

„Warum hast Du mir das angetan?“ oder: Konfliktvermittlung in der Sexualberatung bei Paaren mit Außenbeziehungen

Patricia Matt

In der Beratung mit Paaren taucht das Thema Außenbeziehungen immer wieder auf.

Diese Thematik berührt viele Paare tief. Für manche Paare ist es das Ende ihrer Beziehung, für andere Paare ist es eine Motivation, aktiv zu werden und sich individuell mit den persönlichen, wie auch mit den Paarthemen auseinander zu setzen.

Paarberater mit sexologischem Fokus zu sein, heißt, Sexualität als Konfliktfeld, als Konfliktlösungsversuch und als Entwicklungschance für das Paar zu erleben und zu nutzen. Hier gilt es einerseits, achtsam zu vermitteln, andererseits, bestehende Denk-, Fühl-, und Körpermuster bewusst zu machen und damit den bestehenden Beziehungs- und Wahrnehmungsraum zu öffnen und zu erweitern. Wird in der Beratung von Paaren die Intimität als Konfliktfeld betreten, so werden stärker als sonst individuelle Sichtweisen und Bezugsrahmen Anlass für intensive Konflikteskalationen.

Wichtige ethische Grundhaltungen als Transaktionsanalytikerin sind¹:

- Sich-berühren-Lassen von der emotionalen Intensität, die im Paar aktiviert wird, ohne zu urteilen,
- dem Konflikt des Paares zwischen aufbrechenden Bedürfnissen einerseits und verinnerlichten Werthaltungen andererseits respektvoll und gemäß Beratungsauftrag klärend zu begegnen
- den beiden Partnern und ihrer Beziehung nährende Erlebens- und Verhaltensweisen zugänglich zu machen,
- dem Paar einen geschützten Beratungsrahmen zur Verfügung stellen, der die Selbstbestimmtheit, die Verantwortlichkeit, den gegenseitigen Respekt und die Verbindlichkeit in Beziehungen aktiviert.

¹ Siehe dazu auch den Beitrag von Weigel in diesem Handbuch.

Konfliktvermittlung in der Sexualberatung bei Paaren mit Außenbeziehungen

Das Ziel dieser ethischen Grundhaltung ist, die Entwicklungsfähigkeit und die Entscheidungsfähigkeit jedes Einzelnen zu fördern und das Paar in seiner Autonomie zu stärken.

Was suchen Paare in der Beratung, wenn es um Außenbeziehungen geht?

Ziele der Beratung, also Inhalte des Behandlungsvertrages sind: die bestehenden Verletzungen erkennen und aufarbeiten, als Paar zusammen bleiben und eine befriedigende Beziehung und eine erfüllte Sexualität miteinander zu leben oder eine faire Trennung zu finden.

Das Ziel dieses Artikels ist es, aufzuzeigen, mit welchen Prozessen ich als vermittelnde Beraterin konfrontiert bin, und welche TA-Modelle in der Wirklichkeitsbegegnung mit den Paaren als hilfreich erlebt werden und für Mediatoren oder Paarberater nützlich sein können.

Beim Schreiben des Artikels gehe ich wie folgt vor:

1. Darstellung eines Paares mit Problembeschreibung,
2. Beschreibung benutzter Konzepte in Verbindung mit sexologischen Sichtweisen,
3. die praktische Umsetzung der vorgestellten Konzepte anhand des Beratungsverlaufes,
4. Schlussfolgerungen.

Ist das Problem des einen auch das Problem des anderen? oder: Das Problem als Lösungsversuch

Monika und Stefan

Monika und Stefan sind seit 25 Jahren ein Paar. Stefan war für Monika der erste Mann, in den sie sich verliebt und mit dem sie eine sexuelle Beziehung eingegangen ist. Das Ehepaar ist kinderlos.

In der ersten Beratungsstunde war das Thema die Lustlosigkeit von Monika. Stefan war in den letzten Jahren von Zeit zu Zeit in sexuelle Außenbeziehungen gegangen. Monika wusste davon, es verletzte sie, und es erleichterte sie. Aufgrund ihrer Lustlosigkeit hatte sie die Sichtweise ihres Mannes geteilt, nämlich dass sie dafür verantwortlich sei, dass das Paar keine erfüllte sexuelle Beziehung lebe, dass sie also die Ursache des Problems

Patricia Matt

darstelle, und dass es somit in Ordnung sei, dass ihr Partner seine Sexualität in Außenbeziehungen auslebe.

Stefan zeigte sich hilflos. Er wolle doch seine Sexualität mit Monika leben, sie jedoch verweigere sich ihm.

Was ist das aktuelle Thema des Paares?

Als Sexualberaterin werde ich typischerweise damit konfrontiert, dass Paar-Konflikte im Bereich der Sexualität wahrgenommen und dort neue Lösungswege benötigt werden.

Das Paar, das ich hier als Beispiel beschreibe, lebt in einer langjährigen Paarbeziehung.

Beide Partner lieben einander und sehnen sich nach einer erfüllten Sexualität. Beide verstehen nicht, warum eine erfüllte Sexualität miteinander nicht gelingt.

Verwendete Konzepte: Der Bezugsrahmen, das Liebesbegehren, das sexuelle Begehren und die praktische Anwendung in der Beratung

Die Arbeit am Bezugsrahmen des Paares

In der Konflikt- und in der Sexualberatung mit Paaren führe ich die Unterscheidung zwischen dem Liebesbegehren und dem sexuellen Begehren ein.

Ich definiere damit eine Wirklichkeit, die dem Paar die Möglichkeit gibt, im aktuellen Konflikt anzukommen und den aktuellen Konflikt aus einer erweiterten Perspektive heraus anders zu betrachten. Dieser Zugang kann das Paar darin unterstützen, den Konflikt zu präzisieren, und eine erweiterte, ressourcenorientierte/lösungsorientierte Wirklichkeitssicht eröffnen.

Der Bezugsrahmen, das Liebesbegehren und das sexuelle Begehren

Das Bezugsrahmenmodell stammt von Schiff et al. (1975) Es bringt einen Aspekt des Konstruktivismus in der Transaktionsanalytischen Theorie zur Geltung, nämlich wie wir unsere subjektive Wirklichkeit aktiv selbst erschaffen. Alles, was der Mensch wahrnimmt ist seine ureigene Konstruktion, die er sich von der wirklichen Welt macht. Aus der Art, wie wir Menschen

die Welt wahrnehmen, sind wir gezwungen, ihr eine Bedeutung, und somit unsere individuelle Wahrheit zu geben.

Es geht also in der Wirklichkeitsbegegnung in der vermittelnden Beratung nicht um richtig oder falsch, sondern um die Fragen: Wie erlebt jeder einzelne seine Realität als Teil eines Paares, und welche Bedeutung gibt er ihr? Eine Möglichkeit die Wahrnehmung der Wirklichkeit zu reflektieren ist die Bezugsrahmenarbeit.

"Der Bezugsrahmen eines Menschen ist ein die Ichzustände übergreifendes und deren Zusammenspiel organisierendes Metaprogramm" (Schmid). Der allgemeine Bezugsrahmen beschreibt die aktuelle Sicht, die ein Mensch von sich, von anderen und von der Welt hat. Er bestimmt innere Haltungen, sowie das Verhalten von Menschen. Die in ihm verinnerlichten Haltungen haben einen zentralen Einfluss auf die Wahrnehmung. Der vermittelnde Berater braucht einen Bezugsrahmen, mit dem er das Klientensystem darin unterstützen kann, lösungsorientierte, erweiternde Sichtweisen zu entwickeln.

EBENEN DER WIRKLICHKEITSBEGEGNUNG

DR. BERND SCHMID & SABINE CASPARI

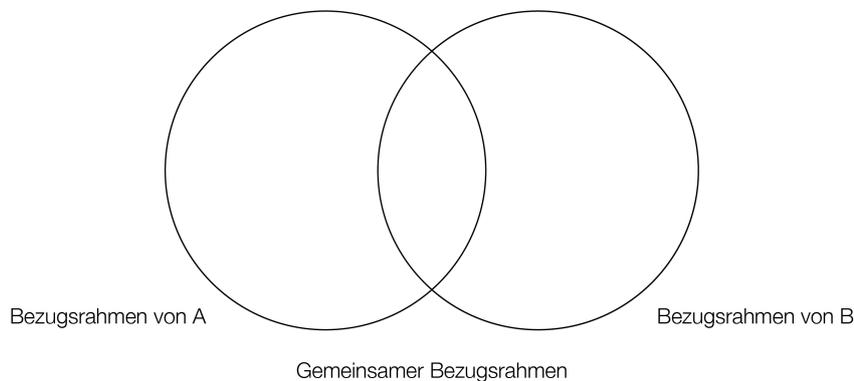


Bild: Schmid (Schmid 1998) Wirklichkeitssicht

Desjardins unterscheidet das Liebesgehren und das sexuelle Begehren ("Sexocorporel Ansatz"). Das Liebesbegehren beinhaltet ein psychoaffektives Bedürfnis nach emotionaler Nähe, nach Bindung und Verbindlichkeit und nach Geborgenheit. Es ist spürbar im Sinne von: „Ich erlebe mich in dieser Beziehung wie zu Hause, wir gehören zusammen, ich liebe dich.“ Auf der Ebene des Körpers zeigt sich dieses Gefühl im Körperausdruck "im

Patricia Matt

Oben". „Ich schaue dich zärtlich an, ich schaue dich liebevoll an, ich nehme dich in meinen Arm, ich streichle dich zärtlich."

Das sexuelle Begehren beinhaltet ein genitales Bedürfnis und löst eine direkte Verbindung zum sexuellen Erregungsreflex aus. Begehren auf den anderen gerichtet heißt: „Ich spüre im Kontakt mit dir meine sexuelle Erregung.“, d.h. z.B. auf der Ebene der Körpersensationen als Mann eine Erektion, als Frau sexuelle Vibrationen im Becken oder das Feuchtwerden der Scheide etc..

Eine Übung zu Liebes- und sexuellem Begehren

Ziel dieser Vorgehensweise ist, eine Bezugsrahmenerweiterung zu aktivieren, indem beide Partner die verschiedenen Begehren, die dazugehörigen unterschiedlichen Bedürfnisse und die zur Erfüllung der Bedürfnisse zugehörigen psychosexuellen Lernschritte kennen lernen.

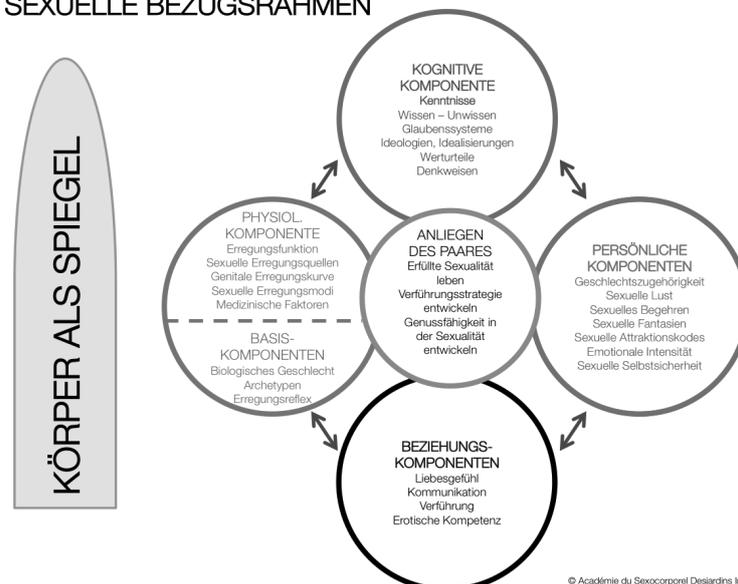
Ich lasse beide Partner mit einer Zahl zwischen 1 und 10 einstufen, wie sie sich in welchem Begehren aktuell heute erleben. So stuft Stefan sein Liebesbegehren zu Monika bei 9 ein, Monika Ihr Liebesbegehren zu Stefan bei 8 ein. Stefan stuft sein sexuelles Begehren zu Monika bei 5, Monika stuft Ihr sexuelles Begehren zu Stefan bei 3 ein. Im anschließenden Gespräch ermutige ich beide Partner die Bedeutung der Zahlen zu präzisieren.

Ein Entwicklungsthema dieses Paares ist, das sexuelle Begehren füreinander wieder zu entdecken und im Alltag zu zeigen und zu leben. Die Kernfrage für beide ist: Wie können ihre Liebe und ihr sexuelle Begehren füreinander neu entfacht und miteinander verbunden werden? In einer langen Beziehung die erotische Spannung aufrecht zu erhalten, setzt Wissen um die Unterschiedlichkeit der Logik des Liebesbegehrens und des sexuellen Begehrens voraus. Das Paar braucht die Auseinandersetzung mit seinem Erleben als Frau, als Mann und als Paar. Die Partner benötigen Haltungen und Wissen, welche neue Bewegung in der aktuellen Stagnation ermöglichen und eine Erweiterung der bestehenden Körpermuster anhand verschiedener sexueller Aneignungen und Lernschritte.

Die verschiedenen Aspekte des Bezugsrahmens aus sexologischer Perspektive.

Aus sexologischer Perspektive teile ich den Bezugsrahmen in vier Kernkomponenten mit den jeweiligen Entwicklungsaspekten ein. Systemisch gedacht, wirken die verschiedenen Komponenten innerpsychisch auf das Erleben des Einzelnen und interpersonell auf den sich schaffenden Paarbezugsrahmen ein.

DER SEXUELLE BEZUGSRAHMEN



Darstellung der vier Komponenten nach Desjardins in einer Grafik: (Desjardins)

kognitive Komponente (Werte, Wissen, Mythen über Liebe und Sexualität, wirkt direkt auf das Denken), personale Komponente (sexuelle Fantasien, Attraktionscode, sexuelles Begehren, wirkt direkt auf die Emotionen), physiologische Komponente (Erregungsmodus, Erregungsquellen, Erregungsfunktion, wirkt direkt auf die Körpersensationen), Beziehungskomponente (Liebes- und Bindungsfähigkeit, Verführungs- und Antiverführungsstrategien, erotische Fähigkeiten, erotische Kommunikation, wirkt direkt auf die Beziehungsgestaltung des Paares).

Patricia Matt

Basierend auf den transaktionsanalytischen Konzepten, wie jeder einzelne Partner seine Wirklichkeit schafft, und wie das Paar seinen Paarbezugsbezugsrahmen kreiert, dienen mir als Beraterlandkarten in dieser Phase gemäß unseres Behandlungsvertrags die transaktionsanalytischen Konzepte des Bezugsrahmens, der Abwertung (und der Symbiose).

Definition Abwertung nach Schiff²: "Abwertung meint einen inneren Mechanismus, bei dem Aspekte des Selbst, anderer und der Situation missachtet oder ignoriert werden." Dadurch werden tatsächliche oder mögliche Erfahrungen bzw. Ideen verfälscht, um Muster des Bezugsrahmens aufrecht zu erhalten. Schmid setzt dem Begriff der Abwertung (discount) den Begriff der Wertung (account) gegenüber. Definition Schmid: „Ein Account meint die positive Auseinandersetzung einer Person mit Ihrer Realität oder der Wirklichkeitsauffassung, wie sie an ihn herangetragen wird“.

Die Auseinandersetzung mit dem sexuellen Bezugsrahmen des Paares

Jedes Paar entwickelt für sich einen Paarbezugsrahmen. Dieser wird beeinflusst durch die kulturelle, die familiäre, die individuelle und die gemeinsam geschaffene Wirklichkeitsbegegnung des Paares. Sexualität kann in diesem Paarbezugsrahmen ein Ort der wohltuenden Begegnung, ein Konfliktfeld und/oder ein Feld für Entwicklungschancen sein.

Wer wird vom Paar als Symptomträger bei Problemen gesehen? Dabei kann ein Problem in einem Bereich ein Lösungsversuch für einen Konflikt in einem anderen Bereich sein.

Stefan beschreibt, dass er ein starkes sexuelles Bedürfnis verspüre, dass er Lust auf Sexualität mit Monika habe und dass es für ihn nicht nachvollziehbar sei, warum Monika ihn schon seit längerer Zeit nicht mehr sexuell begehre. Um seine Sexualität zu leben sei ihm nichts anderes übrig geblieben, als mit anderen Frauen zu schlafen. Er liebe Monika und habe seine Außenbeziehungen nicht als Fremdgehen erlebt. Er habe auch nicht die Absicht, sich von Monika zu trennen. Als Mann sei es für ihn jedoch wichtig, seine Sexualität zu leben.

2 Schiff 1975.

Welche Wirklichkeitssicht wird geschaffen? Was wird im Paar kommuniziert? Was wird im Paar exkommuniziert und abgewertet?

Stefan erlebt sich als einen Mann mit einer guten Libido. Sein Bedürfnis ist es, in seiner Männlichkeit wahrgenommen, anerkannt und bestätigt zu werden. Dass seine Frau ihn nicht sexuell begehrt, verletzt ihn. Er erlebt sich als hilflos und ohnmächtig. Je stärker er seinen Wunsch äußert, umso stärker zieht sie sich zurück.

Die Wirklichkeitssicht, der Bezugsrahmen von Stefan – Kognitive Komponente, das Ideensystem von Stefan:

Sie schläft nicht mit mir, weil sie mich nicht genug liebt. (Abwertung der Liebes- und Bindungsfähigkeit der Partnerin)

Als Mann habe ich ein Bedürfnis, meine Sexualität zu leben. Wenn sie mich nicht sexuell begehrt und mir dieses Bedürfnis nicht erfüllen kann, stimmt etwas mit ihr nicht.“ (Abwertung des sexuellen Begehrens der Partnerin)

Da ich dieses Bedürfnis leben will und mit ihr etwas nicht stimmt, lebe ich es in Außenbeziehungen. (Abwertung der eigenen Fähigkeit, die Partnerin für sein sexuelles Bedürfnis zu gewinnen)

Wer wird vom Paar zum Symptomträgern gemacht?

Die Wirklichkeitssicht – (Kognitive Komponente) der Bezugsrahmen – von Monika

Physiologische Komponente – das körperliche Erleben von Monika:
(Vergleiche Grafik Abbildung 1 physiologische Komponente)

Monika fühlt sich unwohl. Die Art der Sexualität, die sie mit ihrem Partner in den letzten Jahren gelebt hat, erregt sie nicht. Sie spürt, wie sich ihr Körper verschließt und sie sich von ihrem Partner distanziert. Schon im Umgang mit zärtlichen Umarmungen ist sie vorsichtig geworden, weil sie befürchtet, ihr Partner stehe unter Druck und wolle mit ihr schlafen. Meine Fragen, worauf sie Lust habe, was sie erregt (Erregungsquellen) und worauf sie keine Lust habe, wecken ihr Interesse.

Ziel dieser Intervention ist es, Monikas Eigenwahrnehmung zu aktivieren. Wie gelingt es ihr ihren Raum in der Sexualität einzunehmen? Wie nimmt sie sich dabei wahr? Was aktiviert sie, Eigenverantwortung und Eigeninitiative für ihre Sexualität als Frau zu übernehmen? Was kann ihr Beitrag für den Genuss der gemeinsamen Paarsexualität sein?

Patricia Matt

Monika spürt ihr schlechtes Gewissen und fühlt sich schuldig, weil sie sich in den letzten Jahren weigerte, mit ihrem Partner, den sie liebt, zu schlafen. Sie erlebt sich als alleinigen Grund dafür, dass die Sexualität als Paar unerfüllt bleibt. „Ich bin keine richtige Frau.“

Ideensystem von Monika: "Als Partnerin bin ich für die Befriedigung der sexuellen Bedürfnisse meines Mannes zuständig. Ich bin keine richtige Frau, weil ich meinen Partner nicht sexuell begehre, keine sexuelle Lust verspüre und beim Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus erlebe. Mit mir stimmt etwas nicht.“ Monika wertet sich als sexuelles Wesen und als Frau ab.

Die Arbeit an den Beziehungs- und Körpermustern des Paares

Es erfolgen vier Beratungsstunden mit dem Paar, in denen ich an folgenden Zielsetzungen arbeite:

Sexuelles Lernen ist lebenslanges Lernen. Exploration und Arbeit am Sexuellen Erregungsmodus des Paares.

Durch lustvolle Selbstwahrnehmung den Blick auf den anderen öffnen – Genussfähigkeit in der Sexualität entwickeln.

Mit Freude den eigenen Partner verführen – Bewusstheit über Verführungs- und Antiverführungsstrategien in der Liebes- und in der erotischen Beziehung entwickeln.

Das Paar erhält ausgewählte Sensate-Fokus- und Sexocorporel-Körperübungen für zu Hause. Die Übungen werden in den Beratungen exploriert. Einschränkende und abwertende Haltungen und Körpererleben werden bearbeitet.

Gerade in langjährigen Paarbeziehungen entwickeln Paare sexuelle Gewohnheitsmuster. Diese geben einerseits Sicherheit, können jedoch andererseits eine lustvolle, erotische sexuelle Begegnung miteinander verhindern.

Ebenso entwickelt jeder Partner einen eigenen Erregungsmodus. Das sexologische Konzept des Erregungsmodus stellt Sichtweisen zur Verfügung, die verstehen und explorieren helfen, wie sexuelle Erregung entfacht, wie sie gesteigert und wie sie die Schwelle zur orgasmischen Entladung überschreitet. Sind die Erregungsmodi zu unterschiedlich, so kann dies zu Konflikten beim Paar führen. Eine Erweiterung der Erregungsmodi verändert das individuelle sexuelle Erleben und das sexuelle Begehren füreinander.

Ergebnis nach vier Beratungen ist, dass die Partner sich wieder körperlich begegnet. Stefan entscheidet sich, die Intimität mit Monika zu leben und sich ihr mit seinen Wünschen und Sehnsüchten zuzumuten.

Monika beginnt, ihre weibliche Rezeptivität zu entwickeln. Sie genießt die Berührungen Stefans sehr, und anstatt sich unter Druck zu setzen, grenzt sie sich klarer ihm gegenüber ab.

Sie verändert ihre Wahrnehmung und ihr Erleben. Ihr hoher Muskeltonus gibt ihr einerseits Halt und Sicherheit, andererseits reduziert er ihre Wahrnehmung in Bezug auf ihre Körpersensationen und Ihre Gefühle. Das klar definierte Sensate-Fokus-Übungssetting gibt ihr genug Schutz, um in die Entspannung zu gehen und Berührungen ihres Mannes zuzulassen und als angenehm zu erleben. Sexuelle Erregung wird für sie zart spürbar. Sie nimmt in ihrem Körper die Verbindung zu ihrem Becken und zu ihrem Geschlecht wahr, sie spürt, wie ihre Scheide feucht wird.

Stefan genießt es, wie seine Partnerin sich öffnet. Er spürt ihre Erregung, die wiederum ihn erregt. Er genießt es, sich Zeit zu nehmen für körperliche Intimität und absichtslos ihren ganzen Körper zu berühren. Er beginnt seine Erektion zu genießen, ohne gleich penetrieren und ejakulieren zu wollen. Sich über Berührungen nahe zu sein, ohne Sprache, eröffnet den Partnern nach einer Phase der Distanziertheit eine neue Intensität und eine andere Form der Begegnung.

Die Arbeit am Erregungsmodus der Partner eröffnet dem Paar sexuelle Lernschritte, eine andere Körperbewusstheit und ermöglicht im direkten Üben neue Handlungsoptionen .

Monika entdeckt ihre Sexualität neu. Sie nimmt ihre Attraktivität als Frau wahr und beginnt, ihren Körper und ihr Geschlecht anders zu bewohnen. Mein Angebot in Einzelsitzungen mit ihr an ihrer sexuellen Lust, an ihrer Vaginalität und an ihrer Orgasmusfähigkeit zu arbeiten, nimmt sie wahr.

Für Stefan ist diese Vorgehensweise in Ordnung. Er sagt, er wolle zu einem späteren Zeitpunkt wieder zusammen mit Monika in die Beratung kommen. Nach vier Monaten meldet sich das Paar erneut zu einer gemeinsamen Paarberatung an.

Patricia Matt

Die Außenbeziehung Monikas – Wenn die Wirklichkeitssicht des einen die Wirklichkeitssicht des anderen trifft

Als Monika und Stefan wieder in die Beratung kommen, ist Stefan zutiefst verletzt, eifersüchtig und wütend. Monika war in eine sexuelle Außenbeziehung gegangen und hatte diese sehr genossen.

Stefan konnte es nicht fassen, dass seine Frau sich in einen anderen Mann verliebt, und mit diesem Mann einen lustvollen Geschlechtsverkehr erlebte. Was war an diesem Mann anders als an ihm? Er fühlte sich von seiner Frau betrogen und hintergangen.

Im Gegensatz zu seinen sexuellen Außenbeziehungen sei Monika tatsächlich fremdgegangen. Sie hätte nicht nur mit dem anderen Mann geschlafen, sondern sie hätte sich auch noch in den anderen Mann verliebt. Er könne nicht verstehen, wieso sie auf ihn wenig Lust habe, und anscheinend nur aus Pflicht mit ihm schlafe. Stefan spürt seine Eifersucht und sein Verletzt-Sein. Er stellt sich Fragen wie: „Wer ist der bessere Liebhaber? Warum geht es für sie mit ihm, aber mit mir nicht? Was hat dieser Mann, was ich nicht habe? Warum hat sie mich mit diesem Mann betrogen?“

Aus Rache hatte er an die Ehefrau des Mannes einen Brief geschrieben und diese über die Außenbeziehung informiert, bevor er seine nächste Geschäftsreise antrat.

Damit setzte er eine brausende Welle von Emotionen in Gang.

Der Ausgleich – ein neues Gleichgewicht als Paar finden

Monika ist tief berührt. Nachdem ihr Partner der Frau des Mannes, mit dem sie in die Außenbeziehung gegangen war, eine Mail hatte zukommen lassen, war auf verschiedenen Ebenen eine "dramatische" Woge ins Rollen gekommen, bei der sie massiv die Rolle der "Bösen" erhielt.

Sie wurde von Ihrem Mann als Betrügerin verurteilt. Für die Ehefrau des Mannes, mit dem sie in die Außenbeziehung gegangen war, war sie die Täterin, die ihren Mann verführte, damit ihre Partnerschaft bedrohte und den Kindern den Vater der Familie wegnahm. Die Ehefrau des Mannes bestand darauf, dass ihr Mann von seinem Ehrenamt im Verein zurücktrat, um sie, die als Sekretärin dort arbeitete, nicht mehr zu treffen. Die Vereinsmitglieder waren sehr enttäuscht und frustriert. Auch im Verein zog die Beziehung Kreise.

Gleichzeitig spürt Monika innerlich ihre aufrichtige persönliche Suche. Zum ersten Mal nach langen Jahren hatte sie im Kontakt mit diesem Mann eine erfüllte Sexualität erlebt.

Tabu, Verletzung, Schuld, Verantwortung

Eine zweite Phase der Beratung beginnt, mit dem Ziel, dem Paar Raum zu geben, die bestehenden Gefühle auszudrücken, bestehende Vorwürfe und Schuldzuweisungen aufzugreifen, für den notwendigen Schutz aller Beteiligten einzutreten und eine erweiterte Wirklichkeitssicht zu entwickeln, die beiden ermöglicht, ihre persönlichen Wachstumsthemen zu identifizieren und miteinander eine neue Paarvision zu schaffen.

Die Paarvision entwickelt eine ressourcenorientierte Ausrichtung darauf, was das Paar erleben und gemeinsam erschaffen will. Es handelt sich um eine Bezugsrahmenerweiterung in Bezug auf die Beziehungskultur und die sexuelle Kultur des Paares.

In der Beratung von Paaren mit Außenbeziehungen nehme ich verschiedene Etappen wahr, die bei diesem Paar folgendermassen sichtbar wurden:

1. Etappe

Das Paar sucht einen geschützten Rahmen, in dem es seine Gefühle ausdrücken, sortieren und klären kann. Als Beraterin aktiviere ich in dieser Phase Ruhe und empathisches Verstehen, verbunden mit einer neutralisierenden Klarheit. Ich biete dem Paar eine emotionale und kognitive Rahmung an.

Hier werden klassische Kompetenzen der Mediationsarbeit benötigt und angewendet, öffnende Fragen, aktives empathisches Zuhören, Fokussierung auf Ich-Botschaften, entwicklungsorientiertes Verstehen jedes einzelnen im Beisein des anderen, etc. Im Vordergrund dieser Arbeit steht die Auseinandersetzung mit dem emotionalen und kognitiven Bezugsrahmen des Paares, mit dem Ziel, dass das Paar angeregt wird, eine für sich sinnstiftende Wirklichkeitssicht zu entwickeln.

In dieser Phase wird die entstandene Verletzung für beide Partner durchlebt und ausgedrückt.

Den Schmerz und das damit verbundene Erleben Stefans, wie seiner Eifersucht und seiner Wut, dem Impuls sich zu rächen, der Vorwurf "Du bist

Patricia Matt

schuld", die Frage „Warum hast du mich betrogen?“ gilt es für ihn wahrzunehmen und seine eigenen Anteile daran zu erkennen.

Kognitiver Bezugsrahmen von Stefan:

"Du hast mich betrogen, weil du nicht nur mit dem Mann geschlafen hast, sondern dich auch noch in ihn verliebt hast." (Abwertung seiner eigenen Außenbeziehungen, als "nicht Fremdgehen")

"Warum tust du mir das an? Ich bin dir nicht gut genug als Mann." (Abwertung seiner Männlichkeit)

Auch Monika ist verärgert und verletzt. Nach den wiederholten Außenbeziehungen ihres Mannes ist sie berührt und überrascht über seine Eifersucht. Andererseits ist sie wütend über den Racheakt ihres Mannes und seine Mail an die Ehefrau. Die unangenehmen Konsequenzen sind für sie bei der Arbeit und zu Hause spürbar.

Monika wurde sich darüber bewusst, dass sie sich ungeschützt und un-abgegrenzt aus einer tiefen Sehnsucht und Naivität, ihren sich öffnenden körperlichen und emotionalen Impulsen hingeegeben hatte. Sie hatte ihre Sexualität und die Wucht der Gefühle des Sich-Verliebens neu entdeckt.

"Mit ihm zu schlafen hat sich für mich ehrlich und richtig angefühlt. Dieser Mensch hat mich tief berührt. Es tut mir leid, dass ich dich damit so sehr verletzt habe."

Damit zeigte Monika, dass sie im Beratungsprozess gelernt hatte, sowohl Eigenverantwortung wie auch Verantwortung für die Beziehung zu übernehmen. Diese Arbeit mit der Selbstverantwortung wird angelehnt an den Verantwortungsdialoq der vier Dimensionen eines Verantwortungssystems³.

2. Etappe

Verantwortung für die persönlichen Themen und für das eigene Verhalten übernehmen, ein neues Gleichgewicht in der Beziehung schaffen, die Lernthemen als Paar angehen, sich gegenseitig verzeihen

Stefan betrachtet Monika mit neuen Augen. Er nahm ihre Attraktivität, seinen Schmerz, seine Eifersucht und seine Liebe zu ihr wahr.

Monika wird klar, wie sehr sie Stefans Außenbeziehungen verletzt hatten und wie sehr sie an sich als Frau gezweifelt hatte. Ihr wird bewusst, was sie

³ Schmid 2004, S. 49 ff.

in der Außenbeziehung gesucht hatte. Sie setzte sich damit auseinander, dass dieser Geliebte – im Bild gesprochen – „wie ein Fels in der Brandung“ für sie war. Sie fühlte sich von ihm wertgeschätzt und begehrt.

Ihre Absicht war es nicht, die aktuelle Beziehung mit ihrem Partner infrage zu stellen. Der andere Mann lebt in seiner Familie. Dennoch spürte sie in der Begegnung mit diesem Mann eine emotionale und genitale Intensität, die sie sehr genossen hatte und die ihr das Gefühl gab, als Frau attraktiv und begehrt zu sein.

Die altvertraute Beziehungssexualität war ein zweites Mal aufgebrochen und fand einen Weg in eine neue erwachsenere Form. Monika besteht darauf, dass Stefan sich bei ihr für sein eifersüchtiges und rachevolles Verhalten entschuldigte, wozu Stefan in dieser 2. Etappe bereit ist.

3. Etappe

Die Außenbeziehung als Chance in der Paarbeziehung annehmen, Entwicklung einer Vision als Paar: Stefan und Monika entscheiden sich dafür, ein Paar zu bleiben und in ihre gemeinsame Paarsexualität zu investieren. Als Bild ihrer Paarvision wählen sie zwei Delphine, die anmutig und verspielt bei einem abendlichen Sonnenuntergang aus dem Wasser in die Luft springen.⁴

In einer nächsten Etappe der Sexualberatung setzen sie die Arbeit an ihrer Paarsexualität fort.

Sie schaffen sich regelmäßig Freiräume für individuelle Übungen und die körperliche Intimität als Paar.

Anstatt unangenehme Themen in ihrer Kommunikation zu vermeiden, lernen beide, sowohl verbal wie auch über den Körper, zum einen zentriert mit sich selbst, zum anderenbezogener auf den anderen zu sein und sich dem anderen zuzumuten.

Beide Partner haben in der Körperarbeit ihre Körperwahrnehmung erweitert. Dies schafft die Grundlage für eine neue Begegnungsqualität in ihrer partnerschaftlichen Intimität.

Grundsätzlich bewirken praktische Körperübungen, basierend auf sexologischem Fachwissen eine systemische Interaktion. Sie verändern das Kör-

4 Vgl. Krause/Storch 2011.

Patricia Matt

perempfinden mit einer Rückkoppelung auf das Fühlen, die Körpersensationen, das Denken und die Beziehungsgestaltung.

Im Bild gesprochen lernt das Paar nicht nur zweihändig, sondern vierhändig Klavier zu spielen. Jeder übernimmt die Verantwortung für seinen Teil und gemeinsam gelingt es ihnen, ihr Musikinstrument als Paar zum Klingen zum Bringen.

Schlussfolgerung:

TA-Konzepte in Verbindung mit sexologischen Sichtweisen ermöglichen die Integration von psychosexuellen Lernschritten in innerpsychische Prozesse. Die klärende Beratungsarbeit an der Wirklichkeitssicht des Paares, verbunden mit Übungen, die das Körpererleben aktivieren, ermöglichen dem Paar über positive, gemeinsame Erfahrungen die Veränderung ihrer Wahrnehmung. Dies ist eine Grundlage für neue Paarvisionen und die Motivation, im Alltag neue Beziehungs- und Körpermuster zu leben. Die präzise Arbeit mit dem Bezugsrahmen befähigt die Partner, eine sinnstiftende Wirklichkeitssicht zu entwickeln und eine nachhaltige neue Paarkultur zu schaffen.

Das Konzept des Bezugsrahmens anzuwenden, eignet sich auch in der interkulturellen Mediation. Gerade in diesem Kontext werden verschiedene Bezugsrahmen sichtbar. Eine fundierte Beraterausbildung auf der Basis der Transaktionsaktionsanalyse bietet eine breite Grundlage für eine gute Kommunikation mit dem Paar auf der Suche nach einem gelungenen Ausgleich.

Literaturverzeichnis:

Krause/Storch. 1. Aufl. 2011. *ZRM (Zürcher Ressourcenmodell)*. 1. Aufl. 2011.

Modèle Santé Sexuelle. **Desjardins, J-Y.** s.l. : Académie du Sexocorporel Inc.

Schiff, J. et al. 1975. *Cathexis Reader*. 1975.

Schmid, B. 1998. Ebenen der Wirklichkeitsbegegnung. *Schriftenverzeichnis des Institutes für systemische Beratung*. 1998, Nr. 29.

Schmid, B. 2004. Vier Dimensionen eines Verantwortungssystems. *Systemisches Coaching Band 2*. 2004.

Wenn Coaching drauf steht, ist manchmal Mediation drin!

Hans-Georg Hauser

Vertragsarbeit als Klärungs- und Interventionswerkzeug in einem konfliktreichen Ausbildungsprozess

1. Die Situation, die Umwelt

Das in Österreich (wie in Deutschland und der Schweiz) praktizierte duale Ausbildungssystem (Lehrlingsausbildung) wird heute vielfach gelobt, hält es doch die Jugendarbeitslosigkeit in Grenzen. Die parallele Ausbildung, einerseits in der Betriebspraxis, andererseits in Berufsschulen schafft in der Regel eine solide Basis für eine spätere Berufsausbildung.

An diesem Ausbildungssystem sind viele Menschen, mit sehr unterschiedlichen Interessen beteiligt. Eine (nicht unbedingt vollständige Aufzählung!) zeigt das deutlich:

In erster Linie

- die Lehrlinge, die sich von einer soliden Ausbildung Chancen auf dem Arbeitsmarkt versprechen,
- die Betriebe (Gewerbe und Industrie), die sich gut ausgebildete Fachkräfte versprechen,
- die Politik, die sich dadurch ein gering Halten von Jugendarbeitslosigkeit verspricht;

im Weiteren:

- die Eltern der Lehrlinge, die sich gute Chancen für eine spätere Berufsausübung ihres Nachwuchses erwarten,
- die Interessenvertretung der Betriebe (Wirtschaftskammer) die sowohl die Interessen des Wirtschaftsstandortes als auch politische Ziele verfolgt,
- die Berufsschulen, die darin ihre Existenzberechtigung sehen,
- die Ausbilder, die ihren Job wollen.