



Psychotherapeutische **Dia|loge**

Wenn es um das Eine geht: das Thema Sexualität in der Therapie

Ulrich Clement und
Ann-Marlene Henning
im Gespräch mit Uwe Britten

V&R

V&R

Psychotherapeutische **Dia|loge**

Herausgegeben von Uwe Britten

Ulrich Clement / Ann-Marlene Henning

**Wenn es um das
Eine geht: das Thema
Sexualität in der Therapie**

Ulrich Clement und Ann-Marlene Henning im Gespräch mit
Uwe Britten

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 2 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-90079-7

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter:
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Umschlagabbildung: dalinas/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Texterfassung: Regina Fischer, Dönges

Korrektorat: Edda Hattebier, Münster; Peter Manstein, Bonn

© 2018, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen / www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

EPUB-Produktion: Lumina Datametics, Griesheim

Inhalt

Gefühlte Körperlichkeit

Der Körper des Therapeuten
Der Blick auf den eigenen Körper
In jungen Jahren

Ich und du und unsere sexuellen Wünsche

Spürkompetenz, Spürvielfalt, Spürspaß
Mit sexuellen Fantasien umgehen
Biografische Veränderungen des Lusterlebens

Das Thema »Sexualität« in der allgemeinen Psychotherapie

Schambesetztes aussprechen können
Geheimnisse
Stellvertretendes Aussprechen
Diagnostizieren

Schwierige Therapiesituationen

Empathie und Empathiehindernisse
Sexualisierung des therapeutischen Settings

... wenn man trotzdem lacht

Empathischer Humor
Die Sex-Kultur der Massenmedien
Therapeutische Empfehlung: authentisches Interesse statt normativer Bewertung

Ausgewählte Literatur

Heidelberg, Juli 2017, einer der heißesten Tage dieses Sommers: In den Räumen der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie (IGST) treffen sich Ann-Marlene Henning und Ulrich Clement, um über Sex zu sprechen.

Sexualtherapeuten haben es gelernt, sich so gut wie jedem sexuellen Thema offen zu stellen, für viele andere Therapeutinnen und Therapeuten hingegen können diese Themen durchaus heikel sein. Persönliche sexuelle Abneigungen, eigene Schamgefühle, aber auch das In-Worte-Fassen sexueller Praktiken und Vorstellungen können empfindliche Grenzen berühren. So schwierig das Thema »Sexualität« auch ist, es taucht in sehr vielen Psychotherapien auf. Dabei muss es gar nicht der Grund dafür gewesen sein, die Therapie zu beginnen, aber für viele Menschen, die psychologische Hilfen in Anspruch nehmen, ist auch der Umgang mit zwischenmenschlicher Intimität, mit dem eigenen Körper und mit dem Geschlechtsverkehr in irgendeiner Weise problematisch. Sowohl für die persönliche Zufriedenheit als auch in Paarbeziehungen spielt das sexuelle Erleben eine große Rolle, sodass in Psychotherapien oft kein Weg an all diesen Themen vorbeiführt.



© Gunnar Meyer, Fotograf Kaltenkirchen

Ann-Marlene Henning, Jahrgang 1964, gebürtige Dänin, studierte in Hamburg Neuropsychologie sowie später Sexual- und Paartherapie in Kopenhagen. Anschließend schloss sie das Studium »Sexocorporel« in der Schweiz ab und führt inzwischen eine Privatpraxis in Hamburg für Paar- und Sexualtherapie – der Praxisname »Doch-Noch« soll schon eine erste Inspiration sein.

Ihr erstes Buch, »Make Love. Ein Aufklärungsbuch«, das für den Jugendbuchliteraturpreis nominiert wurde, erschien 2012. Das Folgebuch, »Make More Love«, und auch ihre ZDF-Sendungen »Make Love – Liebe machen kann man lernen« richteten sich danach an Erwachsene, nach wie vor dicht am Thema sexuelle Aufklärung. Ann-Marlene Henning spricht dabei über Sexualität in einer ganz eigenen, entspannten und humorvollen Sprache, die wirklich jeder versteht. Das neuste Buch »Liebespraxis. Eine Sexologin erzählt« zeigt therapeutische Einzel- und Paargespräche, enthält aber auch autobiografische Passagen der Autorin, ganz dem Motto getreu, wer sich offen und ehrlich zeigt, schafft es manchmal, dass auch das Gegenüber die Maske fallen lässt.

Ann-Marlene Henning studiert heute an der Hochschule Merseburg im ersten deutschen (berufsbegleitenden) Masterstudiengang der Sexologie.



Prof. Dr. Ulrich Clement, Jahrgang 1950, ist Lehrtherapeut der IGST (Internationale Gesellschaft für systemische Therapie) in Heidelberg und Leiter des dortigen Instituts für Sexualtherapie. Er arbeitete in Forschung, Lehre und Therapie an den Universitäten Hamburg, Heidelberg, Freiburg im Breisgau und Basel. Ulrich Clement ist heute als Supervisor, Lehrtherapeut und Dozent an verschiedenen Instituten tätig.

Sein erstmals 2004 erschienenenes Buch »Systemische Sexualtherapie« wurde als »Meilenstein« der neueren Sexualtherapie hervorgehoben. Im Gegensatz zur klassischen Sexualtherapie konzentriert sich sein Ansatz weniger auf die sexuelle Funktion als auf das individuelle Begehren. Die Dynamik, die sich aus den unterschiedlichen sexuellen Profilen der Partner ergibt, steht im Zentrum seines therapeutischen Interesses.

In seinem letzten Buch »Dynamik des Begehrens. Systemische Sexualtherapie in der Praxis« plädiert er dafür, sich mehr auf das sexuelle »Sein« als auf das sexuelle »Tun« zu konzentrieren. Damit wird die sexuell handelnde, fühlende und denkende Person in den Mittelpunkt gestellt.

GEFÜHLTE KÖRPERLICHKEIT

»Das weibliche Geschlechtsorgan muss bei vielen Frauen erst wieder geboren werden.«

Ann-Marlene Henning

Der Körper des Therapeuten

Frau Henning, kennen Sie das, morgens einen Pickel mitten auf der Nase zu finden und deshalb am liebsten das Haus nicht verlassen zu wollen?

HENNING Nein, das kenne ich nicht. Ich hatte schon als Teenager kaum Pickel, und wenn ich jetzt welche habe, interessiert es mich nicht.

Ich bin generell ziemlich uneitel – das ist ein großer Vorteil, wenn man so viel vor der Kamera sitzt wie ich. Das Ganze hat natürlich mit dem eigenen Körpergefühl zu tun: Mag ich mich so zeigen, wie ich bin? Körperliche Merkmale können zwar stören, aber sie sollten nicht so wichtig im Leben sein – eigentlich.

Herr Professor Clement: Im Institut ist es mal wieder spät geworden, Sie eilen nach Hause, weil Sie eine Theaterkarte haben. Bevor Sie gehen, wollen Sie sich aber noch rasieren. Zu allem Überfluss schneiden Sie sich nun mitten auf der Wange, die Wunde blutet. Unmöglich können Sie jetzt so losgehen, oder? Gehen Sie?

CLEMENT Ich rasiere mich fast nie abends, deshalb ist der Fall eher unwahrscheinlich, aber angenommen, ich täte es mal, dann würde ich das wegtupfen und ankrusten lassen – und natürlich trotzdem ins Theater gehen.

HENNING Gerade hatte ich schon überlegt, ob Sie, Herr Britten, diese Frage auch dem männlichen Teilnehmer dieses Gesprächs stellen, wenn es nämlich um das Optische geht. Nach solchen Äußerlichkeiten werden vorrangig wir Frauen gefragt.

CLEMENT Ich kann vielleicht mal ein anderes Beispiel geben: Ich überlege mir nämlich durchaus, was ich anziehe, wenn ich einen Kurs oder einen Vortrag habe, und wie ich dort auftrete. Das ist mir nicht egal. Nicht zuletzt ist das eine Frage meines Wohlbefindens, dass ich einigermaßen so aussehe, wie ich mich selbst mag. Man muss ja nicht nur inhaltlich gut sein, sondern auch einigermaßen passabel aussehen.

HENNING Das möchte ich bestätigen: Wenn es um fachliche Inhalte geht, wenn ich mich präsentiere, wenn ich vor Menschen stehe, dann mache ich mir schon Gedanken, wie ich aussehe und wie ich wirken möchte, zum Beispiel über Kleidung und Auftreten. In dieser Hinsicht muss ich mich gut fühlen. Aber bei Sachen wie Pickeln oder Bad-Hair-Day ist es für mich nicht besonders wichtig.

Dass wir jetzt erst mal auf das Thema »Kleidung« kommen, das hatte ich gar nicht erwartet. Aber Sie haben natürlich recht, die Kleidung ist für uns fast so etwas wie eine äußere Hautschicht.

CLEMENT Das Aussehen insgesamt.

HENNING Ja, ich will mich wohlfühlen. Ich kann mich als Frau mit einem Rock und hohen Schuhen zeigen, dann gucken alle hin und denken womöglich, wow, die sieht ja toll aus, aber damit habe ich dann einen anstrengenden Tag vor mir, insbesondere wegen der Schuhe. Mir geht's nicht so sehr darum, ob ich gerade supergut ankomme, sondern ob ich meine Inhalte entspannt rüberbringen kann. Das klappt besser, wenn ich mich generell wohlfühle, insofern denke ich auch vorher darüber nach.

Diese kleinen Makel zu zeigen fällt uns in der Regel nicht ganz leicht. Da schämt sich eine Frau vielleicht für ihre nicht gerade grazilen Füße oder ein Mann für eine große klobige

Nase. Warum tun wir uns generell so schwer, unseren Körper zu zeigen? Wir verantworten den ja weitenteils nicht einmal. Der ist uns mitgegeben.

CLEMENT Ich weiß gar nicht, ob das für alle Menschen stimmt. Ich denke, einem Großteil der Leute – jedenfalls der männlichen – ist das sekundär, die denken wenig über den Körper nach. Das Problem entsteht ja erst, wenn ich darüber nachdenke. Einen hässlichen oder schönen Körper zu haben ist nicht der Punkt. Nur wenn ich meine Aufmerksamkeit kritisch darauf lenke, dann kann ich mir ein Problem machen.

Na ja, vor dem Spiegel denken wir aber vielleicht doch täglich darüber nach, oder etwa nicht?

CLEMENT Ja, dafür stellt man sich ja vor den Spiegel, um den Spiegel zu befragen, wie wir gerade aussehen. Ob das dann zu einer dominanten Frage wird, ist sehr individuell. Ja, es gibt sehr stark körperbesessene Menschen ebenso wie körperignorante.

HENNING Ich bin oft sogar über mein Aussehen überrascht, wenn ich zum Beispiel abends vor dem Spiegel stehe und denke: Was, so bist du den ganzen Tag rumgelaufen? Da habe ich offenbar gar nicht richtig hingeguckt oder nur so mal einen schnellen Blick draufgeworfen. Das zeigt mir, wie unwichtig so etwas für mich geworden ist.

Aus der Sexualberatung weiß ich allerdings, dass sich wirklich viele Leute Gedanken über ihren Körper machen. Wir haben gerade für zwei Sendungen des ZDF gedreht, und eine handelt von unserer Körperkultur und der Frage, wie Menschen ihre Körper sehen, ob eine liebevolle und positive Sicht darauf möglich ist. Wir hatten unter anderem ein Akt-Shooting, bei dem viele Teilnehmende Kleidergröße 42, 44 oder 46 hatten,

darunter auch ein fülliger Mann – und auf der anderen Seite eine sehr schlanke Frau. Das Thema war: Wie fühle ich mich in meiner Haut, auch ausgezogen? Viele Menschen fühlen sich diesbezüglich unter Druck. Sie wissen, dass sie nicht so aussehen, wie man es jeden Tag in den Medien sieht. Es ist eine Frage des Vergleichs mit einem sehr hohen Ideal. Es ist doch schwer heutzutage, *nicht* darüber nachzudenken.

Ich mache mir, ehrlich gesagt, Gedanken darüber, ob ich so »genervt« bin von diesen Idealvorstellungen, weil ich lange Model war – und selbst immer so perfekt aussehen musste. Mich stört es dann manchmal, wie mein Körper sich heute präsentiert. Ich schaffe es nicht, über längere Phasen Sport zu treiben, und weiß genau, ich könnte straffer aussehen, vielleicht auch zwei, drei Kilo schlanker sein. Das fühlt sich eben angenehmer an, zum Beispiel beim Sitzen – es sei denn, ich gehe los und kaufe ganz neue Kleidung in Größe 44.

Ich lerne also gerade ganz neu, nicht perfekt zu sein, obwohl ich früher einen vermeintlich perfekten Körper hatte, als Model viel Bade- und Wäschefotos gemacht habe – das ginge heute eher nicht mehr. Aber auch Leute, die richtig schöne Körper haben, machen sich schlechte Gedanken darüber, wie sie aussehen. Da frage ich mich manchmal, wie hoch ihr Anspruch an sich selbst mittlerweile gewachsen ist.

CLEMENT Es kommt ja darauf an, ob ich als Maßstab die allgemeine Norm nehme oder mein eigenes Wohlfühl. Das führt in der Paartherapie oft zu vertrackten Dialogen. Bei Frauen klingt das Thema ganz häufig so: Sie sagt, sie fühle sich unattraktiv, der Mann sagt ihr aber: »Für mich siehst du gut aus, ich mag deinen Körper.« Sie glaubt es ihm aber nicht, weil sie denkt, er sage es nur, um sie nicht zu kränken. Relativiert er das jedoch, um glaubwürdiger zu wirken, nimmt sie das

sofort als Bestätigung dafür, dass er ihren Körper eben nicht attraktiv findet. Eine beinahe ausweglose Situation. Das spielt mehr bei Frauen als bei Männern eine Rolle.

HENNING Wobei die Gruppe von Männern, die mit ihrem Körper unzufrieden werden, immer größer wird. Auch sie haben mittlerweile mehr »optimierte« Beispiele und Vorbilder für den »perfekten« Körper. So viele halb nackte, durchtrainierte Männer wie heute im Fernsehen und in der Werbung gab es noch nie.

Nun haben wir aber auch die anderen: Da gibt es jene Männer, die ihren Bierbauch mit freiem Oberkörper durch die Straßen der Nachbarschaft tragen. Und ich denke an anorektische Frauen, die – knapp bekleidet – manchmal eher erschreckend aussehen, die ihren Körper aber dennoch gerne zeigen. Was ist das für ein Phänomen?

CLEMENT Sie haben jetzt einen extremen Geschlechtsunterschied benannt: die dickbäuchigen Männer und die anorektischen Frauen. Das ist noch mal zugespitzt. Es ist ein Klischee, aber es gibt ja Klischees, die auch stimmen, dass sich nämlich die Männer auch mit einem nicht so schönen Körper in Ordnung fühlen, weil sie die Aufmerksamkeit nicht so darauf lenken. Viele Frauen hingegen gucken ständig darauf, übrigens häufig mit einem männlichen Blick, also mit der Bewertung, von der sie annehmen, dass ein Mann sie vornehmen würde. Das ist ein Geschlechterunterschied, der auch schon ziemlich alt ist, es handelt sich nicht um ein neues Phänomen.

Die Verhaltensbiologen sagen, bei der sexuellen Partnerwahl achten die Männer auf Gesundheit der potenziellen Partnerinnen, damit sie überlebenstüchtigen Nachwuchs bekommen. Die sieht man an glatter Haut oder schlanker Jugendlichkeit. Die