

Let's talk about ... life! Wie sexy darf, soll oder muss Systemische Beratung und Therapie sein?

Caroline Schilling

Zusammenfassung

Der Artikel beschäftigt sich mit der Frage, inwieweit Sexualität als Basis der menschlichen Lebendigkeit Eingang findet in systemische Beratungs-, Therapie- und Supervisionsprozesse. Hierfür werden soziokulturelle Konstruktionen zu sexuellem Verhalten, die Emergenz sexueller Identitäten sowie Kommunikationsmuster hierüber in den Blick genommen. Befragt werden die Möglichkeiten zur Entwicklung einer professionellen Persönlichkeit unter Einbezug der eigenen sexuellen Sozialisation und Identität der systemisch Beratenden auch in Hinblick auf die Ausbildungsinhalte Systemische Beratung und Systemische Therapie.

Warum (schon wieder) dieses Thema?

Ich spreche gern über Sex, ist es doch für mich einerseits eine besondere Form, Nähe und Vertrautheit herzustellen, kann es andererseits zu einem großen Spaß mit viel befreiendem Gelächter werden. Der Austausch ähnelt mitunter einem Auspacken von kleinen Päckchen und Geschenken, da man nie genau weiß, was das Gegenüber an Gedanken und Erfahrungen preisgeben wird oder wie es auf meine ausgesprochenen Erfahrungen und Gedanken reagieren wird. Rückwirkend kann es wiederum überraschend sein, wie meine eigene innere Reaktion auf die Reaktion des anderen ausfällt usw.

Das Sprechen über Sex kann so zu einem beständigen Schwingen werden, das eine Fülle von Lebensbereichen berührt, wobei nicht nur die ausgesprochenen Worte miteinander in Schwingung geraten können, sondern mit ihnen das gesamte Ausdrucksrepertoire, das menschliche Kommunikation zur Verfügung hat. Oder das Sprechen über Sex – schon das Ansprechen – gerät ins Stocken, findet nicht oder verschoben statt, wird zu einer großen Peinlichkeit, wird als verletzend oder übergriffig empfunden.

Nicht jeder oder jede möchte jederzeit über Sex sprechen. Und, um das Thema Beratung und Therapie hier schon anzublitzeln, erst recht nicht mit jedem. Ich möchte das übrigens auch nicht.

Doch scheint es eine soziale Narration zu geben: Sex is on everybody's mind. (Frei nach Freud.) Offenbar gibt es keine große Tages- oder Wochenzeitschrift (SZ, Zeit, Welt, Spiegel,

Focus, NZZ etc.), die nicht regelmäßig Artikel – feuilletonistisch reflektiert und mit entsprechenden wissenschaftlichen Quellen versehen – zum Thema Sexualität im engeren und weiteren Bedeutungszusammenhang veröffentlicht. Die zahllosen Beiträge in Frauen- und Männermagazinen (oh ja, auch in diesen!)¹ sowie die verbreiteten Fernseh- und Online-Formate² wie die RTL-Datingshow „Adam und Eva“, Helptainment-Sendungen wie „Make Love“ der öffentlich-rechtlichen Landessender MDR und SWR oder der Youtube-Kanal „61 Minuten Sex“ suggerieren ein breites Interesse am Thema Sex und ein hohes Bedürfnis, darüber zu sprechen bzw. zu posten. Ob es dabei auch vordergründig um Austausch geht, sei erst einmal dahingestellt.

Die Spiegelung des menschlichen Interesses am Thema Sexualität in den öffentlichen Medien wird von der Einschätzung von Clement (2016) unterstrichen, dass „das sexuelle Begehren (...) eine existentielle Kategorie“ ist (S. 9). Somit wäre es Teil unserer gesellschaftlichen Konstruktionen, Teil unserer Identitätskonstruktionen und nach Clement Basis unserer Lebendigkeit. Wie also könnte das sexuelle Begehren nicht (auch) ein grundlegender Teil von systemischen Beratungen und Therapien sein? Umso erstaunlicher empfinde ich es, dass dieses Thema und die Reflexion über die Konstruktionen dieses Lebensbereiches bisher so wenig Raum einnehmen in den Ausbildungen Systemische Beratung und Systemische Therapie.

Was Sie schon immer über Sex wussten!

Über welchen Zipfel bekommt man das Thema Sexualität nun in den Griff? In vielen (populärwissenschaftlichen) Artikeln werden Statistiken herangezogen – und es ist erstaunlich, zu welchen sexualpraktischen Aspekten man Statistiken finden kann. Sie scheinen nahezu jedes Interessenfeld zu bedienen: Statistic sells. Hier seien nur einige – oft versehen mit den zugehörigen Interpretationen – angeführt.

Sag mir, woher du kommst, und ich weiß, mit wie vielen Leuten du geschlafen hast. Denn die Anzahl der Sexualpartner hängt zumindest statistisch mit dem Herkunftsland einer Person zusammen. Bei Menschen zwischen 15 und 25 in Europa liegen die Türken vorne mit durchschnittlich 5,3 Sexualpartnern. Die Deutschen liegen mit 4,7 auf dem zweiten Platz. Das Schlusslicht geben die Polen mit 2,5 Sexualpartnern.

1) Doris Guth (2009) von der Akademie der bildenden Künste in Wien hat unterschiedliche Frauen- und Männermagazine (Wiener, Men's Health) hinsichtlich ihrer Haltungen und Sprache in Bezug auf die Themen Sexualität und Liebe untersucht.

2) 2014 seien mehrere Fernsehformate an den Start gegangen, deren Inhalte Sexualität und Intimität sind, so das Fazit des Programmberichts der Medienanstalten 2015. Quelle: <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/medien-sex-trend-im-fernsehen-und-internet>

Mehr Piercings, mehr Sexualpartner. Zumindest ist dies bei Frauen so. Junge Frauen mit Piercings wechseln ihre Sexualpartner öfter als die ohne. Am abwechslungsreichsten haben es angeblich Frauen mit Zungen-Piercing.

Der frühe Küsser hat später besseren Sex. Leute, die ihren ersten Kuss besonders früh bekommen haben, sind später sexuell zufriedener als die, die relativ spät zum ersten Mal geküsst haben.

Auch Männer täuschen vor. Jeder fünfte Mann hat schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht. Dies ist kein rein weibliches Phänomen – auch wenn es bei Frauen mit 70 Prozent häufiger vorkommt.

CDU für besseren Sex. Welche Partei man wählt, sagt auch etwas über die Zufriedenheit mit dem Sex-Leben aus. CDU-Wähler sind am zufriedensten, gefolgt von Menschen, die für die FDP und die Linke stimmen. Am unzufriedensten sind Wähler der SPD. Hier bemängelt knapp jeder Zweite sein Sexualleben.

Stress im Job gleich weniger Sex. Je stressiger es an der Universität oder im Büro ist, desto seltener hat man Sex.

Wunsch und Wirklichkeit gehen auseinander. Ungefähr fünf Mal pro Woche hat der durchschnittliche Deutsche Lust auf Sex, jedoch nur zwei Mal passiert es wirklich.

Mehr Pornos, weniger Sex. Wer zu viele Pornos konsumiert, wird von Reizen überflutet, was dazu führt, dass der Sex abnimmt.

Twittern versus Sexualleben. Wer sich besonders viel mit Smartphone, Tablet und Laptop beschäftigt, hat weniger Sex. Twitter, Facebook etc. lenken ab und machen dem Sex Konkurrenz.

Geld macht spitz. Menschen, die viel verdienen, haben besonders viel Lust auf Sex. Die Annahme: Alle anderen Bedürfnisse können leicht mit Geld befriedigt werden und die Lust auf Sex steigt.

Kleiner IQ, großes Vergnügen. Intelligenzquotient und Spaß beim Sex hängen zusammen. Wer einen IQ zwischen 75 und 90 hat, hat am meisten Spaß dabei. Der Durchschnitts-IQ liegt bei ungefähr 100. Schlichte Gemüter vögeln also angeblich fröhlicher.

(Quellen: NatCen Social Research, de.statista.com)

Vieles davon wussten wir natürlich schon bzw. haben es als bewusste oder halbbewusste Konstruktionen in unserem Alltagswissensspeicher abgelegt. Der systemischen Haltung folgend wäre einzuwenden, dass Statistiken ebenfalls Konstruktionen sind und immer einen möglichen Ausschnitt einer möglichen Wirklichkeit zeigen. Zudem ist keine Statistik so gut wie ihre Interpretation und Interpretationen liefert schon allein die Zusammenstellung der gezählten Fakten. Systemisch betrachtet lenkt die Hypothese die Suchbewegung und die an sie gebundene Bedeutungsgenerierung, so dass der interpretierende Blick geneigt ist, das entsprechende Ergebnis zu finden.

Doch tiefergehende, wissenschaftstheoretische Betrachtungen zum Feld der Statistik sollen hier nicht Thema sein. Auch soll hier nicht der Wert von empirischen Erhebungen und Fragestellungen der Sexualwissenschaft geschmälert werden, den diese für mögliche Perspektivwechsel auf menschliche Sexualität und für Dekonstruktionen von tradierten Handlungs- und Verhaltensmustern hatten und haben. Insbesondere die emanzipatorischen und demokratischen Impulse auf der individuell lebenspraktischen als auch auf der gesellschaftspolitischen Ebene, welche hier für die Diskussionen um Genderthematiken – eingeschlossen der Entstehung der Queer-Theorie, als auch für den Schutz sexueller Minderheiten ausgehen, sind ein Verdienst der sich seit Beginn des letzten Jahrhunderts entwickelnden Sexualwissenschaft mit ihren empirischen Settings. Nicht zuletzt die Ergebnisse des Kinsey-Reports gaben den Forderungen der Frauenbewegung des letzten Jahrhunderts nach sexueller und ökonomischer weiblicher Autonomie kräftigen Rücken- und zuweilen Gegenwind. Neben dem Kinsey-Report (1954 und 1955)³ erlangten die Untersuchungen von Hirschfeld (1933; 2006)⁴ besonderen Bekanntheitsgrad und Einfluss auf öffentliche Diskussionen.

Was also könnte nun der Gewinn von statistischem bzw. empirischem Wissen für die Systemische Beratung und Therapie sein? Zum Beispiel scheint es statistisch mehr Menschen zu geben, die durch hohen Stress im Beruf weniger „Sex haben“ – was damit auch immer zu haben gemeint sein mag – doch ob das bei diesem durch den Beruf gestressten Menschen, den ich als Klienten vor mir sitzen habe, nun auch so ist, weiß ich deshalb noch lange nicht. Was nützt mir also dieses statistische Wissen?

Hier möchte ich eine Überlegung von Sigusch (2008) zur seit den 1960er Jahren entstandenen kritischen Sexualwissenschaft einfließen lassen, welche auf das Paradigma der Kybernetik II. Ordnung verweist und den oben angeführten Gedanken aufgreift, dass ein Setting zur Erforschung eines Systems immer auch Teil dieses Systems ist. In seiner „Geschichte der Sexualwissenschaft“ geht Sigusch nicht zuletzt der Frage nach, inwieweit nicht nur der Gegenstand der Forschung sozial codierten Transformationen unterliegt, sondern die Forschung, respektive Sexualwissenschaft, selbst auch. Die Hauptaufgaben sieht Sigusch in der Erforschung des kulturellen und gesellschaftlichen Wandels und in einer sich daran anschließenden Entwicklung von Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten für die Störungen und Suchtformen. Dies würde in die Einschätzung eines Verhaltens als Sucht oder Störung

3) Kinseys Hauptwerke sind seine beiden als Kinsey-Report bekannten Bände: Das sexuelle Verhalten des Mannes (1955) und Das sexuelle Verhalten der Frau (1954).

4) Hirschfeld spricht in diesem Zusammenhang von der „volle(n) Verwirklichung der sexuellen Menschenrechte“ (1933, S. 12) und thematisierte damit schon die Freiheit der sexuellen Orientierung und das Diskriminierungsverbot bezüglich der sexuellen Identität, wie es seit 2009 vom Lesben- und Schwulenverband in Deutschland e.V. als Ergänzung des Artikels 3 des Grundgesetzes gefordert wird.

die aktuellen, soziokulturellen Determinanten und wissenschaftlichen Haltungen einbeziehen. Etwas wird dann erst als problematisch eingestuft und als behandlungswürdig angesehen, wenn es als solches wahrgenommen wird, und damit liegt der Behandlungsansatz nicht genuin in dem Symptomträger. Dies ist natürlich keine systemische Neuigkeit. Ich möchte diesen Aspekt jedoch noch erweitern. Sexualität, sexuelles Verhalten und Erleben könnte auch dann Raum in Systemischen Beratungen und Therapien erhalten, wenn dieses weder als problematisch beschrieben noch als behandlungswürdig eingestuft wird. Dies sehe ich nicht so, weil ich gern über Sex rede, sondern weil Sexualität als eine basale bzw. existentielle Kategorie und Grundlage unserer Lebendigkeit angesehen werden kann.

Die Erkenntnisse der Sexualwissenschaften mit dem Bereich ihrer empirischen Forschung⁵ könnten für den konkreten Beratungs- oder Therapieprozess Perspektiverweiterungen anbieten für die Bildung von Hypothesen. Eine derartige Erweiterung tut gut daran, ihre eigene Einbettung in sozialkulturelle Konstruktionen im Blick zu behalten und die Vorläufigkeit der jeweiligen Aussagefähigkeit als konstitutiv zu betrachten und in der konkreten Situation des Beratungs- bzw. Therapieprozesses zwischen den Beteiligten hin- und herschwingen zu lassen.

Darüber hinaus könnten mir statistische Zahlen die Möglichkeiten verschaffen, das Thema Sexualität auf der Ebene der Verallgemeinerung anzusprechen: „Wissenschaftler schreiben neuerdings über eine Verbindung von Stress im Beruf und praktizierter Sexualität. Wie ist Ihre Haltung dazu?“ Oder in der zirkulären Variante: „Was glauben Sie, denkt Ihre Frau über solch eine Untersuchung?“ So isoliert machen diese Fragen schnell den Eindruck, man falle mit der Tür ins Bett.

Wie kann es gelingen, derartige Fragen passend, kongruent und mit Gespür für den Klienten und das potenzielle Thema zu platzieren?

Die grundsätzlichen Fragen bleiben: Wie sprechen wir über Sex? Wann sprechen wir darüber? Diese Fragen stellen sich nicht nur im professionellen Kontext als Systemische Beraterin, Therapeutin oder Supervisorin, sondern jedem und jeder auch im privaten Bereich. Denn auf den persönlichen Erfahrungen und biografischen Gegebenheiten fußt die Ausbildung einer professionellen Persönlichkeit. Eine erste Antwort auf die genannten Fragen könnte lauten: Unser Be- und Ansprechen von sexuellen Thematiken in Beratungs- und Therapiekontexten wurzelt in der Kenntnis und Reflexion unserer persönlichen, sexuellen Sozialisation und Identität und in der Entwicklung einer professionellen Haltung zu den hiermit verbundenen Aspekten, Werten und Konstellationen.

5) Ich habe zwar hier den empirischen Anteil der Sexualwissenschaft hervorgehoben, beschränke diese jedoch nicht hierauf.

Sex ist Identität

Ich möchte die Einschätzung von Clement „Das sexuelle Begehren ist eine existentielle Kategorie“ nochmal in den Blick nehmen und die fünf Säulen der Identität nach Petzold (2012) vor dieser Aussage betrachten. Als existentielle Kategorie müsste das sexuelle Begehren in den fünf Säulen verortet werden können, deren Einknicken bzw. Bröckeln einen Menschen in existentielle Krisen stürzen kann. Die fünf Säulen seien hier zur Erinnerung kurz genannt:

1. Leib und Leiblichkeit (körperliche und psychische Integrität, Selbstliebe, Sinne, Genussfähigkeit)
2. Soziales Netzwerk und soziale Bezüge (Partnerschaft, Familie, soziale Beziehungen, Freundschaften)
3. Arbeit und Leistung (Kontrolle über die eigenen Lebensbedingungen, Selbstbestimmung, Autonomie)
4. Materielle Sicherheit (allgemeine soziale Absicherung, Arbeitsplatz, Wohnung, finanzielle Sicherheit)
5. Werte und Normen (Lebensziele, Wünsche, Sinn des Lebens, Glaube, Spiritualität, Moral, Erziehung)

Inwiefern das sexuelle Begehren als existentielle Kategorie Einfluss auf die jeweilige Säule nehmen kann oder diese aktiv stärken kann, kann bedeutend von den individuellen Motiven einer Person abhängen. Welche Anschlussfähigkeit könnte zwischen dem Fünf-Säulen-Modell nach Petzold und der Einteilung von sexuellen Motiven bestehen? Meston und Buss (2007) hatten in einer umfangreichen Befragung von Frauen und Männern empirisch vier Motivgruppen erhoben. Sie nennen als Motive körperliche (z. B. Stressabbau, Spaß), zielorientierte (z. B. Zugang zu Ressourcen des Partners, Rache), emotionale (z. B. Liebe, Bindung) und Unsicherheit als Motiv (z. B. Selbstwertgewinn, Pflichtgefühl). Folgt man ihren Auswertungen und Auslegungen, könnten sich in allen fünf Säulen der Identität sexuelle Motive verankern lassen. Jede Säule könnte durch sexuelles Tun gestützt und stabilisiert oder destabilisiert werden. Dies lässt sich natürlich nur in einer individuellen Ausprägung verorten und sagt noch nichts über die Qualität der sexuellen Befriedigung aus.

Clement (2016) merkt an: „Die Ergebnisse von Meston und Buss sind ein substantieller empirischer Beleg dafür, dass sehr viele nichtsexuelle Motive sexualisierbar sind“ (S. 34). Auf die Eingangsfrage bezogen könnte man rückschließen, dass uns Sexualität in Beratung und Therapie oft unausgesprochen, verschoben, verdeckt und versetzt begegnen kann.

Die fünfte Säule könnte unter bestimmten Umständen in Bezug auf das sexuelle Begehren einer besonderen Belastungsprobe unterzogen sein, wie Clement (2016) an der sexualtherapeutischen Intervention des Idealen Sexuellen Szenarios (ISS) verdeutlicht. Hierbei „bekommen die Partner die Aufgabe, die für sie ideale, also optimal erregende und subjektiv stimmig erlebte sexuelle Begegnung zu fantasieren und aufzuschreiben. Das soll individuell und ohne Rücksicht auf die vermutete Reaktion des Partners geschehen. Das Szenario wird in einem Briefkuvert verschlossen. In der nächsten Sitzung wird dann verhandelt, ob die Partner ihr ISS offen legen oder nicht“ (S. 121). Als konfrontative Intervention thematisiert das ISS das sexuelle Profil einer Person, welches u.U. sehr vom demokratisch-romantischen Wertesystem derselben Person abweichen kann. Clement betont, dass der Therapeut oder die Therapeutin eine hohe Haltefähigkeit, die Fähigkeit zum Ertragen eines hohen Spannungsniveaus und eine gewisse Angsttoleranz für diese Intervention mitbringen muss. Er „kann therapeutisch nur die Situation professionell behandeln, die er auch persönlich durchstehen würde“ (S. 125). Auch wenn man nun nur schwerlich auf den Gedanken käme, in einer nicht sexualtherapeutisch ausgewiesenen Beratung oder Therapie ungeschult ein ISS anzuleiten, rückt die Beschreibung einer derartigen Intervention doch das Thema Werte bezogen auf unsere sexuellen Wünsche in den Blick. Unser evolutionär altes sexuelles Potenzial kann sich kontrovers zu unserem demokratisch und humanistisch geprägten Selbstbild verhalten. Beides gehört zu unserer sexuellen Identität, in der sich nun demokratisch-romantische Werte und archaische Motive gegenüberstehen (vgl. Clement, 2016, S. 125). Dies kann sich festmachen in Gegensatzpaaren wie Teilen/Besitzen, als Subjekt wahrnehmen/als Objekt benutzen, lieben/begehren, gewaltfrei/gewaltsam etc. Diese beiden Pole, die Meana (2010, zit. nach Clement, 2016, S. 127) dem Lustsystem (körperlich) und dem Wertesystem (psychisch) zuordnet, sind zwar funktional und kategorisch unterscheidbar, jedoch strukturell verbunden und bieten das jeweilige Umfeld für das andere System. Hier beginnt sich die Weite des sexuellen Tuns und Seins zu vermessen.

Die Spannbreite der Sexualität

Sigusch hat bereits Ende der 1990er Jahre den Begriff der dritten, der neosexuellen Revolution in die sexualwissenschaftliche Debatte eingeführt (1998). Diese habe „seit den 1980er Jahren in den reichen Gesellschaften des Westens die Vorstellungen vom Liebes-, Geschlechts- und Sexualleben so einschneidend verändert (...), dass über eine neue Sexualtheorie nachgedacht werden muss“ (S. 221). Sexuelle Praktiken, die vormalig als pervers, teilweise krankhaft oder zumindest sonderbar eingeschätzt wurden, können nun öffentlich verhandelt und über Internet-Foren identitätsbildend und -suchend inszeniert werden. Die gesellschaftliche Konstruktion von sexueller Normalität hat sich verschoben, wenn nicht sogar an vielen Stellen aufgelöst. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es zwischen den verschiedenen gesellschaftlichen Teilsystemen Reibungen und Wertekollisionen geben kann.

Diesen Gedankengang möchte ich mit einigen Internet-Fundstücke illustrieren:

- Als ich meiner Frauenärztin sagte, dass ich asexuell bin, sagte sie: „Aha, Sie haben also eine sexuelle Luststörung.“ Das gilt als Krankheitsbild, steht jetzt in meiner Patientenakte und macht mir Probleme.
- Transsexuell ist nicht Transgender oder Trans*, auch wenn Transgender oder Trans* Transsexuelle vereinnahmen wollen. Transsexuelle denken binär und sind kein drittes Geschlecht und meistens nicht queer.
- Ich bin erst heute auf den Begriff „androgyn“ gestoßen und habe einfach mal Google angeschmissen. Ich weiß nicht, ob ich androgyn bin, für mich ist das alles einfach neu und kompliziert, ich will weder weiblich noch männlich sein, aber trotzdem will ich nicht nach meinem Geschlecht gefragt werden, sondern dass man einfach sieht, dass ich biologisch betrachtet weiblich bin.
- Vom 15. bis 17. Juli feiert in Berlin in der Motzstraße wieder die Szene auf dem alljährlichen Schwul-Lesbischen Stadtfest, das auch für andere sexuelle Neigungen offen ist. Dort hat die SMJG jedes Jahr einen Stand, der von vielen Helfer*innen kompetent betreut wird. Auf euch warten: Flyer, Leitfäden, kleine Goodies und natürlich viele nette Leute der Berliner SMJG. Wir freuen uns auf euch!

Im Netz findet man unzählige Seiten, die Informationen, Erfahrungsberichte, Anleitungen, Stammtische, Foren, Beratungen und Hilfen zu sexuellen Praktiken, Identitäten, Verhalten etc. anbieten. Hier seien nur drei genannt:

- <https://www.smjg.org>
- <http://www.lambda-online.de/index.php/vernetzung/nationalpu>
- <http://www.aven-info.de/asexualitaet/>

Zu den Themen der dritten bzw. neosexuellen Revolution der letzten Jahrzehnte zählt Sigusch die Debatte um Sex und Gender, den Einbruch der Krankheit AIDS, einen neuen Missbrauchsdiskurs sowie die digitale Revolution samt Aufkommen emergenter Internet-Sexualitäten (S. 227). Im Zuge der Bestrebungen um Selbstoptimierung und Individualisierung verbunden mit einer Dekonstruktion von gesellschaftlichen Machtformen, Normen und soziokulturellen Tradierungen – wie sie z. B. auch in den neueren Queer Studies⁶ vorangetrieben wird – ist das Individuum zunehmend mehr darauf angewiesen, seine eigene sexuelle Identität zu entwerfen, zu optimieren und flexibel zu halten. Selfsex nennt Sigusch die charakteristische Sexualform und Selfgender die neue Geschlechtsform, welche sich durch die neosexuelle Revolution entwickeln (2013, S. 229).

6) Einen guten Einstieg in die komplexe Diskussion bietet der Artikel von Raab (2004): Queer meets Gender – Prekäre Beziehung oder gelungene Koalition?

Entwicklung der professionellen Persönlichkeit – Entwicklung einer sexuellen Identität

Muss also nicht nur über eine neue Sexualtheorie nachgedacht werden, sondern auch über ein neues Selbstverständnis von Beraterinnen und Beratern, Therapeutinnen und Therapeuten? Welche Fragen sollte und könnte ich mir in dieser Rolle in Bezug auf das Thema Sexualität stellen? Wie entwickle ich eine professionelle Persönlichkeit, welche eine Beschäftigung mit diesen Fragen einschließt?

Die Entwicklung einer professionellen Persönlichkeit in Bezug auf den Beratungs- und Therapieaspekt Sexualität ist aus meiner Sichtweise eng mit der Reflexion der eigenen sexuellen Sozialisation und sexuellen Biografie verbunden. Welche Muster und Vorlieben habe ich ausgebildet? Welche Erfahrungen und Erlebnisse verbinde ich mit bestimmten Worten und Begrifflichkeiten? Welche Vorbilder bezogen auf sexuelles Verhalten hatte und habe ich? Welche Narrationen zu Sexualität bestanden in meiner Familie und meinem soziokulturellen Umfeld?

Einige grundlegende Fragen könnten lauten: Wie sieht meine eigene sexuelle Sozialisation und Biografie aus? Wo entdecke ich Brüche, Sprünge, Brücken und saftige Wiesen? Wo und wie habe ich mich sexuell freigeschwommen?

Spezifische Fragen zu bestimmten Aspekten könnten folgende sein: Sehe ich Selbstbefriedigung als eine eigenständige Sexualform? Welche Formen der Selbstbefriedigung kenne ich? Welche habe ich ausprobiert? Welche sind für mich akzeptabel? Welche finde ich für andere akzeptabel? Findet Selbstbefriedigung in meiner Vorstellung oder real mit mir allein oder mit einem Partner oder Partnern statt? Was glaube ich, denken nahe Bezugspersonen über Selbstbefriedigung?

Was verstehe ich unter sexueller Befriedigung? Was verstehe ich unter sexueller Zufriedenheit? Was befriedigt mich? Was macht mich zufrieden? Wie gehe ich mit einer möglichen, eigenen sexuellen Unzufriedenheit um? Wie vermute ich, werde ich von anderen in Bezug auf meine sexuelle Zufriedenheit gesehen?

Wie stehe ich zu Sex im Alter? Bis zu welchem Alter möchte ich Sex haben? Welche Formen des Sex' sind für mich vorstellbar? Was, glaube ich, denkt mein aktueller Partner, meine aktuelle Partnerin darüber?

Welche Worte, welche Sprache steht mir zur Verfügung, um über Sex, sexuelle Vorgänge, Praktiken und Vorlieben zu sprechen?

Wie gut bin ich über physiologische Vorgänge bezogen auf das Thema Sex und Sexualität informiert? Was weiß ich über die Wechseljahre der Frau und die Wechseljahre des Mannes? Welche physiologischen Vorgänge erlebe ich bei mir? Welche Bedeutung messe ich der physiologischen Seite von Sexualität bei?

Was weiß ich über sexuelle Minderheiten und ihre soziokulturellen Rituale, ihre sexuellen Praktiken, ihre sozialen Kommunikationscodes und -netzwerke? Inwieweit sind mir die Diskussionen um die Begriffe LGBT, Queer, Transgender, Transsexuell, BDSM, Asexuell, Polyamorie etc. und die dahinterstehenden Haltungen bzw. sozialen Konstruktionen vertraut?

Diese Sammlung von Fragen könnte als Anregung dienen, die eigene sexuelle Sozialisation und Identität zu reflektieren und mit anderen Lebensbereichen lebendig und wachstumsorientiert in Bezug zu setzen.

Geformt und genährt wird die sexuelle Sozialisation nach Stein-Hilbers (2000, S. 9 f.) durch den Erwerb von sexuellem Körperwissen im familiären Umfeld. Darauf fußend und in Interdependenz entwickelt die Person Interaktionsstile und Orientierungen, die sich auf geschlechtsangemessenes Verhalten, Fühlen und entsprechende Modelle des Begehrens beziehen. Hierbei vollzieht sich ein Erlernen von symbolischen oder tatsächlichen Ausdrucksformen durch die Verbindung von körperlichen Erfahrungen, Ausgestaltung von Phantasien und Interaktionen. Die Realisierung sexueller Kontakte entsteht im Kontext geschlechtsgebundener, kulturell geltender sexueller Szenarios und ist abhängig von der jeweiligen Sozialstruktur und den individuellen Erfahrungen. Sexuelle Sozialisation findet lebenslang statt. Basis für Stein-Hilbers sexualgenetisches Verständnis ist ihr zufolge die grundsätzlich binäre Ausrichtung von Geschlechtlichkeit. Dadurch kommt es zu einer dominanten Konstruktion von Männlichkeit und Weiblichkeit. Obwohl Stein-Hilbers ihren wissenschaftstheoretischen Standort explizit als konstruktivistisch ausweist, gilt ihr Interesse den derzeitigen, virulenten Diskussionen um die Begrifflichkeiten Gender und Queer-Theorie nur peripher. Ihrer Haltung nach werde Geschlechtsidentität nicht nur von außen durch Sozialisationsprozesse, sondern in einem „interaktiven Aushandlungsprozess“ erworben, welcher sich innerhalb symbolischer Ordnungen vollziehe.

Auf derartigen sozial bewährten und ausgehandelten Symbolsystemen fußen sexuelle Skripte, wie Clement (2016) sie beschreibt. Skripte organisieren das sexuelle Verhalten des Individuums und sind auch bei sexuellen Abläufen wirksam. Stimmen Skripte soziokulturell überein, ermöglichen sie den potenziellen Sexualpartnern Verhaltenssicherheit und innerhalb des vorgegebenen Rahmens einen spielerischen Umgang mit sexuellen Verhaltensmöglichkeiten. Skript-Differenzen hingegen können natürlich wirkende sexuelle Abläufe als kulturell konventionell entlarven. An dieser Stelle bietet sich im besten Fall den Change Irritationen mit

Neugier zu begegnen, um zu einem authentisch empfundenen sexuellen Tun zurückzufinden. Im schlechteren Fall nun könnte es zu massiven Frustrationen, Kränkungen und auch Gewaltanwendungen kommen.

Die Überwindung von Skript-Differenzen in sexuellen Abläufen erscheint besonders herausfordernd, weil der gesellschaftliche Code, hierüber zu sprechen, nur bedingt an die alltägliche, Verhandlungen umfassende Kommunikation anschlussfähig ist.

Die schon weiter oben gestellten Fragen stellen sich erneut: Wie sprechen wir über Sex? Wann sprechen wir darüber?

Sprache finden

„Man kann das sexuelle Geschehen nicht wirklich mit der Vernunft fassen. Ein Anteil, den ich gern irreduziblen Sexualrest nenne, ist immer unvernünftig und dranghaft. Den kann eine Wissenschaft nicht erreichen. Es geht um Dinge, die man nicht verbalisieren kann, die mit Angst und Scheu belegt sind“ (Sigusch, 2008)⁷

Wie in der sexuellen Praxis, in der Erotik und Bindung oft zwei komplementäre Prinzipien sind, zwischen denen sich das sexuelle Spiel erst etabliert, könnte sich das Sprechen in Beratungen und Therapien, in denen sexuelle Thematiken zum Vorschein treten, auch als Spiel zwischen Beziehungssicherheit und Einführungen von Unterscheidungen bzw. Wahrnehmen von Differenzen entfalten. Das meint, dass ein grundsätzliches Angebot – soweit vorhanden – über Sexualität zu sprechen, erst dann angenommen werden könnte, wenn eine Sicherheit durch den Beratenden auf die Beziehung zwischen Beratendem und Klient und im weiteren als Sicherheit auf den Klienten übergeht. Der Aspekt der Abhängigkeit, der hier anklingt wird von Schnarch (2009, S. 126ff.) in Bezug auf die Entwicklung von Intimität als Veränderung von fremd-bestätigter Intimität hin zur selbst-bestätigten Intimität beschrieben.

Zu vermuten ist, dass Bindungsqualitäten in der systemischen Berater-/Therapeuten-Klienten-Beziehung eine andere Bedeutung bzw. Gewichtung bekommen, sobald sexuelle Thematiken bewusst gewählt, ausgesprochen und einbezogen werden. Mein Kommunikationsrepertoire als Beraterin oder Therapeutin wird mir vermutlich vielschichtiger zur Verfügung stehen, je mehr ich mich mit meiner eigenen Sexualität – wie weiter oben beschrieben – auseinandergesetzt habe.

7) Sigusch im Zeit-online Interview, 17. Juli 2008

Gibt es alte Glaubenssätze auszutreiben?

Es ist oft schon sehr überraschend, wo und wie einem im professionellen Kontext das Thema Sexualität begegnet. Es taucht auf in der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern, in der Erziehungsberatung, hier zwischen den Eltern oder in deren Umgang mit dem oder der Heranwachsenden. Es meldet sich als verdecktes Thema in Team-Supervisionen oder in Einzelberatungen etc.

Genaugenommen lässt sich kein Lebens- und Arbeitsbereich und damit auch kaum ein beratendes oder therapeutisches Setting denken, welches nicht auf eine, wenn auch feine, verdeckte und/oder komplexe Weise mit dem Thema Sexualität verbunden wäre. Welche Gründe könnte es nun geben, dass dieses Thema keinen Raum in der Ausbildung zur Systemischen Beraterin, Systemischen Therapeutin oder Systemischen Supervisorin hat? Selbst in dem Modul Familien(re)konstruktion und Entwicklung einer professionellen Persönlichkeit bin ich dem Thema nicht begegnet – zumindest nicht in Form eines ausgewiesenen Lehrinhalts.

Hier wünsche ich mir Austausch und eine kontrovers geführte Diskussion, denn das Thema Sexualität regt zu Kontroversen an. Nicht umsonst gibt es ausgebildete Sexualtherapeutinnen und -therapeuten. Es braucht eine spezielle Schulung, Selbstreflexion und themenspezifische Bewusstwerdung, um in der Beratung und Therapie gezielt die Entwicklung von lebendigen und lustvollen Kommunikationsmustern in der Sexualität und in Paarbeziehung unterstützen zu können.

Von den Anforderungen an die therapeutische Haltung scheint Therapeuten von Sexualtherapeuten zunächst jedoch – wenig überraschend – nichts zu unterscheiden. Diese sind in ihren Grundwerten, so wie für das Feld der multikulturellen Bezüge von v. Schlippe, El Hachimi und Jürgens (2013) beschrieben, auch für sexuelle Thematisierungen „kongruent und klar zu kommunizieren, sich wertschätzend allparteilich zu verhalten und nicht vorschnell zu verstehen, sondern vielmehr von einer Haltung der Neugierde und des Bemühens um Verstehen auszugehen“ (S. 94).

Welche Anschlussmöglichkeiten für sexualtherapeutische Inhalte an die Ausbildungen Systemische Beratung, Systemische Therapie und Systemische Supervision gestaltet werden könnten, bleibt zu diskutieren. Hier wünsche ich mir, dass Neugierde und ein interessierter Blick auf das Thema Sexualität im Kontext von Systemischer Beratung und Therapie einen weiten Diskussionsraum ermöglicht.

Literatur

- Clement, U. (2016). Dynamik des Begehrens. Systemische Sexualtherapie. Heidelberg: Carl-Auer.
- Guth, D. (2009). True Love. Liebe in Lifestyle-Zeitschriften. In: Guth, D., Hammer, H. (Hrsg.). Love me or leave me. Liebeskonstrukte in der Populärkultur. Frankfurt: Campus-Verlag, S. 61-88.
- Hirschfeld, M. (2006). Weltreise eines Sexualforschers im Jahre 1931/32. Frankfurt a. M.: Eichborn-Verlag.
- Kinsey, A. (1954). Das sexuelle Verhalten des Frau. Berlin: G. B. Fischer und Co.
- Kinsey, A. (1955). Das sexuelle Verhalten des Mannes. Berlin: G. B. Fischer und Co.
- Meston, C. M., Buss, D. M. (2007). Why humans have sex. Archives of Sexual Behavior. Published online: Springer Science+Business Media, S. 477-507.
- Petzold, H. G. (2012). Transversale Identität und Identitätsarbeit. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven klinischer Sozialpsychologie. In: Petzold, H. G. (Hrsg.). Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie; interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: VS-Verlag, S. 407-603.
- Raab, H. (2004). Queer meets Gender – Prekäre Beziehung oder gelungene Koalition? Zum Verhältnis von Queer Theory und Genderforschung. In: Hertzfeldt, H., Schäffgen, K., Veth, S. (Hrsg.). Geschlechter Verhältnisse – Analysen aus Wissenschaft, Politik und Praxis. Berlin: Karl Dietz Verlag, S. 56-65.
- Schlippe, A. v., El Hachimi, M., Jürgens, G. (2013). Multikulturelle systemische Praxis. Ein Reiseführer für Beratung, Therapie und Supervision. Heidelberg: Carl-Auer.
- Schnarch, D. (2009). Die Psychologie sexueller Leidenschaft. München: Piper.
- Sigusch, V. (1998). Die neosexuelle Revolution. Über gesellschaftliche Transformationen der Sexualität in den letzten Jahrzehnten. Psyche – Z. Psychoanal. 52, S. 1192-1234.
- Sigusch, V. (2008). Geschichte der Sexualwissenschaft. Frankfurt a. M.: Campus.
- Sigusch, V. (2013). Sexualitäten. Eine kritische Theorie in 99 Fragmenten. Frankfurt: Campus.
- Stein-Hilbers, M. (2000). Sexuell werden. Sexuelle Sozialisation und Geschlechterverhältnisse. Leverkusen: Verlag Leske und Budrich.

Caroline Schilling: *Lehrerin für Sonderpädagogik, Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin (Kölner Schule für Kunsttherapie e. V.), Beratungslehrerin in der Inklusion, Tri-Energetic-Counselor (Amsterdam, NL), Systemische Beraterin und Supervisorin (in Ausbildung)*
caro.schilling@gmx.de