

## Der sexual- und paartherapeutische Ansatz von David Schnarch

Literatur:

Die Psychologie sexueller Leidenschaft (New York 1997)

Intimität und Verlangen (New York 2009)

*Marco Ferrari, Februar 2015*

### Abstract:

Der Kern von David Schnarchs Ansatz ist das Differenzierungskonzept, das sich wie folgt zusammenfassen lässt (nach: U. Clement, systemische Sexualtherapie):

- Differenzierung ist die Fähigkeit, im engen emotionalen oder körperlichen Kontakt zum Partner ein stabiles Selbstgefühl zu wahren – und zwar insbesondere dann, wenn der Partner uns zunehmend wichtiger wird.
- Ein durchlässiges Selbst, das sich auf andere bezieht, sich aber nicht durch andere definiert.
- Die Fähigkeit zur eigenen Selbsttröstung (Angstregulation), ohne den Partner zur eigenen Angstreduktion zu manipulieren.
- Sich durch die Angst des Partners nicht manipulieren zu lassen, ohne gegenüber der Angst des Partners gleichgültig zu sein.
- Die Bereitschaft, für die persönliche und partnerschaftliche Entwicklung Schmerzen zu ertragen.

Die Arbeit von David Schnarch ist von Richard David Precht in dessen Buch „Liebe – ein unordentliches Gefühl“ kritisiert worden. Ein Blick auf die Zitatstellen zu Schnarch (Willi/Limacher) verrät, dass Precht die Bücher von Schnarch selber nicht gelesen hat, sondern sich einzig auf einen von Schnarch im September 2004 an der Universität Zürich gehaltenen Vortrag bezieht. Precht zeichnet eine Karikatur von Schnarchs Konzept, indem er behauptet, Schnarchs Idealtypus sei ein Unsympath, eine völlig selbstgenügsame Erscheinung (Precht, S. 254), die gar keine Liebe mehr brauche. Das Resultat von dem, was Schnarch fordere, sein kein solides Selbstgefühl, sondern pathologischer Autismus (Precht, S. 253). Natürlich ist Precht insofern beizupflichten, als der Ansatz, der in die Richtung geht einer Aufforderung von „Liebe dich selbst, habe ein tolles Selbstwertgefühl und es ist egal, mit wem du zusammen bist!“ für die meisten Menschen einer krassen Überforderung gleichkommt. Trotzdem sind Bestrebungen, sich in diese Richtung zu entwickeln ein sehr guter Weg, um Probleme in Partnerschaften zu lösen und zu einer reifen, intimen Beziehung zu gelangen. Leider lässt Precht in seiner Kritik den zentralen Punkt in Schnarchs Konzept unberücksichtigt: Es geht nämlich zentral nicht darum, ohne Rücksicht auf Verluste seinen Standpunkt durchzusetzen, sondern darum, Intimität und Nähe zuzulassen und zu schaffen. Wirkliche Nähe und Intimität zuzulassen bedeutet, sich ganz auf den Partner einzulassen,

auf ihn einzugehen und ihm entgegenzukommen, ohne sich dabei selbst zu verlieren oder aufzugeben. Intimität und enge Bindung sind nach Schnarch nur dann möglich, wenn die Autonomie der Partner gesichert bleibt. Innerhalb einer Beziehung zu sich selbst zu stehen und – neben dem Blick und dem Einsatz für das Wohlergehen des Partners - für seine Interessen einzutreten, hat somit bei genauem Hinsehen, anders als Precht behauptet, nichts mit pathologischem Autismus zu tun, sondern mit erwachsener Reife. Ein Mensch mit hohem Differenzierungsgrad verfügt also über *starke* emotionale Bindungen, und er hält die Nähe zu ihm wichtigen Personen aus.

Wer also ruft: „Lass mich ich selbst sein!“, „Lass mir meine Freiheit!“, oder „Ich brauche meinen Freiraum!“, der ist in seiner Differenzierung keineswegs weit fortgeschritten. Ganz im Gegenteil. Er hat Angst, sich in der Beziehung zu verlieren. Die eigenen Grenzen abzustecken ist zu Beginn des Differenzierungsprozesses durchaus ein wichtiger Schritt. Dazu gehört aber, die Beziehung aufrecht zu erhalten und damit auch die Nähe und die Einengung des eigenen Spielraums zu akzeptieren. Eine differenzierte Person kann dem Partner selbst dann nahe bleiben, wenn er sie zu ändern oder zu manipulieren versucht. Sie kann sich auf den Partner einlassen, ohne Angst zu haben, von seinen Emotionen aufgesogen zu werden. Sie ist in der Lage, ihre Emotionen gut einzuschätzen. Differenzierung fördert Selbstbestimmtheit, nicht Egoismus! Es heisst auch nicht, dass die eigenen Interessen immer an erster Stelle stehen sollen. Es bedeutet, in der eigenen Entwicklung voranzuschreiten und zugleich das Wohlergehen des Partners im Blick zu haben.

Die aus meiner Sicht wichtigsten Gedanken von Schnarch, die sich in beiden Büchern leider weitgehend nur wiederholen, ohne dass wirklich wichtige neue Punkte dazukommen, habe ich nachfolgend in Teil 1 unter dem Titel Grundgedanken zusammengetragen. In Teil 2 folgt der Beschrieb von Übungen zur Steigerung von Intimität und Verlangen, die sich in der Sexualtherapie bewährt haben.

## 1. Teil: Grundgedanken

David Schnarch distanziert sich von Übungsprogrammen, wie sie vor Jahrzehnten von den amerikanischen Sexologen Masters und Johnson sowie von Kaplan ausgearbeitet wurden. Die verhaltenstherapeutisch ausgerichteten sensate-focus-Übungen waren auf die Wiedererlangung sexueller Funktionsfähigkeit ausgerichtet. Man konzentrierte sich stark auf das blosses Funktionieren, was durch eine Reduktion der Erwartungsängste erreicht werden sollte. Schnarch geht von einer grundlegend anderen Haltung aus. Sein Schwerpunkt liegt nicht in der Funktionsfähigkeit, sondern darin, sexuelle Intimität und Erotik zu ermöglichen. Sexuelle Intimität setzt die Fähigkeit voraus, sich dem Partner so zu zeigen und zuzumuten, wie man wirklich ist. Das Geheimnis liegt für Schnarch darin, sich selbst treu zu bleiben.

Einschub „Sexfacts“: **Wie oft?** Häufigkeit von Sex in festen Beziehungen

	60-jährige	45-jährige	30-jährige
Gemeinsames Sexualleben aufgegeben	14%	3%	0%
Sporadischer Sex (1-10 Mal pro Jahr)	11%	11%	10%
Niedrige Frequenz (1-3 Mal pro Monat)	25%	24%	23%
Hohe Frequenz (1 Mal pro Woche oder mehr)	50%	62%	66%

(Quelle. Schmidt et. al 2006, in „Das neue DER DIE DAS, 4. komplett überarbeitete Neuauflage 2014)

*Die durchschnittliche Häufigkeit aller fest liierten 30-60-jährigen liegt bei sechs Mal monatlich miteinander schlafen. Die Tabelle zeigt, dass der Einfluss des Alters auf die sexuelle Aktivität sehr klein ist. **Die Dauer der Beziehung beeinflusst die Häufigkeit deutlich stärker als das Alter, zumindest bis zum Alter von circa 60 Jahren.** An einem konkreten Beispiel ausgedrückt: Eine 60-jährige Frau, die seit einem Jahr mit ihrem Partner zusammen ist, ist sexuell aktiver als eine 30-jährige Frau, die zehn Jahre liiert ist. In den ersten vier bis fünf Beziehungsjahren kommt es zu einer deutlichen Abnahme der Häufigkeit, danach bleibt sie 20 bis 25 Jahre lang ziemlich stabil, durchschnittlich bei circa gut einem Mal pro Woche (Schmidt, a.a.O., 2014).*

Was sich daraus ableiten lässt ist, dass abnehmende Lust und Probleme mit der Sexualität in langjährigen Partnerschaften grundsätzlich *normal* sind. Probleme, die das sexuelle Verlangen betreffen, sind typisch für einen bestimmten Entwicklungsabschnitt von Liebesbeziehungen. Es handelt sich dabei um normale Erscheinungen im Lebenszyklus einer Beziehung. Die Partner sollten also aufhören, sich, den Partner oder ihre Beziehung zu pathologisieren. Die gute Nachricht ist, dass es möglich ist, das Verlangen nach gemeinsamer Sexualität wieder zu steigern. Viele empfinden dieses neue Verlangen zudem als befriedigender als das, was sie vorher erlebt haben.

Für Schnarch ist Sexualität ein wirksames Instrument der Selbsterkenntnis und Partnerschaften haben das Potential, die eigene Entwicklung voranzubringen. Die (meist als unangenehm empfundene) Tatsache ist oft, dass der Partner die eigenen Mängel sehr wohl erkennt und, wie Jürg Willi bereits treffend formuliert hat, dass die meisten Vorwürfe, die Partner einander machen, stimmen. David Schnarch bringt es in einem youtube-video auf den Punkt: „Wenn Sie nicht wissen, wo und in welchem Punkt Sie sich weiter entwickeln sollten – fragen Sie Ihren Partner, er wird es Ihnen sagen!“

Wenn Paare ihr Liebesleben lebendig erhalten wollen, müssen sie erwachsen werden. Die Lösung ist, sich dem Partner zu öffnen, und eine nicht bestätigende Reaktion in Kauf zu nehmen. Viele Paare sind beim Sex miteinander „woanders“. Sie sind sich zwar körperlich nahe, aber innerlich weit voneinander entfernt. Keine wirkliche Nähe zuzulassen, hat meist

mit entsprechenden Erfahrungen in der Kindheit zu tun. Die Schwierigkeiten in der Paarbeziehung bieten also eine Chance, sich aktiv mit der eigenen Lebensgeschichte zu beschäftigen. Oft geht es bei der Differenzierung auch um die Abgrenzung zur früheren Generation. Folgende Fragen helfen, dies ersichtlich zu machen:

- Wie stark ist in Ihrer Familie die Nabelschnur zwischen Eltern und Kindern, insbesondere im Erwachsenenalter?
- Mussten Sie sich von Ihren Eltern räumlich absetzen, weil Sie sich ihrem Einfluss zu sehr ausgeliefert fühlten?
- Haben Familienmitglieder die Verbindung zueinander abgebrochen, anstatt ihre eigenen Wege zu gehen und in Kontakt zu bleiben?
- Schnüren emotionale Verstrickungen die persönliche Entwicklung der Familienmitglieder ab?

Eltern geben den Kindern meist etwa den Differenzierungsgrad mit, den sie selbst erreicht haben. Eltern mit geringem Differenzierungsgrad haben selbst Mühe, die eigenen Emotionen zu regulieren, und nötigen ihren Kindern zu viel Nähe oder zu grosse Distanz auf. Die Kinder lernen dann, in Beziehungen immer nur zu reagieren, und können sich nicht selber einbringen.

Eine Liebesbeziehung kann nur dann gelingen, wenn wir uns selbst darum kümmern, dass es uns gut geht. Ein wichtiger Gedanke von Schnarch ist jener, dass Beziehungskrisen keine Anzeichen einer Fehlentwicklung sind, sondern ganz normale Aspekte einer Paarbeziehung, auf die wir durch unsere unrealistischen Erwartungen nicht vorbereitet sind. Er fragt Paare: „Wie kommen Sie eigentlich darauf, es sei nicht gut, dass Sie diese Probleme haben?“ Krisen sind für ihn Ausdruck eines zentralen Entwicklungsvorgangs, der Differenzierung. Differenzierung ist dabei keine Eigenschaft, sondern ein lebenslanger Prozess. Menschen mit hoher Differenzierung können mit anderen anderer Meinung sein, ohne sich dabei isoliert oder gekränkt zu fühlen. Sie können dabei verbunden bleiben, ohne sich selbst zu verlieren. Differenzierung ist die Fähigkeit, dem Gegenüber nahe zu sein, ohne von ihm vereinnahmt zu werden. Wenn der Grad an Differenzierung hingegen klein ist, speist sich unsere Identität in hohem Masse aus einem gespiegelten Selbstbild. Das heisst, wir sind ständig auf die bestätigende Reaktion des andern und auf Übereinstimmung mit uns angewiesen.

Je mehr Paare emotional verschmolzen sind, desto eher werden sie dazu neigen, den Partner mit einem Entweder-Oder zu konfrontieren: „Wenn du nicht mit mir klar kommst, dann verlass mich halt!“ oder: „Wenn du dich nicht veränderst, dann verlasse ich dich!“ Schnarch bezweifelt, dass wir zu Beginn einer Beziehung bereits beziehungsfähig sind – das werden wir erst in der Beziehung selbst. Paaren, die darüber klagen, dass sie keine Verbindung mehr hätten, entgegnet er: „Mir fällt auf, wie *stark* die Verbindung zwischen Ihnen beiden ist! Ich weiss, Sie haben den Eindruck, sich auseinandergeliebt zu haben und auf sich alleine gestellt zu sein, aber so fühlen sich Menschen nun einmal, wenn zwischen ihnen eine tiefe emotionale Verschmelzung besteht. Offenbar fühlen Sie sich nicht wohl dabei. Ich nehme aber eine starke Verbindung zwischen Ihnen wahr – wie zwei

ineinandergeschmolzene Kerzen. Und solange das so ist, wird es Ihnen immer so vorkommen, als würde das Festhalten an Ihrer Beziehung Ihrem Bedürfnis, sich selbst zu sein, in die Quere kommen.“ Manche Partner empfinden Verschmelzung als Geborgenheit. Für sie ist die Idee, sich weiter voneinander abzugrenzen, zunächst beängstigend. Schnarch würde Ihnen sagen: „Im Augenblick haben Sie beide das Gefühl, dass Sie nicht begehrt werden und nicht begehrenswert sind. Dennoch habe ich selten ein Paar gesehen, bei dem derart deutlich wird, wie wichtig sich die beiden sind. Sie gehen nämlich in die Luft, wenn Ihr Partner anderer Meinung ist als Sie. Das würde Ihnen aber kaum etwas ausmachen, wenn er Ihnen gleichgültig wäre. Wenn zum Beispiel Ihr Partner beim Sex nicht den ersten Schritt macht oder nicht so reagiert, wie Sie es gerne hätten, dann nehmen Sie das persönlich, so als würde es mehr über Sie als über Ihren Partner aussagen. Dennoch halten Sie Ihrem Partner vor, es habe mit *ihm* etwas zu tun, nicht mit Ihnen.“

Ein interessanter Differenzierungsschritt zeigt sich bei der Frage an ein Paar: „Wenn Sie miteinander schlafen, woher wissen Sie dann, dass es Zeit ist, aufzuhören?“ Menschen können ihre Sexualität nutzen, um in ihrer persönlichen Entwicklung voranzukommen und ihre Liebesfähigkeit zu entwickeln. Die sexuelle Reifung ist zudem daran gekoppelt, wie sie in der Differenzierung gegenüber ihrer Herkunftsfamilie vorankommen. Sexuelle Reife ist dabei nicht zu verwechseln mit Geschlechtsreife. Siebzehnjährige können in der sexuellen Reife gesunden Sechzigjährigen nicht annähernd das Wasser reichen. Denn die Schönheit der Sexualität liegt nicht in ihr selbst, sondern entscheidend ist, wer wir sind. Reife Liebhaber bringen mehr Individualität in die sexuelle Begegnung und können sich offener und wahrhaftiger zeigen. Bei seinen Vorträgen stellt Schnarch dem Publikum die Frage: „Wie viele von Ihnen denken, dass Sie heute besser im Bett sind als in jungen Jahren?“ und stellt fest, dass das praktisch bei allen so eingeschätzt wird. Leider sagen wenige Eltern zu ihren Kindern: „Wir schlafen sei über 20 Jahren zusammen – und erst jetzt bekommen wir allmählich raus, worum es dabei geht. Das braucht viele Jahre. Der Sex kann zwar schon am Anfang spannend und gut sein, aber er kann noch viel intensiver werden.“

Die Empfehlung, die früher oft benutzt wurde, war: „Konzentriere dich auf deine körperlichen Empfindungen.“ Der Sex, der dabei herauskommt, ist akzeptabel und auf Genitalien und Orgasmus zentriert, aber er hilft einem Paar nicht, die Leidenschaft wieder aufleben zu lassen.

Alkohol macht zwar lockerer und mag Angst und Anspannung dämpfen. Jedoch führt er zur Verlangsamung der Übermittlung sexueller Reize über das Nervensystem. Sinnvoller als Alkohol zur Lockerung zu trinken ist es, sich direkt mit dem auseinanderzusetzen, was Sie beunruhigt. Genitale Funktionen und das Befriedigungserlebnis hängen oft zentral von psychischen Aspekten ab. Ein Einflussfaktor ist, wie Sie die sexuelle Begegnung bewerten. Ihr Erleben muss sich mit dem vertragen, wie Sie sich selbst sehen. Das, was zwischen Ihnen und Ihrem Partner passiert, muss zu Ihnen und Ihrem Bild von sich selbst passen. Ihre sinnliche Ansprechbarkeit hängt ferner davon ab, ob Sie ungelöste psychische Konflikte mit sich herumtragen oder durch Ängste blockiert sind. Einfach gesagt werden Sie Ihr sexuelles Potential umso weniger entfalten können, je mehr derart unbewältigte Problembereiche

Ihnen in die Quere kommen. Sexuelle Langweile breitet sich zum Beispiel aus, wenn Sie sich bei Ihrem Partner „zu wohl“ fühlen, weil zwischen Ihnen eine emotionale Verschmelzung besteht. Viele Paare ahnen gar nicht, unter welcher starken Anspannung sie beim Sex stehen, weil sie es nicht anders kennen. Die eigene Erregbarkeit ist weiter abhängig von der Stimmung und den Gefühlen Ihres Partners: Wenn sie zum Beispiel merken, dass er gelangweilt ist, dass sich bei ihm keine Erregung einstellt, dass seine Gedanken abschweifen oder er Sie „zum Orgasmus bringen“ will, um sich als guter Liebhaber zu beweisen, dann werden Sie wohl nur schwerlich zum Höhepunkt kommen, egal wie technisch gut er Sie stimuliert.

Die emotionale Verbundenheit der Partner kann in hohem Masse zur sexuellen Erregung beitragen, weshalb Schnarch dazu anleitet, beim Sex einen tieferen emotionalen Kontakt zueinander aufzubauen. Er untersucht dazu die Details ihrer sexuellen Interaktion und achtet darauf, wie sie den emotionalen Kontakt zueinander herstellen (falls sie das überhaupt tun), wann sie ihn verlieren und wie sie auf den Abbruch des Kontakts reagieren, denn gerade das hängt mit dem Grad ihrer Differenzierung zusammen.

Frauen, die mit dem Partner nur schwer zum Orgasmus kommen, nehmen beim Geschlechtsverkehr seltener die obere Position ein. Frauen, die zum Orgasmus beim Koitus fähig sind (das sind etwa 30 Prozent der Frauen), fällt das in dieser Stellung oft am leichtesten. Frauen, die ungern die obere Position einnehmen, denken manchmal „so liegt die Verantwortung, dass wir uns richtig bewegen und dass alles klappt, bei ihm“. Oben zu sein kann für solche Frauen ein Meilenstein ihrer sexuellen Entwicklung werden. Schnarch fragt Frauen mit Orgasmusproblemen auch bei der Masturbation: „Wenn Sie masturbieren, woran merken Sie dann, wann Sie aufhören sollen?“ Oft zeigt sich, dass sie sich deutlich zu wenig Zeit nehmen.

Woran erkennt man im Restaurant, ob ein Paar sehr lange zusammen ist? Häufige Antwort: Sie unterhalten sich nicht. Und woran erkennt man, dass sie sich erst frisch kennengelernt haben und verliebt sind? Sie schauen sich in die Augen, sie berühren sich, sie unterhalten sich. Warum sprechen viele Paare nicht mehr wirklich miteinander? Häufige Antwort: Weil sie sich nichts mehr zu sagen haben. Das stimmt aber nicht. Eine richtige Antwort lautet: Weil sie nicht hören wollen, was der Partner zu sagen hat! Oder: Weil sie denken, was ich zu sagen habe, interessiert den Partner nicht oder will er nicht hören. Zur Intimität gehört aber das Mitteilen von Informationen über sich selbst. „Die Kommunikation klappt nicht“ lässt sich meist übersetzen in „Ich verstehe dich akustisch schon, aber ich weigere mich, für diese Botschaft Verständnis zu haben und sie zu akzeptieren – schick mir eine andere!“ Echte Intimität entsteht aber nicht unbedingt durch bedingungslose Harmonie, sondern durch Eingehen des Konflikts, Selbst-Bestätigung und ehrlicher Preisgabe. Paare, die sich „nichts mehr zu sagen haben“, hätten sich sehr wohl Vieles zu sagen, haben aber im Laufe der Zeit aufgehört über Dinge zu sprechen, von denen sie davon ausgingen, dass der Partner sie nicht hören will. Sie gelangen damit an einen toten Punkt. Es geht weder vorwärts noch rückwärts. Intimität ist ein zweischichtiger Prozess, denn es geht nicht nur darum, etwas von sich preiszugeben, sondern auch um Ihre Auseinandersetzung mit sich selbst. Dabei geht es



darum, von Partnervalidierung (Ich zeige mich – sexuell – so, dass ich eine bestätigende Reaktion meines Partners erwarten kann) zu mehr Selbstvalidierung zu kommen: ich zeige mich (sexuell) so, wie es mir entspricht. Dabei nehme ich eine nicht-bestätigende (angstvolle, wütende) Reaktion des Partners in Kauf. Ich mache damit mein Identitätsempfinden und mein Selbstwertgefühl nicht vom Partner abhängig. Diese selbst-bestätigende Intimität ist ein greifbarer Ausdruck einer tragfähigen Beziehung zu sich selbst.

Fremdvalidierte Intimität hört sich etwa so an: „Ich vertraue dir etwas an, aber nur, wenn dann auch mir etwas anvertraut. Falls du dazu nicht bereit bist, lasse ich es sein. Ich will aber, dass wir das tun, also musst du mitmachen. Ich fange an, und dann bist du dran, das ist nur gerecht so! Wenn ich anfangen, musst du mir das Gefühl von Sicherheit geben und mich nicht abwerten. Ich muss dir vertrauen können!“

Selbstvalidierte Intimität klingt etwa so: „Ich kann nicht voraussetzen, dass du meine Sicht der Dinge teilst. Du bist nicht auf der Welt, um mich zu bestätigen. Ich will aber, dass du mich liebst – und das geht nur, wenn du mich wirklich kennst. Ich will nicht, dass du mich ablehnst – aber ich muss es riskieren, wenn ich mich bei dir wirklich angenommen und geborgen fühlen möchte. Sollten wir eines Tages nicht mehr zusammen sein, was ich nicht hoffe, wünsche ich mir, dass du mich wirklich gekannt hast.“

Echte Intimität nach Schnarch setzt damit voraus, dass Partner zumindest auch an sich selbst festhalten. Das übliche Muster ist freilich, dass die Partner einander umzumodeln versuchen, damit sie mit ihren eigenen Ängsten besser zurechtkommen und das eigene Identitätsempfinden stabil bleiben kann. Wenn wir aber vom Partner erwarten, dass er uns bestätigt, dann führt das zu Auseinandersetzung über „Tatsachen“ oder was „wirklich“ geschehen ist. Ein wenig differenzierter Partner wird auf seinem Standpunkt beharren oder eine sofortige Entschuldigung oder Versöhnung fordern.

In Wirklichkeit sitzen Partner nicht im selben Boot, sondern sind in getrennten Booten unterwegs.

Angst ist ansteckend, und Menschen mit einem geringen Differenzierungsgrad geben sie wie ein Virus aneinander weiter. In Familien mit geringem Differenzierungsgrad erfasst die Anspannung eines Mitglieds sogleich auch alle anderen. Empathie heisst aber nicht, dasselbe zu fühlen, denn dann ist man dem anderen keine Hilfe mehr. Empathie bedeutet, dass man sich in den anderen hineinversetzen kann, ihn wirklich versteht, ohne aber selber die Fassung zu verlieren und sich anstecken zu lassen.

In jeder Partnerschaft gibt es einen Partner mit dem grösseren sexuellen Begehren und einer mit dem kleineren. Tatsache ist: Der Partner mit dem geringeren Begehren hat die Kontrolle (Macht) über die gemeinsame Sexualität: er bestimmt, wann und wie es zu Sexualität kommt. Das heisst aber nicht, dass er auch die Kontrolle darüber hat, wie stark oder wie unzulänglich sich der andere fühlt. Häufig wird der Partner mit dem geringeren Verlangen als der Symptomträger im Sinne von „zu wenig Begehren“ definiert. Das Begehren ist aber keine

natürliche, vorgegebene Grösse. Sie ist kontextabhängig. Oft kommt es vor, dass der Symptomträger in Therapien wechselt. Der Partner mit dem geringeren Begehren hat oft mit Selbstwertproblemen zu kämpfen, er wertet sich selber für das „Symptom“ ab, und mag sich selbst nicht. Das Verlangen nach Sex steigert sich meist, wenn sich der Partner selbst mehr mag. Viele Erwachsene wenden eine Strategie an, die jedes Kind beherrscht: *Lieber nichts wollen*, um sich gegen die Qualen der Zurückweisung zu schützen. Zu begehren verlangt also Stärke. Menschen, die nicht begehren, *die unterbewusst also entschieden haben nicht begehren zu wollen*, ertragen die Verwundbarkeit nicht, die mit der Entscheidung für den Partner verbunden ist. Dies ist kein Hinweis für Gleichgültigkeit, sondern eher dafür, wie wichtig der Partner ist. Ursache für das mangelnde Begehren sind zwei Ängste:

- Die Angst davor, dass der Partner uns nicht mehr akzeptiert. Wenn die Billigung des Partners eine höhere Priorität ist als die eigene Integrität, dann werden Sie Ihre erotischen Vorstellungen und Wünsche nur so weit offenlegen, wie Sie mit der Zustimmung des Partners rechnen. Die daraus entstehende Langeweile schwächt das Begehren noch mehr ab.
- Die Angst, den Partner ganz zu verlieren. Je wichtiger Ihnen die Partnerschaft ist, desto mehr haben Sie zu verlieren, wenn Sie etwas wollen, das Ihr Partner nicht will. Er ist Ihnen zu wichtig, als dass Sie ihn begehren könnten. Folglich *wollen Sie ihn nicht begehren*.

Häufig denkt der Partner mit dem grösseren Verlangen: „Mache Sex so, wie die Partnerin mit dem schwächeren Verlangen es will, auch wenn es dir eigentlich anders lieber wäre. Sei rücksichtsvoll. Sie gibt sich ja deinetwegen extra Mühe, dass sie sich überhaupt darauf einlassen kann. Mach es ihr nicht noch schwerer, als es sowieso schon für sie ist.“ Die Lösung besteht aber nicht darin, sich ausschliesslich den Wünschen des Partners zu fügen. Das gilt genauso für den Partner mit dem schwächeren Verlangen, den oft Schuldgefühle plagen. In einer Sexualtherapie sollte deshalb nicht einfach die Aufforderung mitgegeben werden, es „einfach zu tun“. Denn das käme der Aufforderung gleich, die eigenen Gefühle zu ignorieren. Vielmehr geht es darum, wieder mehr Nähe und Intimität aufzubauen sowie herauszuarbeiten, welche Sexualität für die Partner stimmig ist.

Solange beide übermässig auf die Bestätigung des andern angewiesen sind (gespiegeltes Selbstbild), wird sich der verlangensschwächere unzulänglich fühlen und der verlangensstärkere wird sich nicht begehrenswert fühlen. Es besteht eine emotionale Verschmelzung. Um seinen Selbstwert zu schützen, werden dem anderen häufig Vorwürfe gemacht oder es wird gesagt, er habe ein Problem: „So selten wie du Lust hast, ist nicht normal. Nicht ich, sondern du hast ein Problem!“ Die meisten Menschen beziehen es auf sich persönlich, wenn ihr Partner ein schwaches oder starkes Verlangen hat. Hinter dem Versuch, das sexuelle Verlangen des andern zu erhöhen, versteckt sich häufig das Bedürfnis, als guter Liebhaber bestätigt zu werden. Das Problem ist, dass dadurch das Verlangen des weniger an Sexualität interessierten Partners noch schwächer wird und er sich unter Druck gesetzt fühlt.



Wer in seinem Differenzierungsprozess vorankommt, dessen Liebe wird stärker, oder falls er nicht vorankommt, wird er sagen: „Ich liebe dich zwar, aber ich bin nicht mehr verliebt in dich.“ Das Wort „verliebt“ meint in diesem Zusammenhang sexuelles Begehren, während „Liebe“ für blosser Zuneigung steht.

Statt zu sagen: „Du bist der Grund, dass ich so empfinde“ wäre es ratsamer es zu versuchen mit: „Was sagt es über mich, dass ich so empfinde?“

Wirkliche Entwicklung passiert bei einem Paar meist erst, wenn die Bemühungen, den andern zu ändern eingestellt werden und sich die Beziehung auf den kritischen Punkt hinbewegt, ihr aber noch eine Chance gegeben wird. Hinweise, dass dieser Punkt erreicht wird, zeigt sich an Symptomen wie:

- ein Partner kann fühlen, dass der andere sich verändert und differenziert.
- Beide Partner kommen zur Ruhe. Anders als man glauben würde, wird an diesem Wendepunkt meist nicht mehr ausgeflippt, sondern es kehrt Ruhe ein.
- Die Partner reden Klartext und stehen für sich ein.
- Respekt und Einfühlungsvermögen nehmen zu.

Natürlich gibt es viele Paare, die sich an diesem Punkt trennen. Das ist einfacher, als den Wachstumsprozess zu durchlaufen und die eigene Person einer Prüfung zu unterziehen. Der kritische Punkt führt entweder zur Trennung oder zu grösserer Differenzierung. Manche Paare ziehen sich aus dem kritischen Punkt auch resignativ zurück an den Ursprungspunkt des Konflikts und bleiben zusammen, obwohl sich nichts geändert hat. Sie fürchten den Schmerz der Auseinandersetzung. Damit vergeben sie sich die Chance nach Verbesserung ihrer Beziehung.

Das sexuelle Profil eines Menschen reicht nach Schnarch immer bis an die Grenzen seiner Entwicklung und nicht weiter. Weiterentwicklung im Bereich der Sexualität bedingt deshalb auch inneres Wachstum und ist nur möglich, wenn die Bereitschaft vorhanden ist, Angst zu ertragen und sich ins Unbekannte vorzuwagen.

Es gibt Untersuchungen, aus denen hervorgeht, dass Paare, die kurz davor waren sich zu trennen, aber dann doch zusammenbleiben, zehn Jahre später froh sind, zusammengeblieben zu sein, weil sich ihre Situation im Laufe dieser Zeit in der Regel gebessert hat. Die Bereitschaft, um des Wachstums willens Schmerz zu ertragen, entscheidet darüber, ob sich die Situation verbessert oder nicht. Wachstum findet in der Regel ausserhalb der Wohlfühlzone statt. Als Grundlage für den Veränderungsprozess braucht ein Paar eine „kollaborative Allianz“ oder einfacher gesagt Verbindlichkeit (Commitment): Das Einvernehmen über Kooperation und Freundschaft, sich um der Beziehung willen grösstmögliche Mühe zu geben.

## 2. Teil: Übungen für Paare

### Umarmung bis zur Entspannung:

Ein interessanter Aspekt ist die Dauer von Umarmungen. Beobachten Sie einmal, wie lange zum Beispiel Begrüssungsumarmungen dauern. Im Strassenverkehr haben wir gelernt, wie man mit „einundzwanzig, zweiundzwanzig...“ Sekunden abzählt. Viele Menschen kommen nicht über „einundzwanzig“ hinaus. „Vierundzwanzig“ ist bereits eine sehr lange Umarmung. Ab da merken wir frühestens „Du hältst mich ja wirklich in den Armen!“. Eine interessante Frage an Paare ist: „Wenn Sie sich umarmen, woher wissen Sie dann, wann es Zeit ist loszulassen?“ Eine Umarmung ist auch nicht gleich einer Umarmung, es gibt verschiedene Arten, auch durchaus solche, bei denen wir innerlich Distanz wahren. Die „Umarmung bis zur Entspannung“ ist als sehr lange dauernde Umarmung von bis zu 15 Minuten gedacht. Sie zeigt, wie es um Ihre Fähigkeit, im direkten Kontakt zum Partner an sich selbst festzuhalten bestellt ist. Wenn Sie sich wirklich darauf einlassen, ist die Übung keineswegs eine einfache Angelegenheit. Sie ist zwar, ähnlich wie der Koitus, nicht allzu schwierig, wenn Sie nur mit halbem Herzen dabei sind – doch eine echte Umarmung bis zur Entspannung ist nach Meinung von Schnarch schwerer vorzutäuschen als Lust beim Geschlechtsverkehr. Sobald Paare gelernt haben, bei der Umarmung in echten Kontakt zueinander zu treten, können sie die dabei erlebte Verbundenheit auf die Sexualität übertragen. Die Übung hilft auch bei Orgasmushemmung und bei vorzeitiger Ejakulation.

Differenzierung ist die Fähigkeit, dem Partner nahe zu bleiben, auch wenn er aufgeregt ist. Wenn Sie sich selbst beruhigen können, während der Partner von Angst oder Stress überwältigt wird, müssen Sie, um Ihre Emotionen in Kontrolle zu halten, nicht auf Distanz gehen, müssen nicht dasselbe fühlen wie er, oder unbedingt dafür sorgen, dass es ihm besser geht. Wenig differenzierte Partner, die auf die Unterstützung durch ihren Partner stark angewiesen sind, müssen sich bei der Übung, sobald er einmal aus dem Gleichgewicht gerät, entweder an ihn klammern oder ihn ganz loslassen, denn solange er aus dem Gleichgewicht ist, können sie sich nicht entspannen. Die Übung ist also ein Gradmesser der Differenzierungsfähigkeit. Wer die Übung durchhält wird nach einigen Versuchen merken, wie das Festhalten an sich selbst eine Verbindung zum Partner entstehen lässt.

Die Anleitung zur Übung ist einfach:

1. Stellen Sie sich hin und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmässig auf beide Füsse.
2. Legen Sie die Arme um den Körper Ihres Partners.
3. Fokussieren Sie auf sich selbst.
4. Beruhigen Sie sich. Werden Sie *sehr* ruhig.

Weitere Empfehlungen:

- Konzentrieren Sie sich zuerst auf Ihre Körperempfindungen und auf die Verlangsamung Ihrer Atmung.
- Wenn ein Partner das Gleichgewicht verliert, können Sie kurz loslassen und das Gleichgewicht wiederherstellen.
- Wenn Ihr Partner Sie zieht oder drückt und Sie dadurch das Gleichgewicht verlieren, oder wenn er sich auf Sie stützt, dann bewegen Sie sich so, dass Sie trotzdem im Gleichgewicht bleiben. Bleiben Sie aber in der Umarmung. Sie könnten auch flüstern: „Du bringst mich aus dem Gleichgewicht. Ich muss meine Position verändern.“
- Wenn Sie sich anfangs steif und unbehaglich fühlen, müssen Sie wahrscheinlich mit der Zeit Ihre Körperhaltung ändern. Sagen Sie auch hier leise: „Ich werde jetzt meine Position verändern, um bequemer stehen zu können.“

Es empfiehlt sich die Schuhe auszuziehen. Nacktheit ist nicht erforderlich. Im Grunde geht es darum, sich während einer Umarmung körperlich und emotional zu zentrieren. Anfänglich beinhaltet die Umarmung bis zur Entspannung, dass Sie Körper und Geist entspannen, indem Sie auf den Körper fokussieren, während Sie mit Ihrem Partner in umfassendem physischem Kontakt stehen. Möglicherweise empfinden Sie die Situation zunächst als unangenehm. Mit zunehmender Übung wird es sich jedoch als intimer, naher Kontakt zum Partner anfühlen – aber ohne dass sie sich dabei selbst verlieren. Emotional und körperlich entfremdete Paare können so auf angenehme Weise den körperlichen Kontakt wiederherstellen. David Schnarch meint, früher oder später bringe diese Übung die in einer Beziehung bestehenden Probleme ans Licht:

- Welchem der beiden Partner fällt es schwer, sich halten zu lassen?
- Wer stützt sich auf wen?
- Wer bringt wen dazu, sich in der Position anzupassen?
- Was passiert, wenn ein Partner das Gleichgewicht verliert?
- Wer will die Umarmung zuerst beenden? Wie wird dies kommuniziert? Was tut der andere Partner dann?
- Wer initiiert solche Umarmungen am häufigsten?

Nehmen Sie sich vor, die Übung so häufig und so lange wie möglich zu machen, und schauen Sie dann, wie oft sich die Übung ergibt, wer sie häufiger initiiert und wie lange Sie die Übung durchhalten.

Falls eine Beziehung durch emotionale Verschmelzung gekennzeichnet ist, ist die Verbindung zunächst voller Spannung. Wenn Menschen, die stark von einem gespiegelten Selbstbild abhängig sind, die Erfahrung von Verspannung im Körperkontakt zum ändern machen, kommen Sie zum Schluss, dass sie sich bei Umarmungen nicht wohl fühlen, weil Umarmungen „nicht so ihr Ding“ sind, oder weil sie sich den falschen Partner ausgesucht haben, dass es also am Partner liegt. Sie begreifen nicht, dass die Umarmung, *so wie sie es tun*, unangenehme Empfindungen auslöst. Sie sagen zum Beispiel: „Es ist nicht so, dass ich mich schlecht gefühlt habe. Ich spüre einfach kaum etwas dabei – und das ist dann unangenehm.“ Ihnen kann entgegnet werden: „Sie möchten ein Gefühl von Verbundenheit

erleben, doch das, was bei dieser Übung am Anfang geschieht, ist so unauffällig, dass Sie gar nicht bemerken, was da in Ihnen vor sich geht, wenn Sie nicht entspannt und auf sich fokussiert sind. Beim Geschlechtsverkehr sind Sie aufgrund der starken Sinnesreize, die Sie aufnehmen, unter Umständen völlig angespannt, ohne es zu merken. Die Umarmung bis zur Entspannung kann Ihnen helfen, ein Gespür dafür zu bekommen, wann Sie beim Sex gar nicht richtig bei der Sache sind.“ Wir leben alle in einer gewissen Grundanspannung. Viele ignorieren, solange sie in der Lage sind, zum Orgasmus zu gelangen, die Ängste, die Sexualität und Intimität eigentlich in ihnen auslösen. Viele Frauen mühen sich ab, zum Orgasmus zu kommen und fühlen sich unzulänglich, wenn es nicht gelingt, oder machen sich Gedanken darüber, wie der Partner darauf reagieren wird. Unterdrückte Ängste sind meist auch bei Menschen da, die beim Sex das Licht löschen müssen oder die Augen schliessen und den Partner ausblenden, weil sie sonst nicht zum Höhepunkt kommen. Erst wenn wir das Grundniveau unserer Anspannung vermindern, merken wir im Rückblick, wie angestrengt wir waren. Persönliche Reife zeigt sich darin, dass Sie Ihrem Partner ganz nahe sein können – sei es bei der Umarmung oder sei es beim Geschlechtsverkehr – und dabei eine innere Ruhe erleben, sich mit sich selbst im Reinen fühlen und eine innige Verbundenheit mit dem Partner spüren. Dies ist nach Schnarch der Weg zur Entfaltung des sexuellen Potentials. Um dies zu entwickeln, brauchen wir erstens den Mut, uns selbst treu zu bleiben angesichts des Drucks, den der Partner auf uns ausübt, und zweitens die Fähigkeit, uns auf uns selbst zu besinnen und Zugang zu unseren Gefühlen zu haben. Die Übung Umarmung bis zur Entspannung macht etwas über Sie selbst deutlich, das vor dem Hintergrund Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Lebensgeschichte sehr wohl einen Sinn ergibt. Menschen haben gute Gründe dafür, wie und warum sie andere umarmen oder nicht umarmen, aber meistens sind es nicht die Gründe, die ihnen als erste einfallen. Der entscheidende Punkt ist der, dass die Auseinandersetzung nicht mit dem Partner, sondern mit *uns selbst* stattfinden müsste.

Die Umarmung bis zur Entspannung macht deutlich, dass die Verbundenheit zum Partner einen stabilen Kontakt *zu sich selbst* voraussetzt. Wenn wir aber unserem eigenen Empfinden entfremdet sind, haben wir keine Grundlage, von der aus wir zu unserem Partner Verbindung aufnehmen können. Entscheiden Sie also selbst, ob Sie die Umarmung annehmen wollen oder nicht. Halten Sie an sich selbst fest. Nur wenn Sie in sich selbst zu Hause sind, haben Sie einen guten Ort, an den Sie Ihren Partner einladen können. Sie nutzen Ihre eigenen Reaktionen auf die Umarmung, nicht um aneinander, sondern um an sich selbst zu arbeiten. Es gibt Paare, die über einen Monat lang üben, bevor sich erstmals wirkliche Entspannung und Verbundenheit einstellt. Das Erschliessen der Potentiale, die in einer einfachen Umarmung liegen, kann Ihre Möglichkeiten für das Erleben guter sexueller Begegnungen erweitern.

### Köpfe auf Kissen:

Umarmung bis zur Entspannung ist die Vorbereitung für Köpfe auf Kissen. Sie und Ihr Partner legen sich jeweils auf die Seite, einander zugewandt, und schauen sich an. Ihr Kopf

liegt dabei auf dem Kissen, ein Arm kann frei bewegt werden. Der Unterschied zur Umarmung liegt dabei, dass Sie einander direkt in die Augen schauen und dass Sie zusammen ruhen. Es könnte auch sein, dass Sie sich bei einer solchen Nähe nicht wohlfühlen. Bei Köpfe auf Kissen werden Sie sich sehr intensiv Ihrer selbst, Ihres Partners und der Verbindung zwischen Ihnen (oder des Fehlens derselben) bewusst.

### Sex mit offenen Augen:

Das Vorspiel sagt häufig viel über Intimität und Erotik eines Paares aus. Ein vielsagendes Beispiel ist das Signal, wann das Vorspiel vorüber ist. „Wer entscheidet bei Ihnen, wann das Vorspiel beendet ist und es Zeit ist für das „Hauptereignis?“ Aufschlussreich ist auch die Frage: „Sind Ihre Augen beim Vorspiel jemals offen?“ Küssen mit offenen Augen macht den beim Vorspiel automatisch ablaufenden Verständigungsprozess bewusst. Das kann bei den ersten Versuchen dazu führen, dass die Genitalien sozusagen den Dienst verweigern. Das kommt nach Schnarch daher, weil wir gelernt haben, den Partner *und* uns selbst auszublenden, damit es beim Sex „klappt“. Die Folge davon ist, dass viele Paare, wenn Sie „Liebe machen“ in Wirklichkeit weit weg voneinander sind. Menschen, die beim Sex die Augen öffnen, haben ihre Augen nicht die ganze Zeit über offen. Sex mit offenen Augen verlangsamt die sexuelle Aktivität und verlängert somit die Begegnung und stärkt das Gefühl emotionaler Verbundenheit. Sex mit offenen Augen lädt Ihren Partner ein, in Ihr Herz und in Ihre Seele zu schauen und Ihre gemeinsame Beziehung zu untersuchen. Sobald sich ein Paar beim Sex mit offenen Augen wohlfühlt, ermuntert Schnarch dazu, sich dem Orgasmus mit offenen Augen zuzuwenden. Unter den intensiven Augenblicken der Begegnung, die Sie erleben können, ist dieser einer der besten.

### „Liebe machen“ und „Ficken“:

Es gibt viele verschiedene Arten von Sexualpraktiken, aber vereinfacht gesagt gibt es einerseits das Liebemachen im Sinne von sanftem und liebevollem Sex als Ausdruck von Zärtlichkeit und Verbundenheit, und andererseits das „Ficken“. Schnarch spricht beiden Arten ihre je eigene Wichtigkeit und ihren Platz in der Sexualität eines differenzierten Paares zu. Wichtig ist, dass das Paar sich darüber verständigt, wo und bei was die Partner gerade sind. Die Fähigkeit zu sanftem und liebevollem Sex setzt voraus, dass man an sich festhalten kann, um sich tief auf den Partner einlassen zu können. Man muss sich damit auseinandersetzen, wer man ist (sowohl sexuell als auch in anderer Hinsicht) und man muss sich darüber klar werden, ob man das als okay empfindet oder nicht. Beim Ficken handelt es sich um sexuelle Spielarten, die sich vom „Liebe machen“ stark unterscheiden, da sexuelle Aggression dabei eine wichtige Rolle spielt. Frauen wie Männer, so Schnarch, die mit ihrer Sexualität im Reinen sind, ficken gerne und lassen sich gerne ficken. Dazu gehört das animalische im Sex, das wilde, den Partner zu nehmen und sich nehmen zu lassen. Gefickt zu werden bedeutet, sich der Lust des andern hinzugeben und seine Macht zu empfangen. Schamloser, „dreckiger“ Sex ist etwas, was vielen Menschen Lust bereitet, sofern sie sich zugestehen können, dass dem so ist. Viele Paare, die zu Beginn ihrer Beziehung neben dem

Liebemachen auch das Ficken praktizierten, hören später damit auf. Für viele ist mit dem festen Partner zu ficken am schwierigsten. Einem verbreiteten Stereotyp zufolge geht es Männern mehr um das Ficken, während Frauen es vorziehen, „Liebe zu machen“. Seine Arbeit hat den Sexualtherapeuten David Schnarch eines Besseren belehrt.

Februar 2015: Marco Ferrari

Weiterführende Literaturhinweise:

Ulrich Clement / Angelika Eck: Weibliches Begehren (2014) (Über Paarpraxis erhältlich)

Ulrich Clement: Guter Sex trotz Liebe (2006)