

Birgit Kollmeyer/Monika Röder

Partnerschaft und Sexualität

Paare in Beratung und Therapie

Kohlhammer

Kohlhammer

Die Autorinnen

Birgit Kollmeyer, Dipl.-Psych., ist Paar- und Sexualtherapeutin in eigener Praxis in Bern und externe Dozentin zum Thema Paarberatung/-therapie an den Universitäten Zürich und Koblenz-Landau.

Monika Röder, Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin, arbeitet psychotherapeutisch, sowie als Supervisorin und Selbsterfahrungstherapeutin in ihren Praxen in Bad Säckingen und Basel.

Birgit Kollmeyer & Monika Röder

Partnerschaft und Sexualität

Paare in Beratung und Therapie

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-032329-2

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-032330-8

epub: ISBN 978-3-17-032331-5

mobi: ISBN 978-3-17-032332-2

Vorwort zur Buchreihe

Über Beratung lässt sich durchaus streiten. Was ist Beratung? Wann und unter welchen Bedingungen ist sie ein professionelles Angebot? Welchen Beitrag leisten einzelne Fachwissenschaften für ein besseres Verständnis von Beratung? Wann ist Beratung eher Coaching? Wie ist sie von Training oder Therapie abzugrenzen? Und welchen Beitrag kann die Psychologie als Wissenschaft leisten, um diese und ähnliche Fragen zu beantworten?

Die Fragen sind so komplex wie ihr Gegenstand – die Beratung – selbst. Diese Buchreihe vermittelt Wissen und Kompetenzen in der professionellen, auf psychologischen Theorien und Konzepten basierenden Beratung. Dabei wird Beratung als ein bevormundungsfreier Prozess verstanden, in dem Probleme der Ratsuchenden in ihrem Verhalten, Handeln und Erleben geklärt werden. Zur Klärung der anstehenden Fragen und zur Reflexion des Beratungsprozesses werden psychologische Theorien herangezogen. Professionelle Beratung findet in einem entsprechend ausgewiesenen und damit geschützten Setting statt. Im Dialog werden Informationen ausgetauscht, Bedingungen und Möglichkeiten reflektiert und Lösungsversuche begleitet. Im Transfer von fachwissenschaftlichen und subjektiven Theorien zeigt sich die professionelle Beratungskompetenz. Dabei kommt der kritischen Reflexion der eigenen Praxis zur Entwicklung der eigenen Kompetenzen wie auch der theoretischen Grundlagen eine besondere Bedeutung zu. Mit Blick auf die sehr unterschiedlichen Praxisfelder psychologischer Beratung sollen der Buchreihe als Ganzes eher allgemeine Theorien der Beratung zugrundeliegen. Allgemeine Theorien verweisen auf übergreifende Wirkfaktoren psychologischer Beratung und erleichtern eine Abgrenzung der Beratung von der Psychotherapie.

Damit werden (1) persönliche Kompetenzen der Beratenden, (2) die Fokussierung auf Ressourcen und (3) die Förderung einer optimalen Entwicklung in der jeweils individuellen Lebenswelt angesprochen. Konkretisiert wird dies in der Orientierung auf persönliche Bedürfnisse und Stärken der Ratsuchenden in ihren Lebenswelten, auf die Kompetenzen der Beratenden und die Stärken der Beratungssettings sowie auf das Anliegen einer nachhaltigen Resilienzförderung über das Beratungssystem.

Je nach Zielgruppe mit ihren unterschiedlichen Lebenswelten und Lebenslagen gewinnen unterschiedliche Beratungskonzepte an Bedeutung. Wenn es also in den verschiedenen Bänden dieser Reihe um unterschiedliche Zielgruppen (Jugendliche, Familien, Paare, Menschen im hohen Alter), unterschiedliche Orte (Schule, Hochschule, Unternehmen), unterschiedliche Anlässe (Migration, Erkrankung) und unterschiedliche Themenfelder (Mobilität und Verkehr, Sport) geht, dann haben wir einen weiten theoretischen Rahmen, der jeweils gegenstandsbezogen konkretisiert wird. Damit Details und Ganzes sich auch über die Buchreihe stimmig zusammenfügen, wird jeder einzelne Band von zwei Herausgebern betreut. So sichern die Mitglieder des Editorial Boards, dass sich in dem von ihnen betreuten Band Theorie und empirische Befunde eine wissenschaftsbasierte Praxis verdeutlichen.

Als »Editor in Chief« möchte ich allen Mitgliedern des Editorial Boards für ihre aktive Mitwirkung danken. Im Namen des ganzen Beirats danke ich den Autorinnen und Autoren für ihre Beiträge zur Buchreihe. Sie ermöglichen einen differenzierten Blick auf Theorie und Praxis, auf Konzepte und Erfahrungen in ganz unterschiedlichen Feldern der Beratung.

Danken möchte ich Frau Annika Grupp, Verlag Kohlhammer, die mit großer Kompetenz und Tatkraft die Arbeit an der Buchreihe begleitet. Mein Dank gilt auch Frau Flurina Hefti, ZHAW Angewandte Psychologie, die als Lektorin und Redakteurin das Projekt unterstützt.

Beratung ist ein buntschillernder Begriff und damit schwer zu fassen. Es ist aber fachlich und ethisch unverzichtbar, professionelle Beratung von unprofessionellen Angeboten und von Alltagsgesprächen abzugrenzen. Dies kann nur gelingen, wenn die Beratungspraxis theoretisch und empirisch begründet ist. Mit diesem Anspruch wird jede Beschreibung von Beratungspraxis anspruchsvoll. Wir sind aber sicher, dass jeder einzelne

Band der Reihe Theorie und Praxis zielführend verbindet – ansprechend und gut nachvollziehbar. Damit stehen die Chancen gut, dass jeder Band eine Hilfe ist zur Orientierung in einem für sich anspruchsvollen und herausfordernden Beratungsfeld.

Christoph Steinebach, Zürich im Januar 2020

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Buchreihe	5
Geleitworte	13
Vorwort	17
Einführung	19
Teil I: Hintergründe	
1 Blick auf die Gesellschaft.....	23
1.1 Bindung und Autonomie – ein Dilemma	23
1.2 Geschlechterrollen und Gleichberechtigung	26
1.3 Gleichgeschlechtliche Paare und Transgender.....	27
1.4 Sexfreundliche, aber berührungsfeindliche Gesellschaft.....	30
2 Blick in Partnerschaften.....	32
2.1 Partnerschaftsprobleme.....	32
2.2 Glückliche Partnerschaften.....	35
3 Blick ins Schlafzimmer.....	39
3.1 Sexuelle (Un-)Zufriedenheit.....	39
3.2 Selbstbefriedigung, Fantasien und Pornografiekonsum	42
3.3 Sexuelle Lustlosigkeit – weit verbreitet	45
3.4 Sexuelles Begehren und Erregbarkeit	49

4	Blick ins Gehirn	53
4.1	Grundlegende Funktionen des Gehirns	53
4.2	Neurobiologische Implikationen für die Sexualität	59
4.3	Frühe Prägungen und Auswirkungen auf das Beziehungsverhalten.....	61
4.4	Bedeutung der Neurobiologie für die Paarberatungspraxis	63

Teil II: Therapeutische Ansätze

5	Paartherapeutische Ansätze	67
5.1	Systemische Paartherapie.....	67
5.2	Hypnotherapie	72
5.3	Emotionsfokussierte Paartherapie	76
5.4	Klärungsorientierte Paartherapie	80
5.5	Bewältigungsorientierte Paartherapie.....	83
6	Sexualtherapeutische Ansätze	88
6.1	»Klassische« Sexualtherapie.....	88
6.2	Systemische Sexualtherapie: »Sexualtherapie des Begehrens«	91
6.3	»Crucible«- oder Differenzierungsansatz	94
6.4	Sexocorporel: Sexualität lernen.....	98

Teil III: Praxis der Arbeit mit Paaren

7	Stabilisierungs-Wachstumsmodell für das integrative Arbeiten mit Paaren	107
7.1	Einstiegsphase	108
7.2	Stabilisierungsphase	109
7.3	Wachstums- oder Vertiefungsphase.....	110
8	Rahmen und Grundlegendes.....	112
8.1	Rahmenbedingungen	112
8.2	Haltung	121
8.3	Emotionsregulation	128

9	Einstiegsphase	133
9.1	Aufbau der therapeutischen Beziehung oder: Sicherheit geben.....	134
9.2	Explorieren der Wahrnehmungen, Gefühle und Bedürfnisse	136
9.3	Verflüssigen von Positionen und neue Perspektiven	142
9.4	Klären von Auftrag und Motivation	143
9.5	Formulieren von Zielen.....	145
9.6	Erheben der Beziehungsgeschichte.....	148
9.7	Umgehen mit Trennungsambivalenz und -absicht...	149
10	Stabilisierungsphase	151
10.1	Aufzeigen der Eskalationsprozesse	152
10.2	Ausstieg aus der Eskalation	154
10.3	Erstes gegenseitiges Verstehen.....	162
10.4	Stärken von Ressourcen	168
11	Wachstums- oder Vertiefungsphase	173
11.1	Selbstregulation im Rahmen der Paartherapie....	175
11.2	Partnerschaftliche Emotionsregulation.....	191
11.3	Weiterentwicklung der Sexualität	211
11.4	Umgang mit traumatischen Erlebnissen sowie Verletzungen durch eine Außenbeziehung.....	234
11.5	Abschluss der Arbeit mit dem Paar	251
	Resumée oder: Auf den Punkt gebracht	253
	Literatur	256
	Stichwortverzeichnis	271

Geleitworte

Mut zur Integration

Paartherapie ist eine facettenreiche und vielschichtige Tätigkeit in einem besonders herausfordernden Setting. Auch wenn sie nicht primär klinisch orientiert ist, kommt das ganze Leben mit Paaren zur Tür herein, d. h. eine enorme thematische Bandbreite, oft hoher Leidensdruck und existenzielle Krisen, in denen für einen oder beide Partner viel auf dem Spiel steht. Paartherapeuten müssen mit hoher Konfliktspannung umgehen können, ohne Partei zu ergreifen. Ein Teil ihrer Kunst besteht darin, die Komplexität auf ein bearbeitbares Maß zu reduzieren, ohne zu trivialisieren, und sowohl das Setting als auch die Prozesssteuerung so zu balancieren, dass sie für beide Partner konstruktiv nutzbar sind.

Verschiedene paar- und sexualtherapeutische Ansätze sind heute gut ausdifferenziert und profiliert. Zugleich sind sie in mancher Hinsicht konvergent, kompatibel oder ergänzen sich. Während bestimmte Therapieschulen miteinander konkurrieren und die Abgrenzung voneinander betonen, erfahren viele Kollegen konzeptionelle Vielfalt in der eigenen Praxis als wertvoll, weil sie damit ihre Arbeit möglichst flexibel und passgenau für das Paar gestalten können.

Voraussetzung dafür ist, dass sie sich selbst dazu autorisieren, eine eigene Logik davon zu entwickeln, wann sie zu welcher Perspektive, zu welcher Methode und zu welcher Ausrichtung ihrer Prozesssteuerung greifen. Dies ist ein lebendiger, vermutlich nie abgeschlossener Prozess. Wir können nicht arbeiten wie unsere Lehrerinnen und Lehrer. Wir können nur in uns selbst verankert und zugleich durchlässig sein.

Dieses Buch ermutigt und leistet genau dazu einen Beitrag. Die beiden Autorinnen geben darin ein Beispiel ihrer intelligenten, theoretisch und

empirisch top informierten, systematischen und zugleich undogmatischen Praxis. Sie bieten einen fundierten, aus Erfahrung fein selektierten und vollkommen am Benefit, nicht an der Kritik orientierten Überblick über das Feld und zeigen nach sorgfältiger Darstellung, wie sie verschiedene Konzepte praktisch nutzen.

Das ist nicht nur zeitgemäß, sondern auch erfrischend uneitel, weil gar nicht erst versucht wird, noch einen angeblich neuen Ansatz zu generieren, sondern die eigene Klugheit und therapeutische Reife für ein Lehrbuch des sinnvollen und durchdachten Zusammenspiels bestehender Ideen zu nutzen. Mögen möglichst viele Leser darin Orientierung, Inspiration und Ermutigung zur eigenen Vielfalt in einem vielfältigen Geschäft finden.

Karlsruhe im Januar 2021

Angelika Eck

Sex oder Kommunikation? Henne oder Ei?

Wo fängt es eigentlich an, das Problem in der Beziehung? Ist es so, dass ein Paar Probleme mit Sex hat, weil es in der Beziehung nicht rund läuft? Oder kriselt die Beziehung, weil der Sex nicht genügend häufig, aufregend oder ausgefallen ist?

Mit dieser Huhn-Ei-Frage beschäftigen sich nicht nur die Paare in partnerschaftlichen Krisen intensiv, sondern auch alle, die in der Paar- und Sexualberatung tätig sind. Je nach Standpunkt kommen die unterschiedlichen Betrachter zu unterschiedlichen Schlüssen. Bei den Paaren wird der Standpunkt schnell anhand der Vorwürfe an das Gegenüber deutlich: »Wenn du doch nur ..., dann ...«.

Bei den Beratern erkennt man ihre Präferenz an ihren Interventionen, sprich daran, wie sie mit dem Paar versuchen, den entscheidenden Dreh hinzukriegen. Manche Berater fokussieren eher auf die partnerschaftlichen (Kommunikations-)Schwierigkeiten, auf die nicht befriedigten Bedürfnisse in der Partnerschaft und auf die Eskalationsspiralen: Die Leitidee ist, dass durch die Reduktion der zwischenmenschlichen Spannung wieder körperliche Nähe ermöglicht wird. Andere Fachpersonen dagegen nehmen eher die sexuelle Funktionsfähigkeit, den Körper, die Lust und die

Sexualpraktiken ins Visier. Ganz nach dem Motto: Die Lust auf Sex kommt mit der Lust am Sex. Und so führt schlussendlich (guter) Sex zu emotionaler Nähe und Verbundenheit.

Ist es nun wichtig zu verstehen, was den Appetit verdorben hat (resp. immer wieder verdirbt) oder kommt der Hunger mit dem (richtig guten) Essen? Für beide Sichtweisen gibt es eine Reihe empirischer Evidenzen. Wer hat nun recht?

Das Schöne und Bemerkenswerte am vorliegenden Buch ist, dass diese Frage nicht beantwortet wird. Es geht gerade *nicht* darum, den einen oder den anderen Weg zu bevorzugen; es geht nicht darum, die *eine* richtige Antwort auf diese Frage zu finden. Im Gegenteil: Im Vordergrund steht eine integrative, offene Sichtweise, die versucht, die unterschiedlichsten Perspektiven miteinander sinnvoll zu kombinieren, um dadurch einen individuellen und auf das Paar zugeschnittenen Weg zu finden.

Die beiden Autorinnen können aus einem reichen Erfahrungshintergrund schöpfen, sowohl in Bezug auf verschiedenste therapeutische Zugänge als auch in Bezug auf ihre Praxiserfahrung in der Paar- und Sexualtherapie. Und so bringen sie auf eine sehr gelungene und fundierte Art die Themen Partnerschaft und Sexualität zusammen, die ja auch im echten Leben ganz natürlich zusammengehören.

Ich wünsche dem Buch viele interessierte Leserinnen und Leser und diesen wiederum viele Anregungen mit und durch das Buch.

Zürich im Januar 2021
Marcel Schär



»Vertrautheit« – Zeichnung von der Künstlerin Heidi Reubelt, Abdruck in Schwarzweiß (www.heidireubelt.de).

Vorwort

Liebe LeserInnen/Leser(innen)/Leser*innen/Leser (m/w) ... genau diese Schreibformen möchten wir Ihnen ersparen. Dennoch ist uns eine gendersensitive Sprache wichtig. Daher erlauben wir uns von der »Therapeutin« oder »Beraterin« zu sprechen, was unserer persönlichen Situation als Frauen entspricht. Und es spiegelt auch die Realität in sozialen Berufen, da Frauen hier die Mehrheit sind.

Wichtiger Kommentar: Zum Ausgleich dazu sprechen wir von »dem Klienten« oder »dem Partner«. Die anderen Geschlechter sind immer mitgemeint, ob in der Konstellation Mann-Frau, Frau-Frau, Mann-Mann oder etwas dazwischen.

Neben der Erläuterung unseres Verständnisses einer gendersensitiven Sprache braucht es eine Einordnung der Begriffe »Paarberatung« und »Paartherapie«, die in diesem Buch parallel eingesetzt werden.

Dieses Buch erscheint in der Kohlhammer-Reihe »Psychologische Beratung in der Praxis«. Wir schreiben es für Paarberaterinnen, aber auch für andere Fachleute, die in Kliniken, Beratungsstellen oder in eigener Praxis mit Paaren arbeiten oder zukünftig arbeiten möchten. Im Gegensatz zur »Psychotherapie« sind »Paarberatung« und »Paartherapie« gesetzlich nicht geschützte Angebote und auch schwierig voneinander abgrenzbar. Gerade in der Praxis werden in Beratungen oft therapeutische Elemente eingesetzt und in Therapien beratende. Wir werden in diesem Buch daher die Begriffe Paarberatung und -therapie sowie Paarberaterin und -therapeutin abwechselnd und austauschbar verwenden. Den Unterschied zwischen akuter Krisenberatung und therapeutischen (Entwicklungs-)Prozessen beschreiben wir mit den Begriffen Stabilisierung und Vertiefung bzw. Wachstum, die beide Teile der Arbeit mit Paaren sind. Als Theorie- und Ideenpool für unsere Arbeit verwenden

wir therapeutische Konzepte aufgrund ihrer weit größeren Fülle und Evidenzbasiertheit.

Dieses Buch haben wir nicht allein geschrieben, sondern mit Unterstützung von verschiedenen Seiten. Eine besondere Rolle hatte Marcel Schär für uns: Mit Ermutigungen, wertvollen Impulsen und vor allem uneingeschränkter Ansprechbarkeit hat er uns über manche Klippe hinweggeholfen.

Spannende Diskussionen mit Kolleginnen und Kollegen und fachliche Anregungen von vielen haben wesentlich zur Entwicklung des Textes beigetragen. Flurina Hefti sorgte für sprachensible Verfeinerungen und Kathrin Kastl vom Kohlhammer-Verlag für die professionelle Begleitung und Gestaltung. Herzlichen Dank!

Besonders inspiriert für die Arbeit mit Paaren haben uns einige AusbilderInnen und SupervisorInnen. Unser Dank gilt dabei Karol Bischof und Marielle Sutter, die beide auch Teile des Textes kritisch gegengelesen haben, sowie Guy Bodenmann, Ulrich Clement, Angelika Eck und David Schnarch.

Vor allem aber bedanken wir uns bei unseren Klientinnen und Klienten, die uns wichtige Teile ihres Lebens anvertrauen und mit denen wir uns stetig weiterentwickeln dürfen.

Einführung

Menschen, Paare, Beziehungsdynamiken und Lebenssituationen sind extrem unterschiedlich. Unserer Ansicht nach lohnt es sich nicht, über die beste Methode für die Arbeit mit Paaren oder die beste Therapierichtung zu streiten. Wir brauchen verschiedene Methoden und einen authentischen eigenen Stil, um unsere Klienten wirkungsvoll unterstützen zu können.

In diesem Buch versuchen wir unsere integrative Arbeit auf einem Fundament evidenzbasierter Methoden zu beschreiben. Bei welchem Paar, bei welchem Anliegen, in welcher Phase der Beziehung oder Therapie und in welchem Moment ist welche Methode hilfreich? Was braucht ein eskalierendes Paar, um vor Verletzungen sicher zu sein, was braucht ein distanziertes Paar für erneute Annäherung? Welche Unterstützung hilft einem sexuell lustlosen Partner, um wieder Zugang zum eigenen Begehren zu finden? Ein einzelner therapeutischer Ansatz kommt hier an seine Grenzen. In der Praxis braucht es verschiedene Methoden und ein Modell, in das die Tools stimmig integriert sind.

Wir beiden Autorinnen sind beruflich recht unterschiedlich sozialisiert.

Zu Beginn unseres Buchprojektes fragten wir uns zunächst, ob unsere Unterschiedlichkeiten nicht zu groß seien, um unser Vorgehen in der Paartherapie einheitlich zu beschreiben. Bei der Arbeit kristallisierte sich dann aber heraus, dass wir übereinstimmende Haltungen, Grundprinzipien und sogar Interventionsstrategien haben. Wir denken beide schulen- und themenübergreifend und lassen uns von den Fragen leiten: Wo steht dieses Paar miteinander in diesem Moment? Wie geht es den beiden Einzelpersonen, was belastet und schmerzt sie? Welche Rolle spielt die Sexualität in der Paarbeziehung? Und welche Methode könnte passend und hilfreich sein, damit die Partner in einen echten Kontakt mit sich selbst und

miteinander kommen können? Die vorgestellten Theorien, Studien und Methoden zeigen unsere persönliche Auswahl und basieren auf unseren beruflichen Erfahrungen.

Aufbau des Buches

Im ersten Teil des Buches betrachten wir zunächst die Situation von Paaren in unserer Gesellschaft. Wir stellen Erkenntnisse der Paarforschung vor zur Frage, was Paare glücklich und was sie unglücklich macht. Wir beleuchten zentrale sexuelle Themen von Paaren wie Lustlosigkeit oder Außenbeziehungen und fokussieren uns dabei immer mehr von einem weiten gesellschaftlichen Blick über die Betrachtung der Paarbeziehung bis hin zu einem Verständnis internaler Dynamiken im Menschen.

Im zweiten Teil reflektieren wir die paar- und sexualtherapeutischen Theorien und Behandlungsansätze, die die Basis für unsere Arbeit darstellen, und veranschaulichen die Integration dieser Ansätze in unserem Stabilisierungs-Wachstumsmodell. Dieses Modell orientiert sich an dem neurobiologischen Axiom, dass es zuerst Sicherheit und Stabilisierung braucht, bevor Wachstum und Entfaltung möglich sind.

Der dritte Teil des Buches beschreibt die Praxis der Arbeit mit Paaren. Wir zeigen, wie man einen sicheren Rahmen schaffen und eine stabile, warme und tragende Beziehung aufbauen kann. Wir beschreiben, wie man die eskalierte Paardynamik zuerst stabilisieren und damit eine Beruhigung der übererregten autonomen Nervensysteme erreichen und anschließend vertieft an den Themen des Paares arbeiten kann. Zentral sind dabei die Selbstregulation der Partner und die partnerschaftliche Regulation. Aber auch die Sexualität, traumatische Erlebnisse und Verletzungen durch eine Außenbeziehung können zum Inhalt der therapeutischen Arbeit werden. Im gesamten Prozess leitet uns der Gedanke, sowohl den Kontakt der Personen zu sich selbst als auch zueinander zu fördern. Es ist uns ein Anliegen, Kolleginnen und Kollegen, die an der Paararbeit interessiert sind, zu ermutigen, ihre bereits erlernten Methoden zu nutzen und mit den hier vorgestellten Möglichkeiten zu ergänzen. So kann sich ein eigener Stil entwickeln, der sich stimmig anfühlt und dadurch authentisch und kongruent ist.

Teil I: Hintergründe

Im ersten Teil dieses Buches geht es um die Hintergründe von Partnerschaft und Sexualität: Wir beginnen mit einem Blick auf die Gesellschaft, also auf die Welt, in der Paare leben, und fokussieren uns dann immer mehr: Zuerst schauen wir durch die Brille der Paar- und Sexualforschung auf Partnerschaften und werfen anschließend einen Blick »ins Schlafzimmer«. Schließlich schauen wir »in die Person hinein«, beschäftigen uns mit zentralen Funktionen des Gehirns und Nervensystems und versuchen dabei die Auswirkungen auf das Beziehungsverhalten und die Sexualität besser zu verstehen.

Dabei begleiten uns folgende Fragen:

- Wie lieben und worunter leiden Paare?
- Wodurch wird eine Beziehung schwierig?
- Welche Partnerschafts- und Sexualprobleme sind »normal«?
- Und wie erhalten Paare ihre Zufriedenheit in der Partnerschaft und Sexualität?

1 Blick auf die Gesellschaft

Eine Partnerschaft ist kein abgeschlossenes, autarkes System. Wir Menschen interagieren ständig mit unserer Umwelt und werden umgekehrt von ihr beeinflusst. Das macht auch Partnerschaften zu hochkomplexen Gebilden.

Im ersten Kapitel beschreiben wir den Kontext, welcher die Paare, die in die Paarberatung kommen, umgibt. Wie wirkt sich der gesellschaftliche Wandel auf Partnerschaften aus? Welches sind die Themen, mit denen wir in Paartherapie und Beratung konfrontiert sind?

1.1 Bindung und Autonomie – ein Dilemma

Menschen sind soziale Wesen. Sie streben nach Sicherheit und stabiler zwischenmenschlicher *Bindung*. Nur so können sie sich entfalten und wachsen. Ohne Spiegelung und Co-Regulation durch einen liebevollen Anderen ist unser menschliches System in steter Alarmbereitschaft und kann sich nicht entwickeln (Dana, 2019).

Entsprechend waren die Strukturen früher Gesellschaftsformen vor allem dem Überleben in einer gefährlichen Welt geschuldet. Es entwickelten sich Sippen, die das Leben des Individuums vor Naturgewalten, Feinden und Tieren schützten. Existenzielle Bedürfnisse nach Nahrung, Wärme und Sicherheit mussten zuerst versorgt werden.

In den vergangenen Jahrhunderten ging es dann aber für viele Menschen nicht mehr hauptsächlich um das blanke Überleben in einer feindlichen Welt. Sie hatten sichere Behausungen, sorgten durch Anbau und Handel

für eine die Grundbedürfnisse abdeckende, zuverlässige Ernährung und konnten sich somit höherrangigen Bedürfnissen zuwenden: Zunehmend zeigten sich soziale Anliegen nach Zugehörigkeit, Bindung und Bestätigung. Innerhalb gesellschaftlicher Schichten entstanden institutionalisierte Formen von Beziehungen wie etwa arrangierte Ehen, um den Besitz zu sichern und zu mehren.

In unserer hochentwickelten westlichen Welt sind diese Anliegen ebenfalls weitestgehend gesichert; es treten noch höherrangige Ziele auf den Plan: Der zivilisierte Mensch strebt nach individueller Bedürfnisbefriedigung und *Selbstverwirklichung*.

Konnten Partnerschaften des 18. und 19. Jahrhunderts sich noch an relativ verlässlichen Regeln orientieren, entstand in der Moderne ein neuartiger Heiratsmarkt: Ehen wurden kündbar und Partnerwahlkriterien subjektiv. Geliebt wurde nicht mehr nur in den eigenen Reihen, sondern quer durch die Gesellschaft. Kriterien wie physische Attraktivität, Persönlichkeit oder erotische Anziehung eines Menschen wurden zu maßgebenden Orientierungsgrößen für die Partnerwahl. Sie bestimmen heute den partnerschaftlichen »Tauschwert«. Gemäß der Soziologin Eva Illouz lieben wir heute nach den Regeln des Konsums (2012).

Was bedeutet das für die Stabilität von Bindungen? Während im Jahr 1992 sieben von 1000 bestehenden Ehen geschieden wurden, endeten 2019 elf von 1000 Ehen vor dem Scheidungsrichter (Statistisches Bundesamt, 2020). Auffällig ist dabei, dass sich Paare später als in früheren Jahren scheiden lassen: Im Jahr 1992 war die Dauer der geschiedenen Ehen im Durchschnitt elf Jahre und sechs Monate. Im Jahr 2011 endeten die Ehen dagegen durchschnittlich nach 14 Jahren und sechs Monaten. Die Anzahl der Paare, die sich nach einer langen Ehedauer scheiden lassen, ist also angestiegen. »Die erste große Trennungswelle in deutschen Großstädten kommt nach vier Ehejahren, die zweite nach fünfundzwanzig und die dritte nach der goldenen Hochzeit« (Schönberger, 2016, S. 36).

Doch das ist es nicht, was viele Menschen wollen – weder alt noch jung: Jugendstudien haben wiederholt gezeigt, dass Familie, Partnerschaft und soziale Beziehungen die wichtigsten Wertorientierungen junger Menschen sind. Die »bürgerliche Normalbiografie« ist das neue Leitmotiv (Albert et al., 2019; Calmbach et al., 2020). Auch eine Berner Studie belegt, dass offene oder polyamore Liebesbeziehungen gegenüber 81 % monogamen

Beziehungen eher ein Schattendasein führen (Borgmann, Gloor & Spahni, 2019).

Die *Bindungstheorie*, welche Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung zusammenfasst, belegt, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge, gefühlsintensive Beziehungen aufzubauen. Den meisten Menschen gelingt das auch; sie können als sicher gebunden bezeichnet werden. In der Berner Studie weisen 65 % der Frauen und 70 % der Männer eine sichere Bindung auf. Diese Menschen sind mit ihrer Beziehung und auch mit ihrer Sexualität zufriedener als unsicher gebundene Menschen (ebd.).

Bei den unsicher gebundenen Personen zeigte sich in der Studie wie auch in anderen Forschungsarbeiten ein Geschlechterunterschied. Frauen weisen im Durchschnitt eine höhere Bindungsangst auf als Männer: Sie fürchten sich davor, abgelehnt zu werden und sind sehr auf die Bestätigung durch andere sowie die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit des Partners angewiesen. Unsicher gebundene Männer hingegen zeigen eher Bindungsvermeidung: Sie haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Eigenständigkeit und vermeiden Abhängigkeit und eine zu starke Intimität. Es fällt ihnen schwer sich zu öffnen (Borgmann et al., 2019).

Das Bedürfnis nach Bindung und der gleichzeitige Wunsch nach Autonomie führt bei vielen Menschen zu einer Bedürfniskollision: Sie sehnen sich einerseits nach Stabilität, Sicherheit und Treue und suchen andererseits individuelle Bedürfnisbefriedigung und Selbstverwirklichung. Die Lösung ist für viele Menschen ein Trend zur seriellen Monogamie. Das heißt, sie gehen von einer treuen, verbindlichen Partnerschaft in die nächste. Ein anderer – oft unbewusster – Lösungsversuch für diesen Zweispalt ist das Eingehen von Außenbeziehungen (► Kap. 2.1).

1.2 Geschlechterrollen und Gleichberechtigung

Oberflächlich betrachtet ist die Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau heute verwirklicht. Frauen machen Karriere, Männer kümmern sich um die Kinder und beide bringen den Müll raus. Männer und Frauen streben eine Partnerschaft an, in der sie sich gleichberechtigt um die Familie kümmern und Karriereschritte sowie Familienzeiten gemeinsam aushandeln können (Bundesministerium für Familie, 2016).

Doch der Schein trügt. In der Realität besteht ein Machtgefälle zulasten der Frauen (Schneider, 2017). Zwar beginnen Partnerschaften heutzutage mit einer egalitären Vorstellung von familiärer Arbeitsteilung; der Wunsch einer Partnerschaft auf Augenhöhe wird aber oftmals spätestens mit der Elternschaft enttäuscht. Denn häufig ist es so, dass Paare nach der Geburt des Kindes in eine traditionelle Arbeitsteilung zurückfallen. Man spricht von einer Traditionalisierungsfalle, welche möglicherweise durch das Familien-, Sozial- und Steuerrecht begünstigt wird (Bundeszentrale für politische Bildung, 2020). Frauen sind wieder ökonomisch abhängig, da sie den hauptsächlichen Teil der nicht entlohnten Familienarbeit tragen.

Empirisch zeigt sich, dass das »Ernährermodell« in Deutschland zwar seltener wird, aber weiterhin noch häufig anzutreffen ist. Am weitesten verbreitet ist das »modernisierte Ernährermodell«, bei dem der Mann vollzeit- und die Frau teilzeiterwerbstätig ist. 2017 lebten 72 % aller Ehepaare und 54 % der nichtehelichen Lebensgemeinschaften dieses Modell. Das verbreitetste Erwerbsmuster ist die Kombination Mann Vollzeit- und Frau Teilzeittätigkeit (Bundeszentrale für politische Bildung, 2020). Laut dem Statistischen Bundesamt üben nur 26 % der Ehefrauen und 41 % der Lebenspartnerinnen ihre Erwerbstätigkeit in Vollzeit aus. Ehemänner waren mit 92 % am häufigsten erwerbstätig. Von den Lebenspartnern übten 90 % eine berufliche Tätigkeit aus (Statistisches Bundesamt, 2019).

Ab der Lebensmitte kommt es zu einer starken Veränderung der Geschlechterrollen, die in der Fachliteratur als Androgynie oder *Gender crossover* bezeichnet wird: Aufgrund hormoneller Veränderungen und der

veränderten Lebenslage werden Männer ruhiger, häuslicher und lassen ihre eher »weiblichen« Seiten zu, während Frauen durchsetzungsstärker, weniger kompromissbereit und unabhängiger werden. »Die Hälfte der Frauen ab 55 will ein eigenes Zimmer, sie möchten mindestens einen Abend in der Woche für sich allein oder mit Freundinnen verbringen«, sagt der Paartherapeut Krüger (2016, S. 41). Balanceprozesse zwischen individueller und gemeinsamer Entwicklung werden in diesem Lebensabschnitt auf eine harte Probe gestellt (Perrig-Chiello, 2017).

In Fragen der Geschlechterrollen sind homosexuelle Partnerschaften im Vorteil: Die Gleichgeschlechtlichkeit befreit von traditionellen Rollenvorstellungen. So berichten schwule und lesbische Paare übereinstimmend, dass passendere Rollen ausgehandelt und Aufgaben stärker nach Vorlieben und eigenen Stärken verteilt werden, und dass dadurch größere Zufriedenheit erreicht wird (Göth & Kohn, 2014).

1.3 Gleichgeschlechtliche Paare und Transgender

In der Paartherapie und -beratung haben wir es zunehmend mit gleichgeschlechtlichen Paaren sowie Menschen zu tun, die sich nicht binär geschlechtlich verorten können oder wollen. Es macht also Sinn, sowohl bei der sexuellen Orientierung (lesbisch, schwul, bi, hetero ...) als auch bei der Geschlechtsidentität (weiblich, männlich, divers) von fließenden Übergängen auf einem Kontinuum, anstatt von polarisierenden Hauptkategorien auszugehen.

Betroffene achten hier sensibel auf die Einstellung ihrer Therapeutinnen. Sie befürchten zurecht Moralisierung und Pathologisierung, die nichts mit ihrem Anliegen zu tun haben. Denn wir alle haben Vorstellungen davon, was bezogen auf unsere Geschlechterrolle und Partnerschaft als »normal« gilt. Paarberaterinnen sind also gut darin beraten, Genderfragen auch für sich selbst zu reflektieren.