

Martin Reinhardt

Paare, Beratung und TZI

Paare sind rätselhafte Geschöpfe

Paare sind eigentümliche, widersprüchliche und rätselhafte Geschöpfe. Überschwängliches Glück und schlimmstes Unglück, Liebe und Hass, Begierde und Abneigung, Entwicklung und Stillstand sind dem Paar oft in gleicher Weise bekannt. Es gibt kein Paar, das nicht durch Höhen und Tiefen gegangen ist, das nicht Freud und Leid kennen gelernt hat. Kaum etwas kann so stärken und dann wieder so schwächen wie die eigene Partnerschaft. Nirgends kann die Ambivalenz so quälend und die Vereinigung so beglückend sein, wie im Innenleben eines Paares. Paare leben also mit vielen Spannungsfeldern. Entsprechend breit gestreut sind auch die Anlässe, aus denen heraus Paare eine psychologische Beratung aufsuchen. Untreue und Eifersucht, ständige Spannungen, emotionale Überforderung, Verständigungsschwierigkeiten, Trennungsdrohungen und Trennungsängste, Lustlosigkeit und Langeweile sowie die breite Palette möglicher Unterschiede bezüglich der Lebensanschauungen, der Rollenverteilung, des Erziehungsverhaltens, der sexuellen Wünsche und Neigungen, des Kinderwunsches, des Umgangs mit Geld, der Freizeitgestaltung... all dies kann Paare dazu veranlassen Partnerschaftsberatung aufzusuchen.

Was ist „psychologische Paarberatung“?

Unter „psychologischer Beratung“ verstehe ich ein strukturiertes und methodisch geleitetes Vorgehen, das die zu einem Problem führenden Zusammenhänge sichtbar macht und prozessbegleitend individuelle, lösungsorientierte Handlungsoptionen eröffnet. Insofern ist psychologische Beratung ein auf persönliche Entwicklung ausgerichteter Prozess. Unter psychologischer Paarberatung im speziellen verstehe ich den Versuch, sowohl die Entwicklung der Partnerschaft als auch die persönliche Entwicklung der beiden Partner zu fördern. Grundlage des Entwicklungsprozesses ist der Versuch, gemeinsam mit den Ratsuchenden deren Beziehungsdynamik zu verstehen. Die Geschehnisse im Hier und Jetzt werden dabei im Kontext der jeweiligen Lebensgeschichten der Partner und der Geschichte ihrer Paarbeziehung betrachtet. Aus der Erarbeitung eines gemeinsamen Verständnisses der Beziehungsdynamik entstehen meist Veränderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten für die einzelnen Partner. Wenn diese Möglichkeiten ergriffen werden können, hat dies wiederum Auswirkungen auf die Beziehungsdynamik des Paares.

Paare sind über Themen verbunden

Psychotherapeutische als auch pädagogische Methoden und deren theoretische Konzeptionen enthalten immer, explizit und/oder implizit, anthropologische Grundannahmen, in denen ihr jeweiliges Menschenbild zum Ausdruck kommt.

Anthropologische Grundannahmen sind generelle Aussagen über das menschliche Wesen und darüber, was die menschliche Lebenswirklichkeit auszeichnet. Matthias Kroeger hat die anthropologischen Grundannahmen der TZI in seinem Beitrag im Buch „TZI – Pädagogische-therapeutische Gruppenarbeit nach Ruth C. Cohn“ herausgearbeitet (Vgl. Kroeger, S. 93-124). Meines Erachtens stellt er zurecht die Grundannahme, nach der der Mensch von seinem Wesen her auf Themen, Aufgaben und Inhalte ausgerichtet ist, als das Besondere der TZI heraus. Diese, dem theoretischen Konzept der TZI implizite Grundannahme besagt, dass der Mensch ein Wesen ist, das sich in der Arbeit an Themen, Aufgaben und Inhalten wesentlich verwirklicht. Dies gilt nicht nur für Individuen, sondern auch für Gruppen und für Paare.

Das Paarsein zweier Menschen wird durch ein gemeinsames Thema, eine gemeinsame Aufgabe bzw. einen gemeinsamen Inhalt konstituiert. Dieses gemeinsame Thema möchte ich als das verbindende Dritte bezeichnen. Erst dieses verbindende Dritte macht das Paar wirklich zum Paar. Paare werden über dieses verbindende Dritte zusammengehalten, ohne es könnte die Partnerschaft nicht überleben, sie würde sich auflösen.

Die Auseinandersetzung mit dem verbindenden Dritten kann den Partnern zu persönlichem Wachstum verhelfen. Der Mensch wächst nicht am Du des Partners, nicht am anderen, sondern beide Partner können am Thema wachsen. Erst die Vermittlung durch das Thema ermöglicht den Wachstums-Raum.

Dieses verbindende Dritte kann in der Liebe, in der Sexualität, in der Erziehung von Kindern, im Einsatz für politische Überzeugungen, in der gegenseitigen Anregung zur persönlichen Entwicklung oder Vielem mehr bestehen. Aber auch Streit und Konflikt, wirtschaftliche Not, die Ambivalenz zwischen „Bleiben und Gehen“ oder Gewalt können ein verbindendes Drittes sein. Das verbindende Dritte kann im Laufe der Partnerschaft schnell oder langsam wechseln, kann in einem oder vielen Themen bestehen, kann sich überlappen oder aneinander reihen. Übergänge sind meist mit Krisen in der Partnerschaft verbunden. Eine typische Übergangskrise ist mit der Ablösung der Kinder verbunden. Die Aufgabe der Kindererziehung muss losgelassen und neue gemeinsame Inhalte müssen gefunden werden.

Die Auflösung von Partnerschaften nach Verlust des verbindenden Dritten kann man z.B. bei Gewaltbeziehungen beobachten. Gelingt es, die Gewaltdynamik aufzulösen, löst sich im Anschluss ganz häufig auch die Partnerschaft. Durch den mit der Gewaltdynamik einhergehenden emotionalen Verschleiß, die tiefsitzenden Demütigungen und die unverarbeiteten Schuld- und Schamgefühle, fehlt dem Paar die Kraft, sich einen neuen, positiven Inhalt zu suchen und aufzubauen.

Paar-sein und Selbst-sein

Wenn man Paare als durch Themen konstituierte und über Themen verbundene Geschöpfe versteht, impliziert dies, dass man Paare als eigene Wesenheiten betrachtet. Durch die Betrachtung des Paares als eigene Wesenheit wird die Paarbeziehung aufgewertet. Sie ist dann nicht etwas, was ein Individuum neben vielem anderen wie Ausbildung, Beruf, Hobbys, Besitz usw. auch noch hat, sondern das Paar-sein wird anthropologisch auf einen Rang mit dem Selbst-sein gehoben. Beides sind dann existentielle Grundformen, die im Leben mal mehr und mal weniger im Vordergrund stehen.

Innerhalb der Systematik der TZI ist das Paar ein „WIR“. Der WIR –Faktor des TZI Strukturmodells bezieht sich auf das intersubjektive Beziehungsgeflecht eines sozialen Systems. Jedes WIR zeichnet sich durch seine spezifische Interaktionsweise aus. So entwickeln Paare eine ganz bestimmte Form der Alltagskommunikation, finden ihren Weg mit Konflikten umzugehen, gestalten ihre eigene Form zärtlicher und sexueller Begegnung, kreieren eine nonverbale Verständigung und vieles mehr. Durch diese spezifischen Interaktionen stimmen sich die Partner aufeinander ab und bestätigen sich in ihrem Paar-sein. Paar-sein vollzieht sich somit als Prozess fortwährender gegenseitiger Koordination und Regulation.

In der psychologischen Paarberatung ist es wichtig, neben dem Paar-sein (WIR) auch auf das Selbst-sein (ICH) einzugehen. Der ICH –Faktor des TZI Strukturmodells bezieht sich auf den individuellen und somit subjektiven Erfahrungshorizont einer an einem sozialen System beteiligten Person. Veränderungen auf der WIR-Ebene lassen sich in der psychologischen Paarberatung nur erreichen, wenn auch auf die relevanten Aspekte der jeweiligen Persönlichkeit und Lebensgeschichte der beiden Partner eingegangen wird.

Die Systematik der TZI eignet sich ausgezeichnet als Rahmenkonzept für die psychologische Paarberatung, denn mit ihr lässt sich der gleichwertigen Bedeutung der Persönlichkeit und Lebensgeschichte der einzelnen Partner (ICH), deren spezifischer Interaktion miteinander (WIR), deren gegenwärtig aktueller Themen (ES) und deren gemeinsamer Umwelt (GLOBE s.u.) gerecht werden. Das TZI Strukturmodell und das Prinzip der dynamischen Balance ermöglichen es dem Berater, die Komplexität der Lebenswelt eines Paares in den Blick zu bekommen und schützen ihn vor der Verführung, die Probleme von Paaren allzu einseitig zu verstehen (vgl. Reinhardt 2001, S. 87 ff).

Chairperson in meiner Beziehung

Das Postulat „Sei deine eigene Chairperson, die Chairperson deiner selbst“ fordert dazu auf, möglichst verantwortungsvoll und bewusst Entscheidungen zu treffen. Chairperson zu sein heißt, die Möglichkeiten und Grenzen meines Lebens wahrzunehmen und Verantwortung für meine Entscheidungen und Handlungen zu

übernehmen. Jede Situation meines Lebens gestalte ich durch meine Entscheidungen und meine Handlungen mit. Durch das Chairperson-Postulat bin ich in meiner Handlungsfreiheit angesprochen und zu möglichst bewusstem Handeln herausgefordert.

Als Chairperson innerhalb meiner Partnerschaft entscheide ich ständig darüber, wie ich mich meinem Partner gegenüber verhalte bzw. wie ich auf dessen Verhalten reagiere. Ich entscheide mich, auf die Wünsche, die mir mein Partner mitteilt bzw. die ich bei ihm wahrnehme, einzugehen oder diese Wünsche zu enttäuschen. Ich entscheide mich, ihm meinen Ärger mitzuteilen oder ihn zu schonen. Ich entscheide mich, ihn in den Arm zu nehmen oder ihm die kalte Schulter zu zeigen.

Das Chairperson-Postulat fordert mich dazu auf, mir meine Gedanken und Gefühle klar zu machen und abzuwägen, wann und wie ich diese meinem Partner mitteile. „Partner sind immer auch Zu-Mutungen füreinander. Sie muten einander ihr Anders-Sein und ihre Fremdheit zu.“ (Machenbach 2004, S. 60) Ich kann mich entscheiden, ob ich mich in einer bestimmten Situation ungeschminkt und direkt oder diplomatisch und sanft dem anderen zumuten will. Wie viel Rücksicht will ich auf die Befindlichkeit meines Partners nehmen? Wie dringlich ist mir mein Anliegen? Wie offen und ehrlich will ich zu meinem Partner sein? Will ich einen Streit riskieren oder lieber vermeiden? Als Chairperson bin ich mir bewusst, dass ich mit meinen Abwägungen und Entscheidungen die Beziehung aktiv gestalte.

Chairperson im Umgang mit Vorwürfen

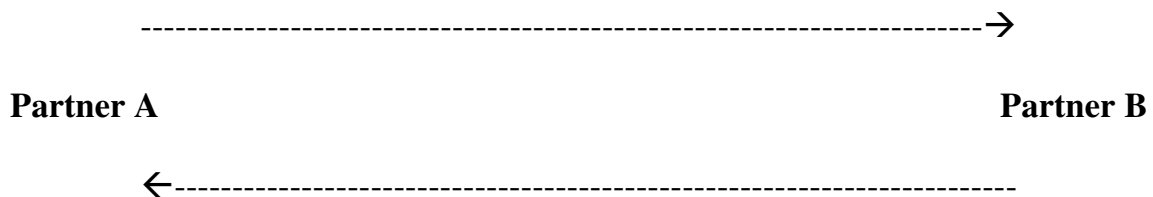
Wechselseitige Vorwürfe spielen in jeder Partnerschaft, die über die Phase des Verliebtheits hinausgeht, eine nicht unwesentliche Rolle. Vorwürfe enthalten zunächst einmal Kritik am Verhalten des anderen. Bei genauerer Betrachtung enthalten Vorwürfe aber auch Wünsche an den Partner und Botschaften für dessen persönliche Entwicklung. Jürg Willi hat die „Vorwürfe des Partners als Stimme des Unbewussten“ (vgl. Willi 2002) bezeichnet. Er meint damit, dass die Vorwürfe, die sich die Partner gegenseitig machen, in der Regel einen wahren Kern enthalten. Niemand kennt uns so gut wie der eigene Partner, weshalb dessen Vorwürfe eine so hohe Treffsicherheit haben. Und die Vorwürfe des Partners konfrontieren häufig mit Aspekten der eigenen Person, die man selbst nicht sehen will oder kann, da sie verdrängt oder verleugnet sind. „Der Partner jedoch kann über diese Aspekte nicht hinwegsehen und diese Verleugnung nicht dem Frieden zuliebe mitmachen, sondern muss den Finger unerbittlich auf die verleugnete Stelle legen, weil er sonst in seiner eigenen Entfaltung in der Beziehung betroffen ist.“ (Willi 2002, S. 229)

Was für die Vorwürfe des einen gilt, gilt natürlich in gleicher Weise für die Vorwürfe des anderen. Der wahre Kern ist nicht nur in den Vorwürfen eines Partners enthalten, sondern beide Partner halten in ihren gegenseitigen Vorwürfen wichtige Botschaften für den anderen bereit. Häufig ist der Vorwurf des einen erst im Lichte des Gegenvorwurfs richtig zu verstehen. So wirft z.B. Partner A dem Partner B vor,

von ihm kontrolliert, in seiner Freiheit beschnitten und zu ständigen Erklärungen und Rechtfertigungen gezwungen zu werden. Partner B wirft im Gegenzug Partner A vor, von ihm alleingelassen und durch dessen Unzuverlässigkeit verletzt und verunsichert zu werden. Die wichtige Botschaft für Partner B (dem Kontrollierenden) könnte sein: „Versuche dich aus der Abhängigkeit zu lösen und entdecke deine eigenen Wünsche, denn nur die Verwirklichung deiner eigenen Wünsche kann dich glücklich machen.“ Für Partner A (dem Unzuverlässigen) könnte die wichtige Botschaft sein: „Versuche nicht zu fliehen, sondern stelle dich der Auseinandersetzung mit mir, denn nur über die Auseinandersetzung kommst du in deinem Leben weiter.“

Vorwurf A an B: Du kontrollierst mich, zwingst mich zu Rechtfertigungen, beschränkst mich!

Botschaft A an B: Löse dich aus deiner Abhängigkeit von mir, entdecke deine eigenen Wünsche!



Vorwurf B an A: Du lässt mich alleine, verunsicherst und verletzt mich!

Botschaft B an A: Fliehe nicht, sondern stelle dich der Auseinandersetzung, denn nur dies bringt dich weiter!

Was bedeutet nun Chairperson im Umgang mit Vorwürfen zu sein? Es bedeutet, einen Beitrag dazu zu leisten, dass der Wechsel zwischen Vorwurf und Gegenvorwurf nicht in gegenseitiger Zurückweisung verebbt, sondern eine Wendung nimmt, durch die der wahre Kern des jeweiligen Vorwurfs erkannt und zugelassen werden kann. Es bedeutet zudem, die Grenzen meiner Einflussmöglichkeiten auf den Anderen zu akzeptieren und ihm die Verantwortung zu überlassen, mit meinen Vorwürfen an ihn konstruktiv umzugehen. Wenn es beiden Partnern gelingt, aus der Erkenntnis des wahren Kerns der jeweiligen Vorwürfe Anregungen für die eigene Entwicklung zu ziehen, wird dies die Entwicklung der Beziehung vorantreiben.

Neben dem wahren Kern können Vorwürfe auch Ausdruck von Projektionen eigener abgewehrter Anteile auf den Partner. Die Vorwürfe treffen dann einerseits einen wirklich vorhandenen Teil im Partner, andererseits wird dieser Teil durch die Projektion überbetont. Wo der projektive Anteil besonders hoch ist, ist auch die Überbetonung besonders stark. Im obigen Beispiel könnte der Eindruck von Partner A,

so sehr kontrolliert zu werden, einen hohen projektiven Anteil enthalten. Durch die Überbetonung des kontrollierenden Teils seines Partners kann er dann die vorhandenen Freiräume in der Beziehung nicht mehr erkennen. Im Gegenteil, wenn die Projektionen nicht aufgelöst werden, entsteht eine Fixierung auf starre Rollen in der Beziehungsdynamik des Paares.

Chairperson im Umgang mit Vorwürfen zu sein bedeutet auch, sich gegen Vorwürfe mit starkem projektivem Anteil zu stellen. Beide Partner tragen eine Mitverantwortung für das Bild, welches sich der Andere von ihm macht: „Wie weit die Wahrnehmung einer anderen Person von inneren Bildern des Wahrnehmenden bestimmt ist, hängt entscheidend von der wahrgenommenen Person ab. Der Partner ist mitverantwortlich dafür, dass wir nicht in einem verzerrten Bild seiner Person befangen bleiben.“ (Willi 2002, S. 220)

Psychologische Paarberatung hilft die komplexen dynamischen Zusammenhänge gegenseitiger Vorwürfe zu erarbeiten und zu strukturieren. So kann sich ein Raum eröffnen, in dem die vielschichtigen Motive, die zu den wechselseitigen Vorwürfen führten, deutlich werden. Psychologische Paarberatung unterstützt, den jeweiligen wahren Kern der Vorwürfe zu entdecken und ihn in Bezug zu sich selbst und zur gemeinsamen Beziehungsgeschichte zu setzen. Sie hilft auch, die projizierten inneren Bilder als Verzerrungen zu erkennen und die mit diesen inneren Bildern verbundenen Gefühle als zu sich gehörend anzuerkennen. Auf diese Weise regt Psychologische Paarberatung sowohl zur Persönlichkeitsentwicklung als auch zur Entwicklung der Paarbeziehung an.

Der gemeinsame Globe - die innere und äußere Welt von Paaren

Über die Zeit des Zusammenseins entwickeln Paare eine gemeinsame Welt. Die gemeinsame Welt hat für Paare eine wesentliche Bedeutung, in ihr ist die Identität als Paar begründet. Diese Paar-Identität bietet Vertrauen und Sicherheit und stellt den Raum zur Verfügung, in dem die Liebe sich entwickeln kann.

Die gesellschaftlichen Veränderungen der vergangenen Jahre haben die Bedeutung der Paar-Identität für den einzelnen zusätzlich verstärkt. „Angesichts einer als unsicher und bedrohlich empfundenen Zukunft und dem Verlust der Orientierung an verbindlichen Werten reagieren besonders in den Industrieländern immer mehr Menschen mit Angst, Gefühlen von Ohnmacht und Depression. Die private Beziehung erscheint vielen als letzter noch verbleibender Ort der Hoffnung auf Glück.“ (Machenbach, S. 58)

Die Bedeutung der Liebe als gemeinsamer Weltentwurf wird auch von Ulrich Beck unterstrichen, wenn er die Liebe als „irdische Religion“ bzw. als „moderne Nachreligion“ bezeichnet. Damit will Beck darauf hinweisen, dass die Liebe für den modernen Menschen eine besonders große Bedeutung gewonnen hat, weil sie eine quasireligiöse Funktion erfüllt, nämlich jene Leere aufzufüllen, welche die

Durchrationalisierung der Welt und des Menschen unweigerlich mit sich brachten. „Wenn alles zusammenbricht, suchen die Menschen in individualisierten Lebenswelten weder Schutz bei Kirche und Gott noch in gelebten Klassenkulturen, sondern im Du, das die eigene Welt teilt und Geborgenheit, Verständnis, Gespräch verspricht“ (Beck, Beck-Gernsheim. S. 240).

Im Konzept der TZI wird der Weltbezug des Menschen durch den Globe repräsentiert. Die Unterscheidung zwischen einem inneren und einem äußeren Globe hat sich in der TZI mittlerweile etabliert. Bei Paaren ermöglicht diese Unterscheidung ein mehrdimensionales Verständnis dessen, was Liebe und Partnerschaft für den Menschen bedeutet.

Der innere Globe ist die das Paar durchdringende Welt. Der innere Paar-Globe besteht aus gemeinsamen Erinnerungen und Geschichten sowie aus gemeinsamen Werten und Überzeugungen. Im Erzählen seiner Liebesgeschichte kann ein Liebespaar den Bezug zum eigenen Ursprung immer wieder herstellen und damit die Gegenwart sinnvoller erscheinen lassen (Vgl. Retzer 2005). Der Einsatz für Werte und Überzeugungen ist eine Form gemeinsamer Selbstverwirklichung und gegenseitiger Bestätigung. Der Zusammenhalt eines Paares wird durch die Vertretung des inneren Paar-Globes in der äußeren Welt gestärkt.

Der äußere Paar-Globe ist die das Paar umgebende Welt. Diese äußere Welt besteht in der Regel aus einem gemeinsamen Freundeskreis, gemeinsamen Kindern, den Beziehungen zu den Verwandten, möglicherweise einem gemeinsamen Geschäft, Reiseplänen, Hobbys, einem gemeinsamen Haus und vielem mehr. Der Umgang mit der äußeren Welt stellt die Einheit des Paares auf immer neue Proben. Das Paar ist herausgefordert sich in der Auseinandersetzung mit ihrem äußeren Paar-Globe immer wieder neu zu finden. Gleichzeitig ist der äußere Paar-Globe die Bühne, auf der Paare sich darstellen können.

Auch das Setting der psychologischen Paarberatung ist für das Paar eine Bühne, auf der die jeweilige Beziehungsdynamik zur Inszenierung kommt. Durch die Gestaltung der Kommunikation miteinander und die Art und Weise, wie sich das Paar dem Berater präsentiert, wird ihm die Beziehungsdynamik vorgeführt. Der Berater kann Szenen dieser Inszenierung aufgreifen und dem Paar spiegeln. Diese Intervention ermöglicht es dem Paar, sich mit der eigenen Interaktionsform auseinander zusetzen. So klagt z.B. ein Paar über den bereits lange andauernden Stillstand in der Beziehung. Sie hätten zwar keine großen Streitigkeiten, im Gegenteil, sie seien grundsätzlich sehr harmonisch miteinander. Nur leider sei die Lebendigkeit in den letzten Jahren verloren gegangen. Die Schilderung wird von dem Paar sehr einträchtig vorgebracht. Auf Fragen des Beraters, die auf potentiell heikle und schwierige Themen abzielen, reagiert das Paar ausweichend. Der Berater kann darauf hin die vermeidende Haltung der Partner als möglicherweise typische Interaktionsform aufgreifen und in Beziehung zum erlebten Stillstand in der Beziehung setzen.

Der Berater ist aber nicht nur Zuschauer, sondern auch Mitspieler der Inszenierung. Seine Persönlichkeit und seine Interventionen beeinflussen das Geschehen auf der Bühne. So kann der Berater beim vermeidenden Paar eher geduldig oder eher provozierend nachfragen. Der Art und Weise seines Nachfragens beeinflusst das Bühnenspiel. Die eigene Einflussnahme auf das Bühnenspiel möglichst bewusst wahrzunehmen ist ein wesentlicher Teil der Beraterkompetenz. Nur über dieses Bewusstsein kann er dem Paar beim Verständnis ihrer Beziehungsdynamik helfen. Und die Entwicklung eines Verständnisses der eigenen Beziehungsdynamik ist die Voraussetzung für die Erarbeitung neuer Möglichkeiten des Umgangs miteinander.

Die existentielle Bedeutung des Paar-Globes für den Einzelnen wird bei Trennungen besonders deutlich. Trennung bedeutet den Zerfall der gemeinsamen Welt, des inneren und äußeren gemeinsamen Globes. Der Schutz und die Sicherheit, das vertraute Gespräch oder auch der vertraute Streit, die einem die Paarbeziehung gegeben haben, sind mit der Trennung verloren gegangen. Wenn Kinder mitbetroffen sind, verändert sich durch die Trennung das Familienleben von Grund auf. Auch die gemeinsamen sozialen Kontakte können nicht mehr in gewohnter Weise weitergeführt werden. Viele haben in dieser Situation das Gefühl vor einem einzigen großen Scherbenhaufen zu stehen. Insofern lässt sich Trennung auch als ein Fall aus dem gemeinsamen Globe ins Nichts beschreiben.

Selektive Authentizität als Leitfaden in der Sexualberatung

Da Menschen Individuen und somit unterschiedlich sind, bedeutet Beziehung Unterschiedlichkeit innerhalb der Gemeinsamkeit zu koordinieren. Diese Koordination läuft wesentlich über die Frage, welche Themen in die Kommunikation des Paares ein- bzw. ausgeschlossen werden, und mit wie viel Offenheit die einzelnen Themen kommuniziert werden.

Auch in ihrem sexuellen Spektrum, in ihren sexuellen Leidenschaften und Abneigungen, sind Menschen unterschiedlich. Die partnerschaftliche Sexualität ist dabei nur ein Teil des sexuellen Spektrums einer Person. „Das sexuelle Spektrum einer Person ist weiter und umfasst den Teil der sexuellen Biographie, der sich vor der gegenwärtigen Partnerschaft ereignete, sexuelle Phantasien, die sich nicht auf den Partner beziehen, sexuelle Erfahrungen mit anderen Partnern, Selbstbefriedigung usw.“ (Clement, S.60)

Aufgrund der Unterschiedlichkeit des jeweiligen sexuellen Spektrums zweier Menschen, müssen Paare einen Weg finden, wie sie ihre sexuelle Differenz koordinieren, d.h. sie müssen klären, welche sexuellen Praktiken sie in die gemeinsame Sexualität mit einschließen und welche sie ausschließen. In der Sexualität hat die Differenz allerdings noch eine besondere Bedeutung. Sexuelles Begehren entwickelt sich aus dem Reiz der sexuellen Differenz und der möglichen Ergänzung. Zur sexuellen Spannung gehört das Spiel zwischen Nicht-Wissen, Geheimnis und Entzug auf der einen Seite und Sich-Öffnen, Hingabe und Annehmen auf der anderen

Seite. Zur sexuellen Spannung gehört auch die Frage, welche Seiten meines sexuellen Spektrums kann ich in der Beziehung leben und welche sexuellen Möglichkeiten lassen sich neu entdecken.

Da Differenz nicht nur reizvoll, sondern auch bedrohlich, und sexuelle Differenz zudem schambesetzt ist, neigen viele Paare dazu, sich auf ein bestimmtes sexuelles Muster zu einigen und die sexuelle Differenz somit auszuklammern. Der Bereich des sexuellen Spektrums, der nicht in dieses Muster integriert werden kann, wird aus der sexuellen Kommunikation ausgeschlossen. Durch die kontinuierliche Wiederholung des sexuellen Musters bestätigt sich das Paar in seiner Verbundenheit. Zudem bietet das gefundene und kontinuierlich wiederholte sexuelle Muster dem Paar eine angstfreie Sexualität.

Die Einigung auf ein sexuelles Muster mit relativ genauen Rollen- und Verhaltenszuweisungen, und der damit verbundene Ausschluss der jeweiligen nicht integrierten Bereiche des individuellen sexuellen Spektrums, führen jedoch häufig zu sexueller Langeweile und Lustlosigkeit. Gegenseitige Schonung und Rücksicht stehen im Vordergrund. Wünsche nach Veränderung, Abwechslung und dem Ausleben neuer oder bisher nicht kommunizierter sexueller Phantasien werden der Harmonie geopfert und tabuisiert. Eine Sphäre von sexueller Frustration macht sich breit.

Männer neigen dann dazu, durch sexuelle Forderungen die Beziehung wieder attraktiv für sich zu machen. Diese Forderungen gehen meist mit der unausgesprochenen Erwartung einher, das Einverständnis der Partnerin zu bekommen. Frauen kritisieren dann im Gegenzug das fordernde sexuelle Verhalten ihrer Partner, welches ihnen keine rechte Lust mehr bereitet. Eigene Wünsche werden jedoch nicht preisgegeben, sondern die Frauen erwarten von ihrem Partner, er möge diese Wünsche erspüren. In beiden Fällen soll die sexuelle Differenz möglichst schnell wieder in einen harmonischen und reibungslosen Verlauf der sexuellen Begegnung übergeführt werden.

Psychologische Paar- und Sexualberatung unterstützt Paare darin, ihre sexuelle Differenz zu würdigen und als Ressource zu betrachten. Es geht darum, einen Umgang mit der sexuellen Differenz zu etablieren, der zwischen Offenheit und Zurückhaltung oszilliert. Beide Partner sollen sich fragen, welche Wünsche und Phantasien, die sie bisher nicht kommuniziert haben, eignen sich als Beitrag zur Belebung der sexuellen Beziehung. Die TZI-Hilfsregel „Sei authentisch und selektiv in deinen Kommunikationen. Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle, was du sagst und tust“ ist somit auch für die Sexualberatung ein ausgezeichneter Leitfaden. Die Auseinandersetzung mit den eigenen, bisher nicht kommunizierten sexuellen Wünschen und Phantasien ist also der erste Schritt, den beide Partner für sich selbst tun sollten. Der zweite Schritt ist dann die Wahl dessen, was dem Partner mitgeteilt werden soll und in welcher Form es ihm mitgeteilt werden soll.

Wenn beide Partner diese Arbeit unabhängig voneinander geleistet haben, geht es im Beratungsprozess zunächst um die Ängste und Schamgefühle, die dazu geführt haben, dass betreffende sexuelle Wünsche und Phantasien bisher nicht kommuniziert wurden. Für den Berater ist es wichtig darauf zu achten, dass er sich nicht die Erweiterung der sexuellen Optionen des Paares zum eigenen Ziel macht. Seine Aufgabe ist es vielmehr, den bewussten Umgang mit Wünschen, Ängsten und Schamgefühlen zu fördern.

In der Sexualberatung steht also nicht die Preisgabe von bisher nicht geäußerten sexuellen Wünschen und Ängsten im Vordergrund, sondern die bewusste Auseinandersetzung mit der Tatsache der sexuellen Differenz. Auf der Ebene des Bewusstseins, das beide Partner auch sexuell nach wie vor eigenständige Personen sind, kann eine veränderte sexuelle Beziehung entstehen.

Literatur:

Ulrich Beck, Elisabeth Beck-Gernsheim. Das ganz normale Chaos der Liebe. Frankfurt am Main 1990

Clement, Ulrich. Systemische Sexualtherapie. Stuttgart 2004

Cohn, Ruth. Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart 1975

Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger: TZI – Pädagogische-therapeutische Gruppenarbeit nach Ruth C. Cohn. Stuttgart 1992

Machenbach, Michael: Auf schwankendem Boden. In: Jahresheft 8: Lebensformen. Hrsg.: Pro Familia OV München. München 2004

Reinhardt, Martin: Themenzentrierte Interaktion als Rahmenkonzept für die beraterisch-therapeutische Arbeit mit Paaren. In: Themenzentrierte Interaktion 15 (2001), Heft 2

Retzer, Arnold: Liebesmythen und ihre Funktion. In: Wenn die Liebe schwindet. Hg. Willi/Limacher. Stuttgart 2005

Willi, Jürg / Limacher, Bernhard (Hrsg.): Wenn die Liebe schwindet. Stuttgart 2005

Willi, Jürg: Psychologie der Liebe. Stuttgart 2002