

Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit -

Lernfelder der Liebe

Vortrag auf der Ringvorlesung 1/2014 in Wardenburg

Dagmar Niehaus und Martin Campen

Folie:

*Jedermann sollte wenigstens so viel Philosophie
und schöne Wissenschaften studieren, als nötig
ist, um die Wollust angenehmer zu machen*

Georg Christoph Lichtenberg

Beginnen mit einer sich langsam steigenden dynamischen Körperübung:

Wenn wir über Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität reden, dann reden wir ganz wesentlich über Körperlichkeit. Also beginnen wir an diesem Morgen damit, unseren Körper zu fragen, ob er schon wach ist, und ihm zu helfen, es zu werden, unsere Sinne für uns selbst zu wecken, um sinnlich aufnehmen zu können, was an diesem Vormittag auf uns wartet.

Schütteln, Beckenkreisen, liegende Acht, noch mal Schütteln, dann Setzen, Stille und 2 Minuten Zeuge werden des eigenen Atems, der eigenen Vitalität. Wendet euch für euren Sinnesorganen zu, meinen Augen, meinen Ohren, meiner Nase, meinem Geschmack.

Diese Übung ist ein Beispiel dafür, wie wir in unseren Seminaren versuchen den Körper und die Sinne anzusprechen um wach und durchlässig zu werden für uns selbst, für die Welt und unseren Partner. Wir arbeiten an der Belebung und Wiederbelebung der Sinne und deren Vertiefung. Das sinnliche Erleben ist bei vielen Menschen und Paaren, so erleben wir es in

unseren Gruppen und Praxen, verflacht oder abgestumpft. In der PS sagen wir, dass durch Sinnlichkeit Sinn entsteht. Tatsächlich kommt uns gegenwärtig durch die Medien immer mehr Sinn entleerte Sexualität und Erotik entgegen.

Wo stehen wir gegenwärtig?

Folie: Die Voraussetzungen für Liebe und lustvolle Sexualität waren noch nie so gut wie heute

Eins der Kennzeichen ist, dass

....die Voraussetzungen für Liebe und lustvolle Sexualität noch nie so gut (waren)wie heute: Wir haben freie Partnerwahl und können uns mit jemandem verbinden, den wir sowohl emotional als auch körperlich attraktiv finden..... Die Empfängnisverhütung ist gesichert und es steht auch meist ein genügend großer Wohnraum für ungestörte Sexualität zur Verfügung. Restriktive Moralvorstellungen haben sich so weit gelockert, dass auch im Ehebett vielfältige Variationen üblich sind... Und doch klagen immer mehr Menschen über fehlende Libido und ein unbefriedigendes Sexualleben. (Monika Brzoza, Diplomarbeit, 2003, Internet)

Aber: „Gleichzeitig, so Volkmar Sigusch, erleben wir eine „neosexuelle Revolution“, deren Kennzeichen u.a. die ... gewaltige Veröffentlichung bisher geheimer Details und deren Kommerzialisierung (ist). Das Sexuelle ist banalisiert worden. Interessant ist, dass die übertriebenen Inszenierung das Begehren offenbar wirksamer zerstört als alle Repressionen.“(Spiegel-Interview, 2011) Und dies ändert nichts daran, dass wir ..."sexuell immer noch eine weitgehend unwissende Gesellschaft sind. Wir reden falsch und oberflächlich über Sexualität.“ (ebenda)

Dabei hat es in den vergangenen Jahrzehnten Entwicklungen gegeben, die

nach langen Jahrhunderten sexueller Unterdrückung und Unfreiheit gerade die persönliche und gesellschaftliche Befreiung der sexuellen Liebe zum Ziel hatten und versucht haben: Freie Liebe produziert freie Menschen und eine freie Gesellschaft. Das war die Idee.

In den 60 er und 70 Jahren des letzten Jahrhunderts ist die Altersgruppe der heute 55 bis 75 Jährigen aufgestanden und hat in nur 1 Generation revolutionäre Umwälzungen angestoßen und den Werten der Eltern im wahrsten Sinne des Wortes den Arsch gezeigt.

Folie: Kommune 1: Reiner Langhans und Co.



Der Nationalsozialismus war eine Ausgeburt massivster Entfremdung vom eigenen Gefühl und dem der anderen. Die Spaltung in Herrenrasse und

mindere Rassen zeigt die Spitze einer gesellschaftlichen Entwicklung, die kränker nicht sein kann. Die 68-er Bewegung hier und die Hippiebewegung in den USA haben aufbegehrt gegen die Perversion von Spaltung und Vernichtung und eine Gesellschaft gefordert die gerechter, freier, friedvoller und liebevoller sein sollte: „Make Love not War“.

Mit der Entwicklung einher ging die erste Welle der Frauenbewegung mit der Forderung nach Gleichberechtigung der Geschlechter. So kritisch man auch aus heutiger Sicht auf diese Zeit schauen mag, so hat sie doch sehr zu einer größeren Freiheit, Bewusstheit und Gleichberechtigung der Geschlechter beigetragen. Die Sehnsucht nach Frieden, Liebe und der Entfaltung der eigenen Gefühle war dabei eine treibende Kraft.

Sexualität wurde ein Thema, über das man überhaupt öffentlich reden konnte. Oswalt Kolle, Dr. Sommer in der Bravo, taten das Ihrige durch ihre Aufklärungsfilme und Artikel und Rubriken in den 60iger und 70iger dazu. War Sexualität zuvor nur ein Thema in medizinischen und psychoanalytischen Praxen, rückte es nun zunehmend in den öffentlichen Raum der Gesellschaft und wurde dadurch der Enge und dem Geruchs des Klinischen entzogen.

Hinzu kamen weitere Entwicklungen: die medizinische Errungenschaft der Pille, die 1960 erstmals auf den Markt kam und die Frauen und Männern die Sorge vor ungewollten Schwangerschaften und die lange, oft unfreiwillige, Bindung an Kinder und Kindererziehung nahm. 1969 wurde die Strafbarkeit des Ehebruchs abgeschafft. 1977 wurde das Scheidungsrecht so geändert, dass die Schuldfrage keine Rolle mehr spielte, sondern das Zerrüttungsprinzip an diese Stelle rückte.

Vorher galten: die Strafbarkeit des Ehebruchs, die Verpflichtung zur Erfüllung der ehelichen Pflichten, das Schuldprinzip bei Scheidungen, die ökonomischen Abhängigkeit vieler Frauen von ihren Ehemännern, patriarchalische Machtstrukturen in Gesellschaft und Politik. Dies alles in Verbindung miteinander hat natürlich zu massiver Abhängigkeit und Unterdrückung von Frauen in der Ehe geführt.

Die 68er haben wirklich große gesellschaftliche Umwälzungen in kurzer Zeit angestoßen und tatsächlich hat so etwas wie eine sexuelle Revolution stattgefunden.

Analog zu diesen Entwicklungen haben auch die theoretischen und therapeutischen Konzepte zur Sexualität sich geändert. Z.B. sah das Freudsche Triebmodell die Sexualität als einen sich innerlich aufbauenden Druck, der dann irgendwann abgeführt werden muss, anderenfalls kommt es zu Symptomen. Das war ein Modell der Ansammlung von Reizen, und der Orgasmus ist dann quasi das Ventil, durch das der Druck entweichen muss. Das war das dominierende Modell bis in die 60iger Jahre des letzten Jahrhunderts. Diese Konzeption entsteht natürlich auf einem bestimmten gesellschaftlichen Hintergrund, nämlich eben auf dem Hintergrund dessen, dass Sexualität gesellschaftlich unterdrückt war.

Folgerichtig hatte der Orgasmus im Triebmodell eine wichtige Stellung, als richtig und gut wurde Sexualität nur angesehen wenn der Orgasmus stattfand und er war verstanden als etwas Besonderes als Höhepunkt. Dieses Skript des Triebmodells mit Vorspiel, Hauptspiel, Nachspiel, ist zwar auch heute noch in vielen Köpfen, löst sich aber doch allmählich auf in einem Verständnis von Sexualität, in dem wir die Wahl haben. Sexualität ist nicht in erster Linie notwendig, weil der Druck so groß ist, sondern er ist eine Möglichkeit für die wir uns entscheiden können. Und was dann passiert, ist eine Sache der Verhandlung zwischen den Partnern.

D.h., die Paare haben heute die Möglichkeit zur Verhandlung, es gibt keine Kirche mehr, die sich einmischt und der Staat mischt sich nur noch insofern ein, als dass die Ehe geschützt wird. Es gibt keine 3. Instanz mehr, die sagt was man im Bett tut und was nicht. Das ist ein Zugewinn an Freiheit, braucht aber auch die Fähigkeit verhandeln zu können, sprich ein größeres Maß an Kompetenz.

Folie: Was fangen wir mit unserer Freiheit an

Die Frage ist damit jetzt zu Einem, was fangen wir mit der gewonnenen

Freiheit an und zum Anderen wie sehr sind wir in der Lage sie angemessen zu nutzen. Freiheit wozu? Fragen drängen sich auf:

Warum und inwiefern reden wir „falsch und oberflächlich über Sexualität?“ In welcher Hinsicht sind wir eine „sexuell unwissende Gesellschaft?“ Im öffentlichen Raum und im world wide web gibt es eine komplette Erosion der Schamgrenzen. Ist das eine Befreiung oder ist das eine neue Unterdrückung? Hat das Phänomen des nachlassenden Begehrens damit etwas zu tun?

Eva Illouz, die das Buch „Warum Liebe weh tut“, geschrieben hat, bemerkt kritisch über die 68er: „In ihrem Eifer, Tabus zu beseitigen und Gleichheit zu erlangen, hat die sexuelle Revolution die Ethik im Großen und Ganzen aus dem Reich der Sexualität heraus gehalten“. Und weiter sagt sie, dass Wille und Begehren vor der sexuellen Revolution auf die Entwicklung fester Bindungen gerichtet waren, seien sie heute auf die Entwicklung einer coolen Individualität umgepolt worden. (S. 435) In der Coolness geht das Begehren verloren weil das Begehren ein Du braucht, es braucht zwei, die in ihrem Begehren ihr ganzes Selbst mobilisieren und sich dem anderen hingeben.

Unsere Wahlmöglichkeiten steigen ins Unermessliche, sowohl die Möglichkeit zu sexuellen Bekanntschaften via Internet oder aber die Partnerwahl via Internet. Gefällt mir etwas nicht an einer Person meiner Wahl, gibt es ja x andere die nur auf mich warten. Diese vielen Möglichkeiten, oder anders ausgedrückt, Ausweichmöglichkeiten, machen es leicht, der Auseinandersetzung mit eigenen Unzulänglichkeiten und Ängsten aus dem Weg zu gehen. Die Sexualität wird in diesem Prozess, wie Michael Cöllen sagt, immer mehr des Seelischen entkleidet

Dabei ist die die Sehnsucht nach einer verbindlichen Liebe, in die die Sexualität eingebettet ist, ungebrochen. So ist in der Internetausgabe der aktuellen Bravo, die unter ihren Lesern eine Befragung zum Thema „Sex ohne Beziehung“ durchführt, folgendes nachzulesen:

„Die meisten Jungen und Mädchen wünschen sich jedoch, dass sie Geschlechtsverkehr mit einem Menschen erleben, den sie lieben und mit dem sie fest zusammen sind. Und zwar ohne, dass Seitensprünge und dergleichen erwünscht oder geduldet sind. Sozusagen exklusiv! Denn Sex gehört für viele in eine Beziehung und ist deshalb eine Sache "unter vier Augen".

Tatsächlich wird bei allen Untersuchungen, in denen danach gefragt wird, was dem Leben Sinn gibt, eine erfüllte Liebesbeziehung mit an erster Stelle angegeben.

So trifft der Wunsch nach verbindlichen Liebesbeziehungen heute auf ein gesellschaftliches Umfeld, das es den nach Liebe suchenden immer schwerer macht die Fähigkeit zu Bindung zu entwickeln.

Genau hier sucht Paarsynthese nach einem Weg.

Folie: Das Verständnis von Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit in der Paarsynthese

Zum Verständnis von Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit in der Paarsynthese

Welche Bedingungen müssen eigentlich gegeben sein, damit Sexualität als erfüllend erlebt wird.

Bevor wir uns ansehen, was die Paarsynthese dazu sagt, nennen wir zu dieser Frage zunächst eine Studie der Amerikanerin Peggy Kleinplatz – **Folie der Studie:** Ulrich Clement hat sie während der diesjährigen Lindauer Psychotherapietage zitiert. Kleinplatz hatte Partner befragt, die über 60 Jahre alt waren und in einer Partnerschaft lebten, die mindestens 25 Jahre andauerte und von der beide Partner sagten, dass sie sexuell hoch befriedigend sei. Sie kam zu 8 Gegebenheiten, durch deren Anwesenheit Sexualität als optimal erlebt wird. Dies sind:

1. Präsenz
2. Verbundenheit
3. Intimität
4. Caring - meint, sich um den anderen kümmern ohne sich ihm zu unterwerfen
5. Empathische Kommunikation
6. Risikobereitschaft, sich zu zeigen und sich hinzugeben, sich also auch mit seiner Verletzbarkeit zu zeigen. Zeigen was man möchte. Sich nicht schämen vor dem anderen. Sich dem anderen zumuten, aussetzen

Die „Zutaten“, die Kleinplatz gefunden hat, kommen in vieler Hinsicht dem nahe, was PS als Bedingungen für erfüllende Sexualität ansieht. Verbundenheit, empathische Kommunikation, die Risikobereitschaft, sich zu zeigen und hinzugeben, das sind Worte, die wir z.T. in anderer Begrifflichkeit als Teil dessen verstehen, was Kleinplatz als eigene Kategorie nennt: die Intimität.

Folie: Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität sind der Brennpunkt der Intimität des Paares.

Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität sind der **Brennpunkt der Intimität** des Paares. Zu diesem Schlüsselbegriff der Paarsynthese habt ihr gestern und vorgestern von Michael und Ulla und auch von Udo und Barbara schon Einiges gehört. Sie ist sowohl ein Schlüssel zum Verständnis der Liebes- und Konfliktdynamik im Paar als auch zum Verständnis der Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität.

Diese Intimität ist es, die der Paardynamik, der Liebes- und Konfliktdynamik der Partner etwas grundlegend Eigenes verleiht, eine grundlegende Eigendynamik, die sie von allen anderen Beziehungsformen unterscheidet. In dieser Einzigartigkeit entsteht ein Wir, mit dem keine andere Beziehung gleichgesetzt werden kann.

Deshalb ist Sexualität, die in dieser Intimität gelebt wird und ihre höchste Verdichtung und Erfüllung bildet, etwas grundlegend anderes als Sexualität in häufig wechselnden Beziehungen oder ohne wirkliche Beziehung.

Folie zu den 3 Dimensionen der SEX: spirituell, animalisch, dialogisch

Folie zum Selbst für den folgenden Abschnitt

Intimität besitzt Magie. Diese rührt daher, dass mit dem Öffnen der innersten Grenzen zum Selbst, welches das Wesen der Intimität ausmacht, eine uns allen innewohnende archaische Sehnsucht in Erfüllung geht: wieder eins zu werden mit der Schöpfung, ganz und gar all-eins zu sein – mit der Geliebten, mit Himmel und Erde, mit dem Kosmos. Vor allem aber in der Auflösung des eigenen Selbst doch eins mit mir selbst zu werden. Gelingt dies auch nur für Sekunden, ist es die Ahnung von Ewigkeit, an der wir dann teilhaben. Dieses Erleben gibt uns das zutiefst befriedigende Gefühl von Erfüllung, von Angekommen- und zu Hause sein, von Heimat in Dir und mir. (so schreiben es M.C. und U.H. 2007). Das ist die spirituelle Dimension der Sexualität.

Teil dieser archaischen Sehnsucht ist auch das Animalische, Wilde, Triebhafte, und es ist ebenfalls Teil dieser Magie. Warum? Wir sind sexuelle Wesen, können gar nicht anders sein, wir sind männlich und weiblich, und das Teilen dieser irdisch-erdhaften Urkraft des Lebens in unserer Intimität stellt uns in eine Reihe mit allen Männern und Frauen vor uns und nach uns, macht uns wahrhaft zu Mann und Weib, zu einem Teil im Kreislauf des Universums.

Und als Drittes ist ja die Sexualität selbst ein Dialog, sie ist das Zwiegespräch mit Dir mit allen Sinnen. Der ewige und einzigartige Dialog der Geschlechter. Dich erkenne ich, Du sprichst mit mir durch Deinen Körper, Deine Bewegungen, Deine Laute, Deinen Geruch, Deine Hingabe – rückhaltlos in unserer Intimität lässt Du mich wissen wer Du bist – und willst wissen und fragst, verlangst und forderst, suchst und erforscht mich, mein

Innerstes. So erkennen wir einander und gleichzeitig geben wir einander Identität.

Und doch – wir wissen es alle – ist auch das Gegenteil der Fall: mit dem Öffnen der innersten Grenzen geht auch höchste Verletzlichkeit und häufig auch tatsächlich heftigste Verletzung einher. Wenn wir uns also für einander öffnen, dann tun wir das im Angesicht dieser Gefahr. Das gehört zum Wesen der Liebe und insbesondere der Sexualität. Und so erwünscht und ersehnt auf der einen Seite diese Auflösung und das Überschreiten der Grenzen ist, so schrecklich ist auch das Leiden im Chaos der verletzten Gefühle, und so schrecklich in der Wirkung auf den Partner ist oft unsere Gegenwehr.

Beides aber, das Potential zur Erfüllung wie das zu Verletzung und Zerstörung, das dem Leben und Erleben von Sexualität und Sinnlichkeit innewohnt, ist der Grund dafür, dass wir sie in der Paarsynthese als Teilbereich der Intimität, als ihre höchste Verdichtung ansehen.

Es ist der Grund dafür, dass wir keine isolierte Sexualtherapie betreiben, sondern sie auch therapeutisch als Teil der gesamten Beziehungsdynamik behandeln. Das heißt nicht, dass wir nicht über sexuelle Störungen im Einzelnen und Besonderen sprechen und hierfür Hilfestellungen geben aber immer im Rahmen des ganzen intimen Austausches des Paares.

Es ist auch der Grund dafür, dass wir einen Standpunkt beziehen, was die Dauer und Verbindlichkeit von Beziehungen betrifft. Bei aller Notwendigkeit zu Trennungen, die oft genug gegeben ist, wenn das Zerstörungspotential in der Beziehung zu groß ist, Unverzeihliches geschehen ist, plädieren wir im Kern dafür, Krisen durchzustehen, sich selbst zu überwinden statt den Partner zu bekämpfen, und Fehler zu verzeihen, um der Entwicklung der Intimität die Zeit zu geben, die sie braucht, um in ihrer feinen Zartheit zu dem Resonanzboden werden zu können, der immer wieder Momente von Glückseligkeit ermöglicht. Dieses miteinander Durchstehen vertieft prozesshaft die Bindungsfähigkeit.

Momente von Glückseligkeit **in der Umgebung des Alltäglichen**. Wir malen keine bloße Utopie an die Wand (obwohl wir durchaus eine Vision verfolgen), sondern wenn wir von Intimität reden, dann meinen wir – außer der Sexualität, den unschätzbaren Wert, die Kostbarkeit dessen, dass wir im Alltag, am Morgen und am Abend, im Guten wie im Bösen, im Reden wie im Schweigen, beim Abwasch wie in der Vereinigung ein beseeltes Gegenüber haben, ein DU. Ein Du, das mich meint, mich sieht, mich herausfordert, mich sogar ablehnt in Momenten, mich verletzt und mich hört. Dieses Du gibt mir einen Platz im Leben und in der Welt, es lässt mich erleben, wer ich bin und wer ich sein kann, es gibt mir **Sinn**.

Folie: Intimität vollzieht sich im Alltag, und sie wohnt in der Seele, sie verwirklicht sich im Gewöhnlichen und sie eröffnet den spirituellen Raum.

In der PS versuchen wir immer die Theorie mit dem Fühlen und dem Erleben zu verbinden. Um die Verdichtung der Intimität spürbar und erlebbar zu machen, schließen wir hier eine Übung an.

Übung: zum Wahrnehmen der verschiedenen Stufen von Intimität

Ich als Mann, ich als Frau gehe auf Dich zu, mit dem Bewusstsein, der Präsenz, dass ich Mann bin, dass ich Frau bin, mit offenen Augen und ohne Worte. Jeden Schritt nehme ich wahr, und jede Stufe der Annäherung. Was erlebe ich in dieser Annäherung, was passiert in meinem Körper, was in meiner Seele, was in meinem Geist? Ich sehe Dich, ich fühle mich. Was zieht mich an? Wo brauche ich Langsamkeit? Was lässt mich zögern? Wo geht es nicht weiter, wo will ich nicht weiter? Was passiert mit meiner Präsenz? Wo wird es mir zu intim? Wo beginne ich mich zu schämen? Wo wird es peinlich? Wo spüre ich die Gefahr, mich zu verlassen, zu verlieren...

Zum Schluss den eigenen Partner suchen, wenn anwesend.

Auswertung in 6er Gruppen: was ist für mich intim, wo wird es zu intim, was ist die Grenze für mich...

Folie: Sind wir Liebende, die bereit sind, zu lernen?

Wir haben gesagt: Intimität vollzieht sich im Alltag und sie wohnt in der Seele, sie verwirklicht sich im Gewöhnlichen und sie eröffnet den spirituellen Raum. ...**WENN**, ja wenn die Liebenden bereit zum Lernen sind. Das ist ein großes Wenn, und viel steht dagegen, wir haben oben schon davon gesprochen, wie viel Seele gefressen wird durch unsere materialistische, kapitalistische und globalisierte Welt.

Hinzu kommt, dass viele Paare und einzelne Partner durch ihre persönliche Entwicklung und Kindheitsgeschichte, in ihrer eigenen Liebesgeschichte als Frau oder Mann oft blockiert und eingeschränkt sind in ihrer Liebesfähigkeit. Werfen wir deshalb einen kurzen Blick in das tiefenpsychologische Verständnis.

Tiefenpsychologisches Verständnis

Tiefe Erfüllung in der Sexualität lässt sich nur finden, wenn beide in der Lage sind, ihre innersten Grenzen zum Selbst zu öffnen und sich vollkommen hinzugeben. Hingabe aber ist eine Fähigkeit, deren Grundlage in der Kindheit erworben wird. Was dort nicht gelernt oder verletzt wurde, nehmen wir als Altlast mit in die Partnerschaft und zeigt sich dort als Blockierung, wie bereits in den vergangenen Vorträgen gehört.

Das bedeutet, auch die Erotik lernen wir durch die Begegnung mit den Eltern. Aus dieser Beziehung und Erziehung erwächst ein starkes Selbst, wenn wir im liebenden Blick unserer Eltern wachsen können, unter ihren Zärtlichkeiten. Lustvolles Genießen-Können und tiefes sich Erfreuen am Leib des Partners sind eben nicht selbstverständlich, sondern das Ergebnis einer sinnlichen Erziehung, in der das Kind erlebt, dass sinnliches Erleben von den Eltern positiv beantwortet und gefördert wird.

Unsere Erfahrung als Therapeuten ist eher, dass die Männer und Frauen in unseren Gruppen und Praxen nicht so eine gelungene und stärkende

Erziehung erfahren haben. Vielmehr treffen doch immer noch oft verletzte Seelen und Kinder auf einander. Und tragen Angst, Scham, Selbstzweifel, Bedürftigkeit, Aggression und Trotz aneinander heran. Stehen diese verletzten Grundgefühle im Weg kann keine vertrauensvolle Hingabe entstehen. Die Erfahrungen von damals aus der Kindheit nehmen wir in unseren Körper auf, sie sind wie eingefleischt.

Lust wird auf der körperlichen Ebene über Muskelansätze übertragen, haben aber die seelischen Erfahrungen mit den Eltern oder früheren Partnern dazu geführt, dass z.B. aus Angst die Muskulatur sich verhärtet hat und blockiert ist, wird die Lust häufig gar nicht mehr gespürt oder aber sie wird gespürt, dann aber abgespalten von der Seele. So blockiert geraten dann besonders bei den narzisstisch Verwundeten Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität oft zum Monolog statt zum Dialog. Die unter- oder übertriebene Selbstbezogenheit und Selbstzweifel führen zur Unfähigkeit der Hingabe. Intimität wird dann vermieden oder mit einem Mangel an Zartheit gelebt.

Die Freisetzung der Erotik, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet, gelingt bei den narzisstisch Gekränkten, den in der Seele Verletzten also nur, wenn Blockaden sich auflösen. Darum arbeiten wir in der PS immer zuerst an den frühen Verletzungen der Intimität bevor wir uns direkt der Erotik, Sinnlichkeit, Sexualität zuwenden. Wunden, die in der eigenen Geschlechtsidentität geschlagen wurden, wie z.B. sexueller Missbrauch oder der Ablehnung des eigenen Geschlechts oder dessen Minderbewertung, müssen zuerst tiefenpsychologisch bearbeitet werden und das verletzte Kind muss gehört, geborgen und möglichst nach genährt werden.

Unser roter Faden ist das Lernen. Und eine Möglichkeit zu Lernen besteht auch darin, den Fokus der Wahrnehmung und Achtsamkeit, quasi die Blickrichtung zu ändern. Nicht immer dahin zu schauen was mich denn blockiert, behindert oder einschränkt. Es führt bei Partnern häufig zu einer negativen Selbsthypnose, in der immer wieder der Blick nur auf den Blockaden und Schwächen und dem Streit liegt. Wir wollen jetzt mit der

folgenden Übung anders schauen und euch fragen, was hat euch denn geholfen auf eurem Weg der sexuellen Entwicklung.

Übung: in Dyaden: Wir wollen uns jetzt einen Moment darauf besinnen, was mir in meiner Kindheit, Jugend und auch später geholfen hat, meine Sinnlichkeit zu entfalten, mein Fühlen zu vertiefen, meine Scham zu überwinden. Gab es Vorbilder, Filme, Freunde.....

Folie: Kultur der Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit

Kultur der Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit

Das Thema ist immer noch, sind wir Liebende, die bereit sind zu lernen?

Die Sehnsucht, geliebt zu werden und zu lieben, die Sehnsucht und das Begehren, uns zu vereinigen, gehört zu unserer Natur als Menschen. Aber diese **Natur** der Liebe, der Erotik und Sinnlichkeit braucht die Ergänzung, Erweiterung und Verfeinerung durch eine **Kultur** der Liebe, der Sexualität und Sinnlichkeit, um tatsächlich sinnerfüllend zu werden. Denn Schelling sagte zwar, „Im Menschen schlägt die Natur die Augen auf“, aber es gibt genug Beispiele, die zeigen, dass wir unsere Freiheit, eher dazu benutzen, die Augen wieder zu verschließen, statt sie offen zu halten.

Der Augenaufschlag, das Bewusstsein bleibt nicht von alleine wach, die Augen nicht von selbst offen - es braucht Nahrung, innere Ausrichtung und Übung, es muss benutzt werden und Belohnung erfahren. Wie gesagt, Liebe Lernen heißt darum das Motto (Erich Fromm sprach nicht umsonst von der Kunst des Liebens), das ist der Weg von der **Natur zur Kultur der Liebe**. Und kultiviert haben die Kunst und den Genuss am Erleben der Erotik das Tao und das Tantra. Unsere abendländische Kultur hält solche Liebeslehren nicht bereit. Darum greifen wir in der Paarsynthese auf die Lehren von **Tao und Tantra** zurück. Das tun wir deshalb weil Tao und Tantra die erotische Kraft als Entwicklungspotenzial ansehen und eine Schule der sinnlichen Begegnungskunst bereit stellen, wie es sie im Westen so ganzheitlich noch immer nicht gibt.

Folie: Das Tao

Das Tao

Mit dem folgenden Satz bezieht Michael sich auf eine zentrale Lehre des Tao. „In der Erfüllung der Lust liegt die direkteste und größte Lebensbejahung, das Ziel des Lebens an sich“ (Cöllen 2012)

Das bedeutet, dass es darauf ankommt, die Lust zu erfüllen und nicht auf sie zu verzichten – ganz im Unterschied zu der jahrtausendealten Spaltung von Sexualität und Spiritualität in der christlich – jüdischen Kultur des Abendlandes, die Enthaltensamkeit und Askese predigte (und die Urkraft der Sexualität mit dem Stempel der Sünde versah).

Der Taoismus entstand von ca. 6000 Jahren im heutigen China. Seine grundlegende Schrift ist das Tao Te King, das von Laotse verfasst worden sein soll, tatsächlich aber wohl von mehreren Autoren zusammengestellt ist. Wir stellen den Taoismus an sich hier nicht detaillierter dar, das geschieht ausführlich in der RV, die das 4. Jahr zum Gegenstand hat.

Aber wir nennen die Grundelemente, die die Paarsynthese in ihrer Auffassung von Liebe, Erotik und Sinnlichkeit vom Taoismus übernommen hat.

Als da sind:

1. Die schöpferische Urkraft, die das Universum insgesamt und das Universum des Paares schafft, ist das Zusammenwirken des weiblichen und des männlichen Prinzips, das Zusammenwirken der polaren Prinzipien von Yin und Yang. In der Paarsynthese ist dieser Gedanke die Grundlage der Dyadischen Anthropologie. Die Taoisten meinen, dass alle Lebewesen und alle Dinge, alle materiellen vergänglichen Formen und Gestalten aus dem Zusammenwirken dieser Prinzipien entstehen.
2. Männlich und Weiblich sind also Polaritäten (**Yin / Yang Folie**), das heißt, dass es das eine nicht ohne das Andere gibt, dass sie

Gegensätze sind, die eine Einheit bilden und dass sie jeweils den Keim des anderen in sich tragen. Deshalb verschmelzen sie im Yin-Yang-Mandala in der Kreisform zu einer Einheit und sind doch klar voneinander getrennt. Alles im Kosmos wächst und gedeiht und kann heilen, solange männlich und weiblich im Gleichgewicht sind.

3. Das heißt auch, dass es keine Wertigkeit zwischen beiden Kräften gibt, Männlich und Weiblich, Mann und Frau sind verschieden, und sie sind gleichwertig und gleichberechtigt.
4. Aus alldem ergibt sich die Androgynie so wie wir sie verstehen. Das bedeutet, dass im Mann Männliches und Weibliches seinen Platz hat und in der Frau Weibliches und Männliches. Das Vorhandensein beider Anteile im Mann wie in der Frau führt in ihrem liebenden Beisammensein nun nicht etwa zu einer Angleichung, zu Zwitterwesen, die halb Mann halb Frau wären, oder geschlechtslose Wesen, wie Androgynie ja vielfach verstanden wurde oder wird. Vielmehr führen das Zusammenwirken und der Austausch dieser Kräfte zu einem Männlicher werden des Männlichen und einem Weiblicher-Werden des Weiblichen, im Mann und in der Frau. Die Polarität bleibt erhalten, aus Mann wird nicht Frau und umgekehrt, aus zweien wird nicht Eins und doch gewinnen beide an Ganzheit.
5. Um die sinnlichen Freuden intensiver zu genießen, kommt es darauf an, die Sinne zu entwickeln, das Genießen zu verfeinern. Der Taoismus stellt dafür zahlreiche und konkrete Hilfen zur Verfügung, denn er weiß: sinnliches Lieben will gelernt sein. Es gibt zahlreiche Hinweise und Anweisungen, wie Mann und Frau zu gemeinsamer Lusterfüllung und damit Sinnfindung gelangen: Tempo, Tiefe, Rhythmus des Eindringens und des Stoßens, Atemtechniken, Anleitungen zum Halten des Samens, zur Verzögerung des Orgasmus oder Verzicht darauf, um auf diese Weise ein tieferes Erleben der Sinnlichkeit zu erreichen, Überlegungen zum Küssen, zum oralen Sex, zur Körperhygiene, zur Sexualität im Alter usw..

30 Min Pause

Folie: Das Tantra

Das Tantra

Die tantrischen Lehren sind noch älter als das Tao. Ihre Entstehungsgeschichte reicht bis in das Jahr 7000 vor Christus zurück, also bis in die Zeit des Matriarchats. Von Indien ausgehend gewann er großen Einfluss auf Hinduismus und Buddhismus. Taoistische und tantrische Traditionen haben sich schließlich auch ausgetauscht. Ähnlich wie im Tao ist im Tantra zentral der Gedanke, dass Sinnlichkeit und Sexualität des Menschen tiefste Lebensbejahung bedeuten und Lebensenergie erzeugen.

Durch sie wird der Mensch des Göttlichen teilhaftig. Allen tantrischen Ritualen liegt daher zugrunde, die Auflösung aller Gegensätze anzustreben, tiefe Verschmelzung, Einswerden und damit zurückzufinden zur ursprünglichen Einheit. Indem der Einzelne sich seiner Leidenschaft ganz hingibt, streift er die Beschränktheit seines Ichs ab und erfährt sich als Teil einer Weltordnung, die er bejaht. Im Grunde ist das Selbsterfahrung, Selbstverwirklichung und Teilhabe am Ganzen und am Göttlichen – alles in Einem!

Um die Prinzipien von Weiblich und Männlich zu verdeutlichen, verwandten die Tantriker personifizierte Bilder. Shiva ist der männliche Gott, der die Qualitäten des Yang repräsentiert, Shakti die Göttin, die für die Yin-Qualitäten steht. In ihrer Vereinigung bilden sie das Androgyn. Sie werden als untrennbar, ewig vereint angesehen und stellen das kosmische Bewusstsein dar.

Hierzu Schröter und Christinger sinngemäß: „Wenn sich also die höchste Qualität des Femininen, mit der höchsten Qualität des maskulinen vereinigt, kann die Dualität (des Yin und Yang, MC) für Momente aufgelöst werden. Wir betreten einen Raum von unendlicher Weite und Leere, der über das Persönliche hinaus in den transpersonalen Bereich führt. ... Aus diesem unendlichen Raum entsteht alles, und in diese Unendlichkeit kehrt alles

wieder zurück.

Wie die PS betrachten Schröter und Cristinger diese spirituelle Dimension keineswegs als losgelöste Esoterik, sondern erkennen welchen handfesten Einfluss diese Ebene auf die gelebte Liebe des Paares hat.

Sie schreiben weiter: „Dieser Kontakt mit der Einheit, mit dem Göttlichen hat einen enormen Einfluss auf die Beziehung. Wir werden zu Gefährten und bekommen eine Ahnung davon, was es heißt menschlich zu sein. Unsere Frage lautet dann: was haben wir der Welt zu schenken, was ist unser Beitrag?“

Mit dem Partner zusammen und durch ihn berühren wir immer wieder unser Innerstes. „Denn je tiefer wir uns auf die Partnerschaft einlassen und je bewusster wir die Kraft der Sexualität zulassen, desto weiter öffnen sich diese inneren Räume, in denen wir in Kontakt mit unserem innersten Kern kommen.“ (S. 246)

Und Michael ergänzt in seinem neuen Buch: „Sexuelle Energie wandelt sich dabei von der rein körperlichen über die emotionale zur geistigen und schließlich zur spirituellen Vereinigung von Mann und Frau. In der Tiefe der gegenseitigen Durchdringung entsteht wiederum neue Sehnsucht nach neuer körperlicher Verbindung. Der Kreis schließt sich.

Übung: Schließt mal eure Augen und lasst den Satz: **Folie:** „In der Erfüllung der Lust liegt die direkteste und größte Lebensbejahung, das Ziel des Lebens an sich“ (Cölln 2012), im Stillen auf euch wirken.

Wie erfasse ich diesen Satz, was begreife ich davon? Was löst der Satz in mir aus auf dem Hintergrund dessen was ich grade gehört. Ihr könnt es auch in dem Bewusstsein dessen, was ihr in eurem Alltag erlebt wirken lassen. Austausch mit dem Nachbarn.

Ein paar Antworten sammeln in der Großgruppe

In diesem Satz liegt ein Kern der Philosophie der Lust, wie die Paarsynthese sie begreift. Aus Tao und Tantra hat Michael eine Philosophie der Lust abgeleitet. Einige Aspekte davon sind:

Folie: Die Philosophie der Lust

- Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität sind für uns Menschen von zentraler Bedeutung. Deswegen gilt es, diese Kraft zu schützen, zu stärken und weiter zu entfalten.
- Sie – diese Kraft - ist von so großer Bedeutung, weil sie der Selbstentfremdung entgegenwirkt, die die Spaltung dieser Kraft durch die christliche Kirche hervorgerufen hat, und die, wie vorhin beschrieben, in unserer Zeit durch Materialismus und Sexualisierung noch weiter verschärft wird. Diese Selbstentfremdung, die Amputation des Menschlichen führt zur inneren und äußeren Unfriedlichkeit in uns und unter uns, sie macht es möglich, dass wir weitere Zerstörung des Menschlichen und des Planeten betreiben oder zulassen.
- Aber, diese Kraft muss ausgewogen im Sinne von Yin und Yang gelebt werden, der Wunsch nach wildem Begehren muss im Gleichgewicht mit der Kunst der sanften, der zärtlichen, der sinnvollen und ganzheitlichen Körperbegegnung stehen (Lehrbuch S. 95) Und überhaupt wird die Liebe des Paares umso lustvoller und sinnerfüllter, je mehr beide Partner ihre Möglichkeiten bis zur Gänze ausleben. (Ihr könnt dabei auch an das Poldiagramm denken und euch vorstellen, dass beide Partner alle Pole des Poldiagramms ausleben.

Folie: Poldiagramm

Michael schreibt 1997: **Folie: „Die Lust** schwindet in dem Maße, wie nur halbe Abgrenzung, nur halbe Hingabe, nur halb weibliche, nur halb männliche Sexualität gelebt werden.“ (S. 121) Im weiteren sogar: „Unsere Überlegungen zur Lust gründen daher auf eine Symmetrie von Lust und Zerstörung.“ (S. 122)

- Dadurch, dass die Beschäftigung mit der Lust und ihr Ausleben Sinn

erzeugen, tragen die Paare damit zur Verantwortung gegenüber dem Leben bei.

- Durch ihre spirituelle Dimension haben Sexualität und Sinnlichkeit sinnstiftenden Gehalt.
- In diesen letzten Gedanken finden wir eine Grundlage für das, was Michael in seinem Buch „Liebe in Zeiten der Unverbindlichkeit“ in Zusammenarbeit mit M. Jung *Eros und Ethos* genannt hat. Aus Eros und Logos entsteht Ethos. Die Liebe ist die Kraft, die Verbindlichkeit schafft in Zeiten der Unverbindlichkeit. Auch das gehört zur Philosophie der Lust. Und das geht nicht ohne seelische Verbundenheit, ohne eine Liebe, die Tiefe und Dauer hat.

Sowohl das Tao wie auch das Tantra stellen das Praktizieren, das Üben, das Vollziehen der Liebesrituale ganz in den Mittelpunkt. Jolang Chang, der das Buch, das Tao der Liebe geschrieben hat, sagt: „es ist ganz einfach“.

Viele Paare beklagen, denen wir diese Gedanken nahezubringen versuchen, empfinden das Gegenteil: sie beklagen, dass es in ihrem Alltag zu mühsam, herausfordernd, anstrengend sei, dass nun auch noch alles zu üben und dass es gar nicht einfach sei. Also Lusterfüllung, Herausforderungen in der Beziehung und Alltag – wie geht das zusammen?

Michael Cöllen sagt dazu, dass unser Alltag ohnehin aus unzähligen Wiederholungen und Ritualen besteht, oft aber gerade aus Gewohnheiten, die Achtlosigkeit und Ignoranz kultivieren. Da wird nicht mehr gesehen und anerkannt, dass der Tisch schön zum Essen gedeckt wird weil man ja auch gemütlich vor der Glotze essen und entspannen kann. Es gibt keine zärtliche Begrüßung mehr weil man sich angewöhnt hat, zuerst an den Computer zu stürzen und die Mails zu checken (muss erst noch 100000 Mails checken – ... – und dann komme ich zu dir....).

Die Liste lässt sich fortsetzen, Dinge an die man sich ganz leicht im Alltag gewöhnt. Und wenn ich meinen Paaren in der Praxis vorschlage zu Hause Übungen zu machen, sie genau mit ihnen bespreche, kommt häufig

enormer Widerstand. Das sei zu artifiziell, käme nicht aus ihnen heraus, sei peinlich.

Dabei sind es einfach nur andere Rituale, neue, der Liebe dienliche Rituale. Michael: „Das Wiederholen von Gesten, Worten und Sätzen zwischen den Liebenden, sichert erst die Achtsamkeit, Bedeutung und Würdigung, mit der sich die Partner jeweils in die Augen schauen und verwandelt sich dadurch dann in Glück.“ (Paradies im Alltag, S.201).

Und das gilt prinzipiell für alles Üben. Wenn ich also in der körperlichen Liebe mit dir übe, Sanftheit, Tiefe und Festigkeit der Stöße, genauso wie die 1000 Arten dich zärtlich zu streicheln und immer wieder neu dein Ohr mit Liebesgeflüster beglücke, dann verfeinert sich das sinnliche Erleben und es gehen immer mehr Empfindungstore auf.

Also: die Grundlagen dessen, was wir in der Paarsynthese erotische Kultur nennen, haben Michael und Ulla vor allem entliehen aus dem Tao und Tantra. Sie haben sie eingebettet in den therapeutischen Prozess, in die Arbeit an Intimität als Ganzes. Und sie haben für diesen Bereich speziell ein Konzept, ein therapeutisches Vorgehen entwickelt, das im Kern zu beschreiben ist als die **Kunst der Stimulation**, die es zu vermitteln gilt.

Folie: Die Kunst der Stimulation

Es beginnt damit, die Sinnlichkeit zu stimulieren durch die Anregung der Sinne, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten. Das tun wir in den Seminaren z.B. durch entsprechende Zentrierungen, durch Übungen wie sich selbst zu begreifen, durch das Fest der Sinne, durch sinnliche Sprache.

Mit der Stimulierung mit dem **Körper** beginnt der Zauber (M.C. 2013, S. 138). Wir werden angesprochen und angeregt durch Aussehen, Ausstrahlung, Vitalität, Bewegung, Gesundheit, Sauberkeit eines Mannes/einer Frau. Entsprechend arbeiten wir therapeutisch am und auf allen Ebenen des Umgangs mit dem eignen Körper – Körperbewusstsein, Pflege, Fitness, Wissen über körperliche und sexuelle Funktionen...

Weiter meint diese Körperarbeit zu lernen, einander zärtlich zu lieblosen. Zärtlichkeit sehnt sich nach intuitiver Resonanz, aber auch diese Intuition ist bei den Liebenden in sehr unterschiedlichem Ausmaß vorhanden, und will erweitert und verfeinert werden. Die eigene Sehnsucht, sich in dieser Hinsicht frei ausdrücken zu können, und nicht im ersten Ansatz der Impulse stecken zu bleiben ist der Motor.

Übung: den Partner zärtlich berühren

Die Stimulierung mit dem **Geist** festigt den Zauber. Die geistige Präsenz zeigt sich in Wachheit, Neugier, Interesse am Partner, an der Fähigkeit, Fragen zu stellen und zuzuhören, einander gegenseitig die Welt zu erklären, sich zu solidarisieren und sich herauszufordern, in unserem Alltag und in der erotischen Begegnung. Auch das stimuliert und macht uns gegenseitig stark.

Und in der Stimulierung mit der **Seele** erfüllt sich der Zauber. Denn tiefes Glücksempfinden entsteht, wenn wir einander seelisch erkennen und erkannt fühlen, Resonanz in den Worten oder ohne Worte spüren und uns auf dieser tiefen Ebene einander nah fühlen, voneinander wissen, dass wir uns in diesem Augenblick verstanden haben. Offen zu sein für Deinen Seelenzustand, mich berühren zu lassen von dem, was Du gerade spürst in tiefster Seele, das hält Wachheit und Nähe aufrecht für weitere erotische Begegnung und weckt Lust auf körperliche Vereinigung.

Auf allen drei Ebenen zusammen zeigt sich unsere Vitalpräsenz als Mann und als Frau, sie ist wesentlicher Bestandteil unserer erotischen Kompetenz.

Folie: 5 Schritte zum Aufbau eines sexuellen Dialogs

Die 5 Schritte unterstützen uns darin, die Kunst der Stimulation immer mehr zu verfeinern.

Übergreifend über alle Dimensionen der Stimulation – die körperliche, die

geistige und die seelische gilt dabei sowohl für die Therapeuten und den therapeutischen Prozess, als auch für die Partner untereinander, dass wir **achtsam** sein müssen – mit Ängsten; mit Scham, mit Unbeholfenheit. Dass wir diese Grenzen erkennen und beachten, sie aber auch benennen, hinterfragen und versuchen aufzulockern.

Zu 1. Finden einer ästhetischen und schamfreien Sprache für Sinnlichkeit, Lust und Sexualität – das wird durch die Therapie und auch in den Seminaren von Anbeginn an geübt. Die zarte Sprache der Sinnlichkeit wird oft aus Scham nicht entwickelt. Mit unterschiedlichen Übungen und nicht selten auch durch die zärtliche Sprache der Therapeuten trauen die TN sich nach und nach den zarten Regungen ihrer eigenen Seele und ihrer Lust Ausdruck zu verleihen.

Zu 2. Dazu ist aber, wie oben schon erwähnt, das Aufarbeiten der eigenen erotisch, sexuellen Biografie notwendig. Oft wird gestritten aus Abwehr der eigenen sexuellen und erotischen Bedürfnisse. Streit sorgt für Abstand und so komme ich gar nicht erst in die Bredouille, meine eigenen sexuellen Gelüste mir einzugestehen. Wenn die Biografie hier nicht angeschaut wird, bleiben Paare oft in der Projektion stecken: dir geht es ja immer nur ums Vögeln und dir geht es immer nur ums Reden.

Viel Lust, die ja manchmal gerade in der Nähe von Angst und Scham entsteht, kommt nicht ins Leben weil diese geheimen Impulse schon in der Entstehung unterdrückt werden. Auch hier können sich Paare gegenseitig blockieren, indem sie beide Teile ihres sexuellen Lebens im Verborgenen halten und damit einer die Sprachlosigkeit des anderen bestätigt und bestärkt.

Zu 3. Ganz problematisch ist es, wenn wegen Streit über Sexualität der Dialog eines Paares ab- oder gar zusammen bricht. Sexualität ist, wie gesagt, die höchste Verdichtung der Intimität. Wenn es hier gelingt, die Körpersäule wieder aufzurichten, lassen sich die anderen Säulen i.d.R. auch leichter wieder aufrichten. Wenn die Zärtlichkeit bei einem Paar sich wieder Bahn bricht, beginnt auch die Seele sich wieder über zarte Worte und Blicke

auszudrücken

Zu 4. Ein wichtiger Wegweiser auf diesem Gebiet sind die sexuellen Phantasien. Sie führen oft ein Schattendasein, werden wenig oder gar nicht ausgetauscht. Clement spricht vom kommunizierten oder Ex-kommunizierten Bereich der Phantasien. Es gibt ein geteiltes und ein ungeteiltes Wissen.

Diese unausgesprochenen Gedanken und Tagträume sind ja Ausdruck sowohl vor allem von Sehnsüchten als auch von Ängsten, und sind somit reale psychische Energie. Deshalb versuchen wir, Angebote zu machen wie z.B. das Schreiben einer erotischen Geschichte, oder Collage meiner Sexualität, auch indem wir versuchen, deutliche Sprache zu finden, was für die Paare vielleicht in der Luft liegt, aber unaussprechlich bleibt.

Diskussion: wie viel Geheimnis sollte sein? Auch das kann Zauber ausmachen

Zu 5. Die Punkte 1-4 machen deutlich, dass es sich um ein Kompetenztraining für Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität handelt. Die Partner lernen durch alle Schritte des therapeutischen Prozesses sich immer weiter zu verfeinern, die Sinneswahrnehmungen durchlässiger werden zu lassen, sich immer tiefer und gleichzeitig feinstofflicher zu erfassen. Dieser Verfeinerungsprozess ist der Stoff aus dem das Glück gemacht ist

Übung: Aura fühlen

Folie: Die Kunst der Stimulation, die fünf Schritte zum sexuellen Dialog, der Austausch der geheimen Fantasien und die Feier der Erotik im Tanz der Sinne bilden zusammen die erotische Kultur der Paarsynthese

Folie: Intimität umfasst Hingabe und Trennung – in Resonanz

Wir möchten an dieser Stelle nochmal einen ganz bestimmten Aspekt hervorheben, nämlich den der Trennung und der Hingabe – in Resonanz. Was

meinen wir damit und warum ist uns das wichtig?

Tatsächlich haben wir bei der Beschäftigung mit diesem Vortrag gemerkt, dass wir an dieser Stelle, nämlich da, wo sich in die Intimität etwas aggressives, morbides, geheimes, selbstbezogenes, primitives mischt, dass wir an dieser Stelle immer wieder eingehakt sind. Und tatsächlich handelt es sich hier ja um ein extremes Spannungsverhältnis was Michael, wir habe es vorhin zitiert, in dem Satz zusammenfasst: unsere Überlegungen zur Lust gründen daher auf einer Symmetrie von Lust und Zerstörung. Wenn wir von Stimulation sprechen, so müssen wir sagen, dieser Satz hat uns besonders stimuliert und gereizt.

Und diese Aussage passt zu dem was Esther Perel in ihrem Buch „wild life“ stimuliert, nämlich: „das Einswerden mit dem geliebten Menschen erwächt unserer Fähigkeit, die unüberwindliche Trennung anzuerkennen. Die Möglichkeit zur Erfahrung von Einheit setzt die Einsicht voraus, dass wir voneinander geschieden sind.

Und fährt fort: Eigentlich ist eine gewisse Selbstbezogenheit der sexuellen Erregung inhärent – sie ist aber mit unserem Ideal von Intimität nicht zu vereinbaren. Aber, so sagt sie, das rohe Verlangen, das sich unschön, tierisch, sogar lieblos anfühlen kann, ist Teil oder Grundlage einer notwendigen Fähigkeit zur Abgrenzung. Ja, konkret plädiert sie für die Kultivierung einer gewissen Spielart von Rücksichtslosigkeit.

Damit ist noch einmal deutlich, dass Intimität überhaupt nicht gleichzusetzen ist mit Harmonie und Vertrautheit. Im Gegenteil, und das ist unsere These und auch die von Perel, dass zu viel Vertrautheit zum Versiegen und Ersticken der Lust führt. Es braucht immer wieder auch den fremden Blick und die Risikobereitschaft das Vertraute infrage zu stellen.

Perel benutzt als Beispiel das Versteckspiel der Kinder. Es beruht auf der Spannung des Verstecktseins und der Erleichterung gefunden zu werden. Die erotische Intimität ist eine erwachsene Variante dieses Spiels. „Wie zur Kinderzeit ermutigt uns eine feste Verbindung diese zu dehnen“.

Dieses Bild macht deutlich, dass auf dem Boden der Intimität Resonanz möglich bleibt. Die Paare erweitern den Raum indem sie sich bewegen aber immer in Bezogenheit, in Resonanz zueinander. Im Grunde genommen schärft die PS die Brisanz dieses Geschehens noch mehr heraus. Sie sagt, dass die Partner sich bis ins Äußerste der Pole bewegen sollen, d.h. dass sie auch riskieren, einander zu überfordern also zu riskieren, dass keine Resonanz mehr möglich ist. Das ist die Gradwanderung auf der Rasierklinge zwischen Lust und Zerstörung.

Diskussion

Und wir denken, und das wollen wir hier abschließend sagen, es geht nicht um neue Wertungen, das Göttliche liegt auch, wie gesagt, im animalischen, heilig ist auch der Quickie auf dem Küchentisch, der Weg zur Erleuchtung führt mal auch über das reine Begehren, er führt darüber, das Prickeln im Körper und das Ziehen im Bauch und in den Lenden wahrzunehmen, er führt auch über Geilheit und Verengung der Wahrnehmung. Er tut es nur dann nicht, wenn es das Einzige ist, und wenn wir den Körper von Geist und Seele spalten. Er tut es dann nicht, wenn die Sexualität, diese archaische Kraft, aus der wir alle kommen, des Seelischen beraubt wird.

Darum kann in der Beziehung jede Abgrenzung gewagt werden, jede extreme Polbesetzung wenn sie in Resonanz mit dem Partner geschieht. Das ist eine hohe Kunst, mich eigensinnig durchzusetzen und dich gleichzeitig nicht aus dem Blick zu verlieren.