

Sex

Am Anfang war

Wie der Start ins Leben unsere Sexualität und das Beziehungsverhalten beeinflusst.

von Notburga Fischer

Warum sind wir hier? Weil unsere Eltern vor vielen Jahren fruchtbar Sex miteinander hatten! Manche können sich das kaum vorstellen – aber mindestens einmal fand es garantiert statt, dafür sind wir der lebendige Beweis. Der Vater hat den Samen mit seiner Erbinformation gegeben, und die Mutter hat ihn empfangen und ihren Bauch zur Verfügung gestellt, wo das befruchtete Ei zu einem Menschen heranwachsen konnte. Auch wenn dieser Vorgang durch die Machbarkeit der heutigen Fortpflanzungsmedizin viel komplexer geworden ist, braucht es zur Schöpfung des Lebens nach wie vor die Verschmelzung von Samen und Ei. In diesen zwei Zellen steckt unsere weibliche und männliche Wurzel. Sich mit dieser Wurzel, unserem Ursprung zu verbinden, birgt pure Lebenskraft in sich – daher will ich dich gleich zu Beginn zu einer kurzen Fantasiereise einladen:

Dein Start ins Leben

Stell dir vor, du gehst in ein Kino, wo gerade eine Filmreihe zum Thema „Zeitreisen des Lebens“ läuft. Der Vorhang öffnet sich, und es erscheint der Titel des heutigen Films: „Deine Zeugung“. Du wählst einen bequemen Platz, in einem für dich richtigen Abstand zur Leinwand, so dass sich dein Atem während der Vorstellung entspannt vertiefen kann. Zu deiner Überraschung erklingt deine Lieblingsmusik aus den Lautsprechern, die variantenreich den ganzen Film untermalen wird.

Jetzt tauchen deine biologischen Eltern im Film auf, und du siehst den Ort und die Umstände, wie sie sich kennengelernt haben. Lass die einzelnen Szenen mit einer neugierigen und offenen Haltung auf dich wirken. Einiges kennst du aus Erzählungen, manches zeigt sich vielleicht aus einem ganz neuen Blickwinkel. Auch wenn deine Eltern damals noch nicht wussten, dass deine Mutter aus dieser Begegnung schwanger wird, nähern sie sich auf ihre ganz eigene Weise dem Ort und Zeitpunkt deiner Entstehung...

Und irgendwann zeigen sie dir genau jene sexuelle Liebesbegegnung, bei der du entstanden bist. Lass dich einfach überraschen: Wer übernimmt die Initiative? An welchem Ort findet sie statt? Welche Qualitäten hat sie?... Nimm dir Zeit, diese Energie in deinem Herzen zu fühlen.

Nach dem Liebesspiel verweilen Vater und Mutter noch eine Weile in einer stillen Umarmung und öffnen sich für die Qualitäten, die durch dich in ihr Leben gekommen sind. Am Ende des Films geht ihr Blick direkt zu dir, als ob sie wüssten, dass du sie siehst. Vielleicht haben sie auch noch eine Botschaft für dich und dein Liebesleben? Welcher Filmtitel erscheint im Abspann?





Jeder Embryo hat eine Nah- und eine Fernbeziehung.

Die Beziehung der Eltern

Das Bewusstmachen, dass wir aus der Verbindung unserer biologischen Eltern entstanden sind, ist für unser eigenes Beziehungsleben enorm wichtig. Selbst wenn sie sich wieder getrennt haben oder ein Elternteil früh verstorben ist, sind sie doch beide die Quelle unserer Herkunft. Können wir diese Tatsache bewusst annehmen und integrieren, fällt es uns viel leichter, Ja zu sich selbst und zum Leben zu sagen.

Manchen Menschen scheint es jedoch fast unmöglich, sich die eigenen Eltern beim Sex vorzustellen. Es fehlen ihnen einfach innere Bilder von Mama und Papa als sexuelle Wesen, weil sie sich nie als sinnlich erotisches Paar vor den Kindern gezeigt haben. Gemeint ist damit nicht der Liebesakt (der selbstverständlich einen intimen Raum braucht), sondern vielmehr die kleinen Gesten, die zeigen, dass sich die Eltern auch als Frau und Mann lieben und begehrenswert finden. Wenn ein zärtlicher Kuss, eine liebevolle Berührung oder Umarmung, ein lebendiger Beckentanz, verheißungsvolle Blicke Teil des normalen Familienalltag sind, erleben Kinder dies als Bekräftigung der elterlichen Verbindung, aus der sie entstanden sind, und können sich entspannen und sicher

fühlen. Andernfalls entsteht hier eher ein Vakuum.

Im Erwachsenenleben greifen wir auf diese tief verinnerlichten, weil früh gelernten Beziehungsdynamiken zurück. Wer sich verbindlich auf eine Beziehung einlassen, heiraten oder eine Familie gründen will, sollte sich bewusst machen, wie die eigenen Eltern ihre Liebesbeziehung (vor)gelebt und gestaltet haben. Wichtig ist auch die Frage: *„Wie wurde ich als sinnliches, sexuelles Wesen ins Leben hinein begleitet?“* Besonderes Augenmerk liegt hier auf der ganz frühen Zeit, denn zwischen Zeugung und erstem Lebensjahr sind wir total abhängig von unserer Umwelt und besonders offen für prägende Einflüsse. In dieser formativen Phase begann auch schon unser Beziehungsleben – denn bereits als Embryo hatten wir eine Nah- und eine Fernbeziehung:

Die Mutter

Als Embryo (und bis hinein ins Säuglingsalter) sind wir mit unserer Mutter symbiotisch verbunden. In dieser kontinuierlichen Nahbeziehung lernen wir viel über Liebe in der Nähe – also verbunden zu sein und gleichzeitig bei sich zu bleiben. Während unseres Heranwachsens im Mutterleib machen wir

auch die ersten sexuell-körperlichen Erfahrungen: Wie lebt die Mutter ihr Frausein? Mag sie ihren Körper? Wie lebt sie Beziehung und Erotik?

All das bekommen wir unmittelbar mit. Und noch viel mehr, denn ein Teil von uns saß ja schon im Bauch unserer Großmutter!... Wie das? Nun, bereits im vierten Schwangerschaftsmonat unserer Oma waren in den Eierstöcken des kleinen Mama-Embryos alle Eizellen angelegt – also auch jenes Ei, aus dem wir Jahrzehnte später entstanden sind. Daher kann man hier durchaus von einer zellulären Erinnerung sprechen – das heißt, familiäre Kernbotschaften über das Frausein, über Weiblichkeit und Männlichkeit werden buchstäblich über die Nabelschnur weitergegeben.

Die Pränatalpsychologie hat zudem herausgefunden, dass über die Nabelschnur nicht nur Nahrung, sondern auch emotionale Zustände übertragen werden. Durch den Stoffwechsel erlebt der Embryo jede mütterliche Gefühlsregung ganz direkt mit. Da das kleine Seelenwesen noch nicht differenzieren kann zwischen „das fühle ich“ und „das fühlt meine Mama“, identifiziert es sich automatisch mit dem Erleben seiner Mama. Die Mutter hingegen kann diese Abgrenzung sehr wohl machen. Wann immer sie starke Emotionen hat, die nichts mit dem Kind zu tun haben, kann sie dem Kind im Bauch erklären: *„Das ist meine Wut, meine Trauer, meine Angst – und die hat nichts mit dir zu tun! Du kannst dich entspannen, ich Sorge schon selbst dafür, dass es wieder in Ordnung kommt. Und wenn ich Hilfe brauche, hole ich mir Unterstützung.“* Mit solchen Botschaften übernimmt die schwangere Mutter bewusst Verantwortung für ihre Gefühle. Damit hilft sie dem Kind, sich zu entspannen, den Gebärmutterraum als eigenen, sicheren Ort zu erfahren und sich selbst besser zu spüren. Das wiederum kann sich später auch auf sein erwachsenes Beziehungsverhalten auswirken: Es macht einen großen Unterschied, ob wir uns in der Intimität einer Partnerschaft noch als eigenständige Person empfinden – oder uns selbst in der Nähe zu einem geliebten Menschen völlig verlieren und nur mehr unser Gegenüber wahrnehmen.



Für den Vater gilt es, trotz körperlicher Distanz einen liebevollen Kontakt zum Kind aufzubauen.

Vom Vater

... lernen wir viel über Liebe in der Distanz – also auch im Abstand verbunden zu bleiben. Er hat sein Sperma gegeben, welches nun, verschmolzen mit dem mütterlichen Ei, ganz außerhalb seines Körpers heranwächst. Für den Mann gilt es jetzt, den Kontakt zum Kind trotz körperlicher Distanz aufrechtzuerhalten. Wie schafft er das? Über die Verbindung zur werdenden Mutter, die das gemeinsame Kind trägt, gibt er seiner Frau und damit auch dem Baby Sicherheit. Er legt sein Ohr an den Bauch, redet mit dem Kind, berührt es und spürt seine Bewegungen. Er geht mit zur Geburtsvorbereitung und lässt sich von seiner Partnerin erzählen, wie es sich anfühlt, wenn das Kind in ihr strampelt, boxt oder Schluckauf hat. Das sind seine bescheidenen physischen Möglichkeiten – die jedoch ganz wesentlich dazu beitragen, dass das Kind weiß: Da draußen ist mein Papa, der mich liebt und für mich sorgt.

Es geht aber auch um seine innere Präsenz, das Hineinwachsen in die Vaterrolle während der Schwangerschaft. Lässt sich ein Mann darauf ein, verändert das meist sein Leben. Als Vater muss er lernen, sich zurückzunehmen und warten zu können, bis sich sein Kind aus der Symbiose mit der Mutter löst und

auf ihn zubewegt. Handlungsorientierte Männer fühlen sich darin oft sehr ohnmächtig. Besonders in der Schwangerschaft geschieht ja alles im Körper der Frau – und genau deshalb ist seine Präsenz bei der Geburt so wichtig: Jetzt kann er seine Tochter, seinen Sohn endlich im Arm halten und die väterliche Fürsorge hautnah weitergeben. Die Kernbotschaft des Vaters ist: *„Du bist nicht allein in dem Geschehen! Nicht nur die Mama, auch ICH bin für dich da und freue mich über dich.“* Kommt diese Botschaft an, dann wirkt sich das im erwachsenen Beziehungsleben bestenfalls so aus, dass wir das Band der Liebe auch in längeren Trennungszeiten aufrecht erhalten können. Im Gegensatz dazu – also wenn der Vater zu wenig präsent war – reißt die Herzens-Verbindung leicht ab, sobald sich der Partner von uns entfernt oder weit weg ist.

Der ewige Tanz von Nähe und Distanz

... begleitet ja unser ganzes Beziehungsleben. In jeder erwachsenen Liebesbeziehung steht das Bedürfnis nach Nähe, Intimität und Bindung dem Wunsch nach individuellem Freiraum und Autonomie gegenüber. Der Umgang damit wird schwierig, wenn wir ihn nicht von den Eltern gelernt haben.

„Ich will möglichst viel mit dir zusammen sein und alles gemeinsam erleben!“... Dahinter steckt oft die Angst vor Verlassenheit – man fühlte sich als Baby immer wieder allein gelassen, weil die Eltern (aus welchen Gründen auch immer) mit Beziehungsabbruch reagiert haben. Auf der anderen Seite steht das übermäßige Bedürfnis nach *„mehr Freiraum und Zeit für mich“*, welches meist in der Angst vor Überflutung wurzelt – die Eltern haben ihr Kind nicht als eigenständiges Wesen wahrgenommen, sondern es mit ihren eigenen Gefühlen und Vorstellungen *„überschüttet“* (bzw. es fehlte die differenzierte Abgrenzung, wie im obigen Beispiel der Mutter beschrieben). Belasten solche Gefühle von Verlassenheit oder Überflutung unser Beziehungsleben, dann können wir uns jetzt, als Erwachsene, selbst helfen: Zuerst gilt es, sich bewusst zu machen, dass mein Überleben (im Gegensatz zum Babyalter) nicht mehr vom Verhalten des Gegenübers abhängig ist. Ich kann heute außerdem benennende Worte finden für diese Gefühle, die damals noch im vorsprachlichen Bereich lagen. Die alte, unbewusste Reaktionsdynamik kann durch folgende Schritte unterbrochen werden:

1. **Wahrnehmen** des zugrundeliegenden Gefühls (z.B. *„Ich fühle mich so allein“*) und des Auslösers (z.B. Rückzug des Partners)
2. **Erkennen**, dass die emotionale Reaktion größtenteils in der Vergangenheit passiert (*Wie alt/klein fühle ich mich, wenn es mir so geht?*)
3. **Sich fragen**, was das kleine, verlassene Wesen in mir jetzt braucht? Welche *„Gute Elternbotschaft“* (siehe Kasten rechts) unterstützt es gerade am besten?

Mit einer derart achtsamen Hinwendung zum inneren Kind entwickeln wir eine gute Selbstfürsorge und entlasten den Partner von unnötigem Erwartungsdruck. Wenn wir dem anderen nah sein können, ohne uns selbst dabei zu verlieren, und auch auf Abstand die Verbindung halten können, dann beginnt der Tanz zwischen Nähe und Distanz auf einmal Spaß zu machen.



*Geht es den Eltern und ihrer Beziehung gut,
dann geht's auch dem Kind gut.*

Sicherheit und Vertrauen

Eine weitere wichtige Ressource für unser erwachsenes Liebes- und Sexualleben ist das sogenannte „Urvertrauen“. Jenes grundsätzliche Vertrauen ins Leben, in sich selbst und andere entsteht (hauptsächlich) am Beginn unseres Lebens und ermöglicht uns, engere Bindungen einzugehen. Die Eltern als primäre Bezugspersonen sind maßgeblich daran beteiligt, dass dies gelingt. Im Gegensatz zu vielen anderen Säugetieren sind neu geborene Menschenbabys alleine nicht überlebensfähig. Bei der Geburt gleiten wir in einen „sozialen Uterus“ und sind völlig abhängig von äußerer Versorgung mit Nahrung, Kleidung, Wärme, Körperkontakt.

Gerade diese Abhängigkeit der ersten Zeit wirkt prägend für den Aufbau eines gesunden Bindungsverhaltens, das auf Vertrauen basiert. Wichtig ist ein sicherer Rahmen für die ersten Kontakt-erfahrungen, die wir über die Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren) aufnehmen.

Es lohnt sich, diese ersten kostbaren Tage, Wochen und Monate nach der Landung wie einen heiligen Raum zu schützen. Für das Baby ist es ja eine völlig neue Welt. Die körperliche Nähe einer präsenten, entspannten Mutter (oder Vaters) gibt hier ganz viel Sicher-

heit. Wird das Kind gestillt, bekommt es über den Hautkontakt mit der Mutter auch ganz viel seelische Nahrung. Elterliche Botschaften, die dieses Gefühl des „Genährt Werdens“ unterstützen, sind: *„Ich Sorge für dich. Es ist genug da. Du darfst einfach nehmen, ohne dafür etwas zu geben.“* Natürlich erleben auch die Eltern am Anfang eine turbulente Zeit und sind manchmal unsicher. Aber bereits hier hilft ein Grundsatz, der ab jetzt über viele Jahre gültig bleibt: Geht es den Eltern und ihrer Beziehung gut, dann geht's auch dem Kind gut.

Körperbewusstsein und Sinnlichkeit

Da neugeborene Babys vorwiegend sinnlich rezeptive Wesen sind, erleben sie auch Berührungen und Körperkontakt als zutiefst nährend. Die Berührungen beim Stillen und Schmusen, beim Wickeln und Baden schenken ihnen eine gute Beziehung zum eigenen Körper, zur eigenen Sinnlichkeit und Sexualität. Besonders nährend wirkt hier natürlich eine Babymassage – womit manche Eltern jedoch ihre Probleme haben:

Eine Freundin (selbst Psychotherapeutin) erzählte mir einmal, dass sie bei der Babymassage ihres Sohnes immer penibel drauf achte, den kleinen Pimmel

„Gute Eltern“ Botschaften

... können dir dabei helfen, deine eigenen Defizite zu erkennen und zu heilen.

Lies alle Sätze hier unten langsam durch und spür genau hin, welche Botschaft die größte Resonanz in dir auslöst – es könnte genau das sein, was du bei deinen Eltern vermisst bzw. gerne von ihnen gehört hättest. Jetzt, als Erwachsene/r, kannst du sie deinem inneren Kind selber vermitteln!

- Ich liebe dich.
- Schön, dass es dich gibt und dass du zu uns gekommen bist.
- Ich freue mich, dass du ein Mädchen/ein Junge bist.
- Ich sehe dich, und ich höre dich.
- Ich Sorge für dich.
Es darf um dich gehen.
- Ich liebe dich für das, was du bist, und nicht für das, was du tust.
Ich liebe dich so, wie du bist.
- Ich unterstütze dich auf deinem Lebensweg.
- Du kannst mir vertrauen.
- Du kannst deiner eigenen inneren Stimme vertrauen.
- Ich vertraue dir. Ich bin sicher, du gehst deinen Weg.
- Manchmal werde ich dir Grenzen setzen und Nein sagen. Und auch das tue ich, weil ich dich liebe.
- Du bist wunderbar, und ich gebe dir die Erlaubnis, ein sexuelles Wesen zu sein.

*(Quelle: Integrative Körperpsychotherapie
nach Jack Lee Rosenberg)*

und die Hoden nicht zu berühren. Verwundert fragte ich sie nach dem Grund und gab zu bedenken, dass der kleine Bub das doch so interpretieren könnte: „Warum werde ich an meinen Genitalien nicht berührt und sonst überall? Ist da etwas nicht in Ordnung mit mir?“ Worauf sie mir antwortete: „Ich will ihn nicht missbrauchen! Ich darf den Penis meines Sohnes nicht anfassen, der gehört ihm.“... Diese Vorsichtshaltung verbreitet sich immer mehr, ist aber absolut kontraproduktiv! Babys sind ein einziger sinnlicher, rezeptiver Organismus und machen noch keine Unterscheidung, was nun „sexuell“ ist und was nicht. Sie erleben alle Körperteile als gleichwertig wichtig und möchten auch, dass ihr ganzer Körper bejaht wird – durch liebevolle Berührungen, Worte und Gesten. Ein Übergriff würde dort beginnen, wo der Erwachsene die Berührung des Kindes dazu benutzt, um seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu befriedigen und zu nähren, anstatt jene des Kindes.

Eine Berührungsqualität, die den ganzen Baby-Körper mit der entsprechenden Feinheit und Zärtlichkeit willkommen heißt, wirkt nährend für das Kind – und ermöglicht ihm auch im späteren Leben eine entspannte, liebevolle Beziehung zum eigenen Körper, die sich selbstverständlich auch auf die Sexualität auswirkt.

Geben und Nehmen

Manche Eltern haben solch liebevolle Fürsorge nie selbst erfahren und daher wenig zu geben. Wenn die Mutter (oder der Vater) an übermäßigen Problemen oder Sorgen, an Depressionen oder einer Krankheit leidet, entwickeln schon kleine Babys feinste Antennen für deren Bedürfnisse und werden alles versuchen, um sie zu erfüllen bzw. die Mama glücklich zu machen. „Wie muss ich sein, was muss ich tun, damit es der Mama wieder gut geht?“... ist dann fast eine automatische Reaktion des Kindes. Problematisch daran ist, dass hier ein Rollentausch stattfindet: Das Kind wird zum Gebenden und nährt die Eltern anstatt einfach zu empfangen, wie es ihm eigentlich zusteht. Meist geschieht dies auf Kosten der



eigenen Bedürfnisse und Rezeptivität. In erwachsenen Beziehungen wirkt sich diese frühe Erfahrung oft so aus, dass man hauptsächlich die Bedürfnisse des Partners wahrnimmt und die eigenen komplett vernachlässigt. Dieses „mehr beim Gegenüber sein als bei sich selbst“ ist nicht nur eine Belastung für jede Liebesbeziehung, sondern auch ein absoluter Lustkiller – denn ein guter Selbstkontakt ist eine ganz wesentliche Voraussetzung für erfüllende Sexualität. Ein freier Fluss von Nähren und Sich-nähren-Lassen ist für ein gutes Beziehungsleben unabdingbar. Je mehr wir in liebevoller Selbstfürsorge nährenden Ressourcen pflegen (gemeint ist alles, was uns gut tut, wie z.B. Tanzen, Massagen, Yoga, Naturspaziergänge etc.), umso ausgewogener wird in unseren Beziehungen der befruchtende Austausch von Geben und Annehmen sein.

Es ist nie zu spät

Je verbindlicher wir uns auf eine Beziehung einlassen, umso stärker wirken die früh in uns angelegten Muster, welche wir beim Start ins Leben erfahren und gelernt haben. Die wenigsten Menschen ahnen das am Anfang einer Beziehung.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, hier Versäumtes nachzuholen! Wir können zu jedem Zeitpunkt damit beginnen, unser inneres Kind zu nähren und für seine Bedürfnisse zu sorgen. Wann auch immer wir uns im Beziehungsleben in frühkindlichen, bedürftigen Denk-

oder Verhaltensmustern wiederfinden, gilt es innezuhalten und sich diese zwei Fragen zu stellen: „Wie alt fühle ich mich innerlich gerade?“ und „Was würde eine gute Mutter/ein guter Vater jetzt tun, um mir zu geben, was ich brauche?“...

So können wir uns selbst gute Eltern sein. Wenn wir dem kleinen Kind in uns schenken, was es so dringend braucht, dann müssen wir nicht mehr den Partner für unsere Bedürfniserfüllung verantwortlich machen. Eine gute Selbstfürsorge entlastet die Beziehung unheimlich und schafft wieder Raum für erwachsene Begegnungen als Mann und Frau. Auf dieser Basis können wir dann auch als Eltern ganz früh die Weichen stellen, um unseren eigenen Kindern einen guten Nährboden für ihren Liebes-Lebenslauf zu bereiten.

infos & literatur

Notburga Fischer

geb. 1961 in Oberösterreich, ist verheiratet, Mutter von zwei Töchtern und lebt heute mit ihrer Familie in der Nähe von Bern/Schweiz, wo sie als Paar- und Sexualthera-



peutin und Coach in eigener Praxis arbeitet. Seit über 25 Jahren leitet sie mit viel Herzblut auf internationaler Ebene Beziehungs-Seminare und gemeinsam mit ihrem Mann Robert Mann-Frau-Trainings sowie die Fortbildung „Sexualtherapie und Sexualberatung“ am Schweizer IBP-Institut.

Kontakt: www.mann-frau.com

Weiterlesen:

- **Reifestufen der sexuellen Liebe.**

Wie Herkunft prägt und intime Beziehungen (dennoch) gelingen.

von Notburga Fischer (Innenwelt Verlag, 2018)

- **Das Geheimnis der ersten neun Monate.** Unsere frühesten Prägungen

von Gerald Hüther & Inge Weser (Beltz TB, 2010)

- **Auch alte Wunden können heilen.**

Wie wir uns von Verletzungen aus der Kindheit lösen können. von Dami Charf (Kösel, 2018)

- **Kalte Kindheit.**

Wie wir trotz unemotionaler Eltern Wärme im Leben finden. von Lindsay Gibson (Kailash, 2018)