

Was Coaching oder Paarberatung beitragen können

Verantwortung in unseren sexuellen Liebesbeziehungen

Notburga Fischer

Wir leben im Zeitalter der seriellen Monogamie – eine feste Beziehung folgt der nächsten. Beziehungen zwischen zwei Individuen sind verhandelbar. «Ich bleibe, solange es gut läuft, und wenn es nicht mehr stimmt, dann trennen wir uns eben.» Wer einige Trennungen hinter sich hat, weiss allerdings: Das Startkapital für eine neue Beziehung wird immer kleiner, vor allem wenn man emotionales Restgepäck aus früheren Beziehungen mitschleppt.

So finden sich viele Frauen und Männer in komplexen Patchwork-Familien, die anspruchsvoll zu handhaben sind. Umfragen unter jungen Paaren ergeben jedoch, dass viele junge Männer und Frauen zu Beginn ihrer Beziehung den Wunsch nach einer dauerhaften Verbindung haben. Volkmar Sigusch¹ hat den Begriff der neosexuellen Revolution geprägt, die schleichend um den Jahrtausendwechsel stattgefunden hat. Einige Merkmale davon sind:

- Die Freiräume von verhandelbaren Sexualpraktiken und vielfältigen Beziehungsgestaltungen werden immer grösser – auch dank Internet.
- Die Herkunftsfamilie hat zunehmend an Bedeutung verloren, und das Individuum steht mehr im Zentrum und inszeniert sich sexuell oft losgelöst von Beziehung.
- Was früher als Perversion galt, wird als gesunde Neosexualität umdefiniert – alles ist möglich.

Hinzu kommen die Fortschritte der Fortpflanzungsmedizin, welche die Reproduktion zunehmend von der gelebten Sexualität im Paar entkoppeln – somit werden auch Kinder mach- und verhandelbar.

Doch was bedeutet das, wenn die eigenen Bedürfnisse und deren sofortige Erfüllung im Zentrum stehen? Auch in Coachings steht oftmals das Individuum mit seinen Bedürfnissen im Vordergrund. Ich finde, es ist an der Zeit, auch in der Beziehungsberatung unsere Verantwortung wahrzunehmen – im Sinne der Nachhaltigkeit, als Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft und unserer Umwelt.

Die folgende Reise durch unterschiedliche Aspekte sexueller Liebesbeziehungen im Lebensverlauf zeigt, wo Verantwortungsübernahme gefragt ist und wie diese durch ein Coaching oder eine Paarberatung unterstützt werden kann (die Aufzählung ist nicht abschliessend gemeint, es gibt selbstverständlich viele weitere Aspekte, die man betrachten könnte).

Selbstverantwortung als Basis

Verantwortung beginnt zuerst bei sich selbst. Optimale Voraussetzungen für selbstverantwortliches Handeln sind ein guter Selbstkontakt, eine gute Beziehung zum eigenen Körper und eine gute Selbstregulation. IBP bietet hierzu eine Schulung der Körperpräsenz in allen Situationen und Tools zur Selbstregulation wie z.B. Sustaining Integration oder die Ondulierende Atemwelle®.

Kinder und Jugendliche lernen durch Beziehungsmodelle, die ihnen vorgelebt werden. Für ihre sexuelle Entwicklung wollen sie in ihrer Eigenart gesehen und respektiert werden. Dafür braucht es Eltern, die gut für sich selber sorgen, also nichts von ihren Kindern brauchen. Eltern, die ihre Kinder ermutigen und regulierend begleiten, z.B. durch Grenzen setzen. Je mehr wir unseren Kindern und Jugendlichen ein präsent, authentisches Gegenüber bieten und unsere Rolle als Eltern verantwortungsvoll wahrnehmen, umso besser können sie ihren selbstverantwortlichen Weg im Leben finden. Am Übergang zum Erwachsenenleben wird die wichtige Regulation durch die Eltern von der zunehmenden Fähigkeit zur Selbstregulation abgelöst.

Verantwortung in der erwachsenen Liebesbeziehung

Aus der Perspektive von Sexual Grounding Therapy®² sage ich oft zu Paaren: «Eine erwachsene Beziehung ist keine Bedürfnisbefriedigungsstation.» Die Kernfrage ist: «Was habe ich als sexuelle Frau, als sexueller Mann zu geben?» und weniger: «Was muss mein Partner mir erfüllen?» Daher gilt als Grundhaltung: «Mach dein Dich-Einbringen in die Beziehung unabhängig davon, was vom Partner kommt oder nicht kommt.»

Im Coaching oder in der Paarberatung geht die Lösung immer in Richtung «Reifen in der Liebe». Sexuelle Probleme sind Herausforderungen für persönliches Wachstum und kaum lösbar durch Erlernen von Techniken. Die Lösung entsteht durch Wachstum



I always wondered why somebody didn't do anything about that, then I realized, I am somebody.

Lily Tomlin, US-amerikanische Schauspielerin, Autorin und Produzentin

in der Beziehungsfähigkeit. Dazu gehört unter anderem, die eigenen Emotionen handhaben zu können, sich authentisch einzubringen, die Bedürfnisse des anderen wahrnehmen und einbeziehen zu können, ohne in das «es-dem-anderen-recht-machen-wollen» zu verfallen.

Das deckt sich mit der Sichtweise von David Schnarch³, der von Differenzierung spricht, wenn Paare lernen, auch bei grosser Intimität und Nähe sich selbst zu bleiben. Sie werden eigenständiger und kooperationsfähiger. Das verhilft zu selbstvalidierter Intimität, d.h. sich auch in grösster Nähe auszudrücken, mitzuteilen und zu zeigen, ohne eine Bestätigung vom Partner zu brauchen oder zu erwarten.

Verantwortung für das gemeinsame Dritte

Aus einer Beziehung können Früchte entstehen. Das können Kinder oder gemeinsame kreative Projekte sein. In einem gemeinsamen Dritten wächst eine Beziehung über sich selbst hinaus und damit auch der Verantwortungsbereich. Die Verantwortung für unsere Nachkommen hilft uns, aus der eigenen Nabelschau herauszutreten und für die Bedürfnisse der Kinder und ihre Entfaltung präsent zu sein.

Kinder wollen grundsätzlich immer das Beste für ihre Eltern. Wenn sie erleben, dass ihre Eltern in destruktiven Umgangsformen verstrickt sind, hoffen sie natürlich, das möge aufhören. Im Herzen wünschen sich Kinder immer, ihre Eltern würden einen konstruktiven Weg finden, um in der Beziehung zu bleiben. Im Coaching bei Paaren mit Trennungsabsicht vertrete ich oft die Position der Kinder und appelliere an Paare mit Kindern, die Entscheidung zur Trennung drei Mal mehr zu hinterfragen.

Trennung und Patchwork-Familien

Im gemeinsamen Kind bleibt eine Verbindung zum Partner bis über den Tod hinaus bestehen. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, die Beziehung so gut aufzuarbeiten, dass sie die gemeinsame Elternrolle weiterhin gut gestalten können. Dies bedingt auch die Fähigkeit zu differenzieren. Können die Eltern ihre allenfalls ungelöste Paardynamik hintanstellen, und vor allem bei wichtigen Ereignissen im Leben des Kindes (Schule, Heirat, Geburt der Enkel...) auf das Wohl des Sohnes oder der Tochter fokussieren? Im Kind soll verbunden bleiben, was sich im Äusseren (Elternebene) trennt. Schön wäre, wenn die Eltern dem Sohn/der Tochter vermitteln könnten: «Zu den besten

Paarworkshop

«Wie Liebe gelingt»

Erkennen Sie die Grunddynamik in Ihrer Partnerschaft und wie Sie diese zur persönlichen Entwicklung nutzen können.

Dieser Workshop richtet sich an Paare, welche die Herausforderungen ihrer Partnerschaft als Chance zur Entwicklung von mehr Liebesfähigkeit nutzen wollen. Anhand von lebensnahen Inputs, Paarübungen und Austausch klären Sie die Grundmuster Ihrer Partnerschaft.

Mit Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann

26.10.2013, 09.30–17.30 Uhr
GZ Hottingen, Zürich

Details siehe www.ibp-institut.ch

Dingen meines Lebens gehört, dass ich dich damals mit deiner Mutter/ deinem Vater gezeugt habe. Auch wenn wir uns auseinander gelebt haben – du hast einen guten Vater/ eine gute Mutter». Dies bedeutet zu der Realität zu stehen, dass sie damals diese Wahl getroffen haben. Spürt das Kind die Wertschätzung für den Ex-Partner, kann es in seinem Sein entspannen. Eine Abwertung des Partners bedeutet immer auch eine Abwertung für das Kind. Es macht automatisch die Schlussfolgerung: «Wenn mein Vater/meine Mutter nicht gut ist, dann ist auch ein Teil von mir nicht gut.»

Es lohnt sich im Coaching die Beziehung des Klienten/der Klientin zum Ex-Partner zu klären. Das erhöht das Startkapital für eine neue Beziehung. Eine unverarbeitete und damit meist noch emotional aufgeladene Beziehung zur Ex-Partnerin wirkt immer belastend auf die Kinder und auch auf jede neue Verbindung.

Verantwortung für die nächsten Generationen

Nicht selten spüren Paare nach dem Auszug der Kinder oder der Pensionierung eine innere Leere oder auch eine Entfremdung in ihrer Beziehung. Diese lässt sich selten durch äusseres Konsumverhalten, z.B. durch Besitz anhäufen, Reisen, ... auffüllen.

Viktor Frankl⁴ betonte immer wieder, dass vor allem die Auseinandersetzung mit Sinn-vollem und Wert-vollem in unserm Leben tiefere Erfüllung bringt. Ein gemeinsames Engagement für etwas, das Sinn macht, z.B. eine nachhaltige Auswirkung auf die nächsten Generationen hat und dem Fortgang des Lebens dient, kann auch im Paarleben wieder eine neue Lebendigkeit wecken. «Wofür möchten wir uns im Leben noch engagieren? Wem möchte ich mein Wissen, meine Lebensweisheit und meine Lebenserfahrung zur Verfügung stellen – weitergeben?» In diesem reifen Alter geht es nicht mehr nur um die individuelle Bedürf-

nisbefriedigung (ob jeder Partner seinen Orgasmus gehabt hat), sondern um die Auswirkung des Liebeslebens auf die Umwelt. Ein Grundgefühl von Verbundensein mit Allem kann sich entwickeln. Das leidenschaftliche Sexuelle äussert sich in der konkreten sexuellen Begegnung und in jedem Moment des Alltags in einer meist stillen, sinnlichen Art. Achtsamkeit und Mitgefühl im Umgang mit Menschen und der Umwelt sind die Folge davon.

Der Blick geht nach vorne zum Tod als Verbündeten aber auch auf das Leben, das weitergeht in den Generationen nach uns. In der indianischen Tradition heisst es: «Grossmütter und Grossväter treffen ihre Entscheidungen im Bewusstsein ihrer Auswirkung auf die nächsten sieben Generationen.» Wenn wir diese Perspektive der Verantwortung auch in unsere Arbeit bei der Begleitung von Menschen bringen, tragen wir dazu bei, dass auch künftige Generationen den herausfordernden Themen ihrer Zeit gewachsen sind.

Notburga Fischer

Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Bern tätig

1 Volkmar Sigusch, Arzt, Sexualforscher und Soziologe aus Frankfurt, hat den Begriff zum ersten Mal 1996 in Artikeln erwähnt. Sein Buch dazu: Neosexualitäten, Campus Verlag 2005

2 Sexual Grounding Therapy® bietet ein Reifestufenmodell für sexuelle Liebesfähigkeit von der Zeugung bis zum Tod

3 David Schnarch, Die Psychologie sexueller Leidenschaft, Piper 2011

4 Viktor Frankl, Das Leiden am sinnlosen Leben, Psychotherapie für heute, 1978, 3. Auflage, Freiburg

Lehrgänge

Sexualtherapie und Sexualberatung

18-tägiger Fortbildungslehrgang, verteilt auf 1 ½ Jahre, für PsychotherapeutInnen und BeraterInnen, die in Einzel- und Paarsitzungen mit sexuellen Thematiken körperorientiert arbeiten wollen und ihre Kompetenz für diese Arbeit erweitern und vertiefen wollen.

Die Teilnehmenden lernen auf der Grundlage von Sexual Grounding Therapy® und anderen Ansätzen Einzelne und Paare zu behandeln und in der Reifung und Entfaltung ihrer sexuellen Liebesfähigkeit kompetent zu begleiten.

Kursleitung: Notburga und Robert Fischer

Start: Herbst 2014

Ort: Seminarhaus in der Deutschschweiz
6 Fortbildungsblöcke

Integrative Paarberatung IBP

10-tägiger Fortbildungslehrgang für TherapeutInnen und BeraterInnen, verteilt auf 1 Jahr.

Der Lehrgang ist praxisnah gestaltet. Nebst einer soliden theoretischen Basis wird den Teilnehmenden ein breites Paarberatungs-Instrumentarium vermittelt und eingeübt. Gelernt wird insbesondere der Einbezug des Körpers in die Beratung von Paaren.

Kursleitung: Co-Leitungspare, bestehend aus erfahrenen KursleiterInnen des IBP Instituts. Als Leitungspare bringen sie bei der Kursleitung die Sichtweise von Mann und Frau direkt ein.

Start: Frühling 2014

Ort: Zürich

Zeiten: 1-mal pro Monat jeweils
Freitag von 13.00–19.00 Uhr

Ausführliche Informationen und Detailbeschriebe zu den Lehrgängen und zur Anmeldung auf www.ibp-institut.ch