

Sex, Herz und Bindung als beziehungsschaffender Rahmen

Über das Wesen gelingender (Paar-)Beziehungen

Von Patricia Matt Mai 2021

Wie Paarbeziehungen gelingen, dazu gibt es viele unterschiedliche Bezugsrahmen (Schmid, 1998). Mein Ziel in diesem Artikel ist, Paaren eine Landkarte an die Hand zu geben, die Liebesbeziehungen im Alltag lebbar macht. Paare haben im Kontext von Liebesbeziehungen unterschiedliche (emotionale) Bedürfnisse, sexuelle Vorlieben und Bindungserfahrungen. Daraus ergeben sich die verschiedensten Erwartungen an das Beziehungsgegenüber. Als übergeordneten systemischen Bezugsrahmen wähle ich vier Aspekte, den Denkmodus, den Körpermodus, den Fühlmodus sowie den Beziehungsmodus. (Desjardins, 2006) Aus diesen Perspektiven greife ich in einem spannenden Workshop die Regulation des Erwartungsmanagements der drei Grundbedürfnisse von Paaren, nämlich Sex, Herz und Bindung auf.

Ziel ist die Wahrnehmung dieser Bedürfnisse, sowie die Fähigkeit sie bewertungsfrei miteinander in Kontakt zu bringen. Dadurch entsteht Intimität. (Berne, 2001)

Ich lade den Lesenden auf eine Entdeckungsreise ein, wie diese Perspektiven helfen können:

1. Individuelle Bedürfnisse wahrzunehmen
2. sensible Zonen im Paar zu verstehen
3. das gegenseitige Erwartungsmanagement ko-kreativ zu regulieren

Dabei verbinde ich transaktionsanalytische Konzepte mit sexologischen, körpertherapeutischen und bindungstheoretischen Ansätzen. Grundlegend für die Arbeit mit Paaren mit diesem Fokus sind für mich der integrativ-systemische Ansatz von Hans Jellouschek und Rosemarie Welter-Enderlin und das Modell der sexuellen Gesundheit nach Jean-Yves Desjardins.

Die Komplexität von Sex, Herz und Bindung und ihre Wirkungsweise in Beziehungen

Wenn Menschen sich verlieben explodiert ein Feuerwerk in ihrem Gehirn. Sie sehen die Welt durch eine rosarote Brille und verlieren manchmal auch ihren Kopf dabei. Die Integration von Liebe und Sexualität kann über das begreifen der Wirkungsweise der vier folgenden Modi geschehen:

Denkmodus

Der sogenannte *Denkmodus* umfasst Werte sowie kulturelle und individuelle Bewertungen (sexueller Bezugsrahmen) im Umgang mit Liebe und Sexualität. Dabei bringt jeder die Geschichte seiner Erfahrungen (Skript) mit. Mit der Fähigkeit zu Denken und zu beurteilen werden frühere Erfahrungen zugeordnet. Ich selbst, das Beziehungsgegenüber und die Beziehung werden mit Hilfe der „inneren Kritiker“, „Zeigefinger“ und „Polizisten“ kategorisiert. Auch der kulturelle, gesellschaftliche Rahmen, bestehende Tabus und Erlaubnisse nehmen Einfluss. Was z. B. löst das Wort Sex oder Selbstbefriedigung bei mir, bei meinem/r Partner/in aus? Welche gesellschaftliche Bedeutung wird der Autoerotik zugeschrieben?

In der Arbeit als Paar- und Sexualtherapeutin sind mir die Dreiheit von Protection, Permission, Potency (Crossmann, 1966), der respektvolle Umgang mit sexuellen Bedürfnissen und Vorlieben, sowie die Eigenverantwortung von Menschen wesentliche Werte. Anstatt Verurteilung, Polarisierung und Fixierung ermöglichen Wissen, die Freiheit zu wählen und die Fähigkeit zu entscheiden Beziehungen verantwortungsvoll, selbstbestimmt und lustvoll zu leben.

Körpermodus

Der *Körpermodus* fokussiert auf die Wahrnehmung über den Körper und beinhaltet den Erregungsmodus. Dieser beschreibt die Art und Weise wie Menschen sich sexuell erregen, sexuelle Erregung steigern, einen sexuellen Höhepunkt erleben. (Damit stehen ein Diagnostikum und konkrete Behandlungsschritte im Umgang mit sexuellen Fragestellungen zur Verfügung.) Sind die Erregungsmodi im Paar zu unterschiedlich, führt dies zu Konflikten. Wie Menschen das Erleben ihres Bedürfnisses verkörpern, findet über Mimik, Gestik, Haltung, Gang und in der Art des Sprechens seinen körperlichen Ausdruck.

Fühlmodus

Der *Fühlmodus* beschreibt differenziert Aspekte wie die Fähigkeit sich zu verlieben, damit verbundene emotionale und genitale „Beuteschemas“, sowie das Gefühl der Zugehörigkeit, und der sexuellen Selbstsicherheit zum eigenen Geschlecht. Damit verbunden ist der emotionale Ausdruck wie Einfühlung, Empathie, Respekt sowie das Idealisieren des anderen in der Liebesbeziehung.

Auch Gefühle wie Verliebt-Sein drücken sich über den Körper aus: z. B. strahlende Augen, Lächeln, beschwingter Gang.

Beziehungsmodus

Der *Beziehungsmodus* zeigt Aspekte wie z. B. die Fähigkeit sich zu binden, sowie die Fähigkeit zur erotischen Kommunikation auf. Diese wird in den gelebten Verführungs- und Antiverführungsstrategien in Beziehungen sichtbar.

Alle Beziehungsebenen spiegeln sich in der Sexualität wider. Es geht darum, in der Vielfalt dessen was im Alltag miteinander bewältigt werden will, Kompromisse auszuhandeln.

Begriffsklärung von Sex, Herz und Bindung

In Anlehnung an das Konzept der sexuellen Gesundheit nach J.Y. Desjardins (2006) definiere ich das *sexuelle Begehren (Sex)* als eine Hinbewegung zum anderen, basierend auf sexueller Erregung, verbunden mit erotischem, sinnlichem Liebesspiel. Sexuelles Begehren bezieht meist das genussvolle Auslösen des Erregungsreflexes mit ein. Auf körperlicher Ebene beinhaltet dieses genitale Liebesspiel das sich Aneignen spezifischer sexueller Lernschritte, wie zum Beispiel bei heterosexuellen Paaren die Fähigkeit das eigene (als Frau den Körper der Frau, als Mann den Körper des Mannes), wie auch das andere Geschlecht (als Frau den Körper des Mannes und als Mann den Körper der Frau) zu erotisieren.

Das *Liebesbegehren (Herz)* meint das emotionale sich hingezogen fühlen zum anderen. Liebe definiere ich als bedingungsloses Annehmen von sich selbst und dem anderen. Auf Ebene der Kommunikation sind Haltungen wie Einfühlung und Respekt spürbar. Menschen öffnen sich, sie zeigen sich emotional und machen sich verletzlich. Ausdruck auf Körperebene ist Zärtlichkeit, Kuschneln, dem anderen nah sein. Es aktiviert die Bedürfnisse nach Geborgenheit und Verschmelzung mit dem/r Partner/in.

Bindung, z. B. die Bindungstheorie nach Bowlby (2018) beschreibt, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben intensive, nicht nur „verbindende“, sondern auch „verbindliche Liebesbeziehungen“ einzugehen. Bedürfnisse wie Zugehörigkeit, Verlässlichkeit, Stabilität und Vertrauen in Kontinuität werden befriedigt. Je nach den unterschiedlichen Bindungstypen (sicher, unsicher-ambivalent, unsicher-vermeidend, bindungslos) treten damit in Liebesbeziehungen unterschiedliche Fragestellungen auf.

Mit vorhandener Bindungsfähigkeit und der Bereitschaft sich zu binden, wird sowohl das Liebesbegehren wie auch das sexuelle Begehren als erfüllender in der Beziehungsqualität erlebt.

Zusammenfassung

Die vier Modi in Verbindung mit der Dreiheit Sex, Herz und Bindung bieten eine orientierungsgebende Landkarte. Diese hilft bei der Regulierung des gegenseitigen Erwartungsmanagements in Paarbeziehungen. Sie geben Entscheidungskriterien an die Hand, die dem einzelnen und dem Paar ko-kreative Spielräume erschaffen helfen.

Im Tanz des Lebens geht es darum, wie sich das Paar aufeinander einstellt, z. B. im Umgang mit den Paargrundbedürfnissen Im Bild gesprochen bedeutet das: Wie tanzt das Paar so miteinander, dass der Tanz beiden Freude und sinnliche Lust bereitet und für die Erfüllung der Bedürfnisse beider zuträglich ist. Je nach Paarbezugsrahmen ist dieser Tanz angelegt als Beziehung auf Augenhöhe, der die Dimensionen von Körper, Seele und Geist, oder anders gesagt von Herz, Sex und Bindung berührt und nährt.

Literatur

Berne, Eric. (2001). Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Paderborn: Junfermann

Desjardins, Jean-Yves. (2006). unveröffentlichte Mitschrift. Genf

Crossmann, Pat. (1966). 3P-Konzept, TA-Bulletin, Nr. 5

Schmid, Bernd. (1998). Ebenen der Wirklichkeitsbegegnung, Schriftenverzeichnis des
Institutes

für systemische Beratung.1998, Nr. 29

Bowlby, John. (2018). Bindung als sichere Basis: Ernst Reinhardt Verlag: München

Mohr, Günther. (2020). Einführung in die systemische TA von Individuum und Organisation,
Heidelberg: Carl-Auer-Verlag