



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Die Qualität der intimen Paarbeziehung – darum geht es David Schnarch. Ihm gelingt es, die Potentiale in uns zu wecken, so daß wir ein Leben lang leidenschaftlich lieben können. Er sagt uns, wie wir unsere sexuellen und emotionalen Blockaden überwinden. So können wir bis ins hohe Alter hinein eine starke und befriedigende Sexualität leben.

»David Schnarch berichtet wirklich Neues für das Verständnis von sexuellen Beziehungen und deren Behandlungen.« Jürg Willi

»Die Psychologie sexueller Leidenschaft ist ein Klassiker.« William H. Masters

»In dieser immer anregenden, immer respektvollen, erotischen und geistvollen Anleitung zeigt uns Schnarch, wie Paare gemeinsam die sexuellen und emotionalen Hindernisse überwinden, die den Weg zu völliger Zufriedenheit und Befriedigung versperren können.« Ingram

David Schnarch

Die Psychologie sexueller Leidenschaft

Mit einem Vorwort von Jürg Willi

Aus dem Amerikanischen von
Christoph Trunk und Maja Ueberle-Pfaff

Klett-Cotta

Alle Fallskizzen und Falldarstellungen aus Workshops und Vorträgen sind authentisch. Längere Fallgeschichten sind aus mehreren realen Fällen zusammengefügt. Die Fallgeschichte aus dem Paar-Workshop in Kapitel 14 ist eine Verdichtung aus mehreren Workshops (Details, durch die Teilnehmende zu identifizieren wären, wurden abgeändert); diese zusammengesetzte Szene gibt eine häufig zu beobachtende Konstellation zutreffend wieder.

Passionate Marriage™, Passionate Couples™, Sexual Crucible™, Crucible™, Sexual Crucible Approach™ und Crucible Approach™ sind eingetragene Warenzeichen von David Schnarch, Ph. D. (Der Begriff »crucible« wurde in der deutschen Übersetzung im allgemeinen mit »Feuerprobe« wiedergegeben, »Sexual Crucible Approach« mit »*Sexual Crucible*-Ansatz«.) Weitere Informationen können Sie anfordern beim Marriage and Family Health Center unter <http://www.passionatemarriage.com>.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Passionate Marriage. Love, Sex, and Intimacy in Emotionally Committed Relationships« im Verlag Henry Holt and Company, New York

© 1997 by David Schnarch

Für die deutsche Ausgabe

© 2006 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag und Foto: Philippa Walz, Stuttgart

Gesetzt aus der 10 Punkt Minion von Kösel, Krugzell

Auf holz- und säurefreiem Werkdruckpapier gedruckt und gebunden von GGP, Pößneck
ISBN 978-3-608-98038-7

Siebte Auflage, 2014

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie: detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Meiner Ehefrau *Ruth Morehouse*,
die mir geholfen hat, mehr über Liebe und Ehe
zu erfahren, als ich je zu hoffen wagte

Im Gedenken an

Estelle Schnarch,
meine geliebte Großmutter

Theodore Urban,
mit dem mich eine 27 Jahre währende
Freundschaft verband

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Ich freue mich, daß dieses wichtige amerikanische Buch, das bereits in fünf Sprachen übersetzt wurde, nun auch auf Deutsch erschienen ist. David Schnarch ist ein führender amerikanischer Sexualtherapeut, der durch seine Publikationen, seine zahlreichen Vorträge und Seminare und insbesondere durch seine Fernsehsendungen einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht hat. Er verfügt über die Fähigkeit, sexuelle Probleme, die wohl jeder aus eigener Erfahrung kennt, offen und direkt anzusprechen und die Leserinnen und Leser mit neuartigen und einleuchtenden Sichtweisen zu überraschen.

David Schnarch distanziert sich von Übungsprogrammen, wie sie vor Jahrzehnten von den amerikanischen Sexologen Wilhelm Masters und Virginia Johnson sowie von Helen Singer Kaplan ausgearbeitet wurden. Die verhaltenstherapeutisch ausgerichteten *sensate focus*-Übungen waren auf die Wiedererlangung der sexuellen Funktionsfähigkeit ausgerichtet, also auf die Behebung von Störungen bei Erektionen, Ejakulationen oder Orgasmen. Man konzentrierte sich dabei stark auf das bloße Funktionieren, was durch eine Reduktion der Erwartungsängste erreicht werden sollte. Dabei verlangten die Übungen vom Partner oftmals eine nicht-fordernde Grundhaltung, die sein eigenes sexuelles Erleben behinderte sowie das Aufkommen einer partnerschaftlichen Intimität und Erotik erschwerte. Nachdem dieser Ansatz der Sextherapie zunächst ein weltweiter Erfolg war, wurde es nach einigen Jahren still um ihn, ohne daß neue Methoden an seine Stelle getreten wären.

Durch David Schnarch kommt es nun zu einer Wiederbelebung der Sexualtherapie. Er geht von einer grundlegend anderen Haltung aus. Sein Schwerpunkt liegt nicht in der Wiederherstellung der sexuellen Funktionsfähigkeit, sondern darin, sexuelle Intimität und Erotik zu ermöglichen – ein Gesichtspunkt, der bisher vernachlässigt wurde. Sexuelle Intimität setzt nach seiner Meinung die Fähigkeit voraus, sich dem Partner so zu zeigen (und sich dem Partner so zuzumuten), wie man wirklich ist. Es braucht Mut und Reife, sich dem Partner mit all seinen Gefühlen und Ausdrucksmöglichkeiten anzuvertrauen und sich dabei mit sich selbst zu konfrontieren. Wenn man sich dem Partner offenbart, geht man das Risiko ein, daß er darauf nicht

mit Entzücken und Empathie reagiert. Aber man hat keine andere Wahl, man muß das ertragen.

Man kann das Wesentliche des Ansatzes von David Schnarch mit folgendem Beispiel aus seiner Praxis illustrieren: Ein Paar, beide Partner etwas über fünfzig, sitzt bei ihm in der Therapie. Der Mann wagt erstmals offen zu sagen, was ihm den sexuellen Zugang zu seiner Frau erschwert: »Mich stört einfach deine alternde Haut. Ich fühle mich nun mal stärker von junger Haut angezogen.« Die Frau ist verletzt und fühlt sich nach der Sitzung ohnmächtig und deprimiert. Doch dann setzt bei ihr ein Umdenken ein, und sie überrascht in der folgenden Sitzung ihren Mann mit folgenden Worten: »Ich hatte eine schwere Zeit nach der letzten Sitzung. Ich habe mich in der Zwischenzeit eingehend im Spiegel betrachtet und kam dabei zur Feststellung: Ich habe tatsächlich die Haut einer 50jährigen. Doch dann wurde mir klar: Das ist meine Haut, sie paßt zu mir, sie gehört zu mir, ich fühle mich in ihr wohl. Hast du hier etwa ein Problem?«

Wenn Partner eine Liebesbeziehung eingehen, hegen sie insgeheim die Erwartung, der Partner reagiere auf jede intime Offenbarung mit Wertschätzung, Anerkennung und Liebe. Es besteht der Wunsch, diese positiven Gefühle zu erhalten, aber es wird befürchtet, diese Gefühle könnten verlorengehen. Also versucht man, die harmonische Übereinstimmung mit dem Partner zu bewahren, indem man alles vermeidet, was trennend wirken könnte. Man neigt dazu, die Erwartungen des anderen zu erfüllen und sich seinen Wünschen anzupassen. Dies zeigt sich oft bei jungen Paaren, bei denen der Mann häufigeren sexuellen Kontakt haben möchte als seine Frau. Wenn die Frau sexuelle Beziehungen ablehnt, sagt er: »Aber wenn du mich wirklich lieben würdest, so würdest du doch . . .« Die Frau möchte nun die Bestätigung erhalten, daß sie begehrenswert ist. Sie befürchtet, vom Mann weniger geschätzt oder gar verlassen zu werden, wenn sie seine Erwartungen nicht erfüllt. So gibt sie seinen Wünschen »aus Liebe« nach und ist eventuell bereit, Theater zu spielen, nur um ihn zufriedenzustellen.

Der übermächtige Wunsch, vom Partner bestätigt zu werden, führt zur Selbstaufgabe. Die Folge davon ist, daß früher oder später bei der Frau eine Reaktion auftritt, bei der sie keine Freude mehr an sexuellen Beziehungen hat, ja sogar jegliche Berührung ablehnt aus Angst, diese könnte gleich mit der Forderung nach Sexualverkehr verbunden werden. So entwickelt sich ein Teufelskreis: Je mehr die Frau körperliche Beziehungen abwehrt, desto fordernder wird der Mann, und je fordernder der Mann wird, desto abwehrender wird die Frau. Beide sind zutiefst verzweifelt und frustriert. Sie finden nicht mehr zueinander. Das führt zur Vermeidung und Störung von Intimität.

David Schnarch zeigt nun, daß Liebesbeziehungen zu einer Differenzierung des Selbst herausfordern. Es bringt nichts, sich den Wünschen des Partners anpassen und in unehrlicher Weise seinen Erwartungen entsprechen zu wollen. Der einzuschlagende Weg ist, zu lernen, dem emotionalen Druck standzuhalten, den die Partner aufeinander ausüben. Man muß lernen, sich dem Partner gegenüber mit echten Gefühlen zu zeigen und in der Intimität bei sich selbst zu bleiben. Das ist eine sehr hohe Anforderung, deren Erfüllung oft schwierig und schmerzlich ist. Aber so gesehen kann man sagen, die Liebesbeziehung ist eine »people growing machine«.

Intimität und enge Bindung sind nach David Schnarch nur möglich, wenn die Autonomie der Partner gesichert bleibt. Wenn dies nicht gewährleistet ist, fühlt man sich gedrängt, die Kontrolle über die Beziehung behalten zu wollen, was Intimität unmöglich macht. Zwar wird in jeder Liebesbeziehung emotionale Nähe ersehnt und auch gefordert, aber das erwachsene Selbst entwickelt sich eher unter der Nicht-Bestätigung durch den Partner. Die Liebenden geben sich nicht nur vorbehaltlose Unterstützung, sondern stehen einander auch kritisch gegenüber. Ein Partner ist kein guter Partner, wenn er einfach »lieb« und nachgiebig ist. Jeder muß über die Fähigkeit verfügen, zu spüren, was er selbst will, und muß es wagen, sich dem anderen in seiner Weise zuzumuten. Erst das eröffnet die Möglichkeit, die Beziehung auch sexuell spannungsgeladen und lebendig zu erhalten.

Ich lernte David Schnarch 2002 am World Council for Psychotherapy in Wien kennen. Wir waren beide überrascht, als wir entdeckten, daß wir in den Grundannahmen über das Wesen einer Liebesbeziehung und der Paartherapie eine hohe Übereinstimmung hatten, ohne daß der eine vom anderen zuvor etwas gewußt hätte. Das ist nicht selbstverständlich, weil der Mainstream der amerikanischen Paartherapie den Hauptakzent auf die gegenseitige emotionale Unterstützung und Empathie des Paares legt. Wo David Schnarch von Differenzierung des Selbst in der Intimität spricht, beschreibe ich in meinem Buch »Psychologie der Liebe« die Herausforderung der persönlichen Entwicklung durch den koevolutiven Prozeß der Partner. Dabei vertrete ich die These, daß nichts die persönliche Entwicklung im Erwachsenenalter so stimuliert und herausfordert wie eine Liebesbeziehung.

Der Übergang vom Verliebtsein und der Utopie des Aufgehobenseins in einer vollkommenen Harmonie mit dem Geliebten zur Erkenntnis, daß diese Sehnsucht nie ganz in Erfüllung gehen kann, ist eine der großen Enttäuschungen des Lebens. Kann diese Enttäuschung aber bewältigt werden, so bildet sich aus der ersehnten absoluten Liebe ein tiefes Band zwischen den Partnern, das die Kraft gibt, sich in der Auseinandersetzung einander zu erklären und damit über sich selbst klarer zu wer-

den. Dabei gibt der kritische Widerstand, den die Partner einander entgegensetzen, einen starken Anreiz zu persönlicher Entwicklung und Differenzierung. Bei allen grundsätzlichen Übereinstimmungen bleiben aber auch genügend Unterschiede zwischen David Schnarchs Ansatz und der koevolutiven Paartherapie, von deren Klärung ich eine fruchtbare Stimulation für die Weiterentwicklung der Paartherapie erwarte.

So wünsche ich David Schnarchs Buch »Die Psychologie sexueller Leidenschaft« eine große Verbreitung sowohl bei allen Interessierten und der großen Zahl Betroffener als auch bei denjenigen, die sich für Sexual-Erziehung in den Medien, Schulen und in der Erwachsenenbildung engagieren, und natürlich auch bei den Fachleuten, also insbesondere bei Psychotherapeuten, Paartherapeuten und Sexualtherapeuten.

Jürg Willi
Zürich, im Januar 2006

Einleitung

Zu Beginn möchte ich mich Ihnen mit einer Geschichte aus meinem Leben vorstellen:

Für die Abschlußarbeit meines Master's-Studiums an der Michigan State University suchte ich mir einen als charismatisch geltenden Professor als Betreuer aus. Mein Pech war, daß ich zu Ergebnissen gelangte, die sich allenfalls so deuten ließen, daß sie den klinischen Erklärungsansatz meines Mentors nicht bestätigten, und die ihn vielleicht sogar widerlegten. Mein Glück war, daß dem Ausschuß, in dem meine Arbeit diskutiert wurde, Jack Hunter als Statistikexperte angehörte, ein begnadeter Mathematiker, der mir viel mehr beigebracht hat als nur das Interpretieren von Zahlen.

Mein Professor drängte mich, meine Ergebnisse so darzustellen, als seien sie nicht eindeutig; Jack zeigte mir, daß die Daten eine andere Sprache sprachen. Nachdem ich in meiner Abschlußarbeit ein Jahr lang so vorgegangen war, daß in ihr beide Sichtweisen zur Geltung kamen, verfügte mein Mentor, ich müsse die zweite Deutungsmöglichkeit so weit in den Hintergrund treten lassen, daß sie (buchstäblich) nur noch in einer Fußnote erscheine. Empört und in Panik wandte ich mich an die anderen Fakultätsmitglieder des Ausschusses. Sie sagten mir, ich müsse das mit meinem Mentor »abklären«. Einer riet mir unter vier Augen: »Du mußt verstehen, Dave, daß wir mit ihm viel länger leben müssen als mit dir. Gib ihm doch, was er haben will.«

Jack Hunter gab mir einen anderen Rat. Er sagte zu mir: »Dave, sobald du deinen Namen unter diese Arbeit gesetzt hast, steht er da für alle Zeiten. Du hast in jedem Fall die Möglichkeit, noch eine andere Abschlußarbeit zu schreiben. Tu das, was du für richtig hältst.«

»Damit würde ich doch die Arbeit von Jahren einfach wegwerfen!«

»Dann tu das, was du für richtig hältst.«

Es gab Augenblicke, in denen ich böse auf Jack war – und auf mich selbst –, weil er mich ermutigt hatte, das meiner Überzeugung nach Richtige zu tun. Mittlerweile rechne ich diese Erfahrung aber zu den entscheidenden meines Lebens (und hoffe, daß ich sie nie wieder durchmachen muß). Die folgenden zwei Jahre saß ich dann an

einer völlig neuen Abschlusarbeit (mit einem neuen Betreuer). In der Danksagung zu meiner Dissertation ging ich, ohne daß ich das damals schon so hätte benennen können, auf das Thema der Differenzierung ein:

Ich habe etwas über qualitätsbewußte Forschung gelernt und außerdem verstanden, daß die emotionalen Kosten, die ich für »vorteilhafte« und »pragmatische« Zugeständnisse zahle, am Ende oft weit höher sind, als wenn ich die Mühe auf mich nehme, zu meinen Überzeugungen zu stehen. Allerdings sind, wenn man für den Preis von zwei Abschlusarbeiten nur einen akademischen Grad erhält, die emotionalen Kosten durchaus erheblich, und ich schätze mich glücklich, daß ich Freunde habe, die in der Zeit, als ich diesen Tribut leisten mußte, Geduld mit mir hatten.

Ich erzähle Ihnen diese Geschichte aus zwei Gründen. Erstens bietet sie ein Beispiel für das, was ich *Differenzierung* nenne und als einen Eckpfeiler einer leidenschaftlichen Liebesbeziehung betrachte. Differenzierung bedeutet, daß Sie zu Ihren Überzeugungen und Vorstellungen stehen: Sie versuchen, ruhig und gelassen zu bleiben, sich nicht von Ihren Ängsten bestimmen zu lassen und nicht übertrieben zu reagieren; auch wenn Ihr Gegenüber für Ihr Leben von enormer emotionaler Bedeutung ist (wie etwa jener Professor und Betreuer für mich) und Sie unter Druck setzt, knicken Sie nicht ein. Derartige Fähigkeiten sind in einer Paarbeziehung von allergrößtem Wert.

Ich habe also an der Universität gelernt, was Differenzierung ist – nicht in einem Theorieseminar, sondern durch ein Erlebnis, das mein Leben geprägt und mit dazu beigetragen hat, daß ich jetzt das schreiben kann, was Sie lesen. (Auf den theoretischen Begriff der Differenzierung bin ich dann erst zehn Jahre später gestoßen, als ich schon berufstätig war.) Zu jener Zeit aber war mir nicht klar, wie gut mich dieser Konflikt zum einen auf die Ehe vorbereitete und zum anderen darauf, die Ideen zu entwickeln, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte.

Der zweite Grund dafür, daß ich Ihnen aus meiner Studienzeit erzähle, ist der, daß Differenzierung auch *für Sie* in doppelter Hinsicht wichtig ist: Wenn Sie sich heißen Sex und eine innige Liebesbeziehung wünschen, müssen Sie sich wahrscheinlich von Sichtweisen lösen, die in unserer Gesellschaft weitverbreitet sind, und differenziertere Vorstellungen entwickeln. Das Geheimnis liegt nicht darin, daß Sie »besser kommunizieren« oder den Wünschen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin nachgeben – entscheidend ist vielmehr, daß Sie »an sich selbst festhalten«, das heißt sich selbst treu bleiben. Das ist der zweite wichtige Aspekt der Differenzierung: Um das sexuelle Potential auszuloten, das in Ihrer Beziehung steckt, müssen Sie vermutlich Ihre Differenzierungsfähigkeit steigern.

Um in meiner persönlichen Entwicklung als Therapeut und Dozent (und Ehemann) vorwärtszukommen, mußte auch ich eine Reihe von Differenzierungsschritten bewältigen. Ich stellte nämlich fest, daß in der heutigen Sexual- und Paartherapie – und in den gängigen Vorstellungen über Sexualität und Intimität – Lücken klafften, die mich zur Verzweiflung brachten. Eine systemische Betrachtungsweise von Paarbeziehungen spielte in der Sexualtherapie so gut wie keine Rolle, und Leidenschaft und Erotik im eigentlichen Sinne waren kein Thema. (Haben Sie sich zum Beispiel schon einmal gefragt, was *jenseits* des Orgasmus liegt? Das vorliegende Buch gibt Antworten auf diese Frage.) Andererseits versagten die meisten Formen der Paartherapie, sobald es um das Thema Sexualität ging. Viele Therapeuten störten sich nicht daran, weil Sexualtherapie und Eheberatung im wesentlichen als getrennte Fachdisziplinen galten (woran sich wenig geändert hat). Diese unaufgelösten Widersprüche haben aber sehr viel damit zu tun, wie Menschen heute mit ihrer Sexualität umgehen, und prägen unsere gesamte Gesellschaft.

Als mir das klar wurde, war ich in einer ähnlichen Situation wie damals, als Jack Hunter mir seinen Rat gab. Erneut war meine Differenzierungsfähigkeit gefordert. Konnte ich es wagen, von den »bewährten und richtigen« Methoden der modernen Ehe- und Sexualtherapie abzuweichen? Das Endresultat meiner fünf Jahre andauernden Bewährungsprobe war das Buch *Constructing the Sexual Crucible: An Integration of Sexual and Marital Therapy* (in etwa: Das Konzept der sexuellen Feuerprobe: Eine Synthese von Sexual- und Paartherapie). Viele Ideen, mit denen ich Sie im folgenden bekanntmachen möchte, sind dort ausführlich dargestellt. Ich gebe einen Überblick über die einschlägige Forschung, erörtere Befunde und Argumente und gebe umfassende Literaturhinweise. Es heißt dort:

Die Psychotherapie ist eine Aberration der letzten hundert Jahre. Vor allem die Sexual- und Eheberatung ist wie die erste Knospe an einem noch unreifen Obstbaum: schon eine Frucht zu nennen, aber ohne Süße und vielleicht, solange die zweite Ernte noch aussteht, besser mit Vorsicht zu genießen. Sie ist auch, wie das nun einmal nicht anders sein kann, ein Kind ihrer Zeit: Ihre »Lösungen« spiegeln eher die Sichtweise wider, mit der wir es gewohnt sind, an Probleme heranzugehen, als daß sie auf einem fundierten Wissen vom Wesen der Ehe selbst beruhen würden.

Constructing the Sexual Crucible ist kein leicht zu lesendes Buch, aber viele haben sich tapfer hindurchgekämpft. Das Buch war in erster Linie für Therapeuten gedacht, aber »Laien« aus der ganzen Welt schrieben mir, es habe ihnen weitergeholfen. Sie ermunterten mich, ein praxisnäheres und für ein breiteres Publikum geeignetes Buch zu schreiben. Therapeuten fragten nach einem Buch an, das sie in der

Arbeit mit ihren Klienten verwenden könnten. Das Resultat haben Sie vor sich. Ein großer Teil des hier verwendeten Materials ist neu und in meinem vorherigen Buch nicht enthalten.

In den ersten fünf Kapiteln von *Passionate Marriage* möchte ich Ihnen ein Erklärungsmodell vorstellen, das bislang unerkannte Sinnzusammenhänge, Funktionen und Perspektiven Ihrer sexuellen Beziehung deutlich macht. Die mittleren fünf Kapitel zeigen konkrete Wege zu einer erfüllteren Sexualität und einer Vertiefung Ihrer Beziehung auf. Die letzten vier Kapitel beschreiben, wie Sexualität und Intimität in einer Liebesbeziehung tatsächlich funktionieren (nämlich als ein komplexes System). In jedem der drei Teile des Buches erwarten Sie Fallbeispiele, wie Sie sie in dieser Art wohl noch nirgends gelesen haben.

Die romantische Liebe ist ein relativ neues Phänomen, über das wir, vor allem im Zusammenhang mit der Ehe, nur wenig wissen. In *Die Liebe und das Abendland* stellt Denis de Rougemont fest, daß es in der westlichen Kultur keine Geschichtsschreibung einer *glücklichen* romantischen Liebe zwischen Eheleuten gibt; vor dem zwölften Jahrhundert habe die Vorstellung der romantischen Liebe noch gar nicht existiert. Dichtung und Literatur handeln oft von verheirateten Menschen, die die Liebe *außerhalb* der Ehe finden, aber meistens wird daraus dann eine Tragödie. Laut de Rougemont betrachten wir die leidenschaftliche Liebe als einen Impuls, dem wir nicht widerstehen können und der uns in seinem Triumph verzehrt und vernichtet. Wir sehen die romantische Liebe als eine privilegierte Form des Leidens, durch das wir uns lebendiger fühlen, weil das Leben durch sie gefährlich, groß und tragisch wird.¹

Über lustvolle Sexualität und dauerhafte Intimität in einer Ehe oder stabilen Partnerschaft wissen wir nur relativ wenig. Bislang war in der Menschheitsgeschichte die Regel, daß eine Ehe von den Eltern des Paares nach gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Kriterien vereinbart wurde. Noch nie haben sich Menschen von der Ehe so viel Erfüllung und Glück erwartet wie heute. Die hohen Scheidungsraten zeigen, wie gewaltig unsere Erwartungen sind – und wie wenig wir in der Lage sind, ihnen zu genügen. Viele Zeitgenossen hegen die Illusion, für jedes persönliche Problem (ob es nun um Intimität, Sexualität oder anderes geht) gäbe es eine bestimmte psychologische Technik, und es komme nur darauf an, sie richtig anzuwenden. In Wirklichkeit existieren solche Techniken aber nicht. Vielmehr hat unser Unwissen dazu geführt, daß die Methoden, die wir entwickelt haben, uns offenbar sogar daran hindern, unsere angestrebten Ziele zu erreichen.

Wir werden heute im Durchschnitt älter als unsere Vorfahren und bleiben körperlich und geistig länger in Form. Davon haben wir aber nur wenig, wenn wir in

einer »toten« Beziehung leben. Wir müssen Wege finden, sie mit Leidenschaft zu fühlen, falls wir nicht nur nebeneinander herleben oder eine oberflächliche Beziehung durch die nächste ersetzen wollen. Immer mehr Paare hoffen (wider alle Hoffnung), daß der Funke der Leidenschaft nicht erlischt, »bis daß der Tod uns scheidet«. Nebenbei gesagt trägt auch AIDS dazu bei, die Idee einer »heißen« Monogamie attraktiver erscheinen zu lassen.

Vielleicht haben Sie selbst zwar einen Sinn für Erotik, sind aber mit einem Menschen verheiratet, für den Erotik offenbar ein Buch mit sieben Siegeln ist. Vielleicht stehen Sie auch ganz am Anfang Ihres Liebeslebens und wollen wissen, worauf es dabei ankommt. Vielleicht fragen Sie sich: »Und das soll alles sein, was mein Liebes- und Sexualleben zu bieten hat?« Fassen Sie Mut: Die Prozesse einer Paarbeziehung greifen auf viel elegantere Weise ineinander, als wir zu glauben wagen. Sie kann ein großes Geschenk sein, ist aber auch ein weit schwierigeres Unterfangen, als das vielen Menschen klar ist.

Wenn Sie neue Schritte gehen wollen, hat das seinen Preis. Sie werden zum Beispiel liebgewonnene Vorstellungen über Bord werfen müssen, die Ihnen das Gefühl der Sicherheit geben oder von denen Sie sich eine Lösung für Ihre Schwierigkeiten erwarten. Sie werden sich von Ihrem bisherigen »Selbst« verabschieden müssen, um der Mensch zu werden, der Sie sein möchten. Vielleicht befinden Sie sich auch bereits in einer konkreten Situation, in der Sie sich entscheiden müssen, ob Sie Schritte dieser Art gehen wollen. Das liegt nicht daran, daß mit Ihrer Paarbeziehung etwas nicht stimmen würde, sondern gehört ganz natürlich zu einer Beziehung dazu.

Es liegt durchaus in meiner Absicht, daß dieses Buch eine sehr persönliche Note hat. Es zu schreiben war für mich eine sehr intensive Erfahrung – ich hoffe, daß das auch für das Lesen gilt. Ich lege Ihnen hier offen, wie ich die Welt sehe, und führe Ihnen das vor, was ich als mein Lebenswerk betrachte. Ich habe mich dabei um dieselbe Art von Respekt bemüht, die ich auch meinen Klienten erweise: Ich sage die Dinge so direkt und aufrichtig, wie ich kann. Was Sie lesen werden, ist mir wichtig. Ich hoffe, es wird auch für Sie wichtig sein.

Mein Ziel ist, Sie dazu anzuregen, »an sich selbst festzuhalten« und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zugleich nahe zu sein. Sie haben keine Zeit zu verlieren, aber ich hoffe, Sie werden mit sich selbst dennoch Geduld haben, denn unser inneres Wachstum verläuft äußerst langsam.

Ich möchte Ihr Herz *und* Ihren Verstand ansprechen und Sie darin bestärken, sich bei Ihren Entscheidungen von Ihrem Gefühl *und* von Ihrem Urteilsvermögen leiten zu lassen (anstatt das eine oder das andere beiseite zu schieben). Denn für den Prozeß

der Differenzierung sind *beide* Aspekte wichtig. Differenzierung bedeutet auch, die »weibliche« *und* die »männliche« Seite in uns zu entwickeln. Damit tun wir uns selbst und unserer Gesellschaft einen wichtigen Dienst.

Lassen Sie mich im Vorfeld einige mögliche Mißverständnisse ausräumen.

In diesem Buch ist vor allem von Ehepaaren die Rede, doch es richtet sich ebenso an unverheiratete Paare. Zuweilen benutze ich das Wort »Ehe« als Kürzel für eine enge Paarbeziehung. Drei Gründe sprechen dafür, den Begriff »Ehe« nicht auf eine gesetzlich sanktionierte Lebensgemeinschaft einzuengen: a) Viele Paare sind zwar vor dem Gesetz ein Ehepaar, müssen es aber im eigentlichen Sinne erst noch werden; b) eine Ehe entsteht nicht durch einen einmaligen Akt der Entscheidung – ich würde es eher so ausdrücken, daß ein Paar mit der Zeit *immer mehr* ein Paar wird; c) gleichgeschlechtlichen Paaren ist in vielen Ländern eine Eheschließung verwehrt.

Die Grundgedanken dieses Buches sind auch auf Singles übertragbar. (Bei einer Einzelberatung gehe ich nach denselben Prinzipien vor wie bei einer Paarberatung.) Differenzierungsprozesse laufen in jeder zwischenmenschlichen Beziehung ab, und es muß sich dabei nicht um eine »feste« Beziehung oder eine Liebesbeziehung handeln. Ein gutes Beispiel dafür ist die Geschichte meiner Abschlußarbeit. Auch Singles sind immer wieder gefordert, sich von anderen Menschen zu differenzieren, ob nun von Eltern, Freunden, Sexualpartnern oder Arbeitskollegen. Wer aber heiratet oder eine feste Bindung eingeht, der hat anderen Menschen etwas voraus. Denn wenn ein Paar das Gefühl hat, daß das Band geknüpft ist und es kein Zurück mehr gibt, dann steigt sozusagen die Betriebstemperatur der Beziehung.

Ich habe es aufgegeben, gegen den Sexismus anzurennen, der nun einmal in unserer Sprache steckt. An manchen Stellen spreche ich zum Beispiel nur vom »Partner« oder nur von der »Partnerin«, obwohl jeweils auch das andere Geschlecht gemeint ist. Mit derartigen Verkürzungen möchte ich nichts suggerieren. Es geht mir vor allem darum, komplexe Ideen klar und verständlich darzustellen.

Meine Ideen und Anregungen werden nicht alle Leserinnen und Leser auf ein und dieselbe Weise ansprechen. Der Nutzen, den Sie aus diesem Buch ziehen, kann ganz unterschiedlich aussehen. Aus dem für meine Theorie zentralen Konzept der *Differenzierung* läßt sich ableiten, daß Sie, wenn Ihre Differenzierung bereits weit fortgeschritten ist, nicht viele Anstöße von außen brauchen, um notwendige Veränderungen vorzunehmen. Je niedriger aber der Grad Ihrer Differenzierung ist, desto eher werden Sie sich in Ihrer Beziehung festfahren und miteinander an einen toten Punkt kommen, der nur durch eine Krise – oder eine Therapie – zu überwinden ist. Es ist

kein Manko meiner Methode, sondern unvermeidlich, daß Paare unterschiedlich auf sie reagieren.

Viele Menschen haben sich die in *Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft* enthaltenen Ideen und Vorschläge bereits zu eigen gemacht und begonnen, die »Reifungsprozesse«, die ihre Paarbeziehung für sie bereithält, bewußt für sich zu nutzen. Diese Prozesse laufen in jeder Paarbeziehung ab, und normalerweise ist keine Therapie notwendig, damit sie in Gang kommen. Viele Paare, die über die nötige Entschlossenheit verfügen, kommen auch ohne Hilfe von außen erstaunlich gut voran; andererseits kann ein guter Therapeut erstaunlich viel bewirken. Die Lektüre von *Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft* wird Ihnen gute Dienste leisten, ob Sie Ihre Schwierigkeiten nun allein angehen oder sich Unterstützung holen wollen.

Vielleicht hegen Sie wie ich ein Mißtrauen gegen »Experten«, die uns versprechen, wir könnten in zehn Schritten zu einem erfüllten Liebesleben finden. Das ist sicher Humbug, denn wenn es so leicht wäre, warum gelingt es dann nur so wenigen? Eine Ehe oder Paarbeziehung ist kein Kinderspiel. Wenn Sie aber ähnlich gestrickt sind wie meine Klientinnen und Klienten, dann verlangen Sie gar nicht, daß es kinderleicht sein muß – Hauptsache ist, es funktioniert.

»Vertrauen« ist nicht nur in den meisten Paarbeziehungen, sondern auch in der Paar- und Sexualtherapie ein Thema, das oft ungeheuer viel Zeit verschlingt. Deshalb gehe ich die Sache anders an: Ich sage meinen Klientinnen und Klienten, daß es keinen Grund gibt, Vertrauen in eine Methode zu setzen, *bevor* sie ihre Wirksamkeit bewiesen hat. Solange sie nicht funktioniert, gibt es auch keinen Grund, an sie zu glauben. Und wenn die Methode Wirkung zeigt, sollte für Sie klar sein, daß das nicht daran liegt, daß Sie fest daran geglaubt haben. Es ist umgekehrt: Weil es funktioniert, glauben Sie daran. Ich erwarte von Ihnen also nicht, daß Sie für bare Münze nehmen, was ich Ihnen sage. Vertrauen Sie der eigenen Erfahrung.

Manche Autoren ermuntern Sie, sich sozusagen an der Hand nehmen und von ihnen führen zu lassen. Ich dagegen sage: Vertrauen Sie mir nicht. Denn Sie haben keinen Grund dazu, und es wäre auch Ihrer Differenzierung nicht förderlich. Wenn Sie mir vertrauen, ändert sich bei Ihnen nichts. Entscheidend ist vielmehr, daß Sie Vertrauen zu *sich selbst* haben (und *aus eigenem Impuls* aktiv werden). Ziel dieses Differenzierungsprozesses ist, daß Sie bereit und fähig sind, *sich selbst* zu vertrauen. Wenn *Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft* Ihnen einleuchtet, müssen Sie selbst entscheiden, was Sie mit Ihren Erkenntnissen anfangen wollen.

Wichtig ist nicht, was bei anderen funktioniert, sondern was *bei Ihnen* funktioniert. Das einzig sinnvolle Entscheidungskriterium ist Ihr eigenes Leben. Ein Vorschlag wäre deshalb, daß Sie beim Lesen Stellen anstreichen, von denen Sie sich

angesprochen fühlen. (Ich selbst verwende Doppellinien, wenn mir etwas ganz besonders interessant erscheint.) Lesen Sie das Buch irgendwann ein zweites Mal und gehen Sie wieder genauso vor. Wenn Sie dann genau dasselbe anstreichen, sind Sie entweder einer tiefen Wahrheit auf der Spur, oder Sie haben sich nicht weiterentwickelt.

Falls Sie sich Stellen anstreichen möchten, würde ich Ihnen nicht raten, sich das Buch mit Ihrer Partnerin zu teilen. Denn durch die Markierungen wird es zu einem höchst persönlichen Gegenstand. Ich schlage vor, daß beide Partner (im Sinne einer wechselseitigen Differenzierung) ihr eigenes Buch haben. Das ist sicher sinnvoll, wenn Sie lernen möchten, in sich selbst Halt zu finden.

Sparen Sie sich übrigens die Mühe, Ihrem Partner Passagen anzustreichen, die er lesen soll, oder das Buch aufgeschlagen herumliegen zu lassen, in der Hoffnung, daß er neugierig nachschaut, an welcher Stelle Sie gerade sind. Wenn Sie nicht bereit sind, direkt zu äußern, was Sie beschäftigt, dann sind Sie wahrscheinlich auch nicht so weit, daß Sie im Gespräch über die betreffenden Stellen an sich selbst festhalten können.

Weder dieses Buch noch die Realität einer Paarbeziehung kann sich Ihnen ausschließlich über den Verstand erschließen. Das Wesentliche ist Ihr persönliches Erleben. Die Lektüre des Buches kann Sie nicht zum Experten in Sachen Sexualität und Intimität machen – das bleibt Ihrer Beziehung überlassen. In Kapitel 1 geht es darum, welche ausgezeichnete Lehrerin eine Paarbeziehung ist. Mein Buch hilft Ihnen, die Lektionen dieser Lehrerin zu entschlüsseln. Ich hoffe, die Lektüre und Ihre eigenen Reaktionen darauf werden für Sie eine spannende Erfahrung, an die Sie mit Offenheit, Aufrichtigkeit und Geduld herangehen.

Ich kann mich wirklich glücklich schätzen. Die größten Quellen der Freude sind für mich meine Frau Ruth und meine Tochter Sarah, und daß es mir vergönnt ist, der Autor dieses Buches zu sein, ist für mich ein weiteres großes Glück. Ich sehe es als ein großes Geschenk an, daß ich es heute, an meinem fünfzigsten Geburtstag, zum Abschluß bringe. Das Laub der Espen hat sich golden gefärbt, die Kuppen der Berge sind weiß vom Schnee der letzten Nacht, die Sonne strahlt, und der tiefblaue Himmel ist mit Wolken gesäumt. Beim Weiterlesen werden Sie verstehen, daß das für mich mehr ist als nur ein Wetterbericht. Dies ist der beste Geburtstag, den ich je hatte.

*David Schnarch
Evergreen, Colorado*

*Wenn dich die Liebe ruft, so folge ihr,
auch wenn ihre Wege schwer und steil sind.
Und wenn ihre Flügel dich umfassen,
gib ihr nach, auch wenn das Schwert
in ihrem Gefieder versteckt
dich verwunden kann.
Und wenn sie zu dir spricht, glaube ihr,
auch wenn ihre Stimme deine Träume zerstört,
wie der Nordwind den Garten verwüstet.*

*So wie die Liebe dich krönt,
so kann sie dich auch kreuzigen.
So wie sie dein Wachstum begünstigt,
so ist sie auch für dein Beschneiden.
So wie die Liebe emporsteigt in deine Höhe
und deine zartesten Äste liebkost,
die in der Sonne zittern,
so wird sie hinabsteigen in deine Wurzeln
und sie erschüttern,
während sie die Erde festhalten.*

– Aus: *Der Prophet* von Khalil Gibran
(Freiburg: Herder, 2002)

I. | Die Grundlagen

1.

Niemand ist zu Beginn einer Paarbeziehung beziehungsfähig – das werden wir erst in der Beziehung selbst

Phaidra:

Wie steht's mit dem, was in der Welt man Lieben heißt?

Amme:

Es ist das Schönste, Kind, und auch das Schmerzlichste.

– Euripides, *Hippolytos*

»Wir kamen zu Ihnen, weil wir Schwierigkeiten mit unserer Sexualität hatten, aber durch Sie haben wir verstanden, daß es dabei um etwas viel Umfassenderes geht.« Am Ende unserer letzten Sitzung sind Karen und ihr Mann dabei, sich zu verabschieden. Mit ihrem dankbarem Lächeln und ihrem Tonfall bekräftigt Karen, daß sich für sie neue Perspektiven eröffnet haben. Sie klingt gewiß nicht so, als hätte sie durch die Therapie einsehen müssen, daß sie neurotischer ist, als sie zuvor dachte.

Die beiden sind per Flugzeug zu mir nach Colorado gekommen, zu dreistündigen Therapiesitzungen an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Wir haben eine lange Wegstrecke zurückgelegt, seit der 57jährige Ken vor drei Tagen unsere erste Sitzung mit seinem trockenen Humor folgendermaßen eröffnete: »Unsere Beziehung ist gut, und wir wollen, daß sie noch besser wird. Karen bat mich damals, ihr Zeit zu lassen, damit sie an unseren sexuellen Schwierigkeiten arbeiten kann, und ich habe ihr 24 Jahre lang Zeit gelassen! Insofern bin ich dafür mitverantwortlich, daß es mit unserem Liebesleben nicht vorwärts geht.«

Die 53jährige Karen läßt auch jetzt die Offenheit erkennen, die sie in den Sitzungen immer wieder an den Tag gelegt hat. »Den ersten Schritt beim Sex zu tun blieb immer mir überlassen. Als wir fünf Jahre zusammen waren, war ich unglücklich damit, wie es bei uns im Bett lief – und zwar derart unglücklich, daß ich mich über die damals führenden Sexualtherapeuten kundig machte. Ken und ich gingen dann zu einem von ihnen. Wir machten Sensate-focus-Übungen, also diese Streichel- und Empfindungsübungen ... und das deckte mein Problem völlig zu. Mein Therapeut hielt uns für ein Vorzeigepaar – wir machen eben immer einen guten Eindruck auf

andere, auch wenn es uns in Wirklichkeit gar nicht so gut geht.« Ken nickt. Er hält sich im Hintergrund und überläßt Karen die Regie.

»Wenn wir miteinander schlafen, läuft das immer nach demselben Muster ab«, fügt Ken hinzu. »Ich weiß, ich sollte aggressiver sein, aber ich bin es nun einmal nicht und habe deswegen Schuldgefühle gegenüber Karen. Früher war ich stärker triebgesteuert, wenn ich Sex wollte. In den letzten Jahren ist mein Sexualtrieb aber schwächer geworden.«

»Ein Problem war auch immer, daß es mir an sexuellem Verlangen fehlt.« Karen scheint daran zu liegen, daß jetzt wirklich einmal alles auf den Tisch kommt. »Das Verlangen regt sich bei mir immer erst, wenn wir dann tatsächlich zugange sind. Ich mag die Lust, die ich bei Berührungen und beim Orgasmus erlebe, aber zu Beginn ist es für mich immer ein Kampf. Letztes Jahr habe ich angefangen, Östrogen zu nehmen. Die Scheide wird jetzt besser feucht, aber mein Verlangen ist nicht stärker als vorher. Ich habe sogar ein halbes Jahr lang Testosteron ausprobiert, aber das hat nichts gebracht, also habe ich es wieder abgesetzt.«

Karen ist groß, hat eine mollige Figur und ist gut gekleidet. Ihr ungezwungenes Lachen und ihre liebenswürdige Art sorgen wahrscheinlich dafür, daß Männer sich in ihrer Gegenwart wohl fühlen, und signalisieren anderen Frauen, daß sie keine Konkurrenz für sie ist. Wenn sie angespannt ist, wiederholt sie die letzten Worte dessen, was man zu ihr sagt, um zu signalisieren, daß sie aufmerksam zuhört. Ihre Offenheit und Zugewandtheit entspringen aber keineswegs einer Unsicherheit. Ich spüre, daß es ein festes Fundament in ihr gibt.

Ken ist größer und schmaler. Mit seinem wuscheligen weißen Haar und dem graumelierten Bart ist er das Urbild des exzentrischen Professors. Abgesehen von der zerknitterten Kleidung ist sein Äußeres gepflegt. Auf intellektuellem Gebiet kann es kaum jemand mit ihm aufnehmen. Seine Arbeit als theoretischer Mathematiker ist so weit entfernt vom Alltag der meisten Menschen, daß sie zum Plauderthema in geselliger Runde völlig ungeeignet ist. Er ist freundlich und entgegenkommend, hat aber Mühe damit, sich anderen mitzuteilen. Er sagt nicht viel, offenbar weil er es gewohnt ist, seine Gedanken für sich zu behalten.

Die beiden verfallen in Schweigen, als werde ihnen plötzlich bewußt, was sie da alles von sich preisgegeben haben. Nach einer Weile frage ich: »Was muß ich sonst noch wissen?«

»Also«, sagt Karen langsam, »ich habe da noch ein anderes Problem, über das zu sprechen mir schwerfällt. Meine sexuellen Phantasien haben mich immer beunruhigt. Ken bekommt das insofern mit, als ich mich in meinen Phantasien verliere, wenn wir miteinander schlafen. Er merkt manchmal, daß ich woanders bin. Wenn

sich bei mir keine Erregung einstellt, benutze ich diese Phantasien, um mich zu stimulieren – obwohl ich ein schlechtes Gewissen deswegen habe.«

»Wie oft sind Sie mit Ihren Phantasien beschäftigt, wenn Sie mit Ken schlafen?«

»Seit wir bei Ihrem Paar-Workshop waren, brauche ich die Phantasien nicht mehr so sehr wie vorher. Ich lasse sie allerdings immer noch kommen und gehen, um erregt zu werden und zum Höhepunkt zu gelangen. Jetzt habe ich aber den Wunsch, dabei mit Ken im Kontakt zu sein.«

»Ja, das ist unser großer Fortschritt«, spöttelt Ken. »Jetzt habe ich sie wenigstens die meiste Zeit über für mich. Vorher war sie meistens die halbe Zeit woanders. Jetzt ist das vielleicht noch 25 Prozent der Zeit so.«

»Es ist eher von 95 Prozent auf etwa 50 heruntergegangen«, sagt Karen behutsam. Sie beobachtet, wie er reagiert, denn sie möchte ihm nicht weh tun. »Ich beneide Ken darum, wie leicht er erregt wird. Er ist ein toller Liebhaber. Er hat Geduld und läßt mir Zeit. Und wenn bei mir dann die Erregung stärker wird, nimmt wiederum seine Erregung zu. Ich hätte gern, daß die Erregung bei mir früher einsetzt, schon bevor Ken mich überhaupt berührt.«

Ich kann sehen, wie Karen versucht, Ken in das Gespräch einzubeziehen, auch wenn er sich lieber nur dann äußert, wenn er denkt, daß er etwas von Bedeutung beizutragen hat. Sie vollführt einen Balanceakt, wie er bei Ehepaaren oft zu beobachten ist: Sie versucht ihm zu versichern, daß alles so in Ordnung ist, wie es ist, während sie zugleich auf Veränderung drängt. Sie sitzen nebeneinander auf dem Sofa; wenn sie sich zufällig berühren, weicht keiner von beiden aus. Sie berührt ihn oft mit der Hand, um ihm und sich selbst das Gefühl der Sicherheit zu geben. »Was gibt es sonst noch?« frage ich.

»Vor zwei Monaten habe ich Ken gesagt, daß ich die Art, wie er sich kleidet, nicht sehr sexy finde. Er kauft sich selten neue Sachen zum Anziehen. Ich sagte: ›Ich finde Männer, die sexy aussehen, attraktiv, und ich möchte, daß mir das auch bei dir so geht.« Die Anspannung im Raum wächst schlagartig.

»Ich empfinde mich nun einmal nicht als einen Mann mit erotischer Ausstrahlung«, sagt Ken abwehrend, als er denkt, daß er an der Reihe ist. »Und ich will mich nicht verstellen und so tun, als ob.«

»Bei mir ist es ja umgekehrt: Ich tue so, als wäre mit mir erotisch nichts los«, wirft Karen mit Nachdruck ein. »Normalerweise traue ich mich nicht, durchblicken zu lassen, was in mir vorgeht.«

»Na toll!« Ken bemüht sich, die Ironie der Situation zu würdigen. »Du hast kein Verlangen, und mit deiner erotischen Ausstrahlung hältst du hinterm Berg. Mein Verlangen dagegen nimmt ab, und ich wünschte, ich hätte etwas zu verbergen.« Ka-

ren berührt ihn mit der Hand, um ihm Mut zu machen. Man sieht ihr an, daß seine Worte ihr weh tun, und als er weiterhin niedergeschlagen dreinschaut, zieht sie die Hand zurück. Ich versuche das Geschehen voranzutreiben.

»Das klingt, als würden Sie beide mit Ihrer Erotik Verstecken spielen. Wie oft schlafen Sie tatsächlich miteinander?«

»In den letzten fünf oder zehn Jahren war's einmal die Woche.« Ken spricht mit der ruhigen Gewißheit eines Mannes, der sich wohl fühlt, wenn er sich mit Datensammeln beschäftigen kann, aber sein Tonfall läßt erahnen, daß er sich unzulänglich vorkommt. »Als der Trieb bei mir noch stärker war, hätte ich gern jede Nacht bei Karen ›angeklopft.«

Karen kommuniziert nun auf zwei Ebenen gleichzeitig. Zum einen formuliert sie eigene Wünsche, zum anderen versucht sie Ken das Gefühl der Sicherheit zu vermitteln: »Wie oft wir es tun, ist für mich weniger wichtig, als daß ich mich beim Sex unbefangen fühle. Ich möchte, daß diese Momente etwas Besonderes haben. Zur Zeit passiert es meistens am Samstagmorgen.«

»Weil Sie da entspannt und erholt sind, oder weil Sie beide schon im Bett liegen und keiner von beiden viel tun muß, damit es losgeht?«

Karens Antwort kommt wie aus der Pistole geschossen: »Weil nicht viel Initiative oder Phantasie notwendig ist.« Ich stelle fest, daß Karen sich nicht immer in der Pflicht sieht, Ken zu stützen – und sich auch nicht immer verteidigen muß. Sie kann auch geradeheraus sein. Ken nickt zustimmend, mit sehnsüchtigem Blick, und bekennt: »Wenn der Sex gut war, dauert es meistens eine Weile, bis wir wieder einen neuen Anlauf nehmen. Ich habe dann Bedenken, daß es nicht mehr so gut wird wie das letzte Mal.«

»Für mich ist es genau umgekehrt«, sagt Karen. »Wenn es gut war, bin ich zuversichtlicher, daß es auch beim nächsten Mal so sein wird, aber ich werde nicht aktiv.«

»Was ist der Grund dafür, daß Sie nichts tun?« frage ich und füge hinzu: »Womit ich nicht sagen will, daß Sie das müßten.«

»Ich weiß es nicht. Manchmal überlege ich, bevor Ken nach Hause kommt, ob ich es tun soll, aber wenn er da ist, komme ich wieder davon ab.«

Ich unterbreche sie: »Moment. Das klingt doch, als ob Sie manchmal vor dem Sex erotische Phantasien haben und eine Erregung verspüren. Ich glaube, das paßt nicht ganz zu dem, was Sie vorhin gesagt haben.«

»Das stimmt. Das ist ein weiterer Punkt, in dem sich seit dem Paar-Workshop etwas geändert hat. Manchmal werde ich jetzt erregt, bevor wir anfangen, aber es hält nicht vor.«

Finden Sie es nicht sonderbar, daß eine Frau, die über einen Mangel an sexuel-

lem Begehren klagt, sich beim Sex in detailreichen Phantasien verliert? Ich schon. Für mich ist das ein Hinweis darauf, daß Karen ein gesundes sexuelles Phantasieleben hat. Wenn Menschen in ihrer Sexualität auf solche offensichtlichen Widersprüche stoßen, öffnet sich für sie gleichsam ein Fenster, durch das neue Möglichkeiten sichtbar werden. Karen sieht ihren Mangel an Begehren und die Phantasien, die sich ihr aufdrängen und ihr ein schlechtes Gewissen machen, als zwei gesonderte Probleme an, die nichts miteinander zu tun haben. Ich beginne mich aber zu fragen, wie beides zusammenhängen könnte.

In derselben Sitzung berichtet Karen, daß sie fast immer, wenn sie miteinander schlafen, auf die eine oder andere Weise zum Orgasmus kommt. Daß Ken zum Orgasmus gelangt, steht nie in Frage; das war auch in den ersten Ehejahren so, als sie seinen Penis kaum jemals berührte. Um sie zu erregen, streichelt und stimuliert er gewöhnlich ihre Brüste und Genitalien. Ken sorgt immer erst dafür, daß Karen ihren Orgasmus hat, bevor er ejakuliert. »Er hat nie Erektionsprobleme«, sagt sie halb neidisch, halb klagend.

Karen berichtet mir auch, sie sei in den letzten Jahren beim Sex aktiver und experimentierfreudiger geworden. Oft stimuliert sie Kens Penis mit der Hand, und manchmal »reitet« sie beim Verkehr auf Ken. »Ich habe dieses Jahr auch zweimal damit experimentiert, Ken in meinem Mund kommen zu lassen – das hätte ich vorher niemals getan.«

»Sie ist auch nicht wirklich davon begeistert«, merkt Ken an.

»Ich habe noch nicht das Gefühl, daß das für mich wirklich stimmig ist«, sagt Karen, und es klingt ein wenig, als müsse sie sich rechtfertigen. »Besonders unwohl ist mir dabei, wenn er vorher in mir drin war.«

»Woran liegt das?«

»Ich mag es nicht, wenn ich meine Vagina schmecke. Ich habe ja diese ganzen Emanzipationsbücher gelesen, aber anscheinend empfinde ich meine Vagina immer noch als schmutzig.«

Hier öffnet sich plötzlich ein weiteres Fenster. »Aber es stört Sie nicht, den Penis Ihres Mannes zu schmecken?«

»Nicht mehr, nein.«

»Das ist eine interessante Form der Selbstablehnung. Sie meinen, daß die Genitalien Ihres Partners sauberer sind als Ihre eigenen.«

Karens Augen weiten sich, als ihr nun plötzlich etwas klar wird. Etwas, das sie eigentlich bereits über sich wußte, tritt nun an einer Stelle zutage, wo sie das nie erwartet hätte – beim Oralsex. »Ich habe mich immer selbst abgelehnt«, sagt sie bedrückt. »Das ist etwas, was ich an mir selbst nicht mag.«

Karen ist, wie ihre ruhige Entschlossenheit verrät, an einem Wendepunkt angelangt. Ich beschließe, sie besser nicht zu drängen, mehr dazu zu sagen. Denn es soll klar sein, daß sie, sobald sie so weit ist, ganz aus eigenem Antrieb handelt.

Ich fange an, die Sitzung zu beschließen, weil ich den Eindruck habe, daß die beiden heute schon einen großen Schritt vorangekommen sind. Nur für alle Fälle frage ich aber noch nach: »Sie haben mir in sehr kurzer Zeit ungeheuer viel von sich erzählt – gibt es noch etwas, das ich wissen sollte?«

Karen und Ken schauen einander lange an. Schließlich wendet sie sich mir zu. »Der Inhalt von einigen meiner Phantasien macht mir Sorgen.«

»Welche Phantasien sind das?« Ich spüre, daß wir dabei sind, eine völlig neue Stufe zu betreten.

»Ein oder mehrere Männer zwingen mich zum Sex, und es ist schmerzhaft oder erniedrigend – das sind Sodomaso-Phantasien, die mir peinlich sind, weil sie mich anmachen. Sie haben sich schon gebessert, aber sie stören mich immer noch.«

Offenbar *denkt* Karen, ihre Phantasien seien peinlich – aber sie macht nicht den Eindruck, als würde sie sie auch als peinlich *empfinden*. Sie scheint beim Reden an Stärke zu gewinnen. Ken starrt sie an. Nachdem sich zunächst sein Beschützerinstinkt geregt hatte, dann sein Stolz, betrachtet er sie jetzt mit ehrfürchtiger Scheu. Einiges hat er zuvor schon einmal gehört, aber nie hat er Karen mit so wenig Scham von dem sprechen hören, was in ihr vorgeht. Ich ahne, daß gleich ein wichtiger Zusammenhang zwischen den Phantasien und den realen sexuellen Begegnungen des Paares ans Licht kommen wird.

»Inwiefern haben sich die Phantasien gebessert?«

»Da sind immer noch ein oder mehrere gebieterische Männer, die mich herumkommandieren und mir sagen, was ich zu tun habe – aber ich muß mittlerweile Dinge tun, die mich auch erregen. Manchmal bitte ich sie, mir etwas über Sex beizubringen. Es scheint in den Phantasien jetzt also mehr um Dinge zu gehen, die wir im beiderseitigen Einverständnis tun. Ich habe aber immer noch Schuldgefühle wegen der Phantasien, vor allem wenn ich mit Ken schlafe.«

»Wußten Sie, daß Ihr erotisches Muster und Ihre Phantasien recht häufig sind?«

»Ich dachte, das wäre nur bei mir so! Aber woher kommt das denn nur?«

»Auf die Ursachen werde ich später gerne zurückkommen, doch ich will jetzt nicht über die Theorie reden. Lassen Sie uns bei Ihrem Erleben bleiben. Wenn mein Erklärungsansatz etwas taugt, dann können wir uns an Ihre konkrete Erfahrung halten und kommen dabei zu demselben Ergebnis wie mit theoretischen Überlegungen.«

»Mehr habe ich dazu aber nicht zu sagen.« Karen wirkt enttäuscht und wartet einige Augenblicke, um zu sehen, ob ich ihr sage, was sie hören möchte. Ich sage es nicht, und sie wechselt das Thema.

»Ich glaube, daß ich beim Sex nicht den ersten Schritt mache, weil ich Angst habe, daß ich dann jämmerlich und wie eine Betrügerin aussehe. Ein Problem war immer, wie ich meinen Körper sehe – daß ich mich als dick empfinde.« Karen merkt, daß ich sie fragend anschau. »Ich bin jetzt nicht mehr so übergewichtig, doch als ich jünger war, war das ein echtes Problem. Manchmal habe ich die Phantasie, daß ich mich ganz ausziehe und nur eine Halskette trage, wenn ich ins Bett komme, aber ich habe nicht die Nerven dazu.«

Ich sagte eine Weile nichts. »Die Nerven ... oder die Integrität?« frage ich dann leise.

»Integrität?«

»Sie können Ihre Sexualität sozusagen als ein Vergrößerungsglas nehmen, um sich damit selbst zu betrachten. Wenn Sie sich also vorstellen, Sie würden nichts als eine Halskette und ein Lächeln tragen, was sehen Sie dann?«

Karens Einsicht, daß ihre Schwierigkeiten bei der Fellatio etwas mit ihrer Selbstablehnung zu tun haben, ist noch ganz frisch. Diesmal braucht sie nur einen Moment, um die Verknüpfung zu erkennen. »Ich mache mich selbst herunter und sage mir, daß ich nicht attraktiv bin und daß so etwas nur einer Frau zusteht, die schön ist.« Sie klingt stolz und zugleich ärgerlich.

»Das heißt, es ist nicht einfach so, daß Ihnen der Mut fehlen würde, eine Idee in die Tat umzusetzen. Es geht nicht einfach darum, daß Sie Schuldgefühle haben und deshalb nicht konsequent sind. Vielmehr stecken Sie deshalb zurück, weil Sie sich abwerten.«

Karen hört aufmerksam zu. »Aber was hat das mit Integrität zu tun?«

»*Integrität* und *Integration* sind ein und dasselbe. Sie beschreiben eine Kluft zwischen dem, wie Sie sich selbst sehen, und dem, wie Sie sein möchten. Als es vorhin um oralen Sex ging, haben Sie gesagt: ›Das ist etwas, was ich an mir selbst nicht mag.« Wenn ich Sie richtig verstanden habe, meinten Sie damit nicht etwa Ihre Sexualität, sondern die Art, wie Sie mit sich selbst umgehen. Sie sind mit sich nicht im reinen – es geht also um Ihre Integrität als Individuum.« Karens Augen weiten sich.

»Genau so ist es! Mein ganzes Leben lang habe ich das Gefühl gehabt, daß ich nicht gut genug bin.«

»Gut genug für wen und was?«

»Ich dachte immer, gut genug für Ken – oder irgendeinen anderen! Gut genug, um mich so verhalten zu können wie eine *richtige* Frau!«

»Könnte man also sagen, daß es hier darum geht, mit sich ins reine zu kommen – um Integrität?«

»Ich denke schon.«

»Und geht es nicht um dasselbe Thema, wenn Ihnen der Geschmack Ihrer Vagina unangenehm ist?«

»Bitte?«

»Offenbar empfinden Sie Kens Penis als sauber, Ihre Vagina aber als schmutzig. Werten Sie sich also ab, wenn Sie mit Ken schlafen? Stört es Sie nicht manchmal, daß Ihr Körper Ken mehr Lust bereitet als Ihnen selbst?«

»Was Sie da sagen, gilt nicht nur für die Sexualität! Das ist das Thema meines Lebens. Jeder hat mehr von mir als ich selbst. Das ärgert mich allmählich. Ich gehöre den anderen mehr, als ich mir selbst gehöre!« Karen hält inne und blickt Ken an. »Eigentlich ist es doch sonnenklar! Ich staune, daß ich davor so lange die Augen verschließen konnte.«

»Die Sexualität ist ein wirksames Instrument der Selbsterkenntnis.«

In Karens innerer Entwicklung kommen wichtige Dinge in Gang. Ken beschließt, daß es für ihn jetzt an der Zeit ist, sich zu Wort zu melden. »Geht das auch bei mir – daß Sie aus dem, wie ich im Bett bin, ableiten, was für ein Mensch ich bin?«

»Ja, sicher. Es klingt vielleicht seltsam, aber es ist so, als ob Sex für Sie beide nichts wirklich Persönliches hat. Karen versinkt in ihren Phantasien, wohingegen Ihr sexuelles Verlangen hormonell gesteuert ist. Sie wollen Ihre sexuelle Spannung abbauen, aber nicht unbedingt deshalb, weil Sie *sie* begehren. Sie glauben, das Problem liege darin, daß Sie älter werden und die Hormone nachlassen. Wenn Sie aber Ihr Liebesleben lebendig halten wollen, müssen Sie erwachsen werden – das ist bei jedem Menschen so. Die Lösung ist, daß Sie von einem Verlangen aus Geilheit übergehen zu einem Verlangen *nach Karen* – zu dem Wunsch, etwas mit ihr zu teilen. Das ist der Übergang von der unpersönlichen Sexualität eines Jungen zur Sexualität eines Mannes.«

Ken sagt nicht viel, ist aber bereit, weiter zuzuhören. »Wir können Ihr sexuelles Grundmuster auch noch von einer anderen Seite betrachten. Nehmen wir einmal an, Sie glauben Karen einfach, daß sie beim Sex einen Großteil der Zeit ›woanders‹ ist – womit ich nicht sagen will, daß Sie das glauben *sollen*. Wenn Sie aber nicht unbedingt mitbekommen, ob sie beim Sex ›woanders‹ ist, bedeutet das jedenfalls, daß sie entweder eine fabelhafte Schauspielerin ist oder daß Sie nicht viel Erfahrung darin haben, den Menschen, die Sie lieben, nahe zu sein. Wie in Ihrer Kindheit.«

Ken versucht, seine Verblüffung zu unterdrücken. »Wir hatten einander gern«, sagt er, ohne rechte Überzeugung, »aber es ging irgendwie distanziert bei uns zu. Wir

nahmen uns nicht in den Arm, sondern tauschten nur Gedanken aus, und über unsere Gefühle redeten wir nicht. Die meiste Zeit war ich in meinem Zimmer und las.« Er hält einige Sekunden inne. Als er von seiner schweigenden Rückschau wiederkehrt, habe ich den Eindruck, daß er nun in eine neue Richtung geht. »Karen will sich für den Sex ›schönmachen‹ – auch wenn sie nur eine Halskette anlegt. Sie will auch, daß ich mich besser anziehe. Ich habe mich immer gescheut, Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen, sei es im Bett oder sonstwo. Das ist nicht meine Art. Muß ich das ändern?«

Plötzlich ist klar, daß ich bei Ken, wenn wir in der Gegenwart bleiben, mehr »Bodenhaftung« habe, als wenn wir über die Vergangenheit sprechen. »Diese Frage müssen Sie selbst beantworten. Es klingt, als ob Sie sich lieber im Hintergrund halten würden, so wie in Ihrer Jugend, selbst wenn Sie heute gar nicht in einer solchen Familie würden leben wollen. Sie müssen selbst entscheiden, ob Sie so weitermachen möchten.«

»Ich bin nicht so gut in diesen Dingen wie Karen.«

»Vielleicht sind Sie nicht so gut darin, ja, aber Sie kämpfen anscheinend mit demselben Problem: Ihr Selbstbild hält Sie sozusagen an der kurzen Leine – Sie wollen lieber kein ›Lustobjekt‹ sein und lieber unauffällige Kleidung tragen. Solange Sie sich unattraktiv kleiden, wird Ihnen Ihr schwaches Selbstwertgefühl auch nicht zu schaffen machen.«

Kens Nicken signalisiert nicht, daß er mir voll und ganz zustimmt, sondern daß ich weiterreden soll. Er ist es gewöhnt, seine Gedanken für sich zu behalten, und braucht Zeit, um über all das nachzudenken. Es hat keinen Zweck, ihn zu drängen. Ich spreche nun zu beiden.

»Sie können im Bett so sein, wie Sie sich selbst kennen, oder so, wie Sie gerne sein möchten. Letzteres bedeutet nicht unbedingt, daß Sie nicht Sie selbst sind. Der Prozeß des *Werdens* kann dazu führen, daß Sie sich auf eine Art und Weise verhalten, die die Grenzen Ihres Selbstbilds vorläufig noch sprengt. Wenn wir so handeln, wie unser Wunschbild das täte, dann verwandeln wir uns nach und nach in diesen Menschen. Es liegt aber ganz bei Ihnen, ob Sie das wollen.«

Ich wende mich an Ken. »Ist Ihr Widerstreben dagegen, sich ansprechend zu kleiden, möglicherweise ein Versuch, dem Druck Karens etwas entgegenzusetzen – oder liegt es an Ihren eigenen Ängsten und Unsicherheiten? Wenn Sie das Gefühl haben, daß ein Kleidungsstück wirklich nicht dazu paßt, wie Sie sich selbst sehen, dann hoffe ich, daß Sie es auch nicht kaufen. Ich würde niemals jemanden ermutigen, Verrat an sich selbst zu üben.« Ken scheint sich zu fragen, ob ich nun auf seiner Seite bin oder nicht.

Karen meint scherzhaft: »Feine Kleidung, das sind für ihn praktische, strapazierfähige Trekking-Klamotten.« Ken zuckt verlegen mit den Schultern. »Ganz gleich, was ihm gefällt«, erwidere ich, »es ist sein Körper. Aber wenn Sie sich gerne schönmachen, warum sehen Sie sich dann nicht einmal nach den neuesten Halsketten um? Eine Klientin sagte einmal zu mir: ›Herr Doktor, ich hab's endlich kapiert. Ich kann meine Art zu leben nicht durch *Denken* ändern. Es ist andersherum: Ich *lebe*, und dadurch ändert sich meine Art zu denken.«

Karen und Ken schauen einander wieder lange an. Sie verlassen meine Praxis schweigend, aber hoffnungsvoll, händchenhaltend, in Gedanken versunken.

Als Karen und Ken tags darauf zur zweiten Sitzung kommen, strahlen sie übers ganze Gesicht. Auf dem Sofa sitzen sie nun noch näher beisammen. »Die letzte Nacht war anders!« verkünden sie beide. Karen sagt voller Stolz: »Als ich ins Schlafzimmer kam, hatte ich nur meine Halskette an! Ken fielen die Augen aus dem Kopf, er konnte es nicht glauben. Als wir dann anfangen, sprach ich sofort alles aus, was mir in den Sinn kam. Das ist *äußerst* ungewöhnlich für mich – ich habe nichts unterschlagen.« Ken lächelt zustimmend.

»Was Sie da erlebt haben, war ein Stück selbst-bestätigte Intimität. Sie ist der Schlüssel zu einer intensiven Sexualität und Intimität.«

Karen blickt einen Augenblick lang verwundert drein, dann hellen sich ihre Züge auf. »Ja, jetzt fällt mir wieder ein, daß Sie bei dem Paar-Workshop über selbst-bestätigte Intimität gesprochen haben. Das bedeutet, meinem Partner etwas von mir mitzuteilen, ohne zu erwarten, daß er es bestätigt oder akzeptiert. Ich zeige mich ihm so, wie ich wirklich bin, und gebe *mir selbst* Bestätigung. Aber ich verstehe noch nicht, wie das mit gestern zusammenhängt.«

»War es denn nicht ein Zeichen selbst-bestätigter Intimität, nur mit einer Halskette bekleidet ins Schlafzimmer zu gehen? Und ist nicht ein noch besseres Beispiel dafür, daß Sie alles aussprachen, was Ihnen durch den Kopf ging, ohne zu filtern und ohne darauf zu starren, wie Ihr Partner möglicherweise darauf reagieren könnte?«

»Jetzt verstehe ich!« Karen strahlt.

»Ich bin wohl etwas schwerer von Begriff als Karen«, sagt Ken entschuldigend. »Ich habe nämlich wirklich Mist gebaut. Ich habe es so wie immer gemacht: Ich fragte Karen, wie sie es gern hätte, anstatt ihr zu sagen, was ich selbst will. Ich ging auf Nummer Sicher und versuchte sie dazu zu bringen, als erste Farbe zu bekennen. Sobald mir aber klar wurde, was ich da tat, ließ ich es gleich sein. Karen merkte, was vor sich ging, und mußte lachen.«