte für den Therapeuten Erinnerungen. Später gab sie in der Therapie mit mir zu, daß diese Ereignisse niemals hätten wirklich passieren können. Bei anderen ist nie eine Erinnerung aufgetaucht. Alle diese Klienten wurden immer verwirrter und empfanden Scham für ihre sexuellen Gefühle.

Diese Klienten waren alle in Familien aufgewachsen, in denen Grenzen nicht respektiert wurden. Viele von ihnen wurden von den Bedürfnissen eines Elternteils emotional überflutet. Die Bedrohung durch Gewalt war vorhanden, oft von einem Elternteil, der oder die auch verführerisch war. Sie wuchsen in einer Atmosphäre emotionalen und sexuellen Mißbrauchs auf, aber es gab keinen physischen Vorfall sexuellen Mißbrauchs, der erinnerbar gewesen wäre. Es gab keine Erinnerung, weil nichts passiert war" (1995, S. 97-98).

Therapeuten wurden wegen sexueller Übergriffe Zulassungsgremien gemeldet, und Kindertagesstätten wurden aufgrund von Vorwürfen sexuellen Mißbrauchs geschlossen. Eine Vereinigung wurde mit dem Namen The False Memory Association (etwa: Vereinigung zum Thema Falsche Erinnerung) wurde gebildet. Bob und Virginia Hilton veröffentlichten das Buch *Therapists at Risk* (1996), als Hilfe für uns Therapeuten, dieses Gebiet zu bewältigen.

Aktuelle Ansichten

Die Schriften von Alan Schore (1997, 2003) und die Ergebnisse der Neurowissenschaften regten das Feld an, Aufmerksamkeit auf die nonverbalen Ereignisse zu richten, zu denen es während der ersten drei Lebensjahre kommt. Viele Therapeuten haben hier Zuflucht gesucht, denn jetzt lag der Fokus eher auf kleinkindlichen Themen als auf erwachsener Sexualität. D. Mann warnt: „Wenn die Sexualität zu heiß ist, um sie zu

thematizieren, weichen Therapeuten möglicherweise aus und entsexualisieren mental ihren eigenen Körper und die Körper ihrer Patienten. Dadurch würden problematische Spaltungen von Körper und Kopf verstärkt. Damit würde die Gefahr erhöht, erotische Wünsche auszuagieren" (D. Mann, 1997, S. 10 in Harding).

Bewußtheit der Wirkungen von Schocktrauma, Überflutung und Dissoziation wurden zu heißen Themen, und viele von uns studierten Behandlungsansätze für die Arbeit mit Trauma. Die Behandlung von Schocktrauma ist jetzt in unser Ausbildungscurriculum aufgenommen worden. Es entstand Interesse an Selbstpsychologie (1) und Objektbeziehungstheorie (2), neben Martha Starks Analyse von Ein-Personen-, Anderthalb-Personen- und Zwei-Personen-Therapie (3).

(1) Die Selbstpsychologie ist eine moderne psychoanalytische Theorie. Ihre therapeutischen Anwendungen wurden von Heinz Kohut in den 1960er, 70er und 80er Jahren in Chicago konzipiert. Sie entwickelt sich immer noch als eine zeitgenössische Form der psychoanalytischen Behandlung weiter. In der Selbstpsychologie bemüht man sich, Individuen aus dem Inneren ihrer subjektiven Erfahrung durch stellvertretende Introspektion zu verstehen. Deutungen beruhen auf dem Verständnis des Selbst als zentraler Wirkkraft der menschlichen Psyche. Wesentlich für das Verständnis der Selbstpsychologie sind die folgenden Konzepte: Empathie, Alter Ego oder Zwilling und das tripolare Selbst. Obwohl die Selbstpsychologie auch bestimmte Triebe, Konflikte und Komplexe anerkennt, die in der Freudschen psychodynamischen Theorie vorhanden sind, werden diese in einem anderen Rahmen verstanden. Die Selbstpsychologie wurde als wichtiger Bruch mit der traditionellen Psychoanalyse gesehen und gilt als Anfang des relationalen Ansatzes der Psychoanalyse.

(2) Die Objektbeziehungstheorie ist eine Form der Psychoanalyse, die von Sigmund Freuds Überzeugung abweicht, daß Menschen vom Sexualtrieb und dem Aggressionstrieb motiviert sind. Statt dessen seien Menschen vor allem von dem Bedürfnis nach Kontakt mit anderen motiviert - von dem Bedürfnis, Beziehungen zu bilden.

(3) Ein-Personen-Therapie: Der Therapeut ist Experte, getrennt von der Beziehung und deutet Gefühle und Verhaltensweisen des Klienten. Anderthalb-Personen-Therapie: Der Therapeut spiegelt den Klienten mit Empathie.

Zwei-Personen-Therapie: Der Therapeut ist aktiv an der Beziehung beteiligt.

Die klassische Bioenergetik ist eine Ein-Personen-Therapie, bei der der Analytiker als Experte Deutungen und Interventionen anbietet. Bei einer Zwei-Personen-Therapie ist der Therapeut ein Teil des Prozesses und von dem Prozeß tief berührt. Viele von uns haben mit Persönlichkeitsstörungen gearbeitet, und unsere Klienten empfanden Scham und wurden von der bioenergetischen Arbeit überflutet. Wir hatten bereits begonnen, unsere Interventionen neu zu gestalten, so daß der Analytiker seinen Anteil an dem Prozeß offen

anerkannte. Auf diese Weise zu arbeiten, hat jedoch Risiken, insbesondere wenn man mit Sexualität arbeitet. Man ist nicht mehr ein unberührter Beobachter eines Klienten, dessen Energie sich öffnet.

Mary Target (2015) stellt fest: "Es scheint, daß Psychosexualität etwa zur gleichen Zeit in dem Maß aus dem analytischen Fokus geriet, wie Themen um Übertragung in den Vordergrund kamen. Möglicherweise war Sexualität leichter zu fokussieren, wenn die Behandlung kürzer war, wenn die Beziehung zum Therapeuten nicht der zentrale Fokus war, und wenn die Bindung des Patienten an den Analytisten sehr leicht als Teil ihrer Krankheit zu verstehen war, und der Therapeut hinter der Couch nicht erwarten mußte, verwickelt zu werden" (S. 58).

Standpunkt des Therapeuten bei der Arbeit mit Sexualität

Für Sie als Therapeut steht es dann an, sich Ihrer eigenen sexuellen Energie bewußter sein, an sich arbeiten und so offen und bewußt wie möglich sein. Dies gilt besonders, wie wir jetzt aus Alan Schores Schriften wissen, daß das, was zwischen dem Therapeuten und dem Klienten geschieht, oft unbewußt und nonverbal ist. Unser Wohlgefühl mit unserem eigenen Körper und mit unserer Sexualität ist eine Voraussetzung für die Arbeit mit der Sexualität anderer.

Was verstehen wir nun nach alledem unter einer gesunden Sexualität? Für Reich war das Maß für die Gesundheit die orgasmische Potenz, der ideale Orgasmus. Eine Definition einer gesunden Sexualität könnte ein Körper sein, der die Fähigkeit hat, langsam in immer feineren unwillkürlichen Bewegungen zu vibrieren, bis sie wie subtile Elektrizität werden und der Körper von einem Strömen erfaßt wird, dem idealen Orgasmus. Für eine kurze Zeitspanne ist die Spaltung von Körper und Kopf geheilt.

Obwohl Reich glaubte, daß die Ladung im Becken beginnt, schrieb er über mehr als über genitale Erregung. Er sprach von einer energetischen Ladung, die zuerst in Form von Vibrationen oder einem Kribbeln spürbar ist, das die Wirbelsäule hinauf durch die Schultern läuft, die Arme befreit, um sie auszustrecken und nach Kontakt auszulangen und um wegzustoßen und Grenzen zu verdeutlichen. Die Ladung fließt die Beine hoch und hinunter, wie ein Ballon, der eine Schnur und eine Hand braucht, um ihn zu halten, und sucht nach einer Möglichkeit, sich nach unten und wieder in Wellen vom Boden hoch zu bewegen. Sie bewegt unseren Kopf zurück, da der untere Teil der Wirbelsäule Kontakt mit dem Boden sucht und unsere Beine eine Grenze sucht, um sie zu halten. Sie steigt die Vorderseite von Bauch und Brust hoch und bis zum Kiefer und aus den Augen. Dabei befreit sie die Augen, sodaß sie weich oder hart sein können, um wegzustoßen oder sich zurückzuziehen, um Liebe, Leidenschaft, Sehnsucht, Verletztheit, Wut oder Sadismus zu zeigen. Ja, wir müssen Verantwortung für unsere sadistischen Impulse übernehmen, die Lust an unserer Wut spüren, sie in unserem Körper zu spüren und eine Wahl zu haben, ob wir sie halten oder ausdrücken wollen, und zu entscheiden, wie wir das tun möchten.

Beim idealen Orgasmus geht es nicht nur um Sex. Diese Vibrationen oder das Kribbeln sind für die Regulierung unseres Erregungssystems wichtig. Reich glaubte, daß wir für den Fall von Kampf oder Flucht mehr Energie als nötig haben. Wenn diese Energie nicht entladen wird, wird sie zu Angst, manchmal so unerträglich, daß es zu körperlichen Symptomen und Krankheit kommt. Wir wissen, wie wertvoll es ist, diese Energie freizusetzen, besonders wenn wir es mit Trauma zu tun haben. Peter Levines (1997) und David Bercelis (2008) somatische Interventionen zur Behandlung von Trauma basieren auf Bioenergetischer Theorie und Techniken, die beide genau untersucht haben.

Es ist aber nicht so einfach, den idealen Orgasmus zu erreichen, und sicherlich ist es schwer, diese Fähigkeit aufrechtzuerhalten. Meine Erfahrung ist, daß ich ihn selten erreicht habe und nur für kurze Zeitspannen. Ich beobachte, daß meine Klienten und ich den Fluß unbewußt anhalten. Obwohl die Empfindungen lustvoll sind, setzen sich bekannte Muskelspannungen und Haltungsmuster von selbst wieder durch. Unsere Bindungsgeschichte hat unseren Körpern eingeprägt, daß es nicht sicher ist, so offen zu sein. Es ist zu schmerzhaft, immer wieder die Erfahrung zu machen, daß uns der Ausdruck unserer Bedürfnisse und Impulse verweigert wird, so daß unsere Körper kontrahieren, damit wir diese beängstigenden Emotionen, unsere Wünsche von Verbundenheit und das Bedürfnis nach Grenzen nicht bewußt wahrnehmen. Diese Ablehnung immer wieder zu erleben, wäre unerträglich, daher sorgen wir dafür, daß wir bewußt nichts von ihnen wissen. Man kann in einem Zustand chronischer Über- oder Untererregung sein, ohne gewahr zu sein, daß es möglich ist, auf eine andere Weise im Körper zu leben. Da wir unsere Bedürfnisse nicht kennen, können wir uns nicht um sie kümmern. Mangel an Bewußtheit unserer Wut kann dazu führen, daß sie explosionsartig durchbricht. Chronische Muskelspannungen können es nicht nur unangenehm machen, den Körper zu spüren, sondern auch zu gesundheitlichen Problemen führen. Dies ist natürlich eine sehr verkürzte knappe Beschreibung. Um einen Eindruck zu bekommen, wie in der Bioenergetischen Therapie mit dieser Dynamik gearbeitet wird, siehe Angela Klopstech (2000).

Auf dem Boden liegen und Strömen zulassen reicht aber noch nicht für eine gesunde Sexualität. Der ideale Orgasmus ist eine Erfahrung einer Person allein, nicht in Beziehung. Gesunden Sex gibt es nur in Beziehung, dazu Lowen (1975): "Es ist unlogisch, über Sex zu schreiben, ohne über seine Beziehung zu Liebe zu sprechen" (S. 27). Unsere Beziehung zu Sex und Liebe wird in frühen Bindungsbeziehungen geformt. Mary Target (2015) beschreibt Attribute, die für das notwendig seien, was sie als „normale“ sexuelle Beziehungen bezeichnet.

"Zunächst muß die Beziehung zulassen, sich für die Projektion eines anderen Menschen zu öffnen. Die Erfahrung sicherer Interaktionen in einer Bindungsbeziehung macht es beiden Partner möglich zu akzeptieren, daß sie sowohl getrennt als auch miteinander verschmolzen sind ... Zweitens erfordert normale Sexualität ein zuverlässiges Gefühl der Grenze des physischen Selbst. Diese ist bei intensiver sexueller Lust, bei der sich die Körper verschmolzen oder austauschbar anfühlen können, unscharf,

verschwommen, und man braucht das Vertrauen, daß das Gefühl für sich selbst wiederhergestellt werden kann. Drittens,... echtes Begehren auf beiden Seiten ist wesentlich. Viertens kann heterosexuelle Erregung von einer unbewußter Phantasie unterlegt sein, auch das Geschlecht des Partners zu besitzen" (S. 54).

Mary Target erwähnt, daß eine Erfahrung sicherer Bindungen notwendig sei. Wir wissen, daß wir ein positiver Spiegel sein müssen, um Kinder mit einer gesunden Sexualität heranwachsen zu lassen, angefangen im Säuglingsalter und dann während der ganzen Kindheit. Kinder dürfen von keinem der beiden Elternteile bevorzugt noch zum Opfer gemacht werden, vielmehr müssen sie das Dritte sein und von der elterlichen Einheit getrennt. Elaine Tuccillo (2006) sagt, daß die Beziehungsdynamik zwischen den Eltern tiefgreifende Auswirkungen auf die Sexualität des Kindes und insbesondere auf ihre spätere sexuelle Beziehung hat.

"Kinder lernen durch die Beziehungen ihrer Eltern, mit anderen in Beziehung zu sein. Ein Großteil dieses Traumas und dieser Pathologie wird eingepägt, in das Unbewußte eingebettet. Auch wenn sich eine junge Erwachsene schwören mag, die Fehler der Eltern niemals zu wiederholen, merkt sie häufig später, daß sie in ähnliche Beziehungsfallen geraten ist..." (S. 74).

Für gesunde Sexualität ist es notwendig, getrennt zu sein, die Ladung zu spüren und sie in Besitz zu nehmen. Wenn das nicht der Fall ist, bleibt man in einer symbiotischen Verschmelzung mit dem anderen. Nach Target (s. oben das Zitat S. 54) kann man nicht mit jemandem verschmelzen und seine Grenzen verlieren, wenn man nicht getrennt ist.

Bioenergetische Arbeit mit Sexualität

Ein Prinzip der Bioenergetik besteht darin, Klienten zunächst zu helfen, ihren Boden zu finden und zu spüren, daß sie stabil auf ihren eigenen zwei Beinen stehen. Alexander Lowen in *Fear of Life* (S. 8) schreibt: „Das Gefühl von Sicherheit und Unabhängigkeit hängt eng mit der Funktion der Beine und Füße zusammen. Diese Gefühle beeinflussen sehr die Sexualität eines Menschen.“ Daraus folgt dann, daß Klienten, damit sie Getrenntheit erleben können, in der Lage sein müssen, zu stehen und sich von ihren eigenen Beinen getragen und unterstützt zu fühlen. Häufig ist es notwendig, daß man ihnen entdecken hilft, wo das Becken in Beziehung zum übrigen Körper gehalten werden sollte. Der Klient braucht häufig Unterstützung des Therapeuten, um mit diesem neuen Stand umgehen zu können.

Fallbeispiel

Dem Becken muß Bewegung erlaubt werden, damit es Ladung und Energie zur Verfügung stellen kann. Manchmal wird es zurückgespannt und in der aufgeladenen Position gehalten, und Spannungen blockieren das volle Schwingen des Beckens nach vorn

zur Entladung. Es ist so, als wäre ein Fuß auf dem Gaspedal und der andere auf der Bremse. Vor kurzem kam ein Mann in Therapie, den ich Joe nenne, und berichtete von permanenten Panikattacken, die begonnen hatten, nachdem sich seine Frau von ihm getrennt hatte. Er konnte nicht schlafen, und ein Psychiater diagnostizierte ihn als bipolar. Er hatte diese Symptome jedoch noch nie zuvor gehabt. Als ich ihn aufforderte, sich auf die Empfindungen in seinem Körper zu konzentrieren, beschrieb er, wie er eine intensive Aktivierung empfand, die in seiner Brust begann und sich seinen Rücken hinauf bis zur Schädelkrone ausbreitete. Der Bereich seines Herzens fühlte sich eng an und schmerzte. Ich sagte ihm, daß er den Verlauf der Bahnen beschrieb, die beim Kundalini-Yoga geöffnet werden. Er erzählte mir dann, daß er ein paar Jahre zuvor an einem Kundalini-Retreat teilgenommen hatte. Es sah so aus, als wären diese Bahnen die seiner Energie in seinem Körper oder sie wären dazu geworden. Zuerst half ich ihm natürlich, sich zu erden und die Unterstützung zu finden, die ihm seine Beine geben konnten. Scott Baum (2017) sagt: „Wenn man seinen Stand verändert, hat das eine ähnliche Wirkung wie die, wenn man sich mit einer neuen Weise befaßt, etwas anzuschauen, dem gegenüber man immer eine besondere innere Haltung hatte. Beides eröffnet die Möglichkeit für neue Erfahrungen, neue Vorstellungen, neue Bilder und neue Lösungen“ (S. 27).

Nachdem Joe seine Beine gefunden und geerdet hatte, machten wir ein paar einfache Übungen zum Setzen von Grenzen. Als nächstes forderte ich ihn dann auf, sein Becken zu bewegen. Es war zurückgezogen, und er fand es schwierig, die Spannung loszulassen. Er hielt ein voll geladenes Becken, konnte es aber beim Stoßen nicht loslassen. Diese ganze Ladung verursachte große Angst, was Reichs Theorie bestätigte. Wenn er versuchte, sein Becken loszulassen, verlor er seinen Boden und brauchte Unterstützung durch meine Hände an seinem oberen Rücken und auf seiner Brust, um zentriert zu bleiben. Während er da stand, kam ihm eine Erinnerung. Einmal, als er 18 Jahre alt war, hatte jemand auf einer Party ein Halluzinogen in sein Getränk gemischt. Er kam nach Hause und hatte große Angst. Sein Vater war im Allgemeinen passiv, und seine Mutter ließ ihn auf vielerlei Weise wissen, daß er seinem Vater überlegen wäre. Meine Hand auf seinem oberen Rücken erinnerte ihn an diesen Vorfall, als sein Vater ihn unterstützte und beruhigte. Seine Mutter kam nach Hause und fand sie zusammen. Sie schrie seinen Vater an, packte Joe und schleppte ihn nach oben in sein Zimmer, schloß die Tür ab und kam zu ihm ins Bett. Als er mir diese Geschichte erzählte, wurde ihm bewußt, was für eine Wut er auf seine Mutter hatte und wie sehr es ihm Angst machte, das zu fühlen. Ich nahm meine Hände von seiner Brust und seinem Rücken und stand vor ihm. Ich hielt ihm die Handflächen meiner Hände entgegen und forderte ihn auf, sein Becken zu bewegen und mit seinen Händen gegen meine Hände zu drücken, wobei er in die Lage versetzt wurde, seine Kraft zu spüren, Grenzen zu setzen. Ich blieb mit meinen Händen weiter im Kontakt, während er dagegen drückte, denn ohne den Kontakt verlor er seine Fähigkeit, sich zu erden. Seine Mutter hatte seine Sexualität angesprochen. Eigentlich überflutete sie ihn mit so viel Ladung, daß es schwierig wurde, sich zu erden. Außerdem gab es keine sichere Möglichkeit der Entladung.

Joe konnte von keinem Vorfall sexuellen Mißbrauchs berichten, aber er war zwischen der Benutzung durch seine Mutter zur Erfüllung ihrer narzißtischen Bedürfnisse, wozu gehörte, daß sie ihn sexualisierte, und der Negation seines Vaters als idealisierendes Objekt gefangen. Er war in einem ödipalen Dreieck gefangen, das sein Becken auf eine Weise auflud, die ihm Angst machte.

Nach dieser Sitzung war er zum ersten Mal in der Lage, sich in den Sitzungen der Mediation mit seiner Frau zu behaupten und der Weise, wie sie ihn behandelte, Grenzen zu setzen. Er begann auch zum ersten Mal seit Monaten, nachts gut zu schlafen. Dies war wichtig, da er sagte, er hätte Angst, nicht schlafen zu können, und nicht schlafen zu können, führte zu mehr Angst. Schlafen zu können, machte ihm daher viel Hoffnung.

Joe war nicht wegen sexueller Probleme in Therapie gekommen, aber die somatischen Interventionen waren nützlich, weil sie ihm ermöglichten, Gefühle in Bezug auf seine Mutter wiederzuerlangen, was ihn wiederum befähigte, durchsetzungsfähiger zu sein, Grenzen zu setzen und einen Teil seiner Angst zu entladen. Wie die meisten unserer Interventionen war dies jedoch keine Heilung in einer einzigen Sitzung. Einige Wochen später hatte er wieder Schlafstörungen und hatte Angst um seine Beziehung mit seiner gegenwärtigen Freundin. Er berichtete von erschreckenden Albträumen, in denen er von seiner Freundin und ihrem Vater als Sexsklave gehalten wurde. Joe neigt immer noch dazu, seinen Boden zu verlieren, besonders gegenüber Frauen, in die er sich verliebt oder denen er zugetan ist. Er wird ihn noch viele Male verlieren und wiederfinden müssen, bis sich festigt, was er lernt. Unter Streß wird Joe jedoch wie wir alle in seine Abwehrhaltung zurückkehren. Aber jetzt ist sie ihm bewußt, und er ist in der Lage, allein einen festen Boden zu finden. Nach 21 Sitzungen braucht er kein Ativan mehr, um zu schlafen.

Scham und Sexualität

Nicht alle Klienten kommen zur Therapie und sind bereit und fähig, eigenständig und getrennt zu sein. Als Säuglinge brauchen wir eine Pflegeperson, um zu überleben. Wenn diese Pflegeperson nicht einfühlsam auf die Bedürfnisse des Kindes reagiert oder mit Verlassen droht, wenn das Kind versucht, unabhängiger zu werden, wird der Klient unfähig sein, sich von der introjizierten Mutter abzulösen. Dies würde den Tod bedeuten. In diesem Fall müssen Themen des Kleinkindes behandelt werden, bevor die sexuelle Ladung geöffnet werden kann.

Ein weiteres Problem, das damit verbunden ist, wenn sexuelle Gefühle vorzeitig geöffnet werden, ist Folgendes. Wenn sexuelle Gefühle belebt werden, bevor jemand Schamgefühlen durchgearbeitet hat, attackiert er oder sie entweder sich selbst oder den anderen (den Therapeuten), um sich vor dem „schlechten Selbst“ zu schützen. Vielleicht arbeitet man mit kleinkindlichen Blockaden des Kleinkindes, wenn der Patient auf der Matratze liegt, und man ermutigt eine vollständige Entladung des Beckens. Aber später bekommt der Erwachsene Angst vor der Ladung und den sexuellen Impulsen, die

aufgetaucht sind, und hat möglicherweise Schamgefühle. Dies gilt insbesondere für Themen im Zusammenhang mit sexuellem Mißbrauch. Sexueller Mißbrauch öffnet häufig die genitale Ladung, bevor das Opfer sie halten kann. Die Ladung ist überwältigend und macht Angst, und was die Sache noch schlimmer macht, ist, daß das Opfer sich normalerweise die Schuld an dem Mißbrauch gibt und intensive Gefühle der Scham erlebt.

Scham ist ein Gefühl, über das nicht leicht gesprochen wird. Vielmehr möchte der Klient das Gefühl verbergen und zudecken, um zu verhindern, daß seine Unzulänglichkeit wieder oder noch mehr bloßgestellt wird. Aufgrund dieser Reaktion kann es sein, daß er sich innerlich vom Therapeuten trennt (Resneck-Sannes, 1991, S. 11).

Dies ist ein entscheidender Moment, denn wenn die Scham nicht sofort angesprochen wird, bleibt der Klient in dem Gefühl, daß er schlecht ist, was dazu führen kann, daß er sich selbst attackiert, d. h. sich ritzt, übermäßig ißt, Drogen nimmt oder den anderen (den Therapeuten) attackiert, um sich vor dem „schlechten Selbst“ zu schützen. Der Therapeut, der ihn für diese Gefühle geöffnet hat, muß schlecht sein. Er ist der Täter, der den Klienten überstimuliert.

Empathie, Spiegelung, Unterstützen, Infragestellen und Analyse der therapeutischen Beziehung sind notwendig, um mit Sexualität zu arbeiten. Lowen sagte: Unterstützen Sie immer die Sexualität. Wir müssen sie aufgrund der Scham und der Gefühle der Unzulänglichkeit unterstützen, die sie umgeben. Sie ist ein so sensibler Teil von uns, daß wir unser ganzes therapeutisches Können in die Therapie einbringen müssen, und unser Wissen, wie sich Energie durch den Körper bewegt, besonders durch das Becken.

Entwicklungsbedingte Ladung und sexueller Ausdruck

Ein weiterer wichtiger Faktor, den die Bioenergetische Theorie am Therapieprozeß hervorhebt, ist die Analyse, wie die entwicklungsbedingte Ladung im Körper gehalten wird. Die Auffassung ist, daß die Ladung auf eine differenziertere Weise im Alter zwischen 18 Monaten und 3 Jahren in das Becken kommt.

Wilhelm Reich (1971) war es wichtig, die Phantasien zu untersuchen, die seine Klienten beim Masturbieren hatten. Irgendwann, wenn die Beziehung stabil ist, und ich ziemlich sicher bin, daß die Frage gut aufgenommen wird, frage ich meine Klienten, wovon sie phantasieren, wenn sie partnerschaftlichen Sex haben oder masturbieren. Ich tue das, weil ich wissen möchte, wie in der frühen Zeit die Beziehung mit ihren Eltern war. Wie gesagt, körperliche Aggression lädt das Becken. Kinder, die in dieser Zeit körperlich bestraft wurden (nicht notwendigerweise geschlagen, sondern Klappe auf das Gesäß bekommen haben) oder angebunden oder in ein Laufgitter gesperrt wurden, haben beim Sex oder beim Masturbieren häufig sadomasochistische Phantasien. Ein Klient wurde buchstäblich an sein Bettchen gebunden, als er klein war, weil seine Eltern befürchteten, er

würde durch das Haus wandern und sich verletzen. Er mochte es, beim Sex gefesselt zu werden, und tief im Inneren hatte er das Gefühl, daß seine Ladung für andere zu viel wäre. Als er einen Therapeuten hatte, der es vermied, über seine sexuellen Praktiken zu sprechen, bestätigte das diese Vorstellung. Der Vater einer anderen Klientin schlug sie sehr hart. Er kleidete sie auch in ein Kostüm eines französischen Dienstmädchens, als sie 8 Jahre alt war, daher wurden körperliche Aggression und Sexualität verschmolzen. Sie hatte Phantasien, beim Sex geschlagen zu werden. Sie wurde von ihrem Vater überstimuliert und begann die Therapie, weil sie eine Behandlung für ihre Alkoholabhängigkeit suchte. Sobald sie das Trinken kontrollieren konnte, fing sie an, zwanghaft zu essen, und schließlich wurde sie sexsüchtig. Nach drei Jahren Therapie konnte sie eine klare Position einnehmen und sich allein erden. Sie war in der Lage, die eigene Erregung ihres Körpers von der Sexualisierung durch ihren Vater zu unterscheiden, die sie überflutet hatte. Sie war frei von dem Bedürfnis, Alkohol, Essen oder Sex zu benutzen, um sich zu beruhigen.

Wenn Frauen gesagt wird, daß ihre sexuellen Gefühle überwältigend sein könnten, und daß Männer es möglicherweise schwer haben, ihre Gefühle zu halten, das heißt, daß das zu einer Vergewaltigung führen könnte, berichten sie von Phantasien, unwiderstehlich und gefangen zu sein, sodaß sie für das, was folgt, nicht verantwortlich sind, und so vermeiden können, Scham dafür zu empfinden, Sex zu wollen.

Es gibt so viele Variationen von Themen, wie unser wunderbares Phantasieleben es zuläßt. Ich erwähne auch Internet-Videos als wichtigen Bestandteil des Phantasielebens von Klienten, was auch untersucht werden muß. Ich habe viele Männer behandelt, die in Therapie gekommen sind, weil sie an sekundärer Impotenz litten. Die Männer, die ich behandelt habe, konnten masturbieren, wozu ich ermutige. Es ist immer gut, die Ausstattung funktionsfähig zu halten. Sie alle erlebten von Seiten ihrer Partner herbe Ablehnung und Kritik beim Sex. Ihr Becken war zurückgezogen, so wie ein Hund seinen Schwanz einzieht, womit sowohl die Ladung als auch insbesondere die Aggression stumm gestellt wurde, die auf den Groll darüber folgte, schlecht behandelt zu werden. Murray (1986) schreibt in ihrem Artikel: Die notwendige therapeutische Intervention bestand darin, ihrem Klienten zu helfen, „seine Impotenz als eine ausdrucksstarke Handlung seines Körpers zu sehen, mit der er seiner Frau sagte, wie er sich bei ihrem Verhalten fühlte“ (S. 249).

Einige dieser Männer wandten sich Sexfilmen im Internet zu, die die Kultur als pornographisch bezeichnet hat. Wenn sie gefragt wurden, was sie sich da ansahen, war die Geschichte eindeutig. Die Frauen in diesen Videos genossen es alle, sexuelle Lust zu empfinden und sexuell zu erregen. Phantasien sind eine reichhaltige Materialquelle, und ich ermutige dazu, sie bei der Arbeit an Bindungsthemen nicht zu übersehen.

Kultur und Sexualität

Neben unseren frühen Beziehungserfahrungen mit unseren Pflegepersonen wirken

sich kulturelle Haltungen darauf aus, wie Sex in Körper und Psyche erlebt wird. Die Definition normaler Sexualität hat viele Veränderungen durchgemacht. Seit einigen Jahren werden Homosexualität und Identifikation mit Transgender-Identität nicht mehr als sexuelle Perversionen angesehen. Transsexuelle haben uns gezeigt, daß Gender und sexuelle Anziehung fließend sind. Eine Frau kann von Frauen angezogen sein und feststellen, daß die lesbische Gemeinschaft einen sicheren Spiegel für den Kontakt mit sich selbst bietet. Wenn ihre Partnerin beschließt, ein Mann zu werden, ist sie dann immer noch eine lesbische Frau oder ist sie jetzt heterosexuell? Muß sie ihre lesbische Gemeinde aufgeben, mit der so viel von ihr selbst identifiziert ist? In diesem Kontext verlieren die Etiketten ihre Bedeutung. Gender bedeutet nicht mehr nur eine Wahl zwischen zwei Optionen. Es bedeutet auch, daß das ideale Paar nicht unbedingt als heterosexuelle Einheit dargestellt werden muß. Aber wie viele von uns sehen die Beziehungen unserer Eltern als ideale Standards einer Beziehung?

Homosexualität wird nicht mehr als pervers angesehen. Sie bringt aber einige eigene Probleme in Form der Marginalisierung durch die Kultur, Homophobie und Scham mit sich. Eigentlich behindert Homophobie die Fähigkeit, normalen Sex zu leben, da sie die Fähigkeit zur Imagination beim Sex beeinträchtigt, dem Gender des anderen anzugehören. Bei normaler Sexualität geht es darum, im eigenen Körper und Selbstgefühl genug geerdet und getrennt zu sein, daß das Verschmelzen und Verlust der Grenzen von Körper und Psyche lustvoll ist. Für gesunde Sexualität muß man in der Lage sein, von passiver Hingabe (Empfangen) zu durchsetzungsfähiger Aggression (Stoßen) überzugehen. Man muß in der Phantasie beide Rollen einnehmen können. Wenn man die Penetration in Körper und Psyche annimmt, übernimmt man auch die Rolle des oder der Eindringenden und fühlt sich dabei innerlich willkommen, wenn man imaginiert, berührt zu werden, während man den anderen berührt und in der Empfindung schwelgt.

Fazit

Im Verlaufe des letzten Jahres habe ich mehrere männliche Bioenergetiker gefragt, ob sie mit Sexualität arbeiten. Viele sagten, sie hätten damit aufgehört, weil sie Angst vor Rechtsstreitigkeiten hätten. Die Entsexualisierung unserer Klienten ist für sie häufig beschämend und bestärkt sie, sich abzuwenden und grade den Teil von sich zu negieren, der die Lebenskraft, ein Gefühl von Freude und Kraft in der Welt verleiht. Therapeuten, denen nicht bewußt ist, wie Sexualität in ihrer eigenen Psyche funktioniert, sind nicht in der Lage, die Sexualität ihrer Klienten wirksam zu spiegeln, und sind in Gefahr, im Therapieraum auszuagieren. Die Arbeit mit einem so integralen, verletzlichen Teil des Selbst hat jedoch ihre Gefahren. Virginia Hilton (1987) hat geschrieben:

"Wie können wir, die unsere eigenen Konflikte nicht gelöst haben, denjenigen, die zu uns kommen, eine ideale Beziehung zum Durcharbeiten die Durchführung ihrer ödipalen und/oder sexuellen Probleme anbieten? Das können wir nicht. Hoffentlich können wir uns unserer eigenen Themen, und wie sie möglicherweise unsere Beziehungen

beeinflussen, bewußt genug sein, sodaß wir sie fernhalten und klar genug in Bezug auf die Art der Aufgabe sind, sodaß wir das anfängliche Trauma nicht einfach wiederholen. Wir können unsere Grenzen anerkennen und in Therapie und Supervision Hilfe für uns selbst suchen und damit die Tatsache akzeptieren, daß wir dem Bedürfnis nach einer solchen Hilfe niemals entwachsen" (S. 216).

Holen wir Sex zurück in den Therapieraum.

Literatur

- Baum, S. (in press): *Containment, Holding, and Receptivity: Somatopsychic challenges*, Bioenergetic Analysis (27)
- Bass, E. and Davis, L. (1988): *The Courage to Heal*. New York: Harper and Row.
- Berceli, D. (2008): *The Revolutionary Trauma Release Process: Transcend your toughest times*. Vancouver, BC: Namaste Publishing.
- Harding, C. (2001) *Sexuality: Psychoanalytic Perspectives*. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Hedges, L., Hilton, R., Hilton, V, Caudill Jr., O. (1996): *Therapists at Risk: Perils of the Intimacy of the therapeutic relationship*. Maryland: Jason Aronson.
- Hilton, V. (1987): *Working with sexual transference*, In V. Heinrich-Clauer, (Ed). (2011) *Handbook Bioenergetic Analysis*, English edition of the German original version. Psychosozial-Verlag, 213-223.
- Klopstech, A. (2000): *The Bioenergetic Use of a Psychoanalytic Concept of Cure*. Bioenergetic Analysis (11), 55-66.
- Lemma, A. and Lynch, P. (2015): *Sexualities: Contemporary Psychoanalytic Perspectives*. London and New York, Routledge.
- Levine, P. (1997): *Waking The Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, Ca., North Atlantic Books.
- Lowen, A. (1975): *Love And Orgasm*. New York, Macmillan Publishing Co. (1980).
- Lowen, A. (1980) *Fear of Life*. New York, Macmillan Publishing Co., Inc.
- Mann, D. (1997) In Harding, C. (2001): *Sexuality: Psychoanalytic Perspectives*. Philadelphia, PA, Brunner-Routledge.
- Murray, E. (1986): *Treatment history of a man with impotence* In V. Heinrich-Clauer, (Ed). (2011) *Handbook Bioenergetic Analysis*, English edition of the German original version. Psychosozial-Verlag, 247-257.
- Reich, W. (1970): *The Function Of The Orgasm*. Trans, Theodore Wolfe. New York, Meridian.
- Reich, W. (1971): *The invasion of compulsory sex morality*, In Kaslow, F. and Massey, R. *Comprehensive Handbook of Psychotherapy*. New York, Farrar, Straus, and Giroux.
- Reich, W. (1973): *The Function of the Orgasm*. New York: Farrar, Straus and Giroux
- Resneck-Sannes, H. (1991): *Shame, Sexuality, and Vulnerability*, *Women and Therapy*,11(2), 111-125.
- Resneck-Sannes, H. (1995): *A Feeling in Search of A Memory*, *Women and Therapy*,16(4), 97-105.
- Resneck-Sannes, H.: *Neuroscience, Attachment and Love*, (2012), *Bioenergetic Analysis*, (22), 9-28.
- Schore, A. N. (1997): *Interdisciplinary developmental research as a source of clinical models*. In Moskowitz, M.; Monk, C.; Kaye, C. and Ellman, S. (Eds.). *The Neurobiological and Developmental Basis for Psychotherapeutic Intervention*. Northvale, NJ, Aronson.
- Schore, A. N. (2003): *Affect Regulation and The Repair of the Self*. New York, W.W. Norton & Co.
- Scharaf, M. (1983): *Fury On Earth: A Biography of Wilhelm Reich*. New York, St. Martin's Press.
- Target, M. (2015): *A developmental model of sexual excitement, desire and alienation* In Lemma, A and Lynch, P. *Sexualities: Contemporary Psychoanalytic Perspectives*, 43-62.
- Tucillo, E. (2006): *A Somatopsychic Relational Model for Growing an Emotionally Healthy, Sexually Open Body from the Ground Up*. *Bioenergetic Analysis*, 16, 63-85.

Beziehungen im 21. Jahrhundert:

Intimität in der Postmoderne

Fina Pla Vila

Einleitung

„Intimität – direkte, unvermittelte Verbindung von Herz zu Herz mit uns selbst und mit anderen - kann es nur geben, wenn das Herz nicht durch Abwehr geschützt ist. Unsere persönlichen Erfahrungen zu durchbrechen, den eigenen unverhüllten Teil von uns selbst zu erreichen, der tief genug ist, um die tiefsten und ungezähmten Aspekte unseres Wesens auszudrücken, bedeutet lernen, wie man ohne Abwehr und ohne Hindernisse liebt und geliebt wird. Es bedeutet, die Fähigkeit zu kultivieren, emotional präsent zu sein, selbst wenn man sich bloßgestellt oder verletzlich fühlt. Es bedeutet lernen, die vielen Strategien aufzugeben, die wir anwenden, um uns sicher zu fühlen und das Gefühl zu haben, die Kontrolle zu haben, und den Mut zu finden, ohne Garantien oder Bedingungen zu lieben“ (J. Psaris, M. S. Lyons, *Undefended Love* gegenüberliegende Seite).

Wie Psaris und Lyons in dem Zitat ausdrücken, wissen wir Bioenergetischen Analytiker, daß wir ungeschützt sein müssen, um eine Herzensverbindung mit einem anderen Menschen haben zu können. Wir wissen genau, wie die Familie, in der wir aufgewachsen sind, unsere Subjektivität, unsere Identität und unsere Bindungs- und Beziehungsmuster strukturiert hat. Aber abgesehen von den Auswirkungen unserer persönlichen Geschichte dürfen wir die des soziokulturellen und wirtschaftlichen Systems, in dem wir leben, nicht außer Acht lassen. Die Merkmale dieses Systems haben einen direkten Einfluß auf uns selbst, auf unser Leben, unsere Subjektivität, unsere Identität und unsere Sexualität.

Intime Beziehungen haben sich in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts und Anfang dieses Jahrhunderts tiefgreifend verändert, da einschneidende soziale, wirtschaftliche und kulturelle Veränderungen in vielerlei Hinsicht die Art und Weise beeinflussen, wie wir miteinander umgehen. In diesem Artikel werde ich betrachten, wie diese äußeren sozialen Faktoren uns auf vielen Ebenen tiefgreifend beeinflussen. Wir werden sehen, wie diese Veränderungen zu einer Wirkung darauf geführt haben, wie wir Intimität, als Paar, als Familien und in persönliche Beziehungen leben. Sie beeinflussen die Art und Weise, wie wir in Beziehung sind und wie wir miteinander Kontakt aufnehmen und Online-Ressourcen nutzen. Auch die Vorstellungen, die wir vom Leben als Single, von Freundschaft und vom Alter haben, verändern sich. Fallbeispiele zeigen, wie diese Veränderungen unser Leben und das Leben unserer Klienten beeinflussen und welche Formen wir finden, wie wir in dieser sich verändernden Welt miteinander in Beziehung

sein können.

Diese sozioökonomischen Faktoren haben unsere Wahrnehmung von Sex und Gender-Themen, die Veränderungen in männlichen und weiblichen Identitäten und die Art und Weise beeinflusst, wie wir unsere Sexualpartner auswählen, wie wir intime Beziehungen aufbauen und wie wir Beziehungen pflegen. Wir haben die Ära der Moderne hinter uns gelassen und sind jetzt in der Postmoderne. Von einigen Philosophen wie Judith Butler und Soziologen wie Eva Illouz, Zygmunt Bauman und Anthony Giddens gibt es interessante Beiträge mit Überlegungen über die Welt, in der wir leben.

Im letzten Teil des 20. Jahrhunderts haben wir eine sexuelle Revolution erlebt, die emanzipatorische feministische Bewegung und das Aufkommen von LGBTQ-Bewegungen und die Queer-Theorie, die uns dazu brachten, unsere früheren Vorstellungen von Sex und Gender zu überdenken. Diese tiefgreifenden soziokulturellen Transformationen, die den Weg in die Postmoderne bereitet haben, haben einen allgemeinen Kontext von Veränderung, Individualisierung, Verflüssigung und Ungewißheit mit sich gebracht, was auf der Krise früherer Normen und Traditionen beruhte. Sie haben Veränderungen mit sich gebracht, die mit der Revolution zusammenhängen, die durch die Einführung von Empfängnisverhütung in den 60er Jahren eingeleitet wurde, und die mit dem Eintreten von Frauen in den öffentlichen Raum, mit der Diversität sexueller Optionen und mit dem Aufkommen gesellschaftlicher Individualisierung zusammenhängen. Wir befinden uns in einem neuen Zeitalter, das von Globalisierung, zunehmender Individualisierung und Veränderungen der Identität geprägt ist. Der zentrale Wert dieser individualistischen Logik ist das Selbst.

Mit der Auflösung sozialer Familienbindungen, die traditionelle Gesellschaften strukturierten, werden Menschen in kapitalistischen Kontexten zunehmend individualisiert und die Konzepte von Familie, Paarbeziehung, Sex und Gender werden tiefgreifend verändert. Als Folge gehen die Menschen nicht mehr wie früher eindeutige feste Wege, sondern müssen diese mit ihren Entscheidungen gestalten. Das Projekt des eigenen Selbst mit Betonung auf Selbstverwirklichung nimmt einen zentralen Platz ein. Diese Individualisierungsprozesse machen die moderne Familie und das moderne Paar instabil, und als Ergebnis leben mehr Menschen Phasen ihres Lebens allein. Der Soziologe Ulrich Beck sieht die Familie sogar als „Zombie-Kategorie“, da sie tot, aber immer noch lebendig sei, und die Kategorie der Familie umfasse nicht mehr die vielfältigen Praktiken der Intimität, die entstehen. Die Hegemonie der konventionellen Familie erlebt also eine erhebliche Herausforderung, und Familien in der Postmoderne gibt es in allen Formen und Größen: geschieden, wiederverheiratet, Elternschaft außerhalb der Ehe, alleinerziehende, gleichgeschlechtliche Eltern. Sie alle haben dazu geführt, daß die traditionelle Kernfamilie beinahe zur Ausnahme geworden ist.

Infolgedessen verändert sich die soziale Organisation von Intimität und macht Raum für neue Möglichkeiten: Partnerschaft, ohne zusammen zu wohnen, Freundschaften,

Gemeinschaften, Neudefinition der Abgrenzung von öffentlichem und privatem Raum. Bernadette Bawin-Legros, eine Soziologin, sieht Intimität als „eine prekäre Verhandlung von Paradoxen, in dem Versuch, zwei irgendwie antagonistische Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen: das Bedürfnis, eine Beziehung einzugehen, mit dem Bedürfnis, einen privaten Raum zu haben“. Was jetzt im Hinblick auf Intimität zählt, findet jenseits der traditionellen Familie zwischen Partnern statt, die nicht zusammenleben, und in Netzwerken von Freunden.

Diese sozialen Veränderungen wirken sich auf das Privatleben aus: Frauen haben nicht mehr als zwei oder keine Kinder, es gibt eine Zunahme außerehelicher Geburten, aufgeschobene Eheschließungen, höhere Raten von Trennungen und Alleinleben, vermehrtes Zusammenleben, gleichgeschlechtliche Beziehungen, Eingliederung von Frauen in den Arbeitsmarkt. All diese Veränderungen stellen die Führungsrolle der konventionellen Familie auf der Grundlage einer heterosexuellen Beziehung in Frage. Es gibt jetzt mehr Akzeptanz von Menschen diverser sexueller Orientierung, und das hat auch auf dem Gebiet der Psychotherapie zu Veränderungen geführt. Für Frauen führen diese Veränderungen zu mehr finanzieller Unabhängigkeit von ihren Partnern, und es gibt eine Verschiebung des Schwerpunkts von materieller Sicherheit zu emotionaler Zufriedenheit.

Neues Verständnis von Geschlechter- und Genderrollen. Gender- und Queer-Theorien

Wir befinden uns in Bezug auf binäre Identitäten mitten in einem tiefgreifenden Wandel und machen Raum für andere Optionen. In diesem Sinne war Butlers Beitrag entscheidend. Historisch gesehen gab es ein dichotomes Sex/Gender-System, das als selbstverständlich galt. Wir haben in einer Welt gelebt, in der Heteronormativität die einzige akzeptierte Option war. Das Wort Heteronormativität beschreibt die sozialen Beziehungen und die institutionalisierten Machtstrukturen, in denen Heterosexualität als die Norm angesehen wird, und die übrigen Optionen als Abweichungen betrachtet werden. Die Queer-Theorie sucht alle diese Kategorien mit dem Ziel zu dekonstruieren, die Ungleichheit von Geschlecht und Gender zu bekämpfen.

Die ersten Studien der Frauen- und Geschlechterforschung, Gender Studies, begannen in den 50er Jahren und wurden in den 60er Jahren von der Frauenbewegung entwickelt. Die feministische Bewegung brachte Frauen dazu, sich selbst neu zu denken und vorherrschende Genderregeln in Frage zu stellen. Später stellten die Schwulen- und Lesbenbewegungen die normative Sexualität in Frage und kämpften für sexuelle Freiheit als unanfechtbares Recht. Die Antirassismus-Bewegungen und der französische Mai 68 setzten den Weg fort, und in den 80er-90er Jahren entstanden die ersten Männlichkeitsstudien.

Gender Studies enthüllen die kulturelle Konstruktion von Sexualität. Sie sehen Gender als eine soziale Kategorie, die einem sexuierten Körper auferlegt wird. Diese Kategorie bezieht sich auf kulturelle, psychologische und soziale Aspekte, die Menschen

ihrem Geschlecht entsprechend zugeschrieben werden. Gender wird als eine historische Konstruktion gesehen, die zeigt, wie Gedanken, Verhaltensweisen und soziale Rollen zwei binären gesellschaftlich akzeptierten Positionen zugeordnet werden.

Aber immer mehr Menschen stellen die Auffassung fester fixierter Identitäten in Frage. Und genau das tut der Begriff "queer", da er fixierte und stabile Geschlechts- und Gender-Identitäten in Frage stellt. Es gibt jetzt die Auffassung, daß es eine Mehrzahl von Identitäten gibt, wobei sich mehrere Identitätsebenen (Geschlecht, Gender, Klasse und Rasse) überschneiden. Dies eröffnet wirklich einen neuen Weg.

Zeitgenössische Gender-Theorien zeigen die Komplexität und Fluidität dieser Konzepte. Adrienne Harris, eine relationale Psychoanalytikerin, sieht Gender als sozial konstruiert und verwendet den Begriff „elastisch formuliert" ("softly assembled"). Damit meint sie, daß Gender nicht vorgegeben ist, sondern bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Muster und Inhalte hat, vielfältigen Wegen folgt und von inter- und intrapersonalen, bewußten und unbewußten Faktoren beeinflusst ist. Bei ihrer Konzeptualisierung verwendet sie Elemente der Chaostheorie, die auf nichtlinearen dynamischen Systemen basieren, bei denen Ergebnisse nicht vorhergesagt werden können. Jessica Benjamin, eine andere relationale Psychoanalytikerin, kritisiert an klassischen psychoanalytischen Theorien der ödipalen Entwicklung, sie seien begrenzt und beruhen auf einem binären Modell von Gegensätzen.

Viele Jahre lang wurde die Diskrepanz zwischen dem eigenen inneren Empfinden des Geschlechts und dem eigenen Körper als Störung der Geschlechtsidentität betrachtet. In jüngerer Zeit reduzieren Psychoanalyse, Bioenergetische Analyse und andere Ansätze die Konstruktion des Subjekts nicht mehr ausschließlich auf die sexuelle Entwicklung. Daher scheint die Bedeutung des sexuellen Unterschiedes als Bedingung für die Herstellung eines psychischen Subjekts ihre ursprüngliche Kraft verloren zu haben. Auch die Bindungstheorie stellt das Freudsche Modell in Frage, da es die Rolle des Vaters als wichtige Bezugsperson beweise. Eine benachteiligende Gesetzgebung, soziale Ausgrenzung und Pathologisierung durch Angehörige der Gesundheitsberufe haben Gender- und sexuellen Minderheiten ihre Diskriminierung bewußt gemacht, die als Homophobie, Heterosexismus und sexuelles Vorurteil beschrieben wird. Wir wissen sehr gut, wie sich Diskriminierung auf psychische Gesundheit auswirkt, und heute ist akzeptiert, daß Gender- und sexuelle Diversität kein Anzeichen einer psychischen Erkrankung ist.

Das Sex-Gender-System beweist die Überbewertung männlicher Werte und die Unterbewertung weiblicher Werte. Wenn wir aus einer Gender-Perspektive von männlich und weiblich sprechen, dann meinen wir die Art und Weise, wie Frausein und Mannsein in jede Kultur eingebaut sind. Man kann sagen, daß wir durch ein komplexes Geflecht familiärer, wirtschaftlicher, politischer, historischer und kultureller Aspekte zu Frauen und Männern werden.

L. ist eine 40-jährige lesbische Frau. Sie hatte einen Vater, der sie mißbraucht hat, und vor dem sie Angst hatte, und eine instabile Mutter, zu der sie eine Bindungsbeziehung hatte. Diese Bindung ermöglichte es ihr, mit der Verrücktheit ihres Vaters umzugehen. Um in dieser Familie zu überleben, verschwand sie, versteckte sich auf dem Dachboden, wo sie einen eigenen Raum finden konnte, wo sie Geschichten erfand, in denen sie ein mächtiger Ritter war, der schwache Frauen verteidigte. Während ihrer Pubertät wurde sie in ihrem Dorf von Jungenbanden schikaniert, und dies hinterließ tiefe Spuren der Ungerechtigkeit in ihrer Psyche. Auf körperlicher Ebene ist sie eine energiegeladene Frau mit narzißtischen Zügen, mit viel Energie im Oberkörper und sehr schwachen Beinen und Füßen und großer Angst, die Kontrolle zu verlieren. Ihre körperliche Erscheinung, die eine Mischung aus männlichen und weiblichen Zügen zeigt, ist ihr sehr wichtig. Als sie die Therapie begann, benutzte sie manipulative Strategien, um zu bekommen, was und wen sie wollte, und hatte Angst vor ihren Gefühlen, die sie als Schwäche ansah. Sie hatte sich mit einem starken männlichen Ideal identifiziert, was sich darauf bezog, stark zu sein, um sogar körperlich kämpfen zu können und gleichzeitig eine Verteidigerin schwacher Frauen zu sein. Sie hat ihre eigene Firma, und wir haben daran gearbeitet, wie sie ihre Beziehung mit ihren Angestellten verbessern könnte, da sie große Angst davor hatte, nicht durchsetzungsfähig genug zu sein und nicht gemocht und akzeptiert zu werden und nicht der beste Chef zu sein. Sie ist Feministin und hat das Gefühl, daß sie ihren eigenen Kreis von Freundinnen hat, der ihre familiäre Gemeinschaft ist, erst danach kommt der Rest der Welt. Sie lebt in einer Beziehung mit einer jüngeren Frau und hat oft das Gefühl, an den Bedürfnissen ihrer Partnerin zu ersticken, die sie manchmal als invasiv erlebt. Sie liebt die Freiheit, die sie hat, da sie materiell unabhängig ist. Sie ist jetzt zufriedener mit sich, da sie all die guten Dinge, die sie in ihrem Leben machen und bewirken konnte, besser anerkennen kann. Bisher gab es einen unersättlichen und kritischen inneren Teil, der mit ihren Leistungen nie zufrieden genug sein konnte.

Queer-Theorie und Butlers Beitrag

Die von Michel Foucault beeinflusste und von Judith Butler entwickelte Queer-Theorie entstand in den 90er Jahren als Reaktion auf Mainstream-Studien, die Heterosexualität als Norm und Normalität festschrieben. Sie geht von Foucaults Poststrukturalismus und Derridas Dekonstruktivismus aus und tritt für Vielfalt und Differenz und für eine nicht repressive, sondern für eine konstruktive Konstruktion von Macht ein, für eine Konstruktion, die Subjektivitäten ins Leben ruft. Butler integriert schwule, lesbische und queere Perspektiven und erklärt, Gender sei nicht natürlich, sondern erlernt. Gender sei wie eine Art Maske, eine Leistung, und sie bezeichnet es als performativ. Die Queer-Theorie zielt darauf ab, die als restriktiv und schädlich betrachtete Heteronormativität in Frage zu stellen. Sie ist ein Ansatz, dessen Ziel es ist, feststehende Kategorien von Identitäten zu dekonstruieren. Dank ihrer Beiträge hat sich die Pathologisierung von sexuellen und Gender-Identitäten, die sich nicht an heterosexuelle Standards anpassen, verändert. Das hat Auswirkungen auf Psychotherapie und Gesetzgebung.

In *Gender Trouble*, einem ihrer Bücher, entwickelt sie ihre These, daß Gender nicht angeboren, sondern sozial konstruiert sei. Sie betont, daß konventionelle Auffassungen von Gender und Sexualität dazu dienten, die Vorherrschaft von Männern über Frauen zu perpetuieren und die Unterdrückung der LGBTQ-Gemeinschaft zu rechtfertigen. Sie bricht die binäre Sichtweise von Geschlecht, Gender und Sexualität komplett auf. Gender sei keine wesentliche Eigenschaft, sondern ein Akt, der durch soziale Normen bestätigt wird. Gender sei also nicht biologisch angelegt, sondern ginge auf eine emotionale Erfahrung und auf eine Erfahrung in Beziehung zurück, die in einen sozialen Kontext eingebettet ist.

Im Gegensatz zu der vorherrschenden Auffassung, das biologische Geschlecht sei binär, essentiell und von Natur aus gegeben und entspreche binärem Gender, argumentiert sie, Gender sei eine Wiederholung von Tatsachen und performativ konstruiert, und Geschlecht sei auch auf die gleiche Weise konstruiert, wodurch ein System verpflichtender, obligatorischer und angeblich naturgegebener Heterosexualität aufrechterhalten würde. Jedes Subjekt würde als solches durch die Wiederholung von Gender-Regeln konform gemacht, die auf sexuellen Unterschieden der Geschlechter beruhten.

Geschlecht und Gender können dann als politische Kategorien betrachtet werden, die von Machtverhältnissen hervorgebracht werden. Judith Butler argumentiert, daß jedes Individuum, das nicht in eine der beiden sexuellen Kategorien fällt, als abnormal bezeichnet wird. Körper sind für sie keine Gegebenheiten der Natur, sondern werden durch gesellschaftliche und politische Diskurse produziert. Sie sieht den Körper als einen Raum, der von sozialen Konstrukten bestimmt wird, und für sie sind sowohl das biologische Geschlecht als auch Gender nicht festgelegt, sondern instabil und fließend. Butlers Modell eröffnet uns eine breitere Perspektive und hilft uns, uns der mächtigen Vorurteile bewußt zu sein, mit denen wir aufgewachsen sind und ausgebildet wurden. Butlers Beiträge sind essentiell, bieten eine breitere Perspektive und haben unser Verständnis von Gender und biologischem Geschlecht verändert, indem sie die Auswirkungen sozialer Dynamiken auf die Konstruktion unserer Subjektivität betonen.

Die neuen Männlichkeiten

Aufgrund des Einflusses sowohl der Feministischen Bewegung als auch der Gender Studies haben sich Männer über ihr heteronormatives männliches Modell befragt. Die Männerforschung hat für die Möglichkeit gesorgt, über die Rolle von Männern und ihre Auswirkungen auf die männliche Subjektivität und in ihrer Beziehung zu Frauen nachzudenken. Diese Forschung analysiert Männlichkeit als sozial konstruiert. Männlichkeit wird nicht als etwas Universelles und Unveränderliches, sondern als eine problematische Gender-Konstruktion behandelt. Die Postmoderne hat neue Perspektiven darauf mit sich gebracht, wie Männer als von Gender geprägte soziale Subjekte konstituiert werden. Man spricht nicht mehr von Männlichkeit, sondern von Männlichkeiten, als Hinweis auf die Vielfalt, in der sie gelebt werden kann.

Man kann sagen, daß sich die Männlichkeit im 21. Jahrhundert in einer Krise befindet, da das, was bisher als männlich definiert wurde, irgendwie an Bedeutung verliert. In den meisten Gesellschaften war das vorherrschende männliche Modell sexistisch und homophob, aber dieses Modell ist im Hinblick auf Diversität nicht mehr kompatibel. Heute wollen viele Männer keine männlichen Chauvinisten sein, aber sie wollen auch nicht weiblich werden. Daher arbeiten sie daran, offene und bewegliche Identitäten zu entwickeln, um ein Modell zu finden, das an Gleichrangigkeit mit Frauen orientiert ist.

Hegemoniale Männlichkeit ist auf der Grundlage einer patriarchischen Gesellschaft und einer Weiblichkeit entstanden, die auf Unterwerfung beruht. Männlichkeit wurde traditionell als eine Möglichkeit verstanden, Macht über Frauen und Macht in sozialen Organisationen auszuüben. In diesem Zusammenhang bedeutet Heterosexismus, daß Heterosexualität als natürlich und anderen Optionen überlegen gilt. Wir wissen, wie patriarchische Machtstrukturen über subtile Mechanismen der Sozialisation verinnerlicht werden.

In diesem patriarchischen System müssen Männer ihre Virilität und ihren sozialen Rang beweisen, was Männlichkeit einem permanenten Ritual der Messung von Erfolg, Macht und Reichtum aussetzt. Das Ideal ist, stark zu sein und Emotionen kontrollieren zu können. Diese Konstruktion von Männlichkeit bedeutet, daß Männer beweisen müssen, daß sie nicht wie Frauen sind, daß sie nicht „schwach“ sind, was dem weiblichen Klischee entspricht. Männliche Subjektivität beruhte vor allem auf der Abwertung des Weiblichen und der damit verbundenen Distanzierung von ihr. Die negative Auswirkung, die dies auf weibliche Subjektivität und auf die Beziehungen zwischen Männern und Frauen hatte, ist bekannt.

Aber derzeit kommt es zu einigen Veränderungen, da mehr Männer dafür offen sind, ihre Verletzlichkeit zu erforschen und zu akzeptieren, daß sie nicht die einzigen sind, die für die Familie verantwortlich sind und die Rolle der Autorität einnehmen. Manche Männer gründen Männergruppen, um zu erkunden, wie sie sich fühlen und was es bedeutet, im 21. Jahrhundert Mann zu sein. Sie unterstützen auch Frauen bei ihren Forderungen und lernen neue Rollen als Betreuer ihrer Kinder kennen. Aber wir sehen heutzutage auch eine Zunahme von Gewalt gegenüber Frauen, von sexuellem Mißbrauch von Kindern, Pornographie und Prostitution, die wirklich besorgniserregend ist und die das Versagen und den Widerstand dieses patriarchischen Systems gegenüber Veränderungen zeigt.

Gleichzeitig, und das hat viel früher begonnen, hat sich die Rolle der Frauen tiefgreifend verändert, da sie jetzt auch Ernährerinnen sind. Sie sind materiell unabhängiger, können nicht so leicht kontrolliert werden, Männer werden nicht mehr unbedingt zur Befruchtung gebraucht, männliche Privilegien werden in Frage gestellt, und mehr Frauen wagen es, nicht mehr die traditionelle weibliche Rolle der Hausfrau und Mutter einzunehmen.

Einige von Gender geprägte Dichotomien werden dekonstruiert: die männliche Kontrolle gegenüber dem weiblichem Mangel an emotionaler Kontrolle, der aktive Mann und die passiven, rezeptiven, abhängigen Frauen sowie die emotionale Einschränkung bei Männern, die sich in der psychischen und körperlichen Panzerung zeigt und die Mangel an Empathie und Fürsorge gegenüber dem anderen zur Folge hat, und die hysterische Regulationsstörung, die üblicherweise Frauen zugeschrieben wird.

Die Psychoanalytikerin Jessica Benjamin schreibt darüber, wie Dominanz in dominierten Menschen durchgehend anwesend ist, da wir uns in einer hierarchischen Organisation befinden, die unterschiedliche psychische Eigenschaften für Männer (Stärke) und für Frauen (Schwäche) begünstigt. Sie sagt, daß Frauen so sozialisiert werden, daß sie glauben, daß sexuelle Reize von außen kommen und nicht aus einer inneren Bewegung. Dies prägt Frauen so, daß sie immer darauf achten, wahrgenommen zu werden, angeschaut zu werden. Sie bleiben permanent körperlich unsicher, da Weiblichkeit damit assoziiert wird, für andere da zu sein, äußere Anerkennung zu brauchen und auf persönliche Wünsche und Begehren zu verzichten.

Z. ist ein kürzlich geschiedener Mann von fünfunddreißig Jahren, der versucht, sich an sein neues Leben als alleinerziehender Vater zu gewöhnen. Er muß seine beruflichen Ziele in einem Job entwickeln, der ihm gefällt und Spaß macht, da es sein Ziel ist, ein erfolgreicher Geschäftsmann und ein guter Vater zu sein. Er versucht, mit einem inneren Gefühl des Verrats und einer inneren Leere und Einsamkeit fertig zu werden. Er kann weinen und sich berührt fühlen und er kann mit mir über seine Gefühle sprechen. Wir arbeiten daran, ihn einen neuen Raum erkunden zu lassen, in dem die Dinge noch nicht alle geklärt sind, in dem er mit Ungewißheit leben muß. Gleichzeitig baut er sein romantisches Ideal einer perfekten Partnerin und seinen blinden Optimismus ab, der ihn daran gehindert hat zu erkennen, daß seine Ex-Partnerin nicht zu ihm paßt. Er lernt, einen neuen Weg zu gehen, der mehr auf Emotionen und Empfindungen basiert und weniger auf mental zu erreichenden Zielen. Wir arbeiten mit seiner Wut und seinem Haß, damit er sie nicht auf gefährliche Weise ausagiert, da er Rachedgedanken hat, die die Wut und den Haß begleiten. Wir arbeiten daran, daß er diese Emotionen in seinem Körper halten kann, um geerdeter und nicht so sehr in seinem Kopf zu sein, sondern sein verletztes Herz fühlt und seine inneren emotionalen Rhythmen kennenlernt. Er ist in der Beziehung zu seinen beiden Söhnen eine sichere Basis, nimmt sich Raum zu genießen, mit ihnen zusammen zu sein, gemeinsam zu kochen, Serien im Fernsehen zu schauen und sich emotional um sie zu kümmern, während er gleichzeitig anfängt, langsam die Welt des Online-Dating zu erkunden.

Das Leben als Single

Das Leben als Single bekommt in dieser postmodernen Gesellschaft eine neue Bedeutung. Die Kategorie eines Menschen, der als Single lebt, wird in neue Kategorien dekonstruiert, wie Leben in gemeinsamen Haushalten, Zusammenleben als getrenntes Paar

und ein Leben allein. Gender-Normen waren und sind immer noch dafür entscheidend, wie ein Singledasein interpretiert wird. Frauen sind mehr als Männer dem Druck ausgesetzt, einem Ideal zu entsprechen, dem Ideal von Weiblichkeit im Hinblick auf Fürsorge und Abhängigkeit. Die heterosexuelle Ehe wurde Frauen als zentral dargestellt, um eine erfüllte Weiblichkeit zu erreichen. Erfolgreiche Weiblichkeit hat bedeutet, eine sexuelle Beziehung mit einem Mann zu leben, und allein lebende Frauen müssen Strategien entwickeln, um ihre Entscheidung zu rechtfertigen, da sie häufig als Außenseiterinnen angesehen werden, die nicht ins Bild passen, selbst wenn sie bedeutsame Beziehungen außerhalb des traditionellen Rahmens leben.

Soziale Normen privilegieren die heterosexuelle Ehe, und diejenigen, die nicht zu dieser Kategorie gehören, können immer noch marginalisiert werden und Klischees und Stigmatisierung ausgesetzt sein. In diesem Sinne bezieht sich „Singlismus“ auf das Vorurteil gegenüber Unverheirateten, das durch mehrere Studien bestätigt wurde. Gesellschaftlich gibt es einen weit verbreiteten Glauben, der die Ehe als idealen Zustand darstellt, aber in der postmodernen Gesellschaft nimmt das Singledasein als wünschenswerte Option immer mehr Raum ein. Lange Zeit wurden unverheiratete Menschen als weniger begehrenswert, einsam und aufgrund persönlicher Fehler allein für ihren Status verantwortlich angesehen, aber der Anteil von Menschen, die als Single leben, hat in den letzten Jahren stark zugenommen.

Die Abschaffung der Ehe als allein gültige oder vorherrschende Institution durch die Postmoderne hat das Leben von Frauen verändert und Gender ist zu einer Sache vielfältiger Optionen geworden. Wir wissen, daß der vorherrschende heterosexuelle Diskurs dem weiblichen und männlichen Begehren unterschiedliche Rollen zugewiesen hat. Diese Zuordnung beruht auf einer binären Logik, nach der Frauen sexuell passiv sind, weniger Begehren empfinden und Beziehungsaspekte schätzen, während männliche Sexualität auf aktivem Verlangen beruht und sexuelle Aktivität Priorität vor emotionaler Nähe hat.

Aber feministische Diskurse unterstützen Frauen darin, selbstbewußter und aktiver mit ihrer Sexualität umzugehen und unterstützen Identitäten, die die Entscheidung, als Single zu leben, als Wert bestätigen. Trotz dieser Veränderungen fällt es Frauen, die als Single leben, immer noch schwer, ein positives Narrativ über sich selbst zu haben, da ein Leben, das dem Bild konventioneller Weiblichkeit entspricht, vielen Frauen ermöglicht, soziale Stigmatisierung zu vermeiden.

L. ist eine junge Frau, sie ist 35 Jahre alt und Wissenschaftlerin. In ihrer Kindheit mußte sie Mißhandlungen ihrer Mutter durch ihren Vater miterleben. Sie wurde zur Stütze ihrer Mutter, die viele Jahre brauchte, bis sie es schaffte, sich schließlich scheiden zu lassen. Infolgedessen sorgt sie sehr gut für andere, aber nicht so sehr für sich selbst. Sie ist äußerst verantwortungsbewußt und effizient, hat aber ein geringes Selbstwertgefühl und wird von entwertenden Gedanken und einer inneren tiefen Angst überfallen, die sie

verstören, alles Symptome ihrer traumatischen Kindheit. Unsere Arbeit bestand darin, ein vertrauensvolles Arbeitsbündnis herzustellen, was uns gelungen ist, und ihr zu helfen, klare Grenzen zu setzen, da sie sehr empfindlich auf Übergriffe reagiert. Auf körperlicher Ebene bestand die Arbeit darin, ihr zu helfen, ihre Füße und Beine besser zu spüren, Kontakt mit der Hemmung in ihrer Stimme zu bekommen. Daher kann sie jetzt selbstbewußter für sich eintreten, und auch ihre Arme einsetzen, um klare Grenzen zu setzen. Die Arbeit mit ihren Spannungen im Zwerchfell und in der Brust hat ihr ermöglicht, ihre Körperhaltung zu verändern, da sie anfangs ihre Brüste versteckte und ihren Kopf gesenkt hielt. Nachdem sie sich von ihrem Partner getrennt hat, mit dem sie zusammenlebte, aber keine gute Beziehung hatte, und nachdem sie zwei Jahre alleine war, hat sie eine neue Beziehung mit einem Mann begonnen, der älter als sie ist und weit weg wohnt. Sie sehen sich alle drei bis vier Wochen, und in der Zwischenzeit haben sie telefonisch Kontakt. Sie verbringen ihren Urlaub zusammen, und diese Form der Beziehung scheint für beide zu passen. Sie hat ein tiefes Bedürfnis nach ihrem eigenen Raum und lebt gerne allein, ohne auf eine Paarbeziehung zu verzichten. Wir haben daran gearbeitet, Grenzen zu setzen, um ihren eigenen Raum zu finden, und zugleich ein Gefühl der Nähe zu entwickeln, die sie nicht überwältigt. Sie ist jetzt mehr in Kontakt mit ihren Bedürfnissen und besser in der Lage, den aufdringlichen und manchmal aggressiven und fordernden Mitgliedern ihrer Familie Grenzen zu setzen.

Die Rolle der Freundschaft

Das Band der Freundschaft wird in dem Maße relevanter, wie die Postmoderne zu einer Entpersönlichung und einem fließenden Zustand intimer Beziehungen führt. Während sich die Strukturen von Familie, Nachbarschaft und Gemeinschaft in Fragmente auflösen, wird das Band der Freundschaft zu einer wesentlichen Ressource. Freunde scheinen einige der Funktionen zu übernehmen, die in der Vergangenheit die Familie hatte, und die Grenzen zwischen Familie und Freunden werden durchlässiger. „Wahlfamilien“ ist ein Begriff, der von Freunden, aber auch von schwulen und lesbischen Paaren verwendet wird.

In diesen sich entwickelnden sozialen Veränderungen gibt es eine Zentrierung des persönlichen Lebens um andere Beziehungen und eine Abnahme der bisher zentralen Bedeutung der Paarbeziehung. Welche Rolle spielt Freundschaft im Leben von Menschen, die keine konventionelle Partnerschaft haben? Können Freunde und nicht-familiäre Beziehungen in der Spätmoderne ein Bezugspunkt sein? Werden Freunde in dieser fließenden Gesellschaft wichtiger? Da so viele Aspekte (Ehe, Beruf) kurzlebig werden, scheint es, daß Freunde zu einer stabilen Stütze werden können. Gleich in welcher persönlichen Situation sie leben, haben die Menschen weiterhin das gleiche Bedürfnis nach Intimität, nach einer dauerhaften Bindung, und für viele wird Freundschaft zu einem verlässlichen Raum, um an Fürsorge und Intimität teilzuhaben.

Es kommt zu einer Verschiebung von der heterosexuellen Familie zu einer eher fließenden Welt intimer Bindungen, wie auch zwischen Freunden und Liebespaaren. Für

manche Menschen bietet Freundschaft in dieser Welt, die im Fluß ist, mehr Stabilität als sexuelle Beziehungen. Während familiäre Beziehungen oft mit Status und Macht zu tun haben, werden Freundschaften eher als Beziehungen zwischen gleichen Partnern wahrgenommen. Manche Forscher sehen Freundschaft als eine Schlüsselbeziehung in postmodernen Zeiten, die Alternativen zu den traditionellen Optionen bietet.

A. ist eine 77 Jahre alte Frau, Universitätsprofessorin im Ruhestand, aber noch beruflich aktiv. Sie hat eine rigide Struktur, mit einem recht wohlproportioniertem Körper, guter Energieverteilung und einer energischen Stimme. Sie kam wegen Beziehungsproblemen mit ihrer Tochter in Therapie. Sie hatte neben einigen Affären als junge Frau in einer verrückten Phase ihrer Vergangenheit eine unglückliche Ehe und eine weitere lange Paarbeziehung mit einem jüngeren Mann. Sie liebt es, andere zu führen und ihre eigene Stimme zu haben. Sie hat einen Teil ihrer Attraktivität behalten, die in ihrer sehr gepflegten körperlichen Erscheinung sichtbar ist, und sieht jünger aus, als sie ist. Sie ist Mutter zweier Töchter, die ihr eigenes Leben führen. Sie hat bewußt auf die Möglichkeit einer neuen Paarbeziehung verzichtet. Zu viel Arbeit und Mühe für ein ungewisses Ergebnis, sagt sie, und liebt es, die Freiheit zu haben zu reisen und auszugehen, wann immer ihr danach ist. Sie hat ein sehr stabiles Netzwerk von Freundinnen, das sie im Laufe vieler Jahre aufgebaut hat. Sie fühlt, daß sie in ihrem täglichen Leben da sind und es angenehm machen. Sie bringt zum Ausdruck, daß sie sich in ihrem gegenwärtigen Zustand erfüllt genug fühlt, ohne ihre Situation zu idealisieren, und ist intellektuell sehr neugierig und aktiv, wodurch sie sich lebendig fühlt und offen für neue Projekte ist.

Der Einfluß von Online-Ressourcen auf Intimität und Partnerschaft

Der Einfluß der Internettechnologie und ihrer Auswirkungen darauf, wie wir Menschen gegenwärtig Beziehung leben, ist so offensichtlich, daß wir sie in diesem Artikel nicht übergehen können, daher werde ich ihm also etwas Platz einräumen. Technologie verändert, was wir tun und wer wir sind, da die digitale Kultur unsere Fähigkeit zu realen Beziehungen in der Gegenwart bedroht und uns mit ihrem Angebot von Unmittelbarkeit, Wahlmöglichkeiten und Kontrolle verführt. Die Technologie hat seit den 90er Jahren eine neue Form der Kommunikation entwickelt, die Computervermittelte Kommunikation genannt wird und die keine physische Anwesenheit mehr erfordert. In diesem neuen Setting werden Merkmale wie der Ton der Stimme, Geruch, Gesichtsausdruck und Körperkontakt irgendwie obsolet.

Man kann sagen, daß wir uns mitten in einer digitalen Revolution befinden. Das Internet hat eine mächtige verbindende sozialen Funktion übernommen. Man muß jetzt ein Online-Profil formulieren, um ein digitales Selbst herzustellen, und die Grenzen zwischen öffentlich und privat, dem Realen und dem Virtuellen verschwimmen. Manche Forscher behaupten aber, daß der Cyberspace real ist und zu einem wichtigen Teil der gegenwärtigen sozialen Welt wird.

Descartes' Gedanke „Ich denke, also bin ich“ wurde zu: „Ich bin im Netz, also existiere ich“, sagt Victor Cabré, ein katalanischer Psychoanalytiker. Er sieht voraus, daß diejenigen, die sich von neuen Technologien fernhalten, möglicherweise außerhalb der Gesellschaft werden leben müssen.

Menschen gehören virtuellen Gemeinschaften an, und diese wirken sich auf die Identität der Teilnehmer aus. Manche Wissenschaftler stellen sich eine neue Ära vor, in der die Identität vom physischen Selbst abgelöst sein könnte. Sie könnte die Form eines Cyborgs annehmen, da die Technologie es den Menschen ermöglicht, ihre digitale Identität ständig und nach Belieben neu zu gestalten. Sherry Turkle, eine Psychologin, die auf die Beziehung zwischen Menschen und Technologie spezialisiert ist, sieht, daß das Internet eine paradoxe Gemeinschaft von Fremden herstellt, die „allein zusammen“ sind, und denkt darüber nach, wie sich dies auf unsere Fähigkeit auswirken kann, allein zu sein, da wir in gewisser Weise immer verbunden sind, auch wenn es eine oberflächliche Verbundenheit ist.

Es ist wahr, daß unsere moderne Lebensweise mit weniger Zeit und Raum den Zugang zu herkömmlichen Formen von Dating schwieriger macht, und dies hat diese neuen Möglichkeiten, Kontakt aufzunehmen, gefördert. Man kann sagen, daß gegenüber Tinder, Facebook, Instagram und Twitter traditionelle Formen von Dating altmodisch geworden sind, wenn auch einige Spezialisten anfangen, das Suchtpotential von Tinder zu erkennen, und daß Tinder das Interesse an „normalem“ Dating verringern kann.

Es ist offensichtlich, daß Online-Dating Zeit und Mühe erspart, die man für einen persönlichen Kontakt braucht. Manchen Menschen ermöglicht die Abwesenheit körperlicher Präsenz die Freiheit, mit sexuellen Phantasien und mit Unsicherheit und Schüchternheit zu experimentieren. Tatsächlich kann man Online-Dating als Phantasie betrachten, bei der der ideale Partner im Kopf konstruiert wird, obwohl das Risiko hoch ist, enttäuscht zu werden, wenn es zu einer wirklichen Begegnung kommt.

Diese neuen Technologien haben natürlich auch einige Vorteile: weniger Einfluß der körperlichen Anziehung, es ist leichter, Emotionen auszudrücken, Zurückweisungen sind weniger schmerzhaft, flexibles Zeitmanagement, niedrigere Kosten und viele Optionen. Diese Option, die anfänglich für schüchterne Menschen und für diejenigen hilfreich war, die in der körperlich realen Welt weniger Alternativen hatten, wird jetzt intensiv genutzt, nicht nur von Menschen über vierzig, wie es früher der Fall war, sondern von Menschen jeden Alters.

Interessant an diesem neuen Format ist, daß emotionale Intimität wichtiger als körperliche Intimität wird, und Menschen sehr schnell ihre intimsten Gedanken und Gefühle mitteilen. Wie Bauman sagt, hat sich die Sicherheit, für die einst Partner in Liebesbeziehungen und Familienstrukturen gesorgt haben, verflüssigt, da Computer die Liebe fließend gemacht und Liebesbeziehungen in eine Art flüchtige Unterhaltung verwandelt haben. Sexuelle Netzwerke haben sich ausgeweitet, wodurch die Anzahl

möglicher Sexualpartner und flüchtiger Begegnungen zugenommen hat. Andere verwenden diese Technologie immer noch, um Partnern fürs Leben zu begegnen. Für viele ist Online-Dating eine preiswerte und effektive Möglichkeit, ihr soziales Netzwerk zu erweitern, wo Einschränkungen aufgrund von Entfernung und zeitliche Bedingungen keine Rolle spielen.

Unser Beruf bekommt die Folgen dieser neuen Funktionsweise schon zu spüren, die in unserem Leben nach und nach Raum einnimmt. Manche Patienten beginnen jetzt eine Therapie, sie lassen sich wenig ein, mehr Patienten neigen dazu, vierzehntägige Sitzungen zu verlangen, und es besteht eine größere Nachfrage, die Therapiezeiten zu ändern. Manche beenden die Therapie nach einigen Sitzungen mit einer Nachricht per WhatsApp. In gewisser Weise sind wir Therapeuten also auch zu einer Art Einwegware geworden, im Supermarkt der Gesundheitsaktivitäten, immer auf der Suche nach einer besseren Option, immer auf Ausschau nach der besten.

J. ist eine 40 Jahre alte Frau, deren Eltern eine sehr traumatische Scheidung hatten, durch die sie von ihrem Vater getrennt wurde, der eine neue Familie gründete, die sie nicht kennt, weil sie keinen Kontakt mit ihm hat. Sie ist extrem abhängig von ihrer Mutter, die für sie sozusagen ihre Bibel ist. Es besteht eine gegenseitige Abhängigkeit, würde ich sagen, die dazu führt, daß sie mehrmals täglich Kontakt miteinander aufnehmen. Energetisch ist sie eine Mischung aus einem rigiden Charakter, mit einem lebendigen Oberkörper, und einem masochistischen Unterkörper mit breitem Becken und gestauten Oberschenkeln. Sie kontrolliert ihre Gefühle und ist die meiste Zeit in ihrem Kopf voller Sorgen. Sie übt einen Beruf aus und hat eine überkritische innere Stimme (die ihrer Mutter), die permanent Frustration bei ihr auslöst, da sie nie die idealisierte berufliche Position erreicht, die sie haben sollte, und die guten Bedingungen ihrer gegenwärtigen Arbeit entwertet. Sie hat eine Wunde in Hinblick auf die Vaterfigur und folglich mit Männern, da sie unfähig war, eine Beziehung mit einem Mann zu haben. Sie hatte nur eine Beziehung in ihrem ganzen Leben, und die dauerte zwei Monate. Sie hat große Angst davor, ihre Verletzlichkeit zu zeigen, da es sich dann für sie anfühlt, als würde sie sich verlieren. Sie hat viele Jahre Psychoanalyse hinter sich, aber kann nicht anerkennen, was sie in diesen therapeutischen Prozessen gelernt hat, da nichts oder niemand gut genug für sie zu sein scheint. Ihr früherer Psychoanalytiker schickte sie mit dem Ziel zu mir, daß ihr vielleicht ein Ansatz beim Körper helfen könnte, sich von einem inneren Ort der Bewegungslosigkeit und voller Impotenz und Frustration zu lösen, weil sie in ihrem Beruf nicht unglaublich erfolgreich ist und keine stabile Paarbeziehung hat. Zu der Zeit, als sie anfang zu mir zu kommen, war sie nicht in der Lage, Beziehungen mit ihren Freunden aufrechtzuerhalten, denn sie verwarf fast alle, weil sie nicht interessant genug wären. Zeitweise benutzte sie Tinder, konnte für eine Nacht Sex mit einem Mann haben, den sie später sexuell abwertete, aber hatte ernste Schwierigkeiten, die Beziehung fortzusetzen, was ihre tiefe Unzufriedenheit und ihr Mißtrauen gegenüber Männern nährte. Nach drei Monaten regelmäßiger Sitzungen verschwand sie eines Tages plötzlich, und trotz meiner Absicht, mit ihr über dieses abrupte Ausagieren zu sprechen, tat sie es nie, obwohl ich das Gefühl hatte, daß wir eine ziemlich gute Beziehung aufgebaut hatten. Ich nehme an, daß

Körperarbeit nicht zu ihren hohen Ansprüchen paßte, und daß ihr Bedürfnis nach einem sofortigen und schnellen Ergebnis auch nicht hilfreich war.

Postmoderne Paare. Die Veränderungen von Intimität

„Intimität ist eine Kunst der Schöpfung – eine Inszenierung und eine Feier von Lebendigkeit. Sie ist eine Beziehung mit anderen, in der wir riskieren, uns zu zeigen, um uns verstanden, sicher, körperlich stark und fähig zu fühlen und in der Lage, Empathie mit unseren Mitmenschen zu empfinden und ihnen zu helfen.“ „Im besten Fall ist Intimität ein Zustand, in dem defensive Ego-Grenzen gelockert werden, und eine spirituelle Beziehung als etwas Heiliges oder als ein Zustand der Gnade eingegangen wird“ David J. Finlay, Notes on Intimate Connections.

Die traditionelle Paarbeziehung, wie wir sie kannten, als stabiler und sicherer Ort, macht viele Veränderungen durch. Die Art und Weise, wie Paare sich kennen lernen, begegnen und engagieren, hat sich schnell verändert. Beziehungen können sehr schnell beginnen und enden, sie sind tendenziell weniger dauerhaft und wenig verbindlich. Männer wie auch Frauen haben ein Gefühl der Ungewißheit, ein Gefühl, nicht genau zu wissen, welchen Platz sie in der Paarbeziehung haben, wie man in diesen postmodernen Zeiten Mann und Frau sein soll oder kann. Beide teilen die Vorstellung, daß Bindungen brüchig geworden sind, und rechnen von Anfang an mit der Möglichkeit eines Bruchs. Männer fühlen sich gegenüber der Fähigkeit von Frauen, ihre Gefühle auszudrücken, im Nachteil, und beide empfinden die Situation zwischen den alten und neuen Modellen als Streß. Es besteht eine ständige Spannung zwischen dem Bedürfnis nach Intimität und dem Bedürfnis nach Raum, um persönliche Projekte zu entwickeln.

Im 19. Jahrhundert heirateten Menschen hauptsächlich aus wirtschaftlichen Gründen und aus Gründen, die mit der Klassenzugehörigkeit zusammenhingen, Liebe und Pflicht gehörten zusammen, und auf dieser Ebene gab es keine Unsicherheit. Jetzt ist die Situation anders. Männer und Frauen sind eher gleich, wenn auch nicht vollständig, und sie paaren sich aus Verlangen und um sich verwirklicht zu fühlen. Romantische Liebe war mit Intensität und sexueller Anziehung verbunden, aber das Internet kühlt die Beziehung ab. Heute beruht sie oft auf einer entkörperlichten Interaktion, und Liebe wird strategischer, da Dating im Internet dazu ermutigt, wie Käufer zu handeln und immer zu versuchen, ein besseres Geschäft zu machen.

Das alte Opfermodell, das zur romantischen Ideologie gehört, wird heute als Gefahr für Autonomie gesehen. Ziel ist es, Befriedigung zu vergrößern und Leiden zu vermeiden. In dieser neuen Art, Liebesbeziehungen zu leben, kann Liebe als eine Belastung angesehen werden, da man möglicherweise für einen anderen sorgen muß. Optimal ist, Autonomie und Selbstfürsorge anzustreben, so daß es schwieriger werden kann, eine Beziehung aufrechtzuerhalten. Eine starke Betonung liegt auf der äußeren Erscheinung, die die Vorstellung eines Seelenverwandten zugunsten eines Sexpartners verblassen läßt. Als

Ergebnis verringert Technologie Leidenschaft, und Beziehungen werden auf eine rationalere Weise geführt.

Sexualität ist von Affekten getrennt und wird als Quelle von Befriedigung wichtig. Sporadische sexuelle Begegnungen werden legitimiert, aber es gibt in diesen Beziehungen in Bezug auf emotionale Implikationen eine Asymmetrie zwischen Männern und Frauen. Es gibt auch eine emotionale Einschränkung, die darin besteht, dem anderen nicht zu zeigen, was man fühlt, denn man befürchtet, dem Partner oder der Partnerin Angst zu machen. Er oder sie könnte aus der Beziehung fliehen, wenn man seine Gefühle zeigt. Frauen neigen dazu, sich an die Rhythmen von Männern anzupassen, um die Beziehung zu erhalten. Es gibt einige Strategien, mit der Angst vor Verlust und Ungewißheit umzugehen, wie zum Beispiel geringes Engagement, mehrere Optionen und aufeinanderfolgende Beziehungen, sodaß eine neue Beziehung begonnen wird, bevor die vorherige beendet ist. Schauen wir uns die Beiträge einiger Soziologen an, von Eva Illouz, Zygmunt Bauman und Anthony Giddens, und schauen wir, wie diese sozioökonomischen Veränderungen unser Konzept von Intimität, Beziehung und Verbindlichkeit verändern.

Beitrag von Eva Illouz: Emotionaler Kapitalismus und Abkühlung des Begehrens

„Der Grad, in dem sich jemand mit seinen oder ihren Gefühlen identifiziert, ist umgekehrt proportional zum Grad von Narzißmus. Je narzißtischer jemand ist, um so weniger ist er mit seinen Gefühlen identifiziert“ (S. 14). „Narzißtische Charaktere und psychopathische Persönlichkeiten zeigen ein Bedürfnis nach sofortiger Befriedigung, eine Unfähigkeit, Begehren zu halten und Frustration zu tolerieren“ (S. 23). „Narzißmus bezeichnet eine Investition in das Bild von sich im Gegensatz zum eigenen Selbst. Narzißten lieben ihr Bild, nicht ihr reales Selbst“ (Lowen, 1985).

Lowen war ein Pionier, als er in seinem Buch die narzißtische Gesellschaft beschrieb. Heute können wir viele dieser Charakterzüge beobachten: übermäßige Sorge um die äußere Erscheinung, ein Streben nach Macht und Kontrolle, das Bedürfnis, einzigartig zu sein, der Mangel an Menschlichkeit, die Abwesenheit von Gefühlen, die übertriebene Beschäftigung mit sich selbst unter Ausschluß anderer, die Abwesenheit von Selbstbeschränkung, das Bedürfnis nach Erfolg und Perfektion und das Bedürfnis nach sofortiger Befriedigung und eine von Affekten losgelöste Sexualität. Lowens Auffassung war, daß „Narzißmus ein gewisses Maß an Unwirklichkeit im Individuum und in der Kultur bedeutet“ (xi). In gewisser Weise scheinen wir uns in Richtung einer ungeerdeten und entkörperlichten Gesellschaft zu bewegen, in der Gefühle nicht den Platz bekommen, den sie verdienen.

Eva Illouz, eine israelische Soziologin, nimmt einige wichtige soziale Veränderungen wahr: die Individualisierung von Lebensstilen, die Intensivierung emotionaler Lebensentwürfe und die Verwendung ökonomischer Modelle, um das emotionale Selbst zu strukturieren und formen.

In dieser postmodernen Gesellschaft werden Bürger hauptsächlich zu Konsumenten. Die Art und Weise, wie Menschen von Regierungen, Unternehmen und mächtigen Institutionen kontrolliert werden, hat sich verändert, sie ist raffinierter geworden, und Begehren wird mittels sozialer Medien und Werbung kontrolliert. Aktivitäten und Erlebnisse werden über die Unterhaltungsindustrie angeboten, die die Illusion von Freiheit vermittelt, aber im Gegenteil Mittel einer entfremdenden sozialen Kontrolle durch einen narzißtisch-hedonistischen Ansatz sind. Das ist der Grund, weshalb ich Lowen mit seiner Beschreibung des Narzißmus zitiere, denn er hat die Funktionsweise einer narzißtischen Gesellschaft sehr gut eingefangen. Seitdem haben sich die Dinge in keiner Weise verbessert. Soziale Kontrolle bleibt subtil verborgen und wirkt durch den verführerischen Konsumismus, der durch die Manipulation von Begehren erreicht wird. Freiheit beschränkt sich dann auf die Freiheit zu konsumieren, nicht nur Waren, sondern auch Dienstleistungen und Erfahrungen: Reisen, Sport, Kultur usw.

In ihrem Buch *Cold Intimacies* tauchen wir mit Illouz in die Funktionsweise des Emotionalen Kapitalismus ein. Sie zeigt, wie sich ökonomische und emotionale Diskurse gegenseitig formen und eine Bewegung hervorbringen, in der Affekte zu einem wesentlichen Aspekt ökonomischen Verhaltens werden, und in der emotionales Leben der Logik ökonomischer Beziehungen folgt. In dieser Welt werden Emotionen quantifiziert und kommerzialisiert und werden zu kulturellen Konstruktionen. Emotionen zu konsumieren bedeutet, Kultur zu konsumieren.

Emotionen sind sehr wirksame Werkzeuge im emotionalen Kapitalismus. Erfahrungen erzeugen Emotionen, und so ist der Konsum von Erfahrungen und Erlebnissen mit zwischenmenschlichen Beziehungen verknüpft. Freizeitprodukte ritualisieren Liebesgefühle, und das Ergebnis sei eine Art emotionaler Taubheit, die Menschen von ihrem tiefen Selbst und voneinander trennt, sagt Illouz. Diese Konsumorientierung bei Liebesritualen ist für Illouz die tägliche Aufgabe zeitgenössischer romantischer Liebe. Menschen, die sich lieben, würden durch den Konsum von Dienstleistungen in eine imaginäre Welt gelangen, in der es keine Einschränkungen oder Schwierigkeiten gibt. Dieser postmoderne Kapitalismus verbände Liebe, Geld und Konsum, und Konsumartikel würden Menschen nicht nur helfen, Gefühle auszudrücken, sondern sie würden auch Gefühle erzeugen. Dieser Funktionszusammenhang sei subtil und nicht leicht zu erkennen.

Es ist interessant zu sehen, wie der Körper in dieser kapitalistischen Dynamik behandelt wird, in der er massiv eingesetzt wird, um manipuliert zu werden, um ein ideales Image zu erreichen (durch Ernährung, Gesundheit, Schönheit, Mode, Chirurgie, Kosmetik und Sport). Diese Konsumkultur beruht auf der Plastizität und Umgestaltung des Körpers, da der Markt das Selbst dazu ermutigt, von den anderen über Internet-Netzwerke gesehen zu werden. Das sind also wirklich sehr narzißtische Züge. Wir würden sagen, daß emotionaler Kapitalismus emotionale Empfänglichkeit benutzt, um Menschen besser zu kontrollieren. Emotionale Gesundheit wird dann zu einem Produkt, das der Kontrolle durch pharmazeutische Unternehmen, bestimmte Berufsgruppen und kulturelle Institutionen

ausgesetzt ist. Emotionen werden, über das Internet, zu Produkten, die rationalisiert und verkauft, schnell konsumiert werden, in großer Auswahl und zu niedrigen Kosten.

Eva Illouz reflektiert, wie sich diese Dynamiken auf die Paarbeziehung auswirken, da sich durch den Einfluß des Internets die Art und Weise verändert hat, wie wir bei Entscheidungen in Liebesdingen miteinander in Beziehung sind. Internetliebe hat an Spontaneität verloren und ist rational geworden, Emotionen können kalkuliert werden, und sie werden kalt.

Illouz weist darauf hin, daß Männer und Frauen gegenüber dieser neuen Art der Beziehung verschiedene Haltungen einnehmen, da Männer dazu neigen, den Heiratsmarkt als einen sexuellen Markt zu sehen, und dazu tendieren, länger auf diesem länger Markt zu bleiben. Frauen hingegen sähen den sexuellen Markt als einen Heiratsmarkt und halten sich tendenziell weniger lange dort auf. Zwei divergierende Wege zeichnen sich ab: kumulative Sexualität versus emotionale Ausschließlichkeit. Dies hilft uns, die Schwierigkeiten zu verstehen, mit denen heterosexuelle Paare konfrontiert sind, miteinander in Kontakt und Beziehung zu treten. Es gibt jetzt mehr Angst davor, sich zu binden, da es bedeuten würde, die Suche nach einem möglichen besseren Anwärter aufzugeben. Wir gehen also von der Seltenheit der romantischen Liebe im alten Sinn zur Fülle postmoderner multipler Optionen über.

Illouz verweist auf einige wichtige Veränderungen im Prozeß der Paarbildung hin, die gut zusammenfassen, wie sich Interaktionen um Liebe in der Postmoderne gestalten:

1. bei der Wahl eines Partners oder einer Partnerin einer Liebesbeziehung kommen mehr Menschen in Betracht, und Unterschiede in Klassenzugehörigkeit oder Rasse sind nicht entscheidend.

2. der sexuelle Markt wird von Schönheit, Persönlichkeit und Charme bestimmt, anstatt von ökonomischem Status und Klasse wie auf dem traditionellen Heiratsmarkt.

3. Frauen sammeln emotionale Erfahrungen, Männer sexuelle.

4. Überfluß an Wahlmöglichkeiten führt zu einer Abkühlung des Begehrens, die sich auf seine Intensität auswirkt.

Anthony Giddens Beitrag: Die reine Beziehung, konfluente Liebe und plastische Sexualität

Anthony Giddens, ein englischer Soziologe, hat die Auswirkungen der Globalisierung auf persönliche Beziehungen in fortgeschrittenen kapitalistischen Gesellschaften untersucht. Er sieht, daß sich die Paarbeziehung von einem traditionellen Modell zu einem posttraditionellen Modell entwickelt, in dem die Beziehung hauptsächlich

als Mittel zur Selbstentfaltung gesehen wird.

Im letzten Jahrhundert gab es das Ideal romantischer Liebe, das zu einer lebenslangen Ehe und Elternschaft führte. Am Ende des 20. Jahrhunderts und zu Beginn des 21. Jahrhunderts findet ein Prozeß der Enttraditionalisierung statt, der ein neues Beziehungsideal erzeugt, das er die „reine Beziehung“ nennt, in der es eine Wechselwirkung zwischen Vertrauen, Modernität und Intimität gäbe. Seine These ist, daß Vertrauen in modernen Gesellschaften von einem neuen Fundament abhängt, das darauf beruht, daß sich in der Paarbeziehung beide Partner füreinander öffnen. Früher wurde Vertrauen durch direkte Kommunikation und institutionalisierte Beziehungen wie Familie oder Gemeinschaft hergestellt, postmoderne Beziehungen hingegen seien unpersönlicher und durch das Fehlen direkter Interaktion zwischen Menschen gekennzeichnet. Menschen müßten sich jetzt mehr auf abstrakte Systeme verlassen, in denen es schwieriger ist, Vertrauen aufzubauen. Als Ergebnis hätten sich daher die Mechanismen, wie Vertrauen hergestellt wird, grundlegend verändert.

Ein anderer wichtiger Aspekt ist für ihn, daß die Prozesse, die diese moderne Gesellschaft hervorbringen, mit der Demokratie verknüpft sind. In der Vergangenheit wären Gemeinschaften die Bewahrer von Traditionen und Normen gewesen. Mit der Auflösung traditioneller Gemeinschaften gewannen persönliche Beziehungen mehr Freiheit, und persönliche Identität würde jetzt mehr durch Selbsterforschung entwickelt.

Er verwendet das Konzept der Intimität, um die Prozesse zu beschreiben, die es Menschen ermöglichen, Stabilität in ihren Beziehungen herzustellen. Intimität geht also weit über sexuelle Interaktion hinaus und betrifft Familie und Freundschaften. Er glaubt, Demokratie könne ohne Autonomie des Selbst nicht existieren. Die heutige Gesellschaft, die mehr auf individuelle Autonomie ausgerichtet sei, erzeuge eine größere Diversität im Sexualverhalten, und intime Beziehungen würden freier, mehr zwischen Gleichen und demokratischer.

Prozesse der Individualisierung auf der Ebene von Liebesbeziehungen und Intimität zeigen die Entwicklung von einem Modell romantischer Liebe hin zu einem Modell „konfluenter Liebe“, das nicht zur Verschmelzung führt, sondern die Entwicklung persönlicher Identität fördert. So bewahrt konfluente Liebe die Individualität, und die Partner absorbieren einander nicht.

Eine „reine Beziehung“ bedeutet eine transparente Beziehung, eine Beziehung, die nur um dessentwillen existiert, was die Partner dabei gewinnen. Wechselseitige Offenheit ist für Giddens ein demokratischer Akt, der Vertrauen schafft. Diese reine Beziehung beruht auf ständiger Kommunikation und dem, was man vom anderen weiß. Intimität beruht also auf Selbstentwicklung. Diese Beziehung hat das Potential für Freiheit und Glück, macht aber aufgrund des Maßes an Ungewißheit, die mit ihr verbunden ist, auch Angst. Die reine Beziehung verbindet konfluente Liebe (gegenseitig und aktiv) mit

formbarer Sexualität. Das Gegenteil von konfluenter Liebe wäre Co-Abhängigkeit mit verschmelzender Liebe. Konfluente Liebe ist zeitgebunden, beruht auf Gleichheit und wechselseitiger Befriedigung und unterliegt ständiger Prüfung und permanentem Aushandeln.

In der traditionellen Ehe gab es eine starke Hierarchie von Verantwortlichkeiten entsprechend den Gender-Rollen und dauerte bis zum Tod. Dieses neue Beziehungsideal setzt Gleichheit voraus und die Partner tragen Verantwortung gemeinsam, Heterosexualität ist nicht die Norm, da sexuelles Verhalten ausgehandelt wird. Frauen sind nicht mehr nur Haushälterinnen, und diese Art von Intimität wird zur Quelle von Sinn im Leben. Arlie Russell Hostchild, eine amerikanische Soziologin, sieht wie Illouz, daß sich Intimität von der Tradition befreit hat, aber vom Kapitalismus kolonisiert wurde.

Anthony Giddens versteht Sexualität als „plastische Sexualität“, eine, die frei von der Funktion der Fortpflanzung ist, und auf der sexuellen Autonomie beruht, die Frauen erreicht haben und die Lust in Formen finden, die nicht von Männern diktiert werden. Es habe eine gewisse Verschiebung im öffentlichen Diskurs gegeben, die Gender-Gleichheit anerkennt, aber tief darunter sei eine phallogozentrische Sichtweise von Sex immer noch tief verwurzelt. Trotz Giddens' Absichten, die Beziehungen zwischen den Gendern zu demokratisieren, zeigen Studien, daß Männer in vielen Aspekten des Lebens immer noch mehr Macht als Frauen ausüben. Er plädiert für eine radikale Transformation von Intimität, aber Realität ist, daß Ungleichheit mit diesen neuen Fortschritten einhergeht und Frauen unter ihr leiden.

Feministische Wissenschaftlerinnen haben untersucht, wie Ungleichheit in einem demokratischen Kontext aufrechterhalten und reproduziert wird, da Gender-Schemata tief verinnerlicht sind, wobei männlich mit dominant, durchsetzungsfähig und mit Macht verbunden und weiblich mit einer untergeordneten Position und Unterwerfung assoziiert wird. Dies macht es schwierig, Ungleichheit in heterosexuellen Beziehungen zu vermeiden, da unsere Subjektivität die sexistischen Regeln inkorporiert hat. Wie der französische Soziologe Bourdieu sagt, wird Ungleichheit von denen als von Natur aus gegeben beschrieben, die sie praktizieren, und von denen, die sie erleiden. Sexismus ist so tief verwurzelt, daß wir ihn unbewußt reproduzieren.

Laut Shere Hite, der amerikanischen Sexualwissenschaftlerin, gibt es einen emotionalen Vertrag, der die alten männlichen Privilegien schützt und von Frauen in Beziehungen eine größere Verbindlichkeit verlangt, eine Sicht, die von vielen feministischen WissenschaftlerInnen und PsychotherapeutInnen geteilt wird. Sie sieht ein strukturelles Ungleichgewicht, das auf der männlichen Verdrängung von Affekten und Frauen als Geberinnen von Affekten beruht. Der Wunsch nach Gegenseitigkeit bei Frauen stößt auf das Bedürfnis nach emotionaler Distanz bei Männern, und manche Frauen, die es leid sind, sich anzustrengen, damit Beziehungen funktionieren, investieren ihre Energie in andere Projekte. Anna Jonasdottir, Expertin für Frauen- und Gender-Studien, formuliert:

„Wenn Kapital die Anhäufung entfremdeter Arbeit ist, ist männliche Autorität die Anhäufung von entfremdeter Liebe“.

Bei vielen Frauen führt der Mangel an emotionaler Resonanz von Männern dazu, daß sie sich an die Situation anpassen, daß sie sich an die Regel emotionaler Distanz anpassen, die sie in einer Position emotionaler Abhängigkeit hält und dazu führt, daß sie an emotionaler Erschöpfung leiden. Bei dieser Aufteilung der Geschlechterrollen kümmern sich Frauen also um den anderen und um die Beziehung, und wenn es einen Konflikt gibt, neigen Männer mehr dazu, emotionale Distanz einzunehmen, und Frauen, ihre Energie darauf zu verwenden, den Konflikt zu lösen.

Diese Ungleichheit im heterosexuellen Paar erzeugt aufgrund der fehlenden emotionalen Gegenseitigkeit eine tiefe Unzufriedenheit bei Frauen. Ich sehe diese Beziehungsdynamik oft in der Paartherapie. Frauen sind erschöpft und haben es satt, und manche verlassen dann die Beziehung, während andere die Ungleichheit als eine Möglichkeit akzeptieren, die Beziehung aufrechtzuerhalten. Für Jonasdottir zeigt der Mangel an Liebe bei Frauen, wie Sexismus in postmodernen Gesellschaften präsent ist und wie er in Liebesbeziehungen reproduziert wird.

Wir können schlußfolgern, daß sich Menschen zwischen diesen beiden sich widersprechenden Visionen von Liebe hin und her bewegen, da trotz des Aufkommens neuer Modelle der Einfluß der Ehe als eine soziale Institution immer noch relevant und tief verwurzelt ist.

Einige Autoren kritisieren das Modell von Giddens, wenn sie sagen, daß Individualität überbetont wird und soziale Faktoren unterschätzt werden. Lynn Jamieson, eine feministische Soziologin, kritisiert dieses Modell, da es die gesamte feministische Forschung über Gender-Ungleichheiten ignoriere. Andere Autoren kritisieren die Permanenz der Institution der Heterosexualität, da sie unsichtbar operiere und alle anderen Formen von Intimität pathologisiere. Virginia Goldner, eine relationale Psychoanalytikerin, plädiert für einen dritten Raum, in dem zwischen den Bedürfnissen nach Abhängigkeit und nach Autonomie andere Bedürfnisse artikuliert werden können.

Manche Menschen experimentieren mit neuen Modellen wie nicht-monogamen Beziehungen oder gemeinsamer Elternschaft ohne eine Liebesbeziehung, weil sie es einfacher finden, jemanden zu suchen, mit dem oder mit der sie gemeinsam Eltern sein können, als einen Partner oder eine Partnerin zu finden. Es gibt Websites, die zwischen Menschen Kontakt vermitteln, die Väter und Mütter sein möchten. Es gibt Frauen, die ihre Eizellen einfrieren lassen, sozusagen als Versicherung für den Fall, daß sie keinen Partner finden.

Zygmunt Bauman, der Soziologe, der den Begriff der Liquidität, der Flüssigkeit, geprägt hat, ist, aber anders als Giddens, in Bezug auf die Zukunft unserer

Beziehungskultur ziemlich pessimistisch. Er glaubt, daß Beziehungen in dieser Zeit liquider Modernität und Individualität ein seltener Glücksfall sind. Es kann eine schwierige Aufgabe sein, in dieser Konsumgesellschaft, in der es um sofortige Befriedigung geht und in der man Ergebnisse erzielen kann, ohne sich anzustrengen, Beziehungen aufzubauen. Sein Konzept der Liquidität und der liquiden Liebe bezieht sich auf die Brüchigkeit von Bindungen in gegenwärtigen Beziehungen. Für ihn leben wir in einer flüchtigen Welt liquider Ereignisse, und er glaubt, daß es jetzt schwieriger wird, authentische beständige Beziehungen herzustellen, da wir eher als Beziehungen Kontakte herstellen. Diese Kontakte können bedeutungslos und oberflächlich sein, und als Folge wird das Subjekt entfremdeter und verdünnter.

Nach Bauman beruht der postmoderne Zustand auf dem Gefühl der Ohnmacht und Orientierungslosigkeit des zeitgenössischen Individuums. Voller Widersprüche zwischen Sicherheit und Freiheit bricht der Mensch mit Bindungen der traditionellen Gemeinschaft und sucht nach individuellen Lösungen. Die Postmoderne ist weich, fließend und liquide, und soziales Leben ist unstrukturiert und von kurzer Dauer. Dauerhaftigkeit erstickt, und Ulrich Beck, ein anderer Soziologe, nennt diese Ungewißheit die Chaosgesellschaft oder Risikogesellschaft. Zeitlichkeit und Vorläufigkeit im Job und in Beziehungen führen zu Orientierungslosigkeit und Verwirrung. Die Welt, sagt er, sei zu einem „schwimmenden dahintreibenden Territorium geworden, in dem brüchige Individuen mit einer porösen Realität konfrontiert sind“.

In dieser liquiden Generation wird die Kommunikation simpler. Je weniger man sich engagiert und bindet, desto weniger leidet man. Es gibt den Zwang, ständig in Kontakt zu sein, aber diese Beziehungen sind nicht tief, sie sind unbefriedigend. Diese Generation ist weniger daran interessiert, sich zu verlieben, als an sofortigem Genuß, und Intimität wird virtuell. An persönlichen Beziehungen gibt es mehrere, und sie sind mit begrenztem Engagement verbunden. In dieser virtuellen Welt kann man verschwinden oder seine Identität ändern, und Paarbeziehungen werden durch wechselnde oder sich verändernde Netzwerke ersetzt. Liquide Liebe ist keine Liebesbeziehung, sie wird nicht gefühlt, sie wird gemacht, und das kann zu einer permanenten Frustration führen. Je weniger man in die Beziehung investiert, desto weniger kann man verletzt werden. Menschen werden vergegenständlicht und können benutzt werden, um Genuß zu liefern. Niemand leidet besonders, aber es wird nichts Tiefes aufgebaut.

An Pathologien begegnet man derzeit keinen Hemmungen durch das Überich, sondern Abhängigkeit, Impulsivität und fehlende Kontrolle aufgrund einer mangelhaften Ich-Entwicklung und aufgrund der Grandiosität des hedonistischen narzißtischen Selbst. Es gibt eine Spaltung zwischen Herz und Becken, und Emotionen bekommen nicht viel Raum. Es gibt einen Mangel an Kontakt mit der Realität und daher an Erdung.

M. ist eine 38 Jahre alte Frau, die sich gerade von einem entwertenden narzißtischen Ehemann hat scheiden lassen, der sie psychisch mißhandelte, indem er sie

ständig herabsetzte. Sie ist beruflich im Gesundheitswesen tätig und hatte aufgrund ihres inneren Chaos, und weil sie so unorganisiert ist, Probleme bei der Arbeit. Sie ist hauptsächlich mit einer chaotischen Mutter und einem eher abwesenden Vater verbunden, da die Eltern geschieden sind. Weil es ihr schwer fällt, sich an Regeln anzupassen, hatte sie bei der Arbeit häufig Probleme mit ihren Vorgesetzten. Es war für mich eine sehr herausfordernde Beziehung, da es ihr schwer fiel, unsere Vereinbarungen über Terminplanung, das Honorar usw. einzuhalten, und ich mußte mit ihrem Chaos fertig werden, ohne unterzugehen. In ihrer Übertragung nahm ich den Platz die bösen Mutter ein, mit der sie diese chaotische und manchmal rebellische Beziehung voller Kämpfe hatte. Sie hat große Schwierigkeiten mit dem Thema Grenzen, was sich auf ihre Arbeit und ihre Beziehungen auswirkt. Der Ex-Mann versucht, sie weiter herabzusetzen, indem er sehr rigide Umgangsformen in Bezug auf ihren Sohn eingeführt hat. Wir arbeiten daran, daß sie geerdeter und in dieser neuen Phase ihres Lebens weniger abhängig von ihm wird. Sie kann jetzt erkennen, daß sie in einer schädlichen Beziehung gelebt hat, die zu ihrer Erschöpfung geführt hat. Sie mußte sich herabsetzenden Verhaltensweisen bei einem ihrer männlichen Vorgesetzten stellen, die sie jetzt konfrontieren kann. Sie konnte einige Zeit lang nicht mehr allein sein und hat sofort eine Beziehung mit einem früheren männlichen Freund begonnen, der weit weg lebt. Sie besuchen sich alle zwei Wochen, und sie versucht, ihr Leben als geschiedene Mutter weiterzuleben und für sich und ihr Kind zu sorgen. Sie pendelt zwischen Dissoziation und Abgleiten in einen sympathisch aktivierten Angstzustand. Wir mußten viel an ihrer Erdung arbeiten, um ihr zu helfen, ihre Angst zu halten, ohne dissoziieren zu müssen. Nach und nach entsteht zwischen uns durch meine stabile Präsenz eine stabilere Bindung.

Die Bedeutung der Gruppe alter Menschen

Ich möchte diesen Artikel nicht beenden, ohne einer anderen sozialen Tatsache etwas Raum zu widmen, nämlich dem Anstieg der Lebenserwartung. Dieser Anstieg bedeutet, daß wir, wenn wir in Rente gehen, noch 15 bis 20 oder mehr Jahre leben können, in denen wir eine soziale Kraft sind, die in der Gesellschaft präsent und auch von diesen neuen Möglichkeiten der Beziehung betroffen ist. Wir wissen, daß übliche gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter mit Hinfälligkeit und Unfähigkeit verbunden sind. Es ist offensichtlich, daß es in unseren westlichen Gesellschaften ein Vorurteil hinsichtlich des Alters gibt, das wir grundlegend überdenken müssen, um mit all diesen sozialen Veränderungen Schritt zu halten.

William Thomas, ein amerikanischer Arzt, ist Experte für Geriatrie und Gründer des Projekts Eden Alternative zur Deinstitutionalisierung von Pflegeheimen und des Green House-Projekts, bei dem Pflegeheime durch kleine wohnliche Umgebungen ersetzt werden. Er hat ausführlich daran gearbeitet, die Lebensbedingungen alter Menschen zu verbessern und dazu beizutragen, die einschränkenden Klischees über das Alter zu verändern. Er sieht Altsein als eine Lebensphase mit einem Potential an befreiender Entwicklung, die sehr bedeutsam sei, um Kultur über Generationen hinweg zu vermitteln und weiterzugeben. Als

Namen für ein Projekt von bewußt gebildeten Gemeinschaften, das die Art und Weise verbessert, wie Gemeinschaften alte Menschen erhalten und fördern können, erfand er das Wort Eldertopia. In diesen Gemeinschaften können alte Menschen ihre Weisheit und ihr Vermächtnis an Kinder und die Erwachsenen, die sie umgeben, weitergeben. Für ihn enthält das Alter ein revolutionäres Potential. Er meint, daß wir eine radikale Neuinterpretation des Alterns brauchen, die Fähigkeiten und Potentiale viel mehr betont als Einschränkungen.

Lars Tornstam, ein Forscher an der Universität Uppsala, hat die Theorie der Gerotranszendenz entwickelt, in der er positive Eigenschaften des Altern hervorhebt, unter anderem eine Abnahme von Selbstbezogenheit, eine Bewegung in Richtung Altruismus, ein zunehmendes Bedürfnis nach Alleinsein, Interesse an der Natur, mehr Toleranz und weniger Interesse an oberflächlichen Beziehungen. Aus der Neurowissenschaft wissen wir, daß unser Gehirn plastisch ist, und daß wir davon profitieren können, wenn wir es stimulieren, indem wir durch neue Erfahrungen neue neuronale Verbindungen und Bahnen herstellen.

Robert Hill, ein anderer Forscher, spricht von „positiven Alten“ als denen, die die Fähigkeit haben, Ressourcen zu mobilisieren, um den Herausforderungen des Alterns zu begegnen. Nelson Mandela gründete die Gruppe *The Elders* (Die Ältesten) mit dem Auftrag, Bedürftigen zu helfen und da, wo es Konflikte gab, Prozesse zu fördern, um eine Einigung zu erreichen. Ähnliche Gruppen sind die Earth Elders (die Ältesten der Erde) oder die *Thirteen Grandmothers* (Dreizehn Großmütter).

Es gibt das Klischee, daß alte Menschen nicht das Internet nutzen, aber in einer Zeit zunehmenden Langlebigkeit trifft das nicht zu. Es gibt auch das Klischee, daß Sex, Liebe und Verlieben vor allem etwas für junge Menschen sind. Die Wahrheit ist, daß alte Menschen Computervermittelte Kommunikation verwenden und offline und online Beziehungen beginnen.

Wir leben in einer Kultur, die das Alter leugnet und Verstand und Denken mit dem alternden Körper in Konflikt sieht. Das Ziel ist ein jugendliches Aussehen. Die neuen Techniken der Kosmetik und der emotionale Kapitalismus haben auch auf diese Bevölkerungsgruppe Einfluß, die mit steigender Lebenserwartung an Zahl zunimmt. Viel Arbeit ist erforderlich, innerlich für alle und sozial, um die einschränkenden Klischees in Bezug auf das Alter abzubauen und um dieser Phase unseres Lebens neue positive und bestätigende Werte zu geben. Wir als Bioenergetische Analytiker können eine Menge in dieser Richtung tun.

N. ist ein 72 Jahre alter geschiedener Mann, der eine Affäre hatte, die zu einer ernststen Zerrüttung seiner Ehe und einer anschließenden Scheidung führte, die er noch nicht verarbeitet hat, obwohl er jetzt mit einer neuen Partnerin zusammenlebt. Er erkennt, daß er ihr sein Herz nicht vollständig öffnen kann, weil er Angst vor einer weiteren traumatischen

Trennung hat. Mich berührt die tiefe Traurigkeit in seinen Augen, die er hinter ironischen oder trockenen Bemerkungen versteckt. Er hat sich eine scherzhafte Maske zugelegt, um seine Angst zu verbergen, nicht akzeptiert zu sein. Er ist ein stiller Mann, der eine tiefe primäre Wunde hat, da seine Mutter emotional nicht erreichbar und sein Vater emotional und körperlich abwesend war. Er tut alles, um zu gefallen und akzeptiert zu werden, vor allem von seinen beiden Söhnen und seiner Ex-Frau, mit der er manchmal die Wohnung teilt. Er ist in seinem Sexualleben nicht aktiv, und ich vermute, daß seine Partnerin eher eine Gefährtin gegen die Einsamkeit ist. Seine Söhne entwerten ihn oft, und dies verursacht einen tiefen Schmerz, über den er nicht sprechen kann. Er sagt, er wisse nicht, wie er seine Gefühle ausdrücken könnte, er habe es nie gelernt. Es fällt ihm schwer, seine Söhne zu konfrontieren, und er fühlt, wie er sprachlos wird, wenn es einen Konflikt gibt, den er zu vermeiden und zu verharmlosen versucht. Er hat die feste Überzeugung, daß sich die Dinge für ihn nicht ändern können, was auch immer er tut. Als er kam, war er von Gefühlen völlig getrennt und lebte in seinem Kopf, was es ziemlich schwierig machte, da er ständig alles in Frage stellte und eine distanzierte Haltung und kein Vertrauen hatte, daß sich etwas für ihn ändern könnte. Dabei fehlte es ihm an Erdung in Beinen und Füßen, und seine Atmung war flach. Wir haben daran gearbeitet, ihm dabei zu helfen, seinen Körper zu spüren, und an seiner gehemmten Durchsetzungskraft zu arbeiten, die dazu führte, daß er unangemessene Reaktionen seiner Söhne akzeptierte. Er hat eine starke Spannung in seinem Brustkorb, die tiefes Atmen und tiefe Traurigkeit und Wut blockiert. Ich habe das Gefühl, daß wir eine gutes Arbeitsbündnis aufgebaut haben, und er beginnt, mit mir über seine innere Welt zu sprechen, über die er bisher mit niemandem sprechen konnte. Sein Stand in Beziehungen ist so, daß andere ihn nicht ernst nehmen. Er ist Ingenieur, aber auch Musiker, und in der letzten Sitzung brachte er ein Musikstück mit, das er komponiert hatte. Er bat mich, es anzuhören, und das taten wir zusammen. Ich spüre, daß er nicht weiter weiß, und das weckt Mitgefühl in mir. Zur Zeit arbeiten wir an seinem Durchsetzungsvermögen, in seiner Beziehung und gegenüber denen, die ihm nahestehen, da er sich so anbietet, als wäre eine Fußmatte, auf der andere herumtrampeln. Und wir arbeiten an seinem Schuldgefühl, weil er eine Affäre gehabt und nicht gewußt hat, wie er sich angesichts einer sehr anspruchsvollen und kritischen Ehefrau um die Beziehung kümmern sollte.

Fazit

„Deine Aufgabe besteht nicht darin, nach Liebe zu suchen, sondern nur all die Barrieren in dir selbst zu suchen und zu finden, die du gegen sie aufgebaut hast“ Rumi.

Dieses Zitat von Rumi spiegelt sehr gut unsere Aufgabe als Psychotherapeuten wider, unseren Patienten dabei zu helfen, ihre inneren Barrieren zu erkennen und durchzuarbeiten. Wir leben in einer komplexen Welt, in der sich ökonomische Kräfte auf innere Subjektivitäten auswirken, da wir durch das beeinflusst werden, was um uns herum passiert. Wir und unsere Klienten versuchen zu lernen, durch diese manchmal turbulenten Gewässer zu navigieren, wo wir uns unter anderem Ungewißheit, Mangel an Stabilität, Auflösung von Grenzen und Angst stellen müssen. Wir müssen uns durch unbekanntes

Terrain bewegen, und es ist unsere Aufgabe herauszufinden, wie wir unser emotionales Selbst bewahren, das in dieser liquiden Welt liebesfähig ist, und unseren Patienten dabei zu helfen, dasselbe zu tun. Wir haben wichtige Veränderungen bei weiblichen und männlichen Identitäten, neue Möglichkeiten der Beziehung, Akzeptanz und Willkommen anderer sexueller und Gender-Identitäten erlebt, und wir müssen in der Lage sein zu lernen, uns durch all diese Komplexitäten zu bewegen. Hoffen wir, daß wir, Bioenergetische Analytiker, für jene Patienten ein stabiler Anker sein können, die nicht die Möglichkeit hatten, eine stabile Bindung mit ihren Eltern aufzubauen, und die lernen müssen, dies mit uns im therapeutischen Prozeß zu tun, bei dem wir sie auf ihrer Reise zur Heilung ihrer inneren Wunden begleiten. Einige dieser neuen Möglichkeiten der Beziehung können es zu einer schwierigen Aufgabe machen, das wahre Selbst in einer Beziehung zu zeigen. Aber es ist auch wahr, daß wir unseren Klienten gute Hilfsmittel anbieten können, damit sie sich geerdet, in Kontakt mit ihren Gefühlen fühlen und wissen, wer sie sind, damit sie sich in dieser Welt diffuser Grenzen weniger leicht verloren fühlen können. Ich möchte mit Worten von Rainer Maria Rilke schließen, die ich zu einer der Aufgaben, mit denen wir es als einzelne Personen und als Therapeuten zu tun haben, sehr passend finde. Sie besteht darin, aktiv in der Lage zu sein, andere Menschen zu lieben.

„Liebhaben von Mensch zu Mensch: das ist vielleicht das Schwerste, was uns aufgegeben ist, das Äußerste, die letzte Probe und Prüfung, die Arbeit, für die alle andere Arbeit nur Vorbereitung ist. Darum können junge Menschen, die Anfänger in allem sind, die Liebe noch nicht: sie müssen sie lernen. Mit dem ganzen Wesen, mit allen Kräften, versammelt um ihr einsames, banges, aufwärts schlagendes Herz, müssen sie lieben lernen. Lernzeit aber ist immer eine lange, abgeschlossene Zeit, und so ist Lieben für lange hinaus und weit ins Leben hinein -: Einsamkeit, gesteigertes und vertieftes Alleinsein für den, der liebt ... Nur in diesem Sinne, als Aufgabe, an sich zu arbeiten («zu horchen und zu hämmern Tag und Nacht»), dürften junge Menschen die Liebe, die ihnen gegeben wird, gebrauchen“ R. M. Rilke, *Briefe an einen jungen Dichter*, Nr. 7.

Literatur

- Barrientos J. Araya C. (2017): *Experiencias Subjetivas de Intimidad en Pareja: Un Dilema Social*, www.psykhe.cl, Universidad Católica de Chile.
- Basu M. Eva Illouz's: *Cold Intimacies Round Table*, www.wordpress.com.
- Bauman Z.: *Liquid Love (2003): On the Frailty of Human Bonds*, Polity Press.
- Blackwell A. (2009): *Families on the 21st Century*, wwwselfgrowth.com.
- Bleichmar, E.: *Sexualidad y Género Nuevas Perspectivas en el Psicoanálisis Contemporáneo*, Aperturas Psicoanalíticas n°11.
- Boscán A. (2008): *Las Nuevas Masculinidades Positivas Utopía y Praxis*, Latinoamericana vol. 13. N 41.
- Budgeon S. Roseneil S. (2004): *Beyond the Conventional Family Current Sociology*, vol. 52 (2) Sage Publications p.127-134.
- Budgeon S. (2016): *The "problem" with Single Women: Choice, Accountability and Social Change Journal of Social and Personal Relationships* vol.33 (3) p.401-418 spr.sagepub.com.
- Budgeon S. (2006): *Friendship and the Formation of Sociality in Late Modernity: The Challenge of "Post-Traditional Intimacy"*, Sociological Research Online vol. 1, issue 3.
- Butler J. Gender Trouble (2006): *Feminism and the Subversion of Identity*, Routledge vol. 36.
- Byrne A. Carr D. (2005): *Caught in the Cultural Lag: The Stigma of Singlehood*, Psychological Inquiry vol. 16 (2, 3) 84-91.
- Cabré V. Mercadal J. (2016): *Psicoterapia online Clínica e Investigación Relacional*, vol. 10, n° 2.
- Campuzano M. (2009): *La Postmodernidad y su Influencia en los Individuos, los Conjuntos Sociales, la Psicopatología y el Psicoanálisis Asociación Mexicana de Psicoterapia Psicoanalítica, México*, www.redalyc.org.
- Carabí A.: *Masculinity Studies, An Overview*, Universitat de Barcelona.
- Carmona, M. (2011): *¿Negocian las Parejas su Sexualidad? Significados Asociados a la Sexualidad y Prácticas de Negociación Sexual*, Revista Estudios Feministas, vol. 19 (n°3) 801-21 Florianópolis, Brasil.
- Castrillo M.C. (2016): *La Incertidumbre Amorosa Contemporánea Estrategias de los Jóvenes Política y Sociedad*, vol.53 n°2.
- Costa S. (2006): *¿Amores Fáciles? Romanticismo y Consumo en la Edad Tardía*, Revista Mexicana de Sociología n° 4, pg. 761-82.
- Cruz S.: *Masculinidad y Diversidad Sexual*, www.estudiosmasculinidades.buap.mx.
- Chambers D. (2017): *Changing Social Ties and Social Media: Social Contexts for Care and Kindness of "New" Families*, University of Newcastle. Families and Social Capital ESRC Research Group Southbank University, London.
- Duncan S. Smith D. (2006): *Individualization versus the Geography of new families*, Twenty First century Society 1(2).
- Echeburúa E. Amor P.J. (2016): *Male Batterers Are They Mentally Ill and Are They Needed of Psychological Treatment?* Terapia Psicológica, vol. 34 n° 1 Sociedad Chilena de Psicología Clínica.
- Esteban ML. (2008): *El Amor Romántico y la Subordinación Social de las Mujeres*, Anuario de Psicología vol. 39, n°1 Universidad de Barcelona.
- Finlay D. (2001): *Notes on Intimate Connections*, IIBA Clinical Journal n° 1 vol. 12.
- Fish J. (2018): *Navigating Queer Street: Researching the Intersections of Lesbian, Gay, Bisexual and Trans (LGTB) Identities*, in Health Research Social Research Online n° 13.
- Giddens A. (1992): *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*, Stanford University Press.
- Glickman G. (2012): *Gender as a Relational Somatic Experience: How Psychotherapists Participate in Gendering Clients*, International Body Psychotherapy Journal, vol. 11, number 2.
- Gross N. Simmons S. (2002): *Intimacy as a Double Edge Phenomenon? An Empirical Test of Giddens University of North Carolina*, Press Social Forces, p.531-55.
- Hakim C. (2015): *The Male Sexual Deficit, a Social Fact of the XXI Century*, International Sociology vol.30, p. 314-335.
- Henry-Waring, Barnett M.J (2008): *Dating & Intimacy in the 21st Century: The Use of Online Dating Sites in Australia*, International Journal of Emerging Technologies and Society.
- Hilton B. (2007): *Relational Somatic Psychotherapy*, M. Sieck editor, California.
- Hite S. (2006): *The Shere Hite Reader: New and Selected Writings on Sex*, Globalism and Private Life Seven

Stories Press.

Hobbs M. (2016): *Liquid love? Dating Apps, Sex, Relationships and the Digital Transformation of Intimacy*, Journal of Sociology 53 (2), www.researchgate.net.

Holm J. (2014): *How: Internet is Changing the Way Humans Communicate in the XXI Century*, www.owlcation.com, Sociology.

Hull K. Mejer A. Ortil T. (2014): *The Changing Landscape of Love and Marriage Contexts*, University of Minnesota HHS Public Access.

Illouz E. Cold Intimacies (2003): *The Making of Emotional Capitalism*, Polity Press.

Jamieson L. (1999): *Intimacy transformed? A Critical Look at the "Pure relationship"*, Sociology, vol.33 nº3.

Jamieson L. Morgan D. Crow G. Allan G. (2006): *Friends, Neighbors and Distant Partners: Extending or Decentering Family Relationships?*, Sociological Research Online vol.11 issue 3 University of Edinburg.

Jamieson L. (2005): *Boundaries of Intimacy in Families in Society: Boundaries and Relationships*, Policy Press p. 189-206.

Jonasdottir A. (1993): *El Poder del Amor ¿Le Importa el Sexo a la Democracia?*, Ediciones Cátedra, Madrid.

Karandashev A.: *A Cultural Perspective on Romantic Love Online, Readings in Psychology and Culture*, Unit 5, subunit 4, <https://doi.org>.

Kirk L.: *Can Love Survive the XXI century?*, Wild River Review, www.wildriverreview.com.

Koulish N.: *Implicaciones Clínicas de la Teoría de Género Contemporánea*, Journal of American Psychoanalytic Association nº 58.

Lapierre, A. (2009): *The Changing Face of Age*, USABP Journal, vol. 8, n.1.

Lea M. Spears R. (1995): *Love at First Bite? Building Personal Relationships over Computer Networks*, Sage Publications.

Lever J. Grov C. Royce T. Gillespie B. (2008): *Searching for Love in all the "Write places": Exploring Internet Personal Use by Sexual orientation*, Gender and Age. Sex Health 1, p.233-46.

Lopez A. Güida C. (2000): *Aportes de los Estudios de Género en la Conceptualización sobre Masculinidad*, Cátedra Libre Salud Reproductiva, Facultad de Psicología, Uruguay.

Lowen A.: *Narcissism Denial of the True Self First Collier books*, Macmillan Publications, 1985, New York.

Malta S. (2007): *Love Actually! Older Adults and Their Romantic Internet Relationships*, Australian Journal of Emerging Technologies and Society 5(2).

Mayobre P. (2002): *Repensando la Feminidad, del libro Igualmente Diferentes*, Ed. Xunta de Galicia España, p. 153-176.

Milsom S. Warring H. Barraket J. (2008): *Exploring Virtual Connections? Sociological Perspectives of Intimacy in Cyberspace*, Journal of Sociology University of Melbourne.

Modzelewsky R. (2013): *Virtual Togetherness: Sense of Identity and Community in Cyberspace Crossroads*. A Journal of English Studies, p.37-53.

Morgenroth T. Ryan M. (2018): *Gender Trouble in Social Psychology. How Can Butler's Work Inform Experimental Social Psychologists Conceptualization of Gender*, Frontiers of Psychology nº 9, Northwestern University USA.

Moreno C. Nuevas y (Viejas) (2018): *Configuraciones de la Intimidad en el Mundo Contemporáneo: Amor y Sexualidad en Contextos de Cambio Social*. Programa de Estudios de Género y Sociedad, Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Chile, www.researchgate.net.

Musial M. Intimacy and Modernity (2013): *Modernization of Love in the Western Culture*. Studia Europaea Gnesnensia 7.

Nichols M. (2016): *The Great Escape Welcome to the World of Gender Fluidity*, Psychotheraynetworker.org.

Psaris J. Lyons M.S. (2000): *Undefended Love*, New Harbinger Publications.

Reddy W. (2008): *The Return of Romantic Love*, Duke University.

Rezeanu T. (2016): *Reflexive Transformation of Intimacy in Late Modernity Theories: Some Critiques and Conceptual Alternatives*, Postmodern Openings vol.7, issue 1, Lumen Media Publishing.

Rosenell S. (2006): *On Not Living with a Partner: Unpicking Coupledness and Cohabitation*, Sociological Research Online vol. 11 issue 3.

Saenz Cabezas M. Prieto S. (2017): *Género, Cuerpo, Poder y Resistencia*. Un Diálogo Crítico con Judith Butler Estudios Políticos nº 50 Medellín.

Salas J. Campos A. (2001): *Masculinidad en el Nuevo Milenio I Encuentro Centroamericano acerca de las Masculinidades*, Noviembre, Costa Rica.

Salih S. (2007): *On Judith Butler and Performativity Sexualities and Communication in Everyday Life*, a Reader

Sage Publications California.

Sassier S. Miller A. (2011): *Waiting to Be Asked: Gender Power and Relationship Progression among Cohabiting Couples*, Journal of Family Issues, 482-506.

Show L. & Others (2012): *Guidelines and Literature Review for Psychologists Working Therapeutically with Sexual and Gender Minority Clients*, The British Psychological Society www.bps.org.uk.

Sing M. Jackson M. (2015): *Online Dating Sites: A Tool for Romance Scam or a Lucrative E-Business Model?*, 28th Bled Conference Slovenia.

Thomas W. (2008): *Eldertopia AARP*, The Journal n. 11.

Thomas W. (2004): *What are old people for?*, Excerpts, ed. Wanderbick and Burnam.

Tornstam L. (1996): *Caring for the Elderly Introducing the Theory of Gerotranscendence as a Supplementary Frame of Reference for Caring the Elderly*, Scandinavian Journal of Caring Sciences vol.3 issue 3, Willey Online Library.

Turkle S. (2016): *The Empathy Gap Psychotherapy*, Networker.

Verdú A. (2015): *El Amor como Objeto de Estudio del Feminismo del Siglo XXI*, Universidad Técnica de Loja, Ecuador.

Yuvraj J. (2012): *Respectable Queerness Columbia Human Rights*, Law Review vol.43 n° 3.

Zakelj T. (2011): *Intimacy in the Context of Internet Dating*, Anales (online) vol. 1 n° 21.

Liebe und Sexualität: Angst vor dem Leben in der Angst vor der Liebe

Patrizia Moselli

In der heutigen fluiden Gesellschaft gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Liebe und Sexualität. Diese Unterscheidung wurde durch eine Verwechslung und Vermischung von Lust mit Entladung von Erregung ersetzt.

In der Moderne scheinen starke Empfindungen wie Liebe und Lust von Menschen mit einem fragilen Narzißmus nicht mehr ertragen zu werden, da sie als bedrohlich erlebt werden und zu zwanghaften Handlungen als Möglichkeit der Entladung führen können.

Die Schnelligkeit der Veränderungen, die in der Moderne aufgrund der Schwierigkeit stattfinden, klare Grenzen zu ziehen, hat Autoren aus verschiedenen Disziplinen zum Nachdenken angeregt.

Wissenschaftlich-technologische, soziopolitische und ethische Veränderungen betreffen alle Aspekte menschlichen Daseins und spiegeln sich auf kollektiver Ebene wider. In diesem Zusammenhang ist der Einfluß auf die Art und Weise, wie zwischenmenschliche Beziehungen gelebt werden, signifikant und offensichtlich.

Die soziologische Analyse des polnischen Soziologen und Philosophen Zygmunt Bauman beschreibt die Unterschiede zwischen kulturellen Modellen, einschließlich der Struktur und des sozialen Verhaltens, die Beziehungen, Werte, Kommunikationsformen und Verhaltensmuster bestimmen, die sich von denen der Vergangenheit stark unterscheiden, genau.

Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt und die Fragmentierung von Aufgaben, erklärt Bauman (2001), haben zunehmend zu einer verschärften Betonung des Individuums geführt. Die Gesellschaft hat sich auf einen Prozeß der Individualisierung des Subjekts zubewegt, bei der Ungewißheit, Bedeutungsverlust und Verschwimmen der Identität vorherrschen. „Verflüssigung“ ist die von Bauman (2000) verwendete Metapher, um die Destrukturierung von Beziehungssystemen, sozialen Institutionen, Räumen der Gemeinschaft und der Subjektivität zu beschreiben, die dadurch bewirkt wird, daß Aspekte der Intimität und der Beziehung zwischen Individuum und Gemeinschaft untergraben werden.

Der postmoderne Mensch wandelt sich mit tiefgreifenden ethischen Auswirkungen vom Produzenten zum Konsumenten: selbst die Form und die Konturen emotionaler Beziehungen passen sich den momentanen Bedürfnissen des Konsumenten an,

der mehr an Befriedigung als am Aufbau der Bindung interessiert ist (Bauman 2012). So ist das Begehren für den Konsumenten typisch, der von Konsumgütern angezogen ist, während Liebe als moralischer Akt, als Wunsch, für das Objekt zu sorgen und das Objekt der Fürsorge zu erhalten, erst erkannt werden muß (Bauman 2012). Die Beziehung in Zeiten des sozialen Netzwerks wird zum „Kontakt“, und das Zugehörigkeitsgefühl, der unbestrittene Wunsch des Menschen, wird im virtuellen Raum ausgedrückt, der die Leere verschärft und zugleich verbirgt, die das Verblässen menschlicher Beziehungen hinterlassen hat: „virtuelle Beziehungen“ sind von hoher Geschwindigkeit gekennzeichnet, leicht zu beginnen und zu beenden, einfach zu handhaben im Vergleich zu dem schweren, verwirrenden Material von „echten Beziehungen“ (Bauman 2012).

In diesem Kontext sieht man, daß es immer noch sehr schwierig ist, Liebe und Sexualität in die Beziehung mit dem anderen zu integrieren. Eine mögliche Integration dieser beiden Aspekte muß die Wiederherstellung und Wiedervereinigung von Körperlichkeit mit Affektivität berücksichtigen, angesichts der Komplexität einer Beziehung, die zur Realität zurückkehren möchte, in der die Beziehungsbindung gemeinsam aufgebaut wird. Eine Geschichte, die von Realität ausgeht und nicht in einem Idyll lebt: daher scheint in einer Gesellschaft mit einer freieren Sexualmoral das Bedürfnis nach Poesie und nicht nur nach Sex durch, das aus Begegnung und Widerstreit entsteht, mit Höhen und Tiefen und vielen Schattierungen (Biondi 2013).

Schließlich ist die Bedeutung des sexuellen Akts, wie Lowen erklärt, direkt proportional zu dem Maß an Liebe, mit der zwei Menschen ihn erfüllen, was das Gefühl der Erfüllung und der Lust bestimmt. Sonst würde er zu einer bloßen Erleichterung durch die Entladung der Erregung führen. Das im bioenergetischen Paradigma enthaltene Konzept der Zufriedenheit und der Lust bildet einen sehr starken und aktuellen Ausgangspunkt für die Probleme, die unsere Gesellschaft charakterisieren: die Erfahrung wahrer Lust sensibilisiert unsere Körper und verbindet uns mit anderen und mit der Realität (Lowen 1970).

Shortbus, ein provokativer Film, dessen Drehbuch John Cameron Mitchell verfaßt und den er auch inszeniert hat, beschreibt perfekt die krampfhaftige Suche nach Lust, aber auch die Verwirrung, die unsere Wege der Begierde in unserer Zeit kennzeichnet. Der Autor folgt den erotischen und sentimental wechselluftigen Schicksalen einer Gruppe von sinnbildlichen Charakteren im heutigen New York, die sich im Shortbus treffen, einem Nachtclub außerhalb von Gesetz und Konventionen, in dem sich Sex, Kunst und Politik vermischen: das Erreichen des Orgasmus steht für den Punkt tiefer Berührung mit Anderssein. Zunächst treffen die Menschen aufeinander, aber ohne sich zu begegnen, bei dem Stimmengewirr und den verzerrten Hintergrundgeräuschen, die oft die moderne Zeit repräsentieren, und nach sexueller Entladung verändert sich etwas.

In den Gedanken von Reich und Lowen finden wir das zentrale Thema der sexuellen Entladung als ein Gegenmittel gegen Sexualität und Liebe und für alles, was

zerstörerisch ist und uns in unserer gegenwärtigen Existenz bedroht. Eine gesunde Orientierung an sexueller Lust und Erfüllung gilt als wesentliche Nahrung für Denken, um eine tiefere Sicht auf Bindungsprozesse und darauf zu ermöglichen, was es bedeutet, bei Kindern und Erwachsenen eine Offenheit für Leben und Intimität in der Beziehung, bewußt und angstfrei, zu fördern und zu entwickeln.

Im „Orgasmusreflex“ erkennt Lowen die allgemeinste und umfassendste Fähigkeit, Lust zu erleben, ausgedrückt mit einem Gefühl gesteigerter Vitalität und Lebensfreude im Körper durch Überwindung der Dichotomien von Geist und Körper und von Liebe und Sexualität (Lowen 1988). Diese Integration bestimmt die Existenz einer funktionalen Sexualität, die es dem Menschen ermöglicht, seinen Körper zu spüren und die mit ihm verbundenen Gefühle frei auszudrücken, bedeutsame Beziehungen aufzubauen und sich für Erfahrungen und das Erreichen seiner Ziele zu öffnen.

Blockieren der Entwicklung gesunder Sexualität zerstört körperliche Lust und verleitet zu dysfunktionalen und selbstzerstörerischen Einstellungen, in denen Sensibilität und Fähigkeit, sich auszudrücken, und kreatives Potential abnehmen und Gefühle großer Frustration und von Unzulänglichkeit und Unfähigkeit zurückbleiben. Ein sexueller Akt, bei dem es keine innere Verbindung mit dem anderen gibt, läßt das Herz kalt und distanziert und führt zum Ausdruck verschiedener und gegensätzlicher Gefühle gegenüber dem anderen, einschließlich Sadismus und Verachtung (Lowen 1988).

Sexualität bildet den Kern der Lebenskraft und wird durch frühes Beziehungsgeschehen bestimmt. Die menschliche Sexualität ist grundlegend in der Beziehung der Eltern zur Lebenskraft des Kindes verwurzelt und wird von dieser Beziehung beeinflusst. Die Hauptvertreter der Säuglingsforschung haben vielfach gezeigt, welchen starken Einfluß die mütterliche Einstimmung, oder ihre Fehlen, auf die Bindung des Kindes und auf das allgemeine Zugehörigkeitsgefühl in der Mutter-Kind-Dyade haben kann (Stern 1985, Tronick 1989).

Ebenso ist eine gesunde und angemessene sexuelle Beziehung des Kindes zu beiden Eltern, die durch Erfahrungen von Sicherheit, Liebe, Freude, Akzeptanz, Fürsorge für die Lebenskraft, tiefem Respekt vor der Einzigartigkeit des anderen und dem Vorbild der Beziehung zwischen den Eltern gekennzeichnet ist, die Wurzel einer gesunden erwachsenen Sexualität (Tuccillo, 2006). Es wird skizziert, wie sich die kindliche Sexualität im Hinblick auf die Entwicklung auf einem Weg wachsender Bewußtheit von Liebesgefühlen, Körperempfindungen und psychischen Wahrnehmungen von Erregung und Freude herausbildet. Das Kind muß sich mit Erregung und Leidenschaft ausdehnen können und gleichzeitig darunter ein tiefes Gefühl der Sicherheit empfinden. Furcht oder Angst können die Möglichkeiten von Gefühlen und die Möglichkeit von Ausdehnung erdrücken oder zumindest negativ verändern. Sicherheit bedeutet auch Containment, disziplinierte Beachtung von Grenzen und ein Umfeld, das in der Lage ist, zu unterstützen.

In einer Umgebung dieser Art kann sich das Kind ausdrücken, und die Eltern sind da, um die Fähigkeiten des Kindes zu sehen, zu verstehen, zu unterstützen und harmonisch auf sie einzugehen. Diese Erfahrung, mit Erfahrungen und Ausdruck sicher zu sein, ist für den Aufbau der erwachsenen Fähigkeit zu Intimität grundlegend: sich darin sicher zu fühlen, die eigenen wahren Gefühle zu kennen, sich durch Ausdruck oder die eigenen Gefühle mitzuteilen, ist für die Entwicklung der Fähigkeit zu Intimität entscheidend. Sich in der Beziehung sicher zu fühlen, ist das wichtigste und entscheidende Element, das ein gesundes Wachstum fördert.

Diese Sicherheit wird somatisch erlebt wie die Freiheit zu atmen und Atmen zu erleben, indem man den Körper für sanfte Wellen von Empfindungen und Gefühlen öffnet. Liebe ist das zweite wichtige Grundelement, das die Entwicklung einer gesunden Sexualität beim Kind ermöglicht. Das Kind muß sich selbst, seinen Körper und sein Empfinden von Gefühlen lieben können, und dies kann es nur soweit, wie es echte Liebe von seinen Eltern bekommt.

Liebe ist Offenheit und Zärtlichkeit, eine empathische Hingabe des Herzens an den anderen. Ein Respekt und eine elterliche Einstimmung auf die Fähigkeit der Kinder, annehmen zu können, legen die Grundlagen für das Selbstvertrauen, die Selbstachtung und die Fähigkeit, sich von der Intuition für das leiten zu lassen, was Wohlbefinden nährt. Man kann Respekt für sich selbst und Selbstakzeptanz in der verwurzelten Körperhaltung des kleinen Kindes, in seinem aufrechten Stand, in der würdevollen Weise, wie es sich bewegt, in der leidenschaftlichen Art der Konzentration und am direkten Blickkontakt erkennen. Unterstützung für den Ausdruck der Liebe und der Lebendigkeit des Kindes kann nur mit tief verwurzelterer Empfänglichkeit und durch tiefen Respekt vor der Einzigartigkeit des anderen vermittelt werden, sodaß das Kind mit dem Wissen in die Welt gehen kann, daß seine Liebe, seine sexuelle Erregung und sein Verlangen ein wahres Geschenk für den anderen Menschen sind. Orientierung und Erziehung zu Lust, unterstützen ein inneres Ziel und die Fähigkeit, dem Weg des Körpers zu Lust und Freude zu folgen, all seine Aspekte und Möglichkeiten zu erkunden: Sexualität ist ein Abenteuer der Lust, eine Forschungs- und Entdeckungsreise.

Wir haben gesehen, wie von Liebe geprägte Beziehungen, in denen es möglich ist, die Integration des sexuellen Aspekts zu erleben, Lust aufbauen, die Quelle, aus der alle unsere Gefühle und Gedanken stammen. Umgekehrt können destruktive oder sadistische Beziehungen nur zu oberflächlicher Befriedigung und Erleichterung führen.

Die Bedeutung einer von Kindheit an von Liebe geprägten Beziehung, in der Mutter-Kind-Dyade und in der Beziehung zu den Elternfiguren, wurde für die Entwicklung einer gesunden erwachsenen Sexualität als zweckmäßig hervorgehoben. Ein Mensch, der sich als Kind geliebt, unterstützt, angenommen, zufrieden und frei fühlen konnte, sich zu entfalten, ist als Erwachsener offen für Erfahrungen. Er spürt seinen Körper und die mit ihm verbundenen Gefühle, er besitzt die Fähigkeit, Gefühle und Lust auszudrücken, um

bedeutsame Beziehungen einzugehen und Bewegungen zu machen, die geeignet sind, seine Ziele im Leben zu erreichen.

Daher ist es äußerst wichtig, die Entwicklung des sexuellen Erlebens des Kindes zu verstehen. Das Kind blüht in dieser Phase auf und ruft bei Eltern starke Gefühle hervor. Diese starken Gefühle können von Eltern auf verschiedene Weise erlebt werden: als sexuell erregend, feindselig oder herabsetzend, je nach ihren eigenen sexuellen Erfahrungen als Kind. In diesen Situationen wird das Kind im Allgemeinen dazu gedrängt, seine sexuellen Empfindungen auszublenden oder zu unterdrücken, um Schamgefühle, Demütigung und Mißbrauch zu vermeiden und um die Erinnerung an diese Traumata zu verdrängen, um ein gewisses Maß an Gesundheit zu erhalten.

Lowens Denken und seine Genialität bestehen gerade in dem Wissen, wie die beschriebenen charakteristischen Merkmale im Körper gelesen und erkannt werden können: der aufmerksame Therapeut erkennt Entstellungen im Körper, zu denen es als Folge von Abwehrmechanismen gekommen ist. Zum Beispiel die Spaltung zwischen der oberen und der unteren Körperhälfte, eine angehaltene Entwicklung des Beckens oder eine ausgeprägte Schwere im Unterkörper (Lowen 1994). Abwehr ist eine oberflächliche Struktur, die grundlegenden Bedürfnisse wurden nicht anerkannt, und das Trauma, das den Abwehrmechanismus hervorruft, hat oft stattgefunden. Das positive Vorbild und die Fürsorge, die gebraucht wurden, waren nie da, sie waren nie verfügbar.

In diesem Fall besteht die einzige Möglichkeit der Reparatur in der therapeutischen Beziehung. Wenn fürsorgliche Begleitung durch die Eltern gefehlt hat, muß der Therapeut überlegen, wie mit dem Diskurs der Sexualität im psychotherapeutischen Setting umzugehen ist, wo sie sehr oft medizinisch betrachtet oder vermieden, wenn nicht sogar erregt oder mißbraucht wird.

In den letzten Jahren hat der bioenergetische Ansatz einige Überlegungen entwickelt, wie man sich einem so intimen und „von Scham bedrohten“ Terrain nähern kann, wenn man mit der Sexualität von Patienten arbeitet. Wir haben bei Patienten mit problematischem und insbesondere zwanghaftem sexuellem Verhalten gesehen, wie wirksam es ist, einen Ansatz zu verwenden, der sexuelles Verhalten als eine Möglichkeit betrachtet, Traumata und Defizite aus der Kindheit zu verarbeiten (Guest 2006). Wichtig ist auch, die Aspekte der Beziehung wieder in das Setting einzubringen, die von Liebe geprägt sind, ohne dabei zu vergessen, daß es in der therapeutischen Beziehung eigentlich zwei Körper und zwei Geschichten sexueller Entwicklung gibt, einschließlich verschiedener Möglichkeiten wie Verweigerung, Verführung oder Frustration (Hilton 1987).

Eine zentrale Rolle spielen für die Entwicklung kindlicher Bindung und für jeden therapeutischen Prozeß empathisches Geschick und Fähigkeiten zum Body-Tuning, was die Brainstorming-Forschung bestätigt hat (Resneck-Sannes 2002). Schließlich wird betont, wie wichtig es ist, daß Therapeuten das Containment des sexuellen Impulses anerkennen,

um eine befriedigende sexuelle Aktivität als integrierte Aktivität und Beteiligung von Kopf, Herz und Genitalien zu fördern (Lowen 1988). Diese Wege, die den ursprünglichen Ansatz Lowens widerspiegeln, zeigen uns, wie man sich im Leben bewegen kann, ohne Angst zu haben. Sie zeigen Therapeuten, wie für all dies mit Hilfe ständiger Aufmerksamkeit für die eigene körperliche Realität und die emotionale Regulierung dieser Realität Containment möglich ist, und sie erinnern uns daran, daß empathische Resonanz im körperpsychotherapeutischen Prozeß auch eine körperliche Resonanz ist.

Literatur

- Bauman, Z. (1992): *Mortality, Immortality and Other Life Strategies*, Stanford, Calif., Stanford University Press.
- Bauman, Z. (1997): *Postmodernity and its Discontents*, New York, New York University Press.
- Bauman, Z. (2000): *Liquid Modernity*, Cambridge, Polity.
- Bauman, Z. (2001): *The Individualized Society*, Cambridge, Polity.
- Bauman, Z. (2003): *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*, Cambridge, Polity.
- Biondi, M. (2013): *Amore, sesso e poesia. Detto e non detto dell'amore di coppia*, Alpes Italia, Roma.
- Guest, D. (2006): *Bioenergetics and a paradoxical view of sexuality: how characterological development is related to current erotic life!*, in *Bioenergetic Analysis*, 16.
- Hilton, Wink V. (1987): *Working with Sexual Transference*, *Bioenergetic Analysis*, 13 (1), IIBA Ed.
- Lowen, A. (1970): *Pleasure. A creative approach to life*, Penguin, New York.
- Lowen, A. (1975): *Bioenergetics*, Coward, McCarin & GeorgenInc, New York.
- Lowen, A. (1980): *Fear of life*, Macmillan, New York.
- Lowen, A. (1988): *Love, sex, and your heart*, Macmillan, New York.
- Lowen, A. (1994): *Joy: Surrender to the body*, Penguin, New York.
- Resneck-Sannes, H. (2002): *The Psychobiology of affects: Implications for a Somatic Psychotherapy*. In *Bioenergetic Analysis 13 (1)*, IIBA Ed.
- Stern, D. (1985): *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*, Basic Books, New York.
- Stern, D. (1995): *The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-infant Psychotherapy*, Karnac Books, London.
- Tronick, E. (1989): *Emotions and Emotional Communication in Infants*, in *American Psychologist*, Vo. 44 No. 2 112-119.
- Tronick, E. (2007): *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*, WW Norton&Company, NY-London.
- Tuccillo, E. (2006): *A Somatopsychic-Relational Model for Growing an Emotionally Healthy, Sexually Open Body from the Ground Up*. in *Bioenergetic Analysis*, 16.

Filmographie

- Mitchell, J.C. (2006): *Shortbus*, USA.



IIBA INTERNATIONAL INSTITUTE FOR
BIOENERGETIC ANALYSIS

Das International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA) ist ein gemeinnütziger Verein, der sich der Aufgabe widmet, die Bioenergetische Analyse zu verbreiten und seine Mitglieder in ihrer Arbeit als Bioenergetische Therapeuten zu fördern und zu unterstützen. Das IIBA wurde von Alexander Lown, M.D., gegründet.

<https://bioenergetic-therapy.com>



“
**SEXUALITÄT IST KEINE
FREIZEIT- ODER
TEILZEITAKTIVITÄT. SIE IST
EINE WEISE ZU SEIN.**

ALEXANDER LOWEN

Diese Auswahl an Artikeln beruht auf persönlichen und beruflichen Erfahrungen, Reflexionen über klinische Fälle und bioenergetische Körperarbeit im Zusammenhang mit den Themen Gender, Liebe, Sex und Beziehungen.



Über die Autorin:

Maria Rosaria Filoni studierte Philosophie. Sie ist Psychologin und Psychotherapeutin, Supervisorin und Lehrbeauftragte, sowie die Leiterin des Fortbildungszentrums SIAB (Società Italiana di Anàlisi Bioenergetica). Sie leitet ihre eigene Praxis für Psychotherapie in Rom, Italien.