



Sexualität – Ein Tabuthema in der Körpertherapie?

*Viele Körpertherapeut*innen fühlen sich unsicher, was das Thema Sexualität angeht und sprechen es auch nicht an. Oft löst es eine gewisse Angst aus, zu schnell zu nah zu sein und nicht damit umgehen zu können, wenn es auftaucht. In vielen körpertherapeutischen Grundausbildungen kommt das Thema Sexualität kaum vor. Wie können wir als Behandelnde eine entspannte und klare ethische Grundhaltung finden, die der sexuellen Lebendigkeit im Körper unserer Klient*innen Raum gibt, sodass sie sich in ihrem ganzen Wesen gesehen und begleitet fühlen?*

von Notburga Fischer

IN WELCHEM ZEITGEIST BEWEGEN WIR UNS?

Gesellschaftlich gesehen ist Sexualität trotz Befreiungsbewegungen (68-iger, neosexuelle Revolution) immer noch kein integriertes Thema. Die Prämisse «alles ist möglich», unter anderem dank Internet, erschwert jungen Menschen ihre eigene sexuelle Identität und Orientierung zu finden. Alte patriarchal geprägte Rollenbilder werden dekonstruiert, Geschlechtlichkeit zunehmend fluid gesehen, während ein Backlash hin zu traditionellen Rollen-

bildern wächst. Influencer*innen erzeugen Performance-Druck in sexuellen Begegnungen, und das äussere Erscheinungsbild scheint wichtiger als das innere Erleben und Spüren. Dem gegenüber stehen achtsamkeitsbasierte Ansätze, die den Körper und die eigenen inneren Impulse ins Zentrum setzen. Das Pendel schwingt zwischen Tabu und Übersexualisierung hin und her.

In Phasen der sexuellen Befreiungsbewegungen wurden Grenzen gesprengt, aber auch überschritten und selbst in therapeutischen Beziehungen gab es häufig Grenzver-

letzungen und Übergriffe. Missbräuchliches Verhalten im therapeutischen Setting ist auf jeden Fall zu unterlassen, was auch im Ethik-Codex der SGS festgehalten ist.

SEXUELLE PRÄGUNG UND SPIEGELUNG

Sexualität und sexuelle Liebe sind zentrale menschliche Themen im ganzen Lebensverlauf. Wir reifen in unserer psychosexuellen Entwicklung ein Leben lang¹. Sexuelle Energie ist Lebensenergie, die sich auf unterschiedliche Weise ausdrücken kann – von archaischer Lust und Leidenschaft im Becken, über das Öffnen der Herzverbindung, hin zu einer spirituellen Dimension der Verbundenheit mit allem, was ist. Viele Menschen konnten die Erfahrung nicht machen, als sexuelles Wesen in der Kindheit und Jugend von den Eltern wahrgenommen und auf gut regulierte Weise gespiegelt zu werden, sodass die eigene Lebendigkeit im Körper und die Verbindung zwischen Herz und Genital unterstützt wurde. Tabuisierung und das Unvermögen darüber zu sprechen sind immer noch verbreitet.

Es braucht präsente Eltern, die ihre erwachsene Sexualität gut reguliert leben und nichts von ihren Kindern brauchen, damit diese in sexuellem Ausdruck und Orientierung frei sind. Ein sicherer Rahmen mit klaren Grenzen ist dafür wichtig. Eine gute Elternbotschaft wäre: «Ich sehe dich als sexuelles Wesen und unterstütze dich, deine sexuelle Lebendigkeit zu entfalten. Ich schaffe dafür einen sicheren Rahmen. Für meine erwachsenen sexuellen Bedürfnisse Sorge ich selbst, ich brauche nichts von dir. Du darfst dich selbst erforschen und deine Sexualität später mit Personen deiner Wahl teilen.» Prägendes wird dabei vor allem auch nonverbal über das vorgelebte Leben der Eltern und Erziehungspersonen vermittelt.

WAS HEISST DAS FÜR DIE KÖRPERTHERAPEUTISCHE PRAXIS?

Diese Grundhaltung lässt sich direkt auf die Begleitung von Menschen übertragen. Eine reife erwachsene Sexualität wächst auf dem Boden von Differenziertheit, Grenz-

bewusstsein und einer guten Selbstregulation. Je mehr wir diesen Raum in uns selbst ausgelotet haben, umso besser können wir Menschen als sexuelle Wesen begleiten.

Selbst wenn Klient*innen das Thema Sexualität nicht direkt einbringen, ist es doch ein zentrales Lebensthema, das alle Menschen bewegt, und es steht auch in direkter Wechselwirkung mit unserer Gesundheit. Es geht darum, eine entspannte Haltung zu finden, die Raum für die sexuelle Lebendigkeit der Klient*innen öffnet, ohne dass damit etwas geschehen muss.

Schon bei der Anamnese könnte eine Frage sein: «Sind sie zufrieden mit ihrem Sexualleben?» Dies beinhaltet die körperliche Selbstliebe im Solosex und das sexuelle Erleben in Beziehungen. Falls ein Nein kommt, kann nachgefragt werden, ob mehr dazu geteilt werden möchte oder nicht. Die behandelnde Person gibt damit schon anfangs ein Signal, dass dieses Thema zu den zentralen Lebensthemen gehört und in Wechselwirkung mit unserer Gesundheit steht.

Körperarbeit berührt einen Raum, der auch tiefe Themen rund um Beziehung und Sexualität an die Oberfläche bringen kann. Vielleicht erlebt jemand zum ersten Mal eine angenehme heilsame Berührung. Dies wiederum kann ein Fenster öffnen zu schwierigen bis traumatischen Erinnerungen. Die alte Erinnerung ist: Da war keine Berührung oder Berührung, die nicht gut war. Im Hier und Jetzt zu spüren, wie sich gute Berührung anfühlen kann, ist Teil des Heilungsprozesses. Früher war vielleicht das Abspalten von der Körperempfindung die bestmögliche Schutzreaktion. Jetzt braucht es einen klaren und sicheren Rahmen, der einlädt, die körperliche Präsenz und damit auch die sexuelle Lebendigkeit zu spüren.

EINE KLARE, ENTSPANNTE GRUNDHALTUNG

Ich arbeite oft zu Beginn mit Grenzen und dem Einrichten eines sicheren Raumes. Die Klientin legt am Boden

um sich herum eine Schnur, die ihren energetischen Raum definiert. Sie kann ausdrücken: «Das ist mein Raum, und diese Grenze überschreitet jemand nur, wenn ich ja dazu sage». Auf der therapeutischen Beziehungsebene bedeutet dies: «Hier in diesem Raum sind ihre Grenzen wichtig, und sie werden von mir respektiert».

Als Therapeutin mache ich als ihr Gegenüber dann auch meine Grenze. Was passiert, wenn das Gegenüber auch eigene Grenzen hat? Fühlt die Klientin sich sicherer? Denn wenn z.B. Eltern keine Grenzen hatten, fühlte sich das Kind nicht sicher, weil der Eigenraum immer wieder verletzt wurde und es schwierig war, eigene Grenzen zu entwickeln.

Diese Raum- und Abgrenzungserfahrung hilft, Ressourcen zu bilden, um sich bei verletzlichen Themen in einem sicheren Rahmen öffnen zu können.

Hier spielt auch das Übertragungsgeschehen eine Rolle. Von einem oder einer klar regulierten Therapeut*in berührt zu werden, kann eine korrigierende Erfahrung sein. Eine Klientin erzählte mir, sie gehe regelmässig zu einem Körpertherapeuten und erfahre in diesen Sitzungen ein heilsames Nachnähren einer klaren, präsenten, väterlichen Berührung. Ihr Therapeut weiss nicht einmal, welche Bedeutung diese Sitzungen auf der psychodynamischen Ebene für sie haben, da kaum gesprochen wird. Auch wenn sich Klient*innen in Therapeut*innen verlieben oder diese idealisieren, ist es wichtig, dass letztere die erotische Übertragungsdimension erkennen und nicht privat darauf einsteigen. Supervision hilft im Umgang damit.

Im Shiatsu werden keine Genitalien und Brüste berührt. Damit wird ein klarer Rahmen gesetzt, der vermittelt, dass hier nicht Raum für Erotik und sexuelle Bedürfnisse ist, was Sicherheit vermittelt. Entscheidend ist jedoch die innere Haltung dabei. Ist sie entspannt, offen integrierend oder vermeidend bis peinlich berührt?

Das beginnt schon bei der Betrachtung und beim Gesehenwerden: Nimmt die behandelnde Person den ganzen Menschen wahr mit einem integrierenden Blick, der auch Brüste und Genitalien mit einschliesst oder werden diese Bereiche bewusst ausgespart? «Ich darf nicht hinschauen, Sexualität hat hier keinen Platz.»

Im Gegensatz dazu können auch Blicke schon schräg und übergriffig sein.

Wenn ich als Klient*in das Gefühl habe, ich darf ganz hier sein, habe ich ein entspanntes Grundgefühl. Die äussere Handlung kann dieselbe sein, aber die dahinterliegende Haltung – entspannt und inkludierend oder aber vermeidend – ist im Raum deutlich spürbar.

Hier lohnt es sich, die eigenen Grenzen und Haltungen zum Thema Sexualität und Geschlechtlichkeit zu erforschen und zu reflektieren. Wo kann ich einen offenen Raum bieten und wo befinden sich meine Grenzen als Begleiter*in? Dazu gehört auch, beim Auftauchen von spezifischen Themen, die die eigene Kompetenz übersteigen, Fachleute mit sexualtherapeutischem Hintergrund zuzuziehen.

Seit einigen Jahren leite ich das Seminar «Sexuelle Beziehungsthemen in der körpertherapeutischen Praxis» und höre von Teilnehmenden immer wieder

die Frage: «Wie gehe ich damit um, wenn ein Klient eine Erektion hat während der Behandlung?» Eine Antwort, die eine Shiatsu-Therapeutin darauf im Ausbildungskontext erhielt, war: «Dann arbeite am Bein oder am Arm – möglichst weit weg vom Ort des Geschehens und mit kräftigem Druck, dann wird die Erektion schon verschwinden». Oder: «Dann dreh den Klienten einfach auf den Bauch».

Dabei könnte eine Erektion, die parasympathisch gesteuert ist, als Ausdruck von entspannter Lebendigkeit im

Becken und im Liebesorgan gesehen werden. Ignorieren und die Aufmerksamkeit bewusst umlenken vermittelt die Botschaft: «Es ist nicht OK, was hier geschieht». Für den Mann, dem es eventuell peinlich ist, dass diese Erektion ausserhalb seiner Kontrolle entsteht, bedeutet dies Stress. Die Rückenlage ist zudem eine verletzte Position.

Eine wertfreie Benennung schafft eine entspannte Situation: «Die Erektion, die gerade aus der Entspannung entsteht oder die Lebendigkeit, die sich gerade in Ihrem Liebesorgan regt, darf einfach da sein – sie ist Ausdruck Ihrer Vitalität, die Sie ohne Absicht und Ziel wahrnehmen können.»

Wenn man bedenkt, wie stressbesetzt das Erektionsthema für Männer sein kann, wäre das allein schon eine heilsame Erfahrung. Fühlt sich eine Situation für die behandelnde Person unangenehm oder schräg an, gilt es dieser Wahrnehmung zu vertrauen. Die eigenen Grenzen als Therapeut*in zu wahren hat immer Priorität.

Meine Kernbotschaft: Es ist hilfreich, Phänomene in einer entspannten und offenen Haltung, die gleichzeitig klar und reguliert ist, beschreibend zu benennen. Auch wenn im Therapieprozess der Eindruck entsteht, es könnte sich um ein sexuelles Thema handeln, wirkt es unterstützend, offene Fragen zu stellen. Zum Beispiel: «Könnte es sein, dass diese hohe Spannung im Beckenbereich sich auch auf Ihr Sexualleben auswirkt? Wieviel Anspannung oder Entspannung und Loslassen erleben Sie dort? Was kann helfen, diese Energie besser im Körper zu verteilen? Wie erleben Sie die Verbindung zwischen Genital- und Herzbereich?» Das sind allgemeine Fragen, die einladen, das Thema Sexualität zu benennen.

Das eigene Ausloten und Erforschen des Themas öffnet einen inneren Raum, der auch den Klient*innen zugutekommt. Das Thema Sexualität sollte meiner Meinung nach ein integriertes Element jeder körpertherapeutischen Grundausbildung sein.

Notburga Fischer arbeitet seit 2001 in eigener Praxis für Integratives Coaching, Paar- und Sexualtherapie in Bern. Sie ist im Lehrkörper des IBP (Integrative Body Psychotherapy) Instituts als Lehrcoach und Supervisorin tätig und leitet dort den sexualtherapeutischen Fortbildungslehrgang. Weiter ist sie ausgebildet in Sexualtherapie SGT (Sexual Grounding®-Therapeutin und -Trainerin) und Traumatherapie.



Buchhinweis: Fischer, N. (2018) Reifestufen der sexuellen Liebe. Innenwelt Verlag, Köln.