

SUSANNA-SITARI RESCIO

SEX &  
ACHTSAMKEIT

*Sexualität, die das ganze  
Leben berührt*



Vorwort	7
Wie dieses Buch aufgebaut ist – eine kurze Gebrauchsanweisung	11
<b>1 Achtsamkeit</b>	<b>17</b>
1.1 Was bedeutet Achtsamkeit?	17
1.2 Paul und Maria – eine Geschichte	23
<b>2 Was ist Sexualität?</b>	<b>37</b>
2.1 Sexocorporel – ein körperorientierter sexualtherapeutischer Ansatz	37
2.2 Sexualität als komplexes Phänomen	40
2.3 Drei grundlegende Spielregeln	44
2.3.1 Geist und Körper sind eine Einheit	44
2.3.2 Alles, was sich im Geist abspielt, drückt sich im Körper aus	49
2.3.3 Der Körper als Spiegel innerer seelischer Prozesse	68
<b>3 Was Sexualität noch alles ist</b>	<b>71</b>
3.1 Sexualität als Ressource	71
3.2 Lust ist kein Zufall	74
<b>4 Die Komponenten der Sexualität</b>	<b>76</b>
4.1 Die Körperebene: Was ist sexuelle Erregung?	80
4.1.1 Der Erregungsreflex: physiologisch-vegetative Basis der Sexualität	80
4.1.2 Die Erregungsmodalität: Wie lässt sich sexuelle Erregung steigern?	82
4.1.3 Die Erregungsquellen: Ohne Reiz kein Reflex!	86
4.1.4 Die Erregungskurve: Was passiert, nachdem die Erregung ausgelöst worden ist?	90
4.1.5 Selbstbefriedigung: Wie kommt ES zum Orgasmus?	93
4.2 Die mentale Ebene: Ideale, Glaubenssätze und Co. – was denke ich über Sex?	103
4.3 Die Erlebensebene: Wie fühlt es sich an, ein sexuelles Wesen zu sein?	106
4.3.1 Lust und emotionale Intensität	108
4.3.2 Fantasien, Wünsche und Anziehungscodes	113
4.3.3 Sexuelles Begehren	117

4.4 Die Beziehungsebene:	
Sex in der Beziehung – du und ich, hier und jetzt	127
4.4.1 Liebe und Verliebtheit	128
4.4.2 Kommunikation	133
4.4.3 Verführung	135
4.4.4 Erotisches Know-how: Die Kunst der Berührung – Körperkontakt und Sinnlichkeit in der Beziehung	143
4.5 Orgasmus ist nicht gleich Orgasmus – die Orgasmische Potenz	157
<b>5 Wie Beziehung Sexualität beeinflusst</b>	<b>161</b>
5.1 Mehr oder weniger Verlangen	161
5.2 Die sexuelle Persönlichkeit	165
5.3 Differenzierung und Autozentrierung	166
5.4 Wohlfühlmodus versus Entwicklungsmodus	169
5.5 Das Symptom als Mittel der Kommunikation	172
<b>6 Wie die persönliche Geschichte Sexualität beeinflusst</b>	<b>179</b>
6.1 Bedürfnis nach Versorgung – Bedürfnis nach Kontrolle	183
6.2 Das Verhältnis zu Mutter und Vater als Primärbeziehung	184
6.3 Traumatische Erfahrungen	187
6.4 Schlussgedanken	190
<b>7 Und wenn's im Bett nicht klappt?</b>	<b>193</b>
7.1 Keine Lust ...! – Libidoverlust	195
7.2 Er steht nicht, er steht nicht lange genug ...! – Potenzstörungen	208
7.3 Ich komme nicht richtig ...! – Orgasmusstörungen	221
7.4 Wenn die Liebe schmerzt ... – Schmerzvoller Sex	231
<b>8 Tantra</b>	<b>247</b>
8.1 Was ist Tantra?	247
8.2 Was ich mit Tantra verbinde	253
Wichtige Gedanken zum Abschluss	256
Die Übungen im Überblick	258
Literatur, Musik und Nützliches aus dem Web	260
Danksagungen	265
Über die Autorin	267

Für meine Tochter, Olivia-Gaia

# Vorwort

Das Thema Sexualität hat mich schon immer interessiert und fasziniert. Am Anfang der Entdeckung meiner eigenen Sexualität überwogen die direkte Erfahrung und der Genuss dieses ursprünglichen und schöpferischen, aufregenden und intimen Erlebnisses. Ich hatte das Glück, einfühlsame Partner auf meinem Weg kennenzulernen, die achtsam, offen und liebevoll die Welt der Sexualität mit mir erforscht und mir dabei intensive und glückliche Momente beschert haben. Anders als viele von mir, die ich als Italienerin in Italien aufgewachsen bin, annehmen, bin ich in einem sehr aufgeschlossenen familiären Umfeld groß geworden. So konnte ich mich in Bezug auf meine Körperlichkeit frei entfalten und meine Erfahrungen altersgerecht mit viel Freude am Entdecken machen.

Später wurde meine Haltung „wissenschaftlicher“ in dem Sinne, dass ich das Interesse verspürte, das Thema Sexualität über meine eigene Erfahrung hinaus zu erforschen und zu reflektieren – womit eine spannende Reise begann, die noch lange nicht abgeschlossen ist! Dieser Forschergeist hat mich zu unterschiedlichen Abenteuern und besonderen Lehrern geführt, die sich wie ich dieses Themas angenommen hatten und mir ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergaben.

So habe ich vor vielen Jahren die Welt der fernöstlichen Kulturen kennengelernt und über eine Tausende von Jahren alte Tradition, das *Tantra-Yoga*, viele Anregungen bekommen, die mir einen für mich damals neuen Umgang mit Sexualität ermöglichten. Hier habe ich vor allem gelernt, die untrennbare Verbindung von Sexualität und Spiritualität bewusst wahrzunehmen und in meinem eigenen Leben tiefer und sicherer zu verankern: Sexualität als Urkraft und lebensspendende Energie, als Medium zur innigen körperlichen und emotionalen Vereinigung mit dem Partner und auch als eindeutig triebhafter, genitaler Aspekt sowie Spiritualität als Sehnsucht nach Verbindung und Integration der künstlichen Trennung zwischen „oben“ und „unten“, zwischen Körper und Geist – eine Spiritualität,

die von vornherein die Überwindung der Dualität von Mensch und Göttlichem postuliert, weil sie das göttliche Prinzip als immanent im Menschen vorhanden anerkennt und zelebriert.

Bald entstand der Wunsch, meine Erfahrung und mein Wissen über einen so wesentlichen Bereich des Lebens weiterzugeben und mit anderen zu teilen. Gemeinsam mit meinem Partner begann ich Selbsterfahrungsgruppen zu organisieren und anzubieten. Wir erfuhren dabei von Anfang an eine so gute Resonanz, dass wir unsere Angebote mehr und mehr ausweiteten. Heute laufen unsere Kurse zweimal wöchentlich während des ganzen Jahres. Hinzu kommen thematische Workshops und intensive Wochenseminare.

Der Schwerpunkt in den Gruppen war und ist die *Praxis der Achtsamkeit*, der Fähigkeit der unmittelbaren, wertfreien und liebevollen Wahrnehmung dessen, was gerade ist. Die gesteigerte Achtsamkeit dient dazu, uns unserer tatsächlichen Befindlichkeit, ob geistig, seelisch oder körperlich, bewusst zu werden. Zu spüren, wie es uns wirklich geht, d.h. welche Bedürfnisse, Hoffnungen und Sehnsüchte uns bewegen und welche Glaubenssätze, Projektionen und unterdrückten Gefühle uns daran hindern, unsere Wünsche zu erfüllen, ist der Schlüssel zur Akzeptanz der Dinge, die wir nicht ändern können – aber auch zur Veränderung all dessen, was verändert werden kann. Dabei spielt der Körper die Hauptrolle, da wir mit ihm über einen „Anker“ verfügen, der uns davor schützen kann, den Kontakt mit der Gegenwart zu verlieren. Über die Wahrnehmung des Körpers verankern wir uns im Hier und Jetzt, der einzigen zeitlichen Dimension, in der wir Einfluss ausüben können, in der es möglich ist, etwas zu tun und ggf. zu ändern.

Später drängte mich mein Wissensdurst, meine eigenen Erfahrungen mit Ansätzen zu ergänzen, die mehr dem therapeutischen Umfeld entstammen. Hier fand ich viele Parallelen zu den von mir bereits eingeschlagenen Wegen: *Die körperorientierte Sexologie und die davon abgeleitete Sexualtherapie* formulieren in einer wissenschaftlichen Sprache, was ich zuvor mithilfe fernöstlicher Spiritualität gelernt

hatte. Was dort ohne weitere Erklärungen als „sexuelle Energie“ beschrieben wurde, wird hier „Vitalitätsgefühl“ genannt. Gemeint ist nichts anderes als – auf der physischen Ebene – eine erhöhte Durchblutung, die insgesamt ein wohliges lebendiges Gefühl beschert. Es mag trivial und zu selbstverständlich erscheinen, um hier ausdrücklich erwähnt zu werden, aber Sexualität hat tatsächlich auch etwas mit unserem Körper zu tun – und damit, wie wir mit ihm umgehen und ihn „bewohnen“. In meiner Praxis und in den Gruppen treffe ich immer wieder auf Menschen, denen diese scheinbar banale Tatsache nicht bewusst zu sein scheint, mit der Konsequenz, dass sich bestimmte Gewohnheiten und Körperhaltungen verfestigen, die für ein lustvolles Sexualeben nicht wirklich förderlich sind.

Weiterhin spielt in meiner Arbeit die Beobachtung des Körpers, seiner Haltung und seiner Veränderungen eine wesentliche Rolle. Wie Menschen sich mit und in ihrem Körper „zu Hause“ fühlen, ob und inwiefern sie sich erlauben, ihre innere Lebendigkeit über den Körper zum Ausdruck zu bringen, ihre Gefühle auszudrücken, und schließlich, wie und inwiefern sie ihren Körper „bewohnen“, ist Gegenstand meines Interesses. Hilfestellung zur Verankerung und Vertiefung dieser Beziehung zum eigenen Körper durch Anregungen und therapeutische Interventionen ist ein Hauptaspekt meiner Arbeit. Meine Tätigkeit als Sexualtherapeutin und als Leiterin von Selbsterfahrungsgruppen ist bis heute sehr stark von einem *körperorientierten Ansatz* geprägt. Viele dieser Aspekte sowie entsprechende Übungen zur Selbstwahrnehmung werde ich in diesem Buch vorstellen.

Meine Entdeckungsreise ging jedoch noch weiter und ich kam in Kontakt mit anderen Methoden, die meinen Horizont erweiterten und die ich in meine Arbeit integrieren konnte:

Von großer Bedeutung bei der Entstehung von Problemen auf der sexuellen Ebene ist das jeweilige Beziehungsmuster, das sich zwischen zwei Menschen im Laufe ihrer Partnerschaft etabliert. In der Erforschung problematischer Beziehungsmuster, nicht nur auf

der sexuellen Ebene, ist deshalb der *beziehungsorientierte systemische Ansatz* ausschlaggebend. Er veranschaulicht die Art und Weise, wie ich „in Beziehung bin“, betont die „Qualität“ der Kommunikation mit dem Partner, ob verbal oder nonverbal, direkt oder indirekt, und erklärt die Bedeutung eines bestimmten „Symptoms“ innerhalb des „Paar-Systems“ wie z. B. Lustlosigkeit. Hier ließe sich systemisch fragen: „Was habe ich davon, keine Lust auf Sex zu haben?“ Oder: „Was müsste ich tun, um noch weniger Spaß beim Sex zu haben?“ Die Antwort auf diese Frage, die meist sehr schnell kommt, zeigt, wie genau wir im Grunde wissen, was wir tun, und wie sich das, was wir tun, auswirkt. Sich dessen bewusst zu werden, ist der erste Schritt zur Veränderung. Die Antworten auf diese und andere, ähnliche Fragen finde ich äußerst spannend und klärend, weil sie den Betroffenen eine neue, überraschende Perspektive anbieten, durch die jeder für sich die für ihn richtige Lösung finden kann.

Genauso unentbehrlich wie der systemische Ansatz ist der *psychodynamische, emotionsfokussierte Zugang* zu den verschiedenen Themen und Problemen in Bezug auf unsere Sexualität. Die unterschiedliche Art und Weise, wie wir in der Kindheit durch unsere „Primärbeziehung“ zu den Eltern geprägt wurden, spiegelt sich fast unverändert und scheinbar unveränderbar in unseren erwachsenen Beziehungen wieder. Einen Blick auf dieses „Gestern“ zu werfen, halte ich für unverzichtbar, um dem auf die Spur zu kommen, was uns heute daran hindert, eine glückliche und befriedigende sexuelle Beziehung zu leben.

Diese vier Bereiche und ihre Integration – das Tantra-Yoga, die körperorientierte Sexologie, der systemische und der psychodynamische, emotionsfokussierte Ansatz – bilden die Basis meiner Arbeit, von der ausgehend ich in diesem Buch häufige Probleme der menschlichen Sexualität anhand vieler konkreter Beispiele aufgreifen und erläutern werde. Zusätzlich werden Sie Fragen und Übungen zur Selbstwahrnehmung und -reflexion finden, die Ihnen helfen können, Ihre eigene Problematik zu erkennen und möglicherweise zu lösen. Das Leitmotiv bleibt dabei die innere Achtsamkeit, die – gemäß



fernöstlicher Traditionen wie Tantra, Yoga oder Buddhismus – über die Wahrnehmung des Atems geschult wird. Aus diesem Grund habe ich für meine therapeutische Arbeit und die Selbsterfahrungsgruppen den Begriff „SoHam Training“ gewählt. SoHam ist ein Mantra<sup>1</sup> und bedeutet „Atem“. So erinnert uns die achtsame Arbeit an uns selbst fortwährend an die Essenz unserer Lebendigkeit. In diesem Sinne möchte ich mit dem vorliegenden Buch den Weg zu einer erfüllteren Sexualität aufzeigen, wie er aus der Integration zwischen Osten und Westen entstehen kann und von dem ich hoffe, dass er viele Menschen ansprechen wird, die das Potenzial ihrer Sexualität ausschöpfen möchten.

## Wie dieses Buch aufgebaut ist – eine kurze Gebrauchsanweisung

Ob es „nur“ darum geht, die körperliche Funktionalität zu verbessern, oder aber darum zu klären, was uns mental daran hindert, Sex genussvoller zu erleben; ob wir uns mit den Beziehungsmustern beschäftigen möchten, die vielleicht zwischen uns und einer erfüllteren Sexualität stehen, oder unser sexuelles Erleben als Weg zu einer spirituellen Erfahrung entdecken möchten – all diese unterschiedlichen Aspekte werden in diesem Buch berücksichtigt. Es werden Wege und Mittel aufgezeigt, wie wir ausgehend von dem, was wir bereits können, d. h. ausgehend von unseren Ressourcen, unsere Grenzen zu erweitern und unser Potenzial zu entfalten vermögen. In diesem Sinne werden in dem vorliegenden Buch auch die sogenannten „sexuellen Funktionsstörungen“ berücksichtigt. Sie werden hier weniger als Fehler oder Mangel, sondern vielmehr als Sprungbrett für die Entwicklung und Entfaltung der sexuellen Persönlichkeit betrachtet.

---

1 Der Begriff „Mantra“ kommt aus dem Sanskrit und wird als spirituelle Energie im Klang (= Stimme/Atem) definiert.

Dieses Buch besteht aus theoretischen Teilen, Beispielen aus der Praxis sowie praktischen Übungen<sup>2</sup> und Fragen, die dazu anregen sollen, sich eigene Erfahrungen und Einstellungen bewusster zu machen und sie möglicherweise zu verändern. Die theoretischen Ausführungen befassen sich mit dem Thema Achtsamkeit sowie mit den Grundlagen der Sexologie, der Wissenschaft, die das sexuelle Verhalten des Menschen und die Funktionsweise dieses komplexen Phänomens „Sexualität“ erforscht. Zudem lehne ich mich an das Sexocorporel-Konzept<sup>3</sup> an, eine innovative sexualtherapeutische Methode, die auf der Wahrnehmung des Körpers und der Interaktion zwischen Geist und Körper (Embodiment<sup>4</sup>) basiert. Eine kurze Zusammenfassung der Grundideen verdeutlicht, warum es so wichtig ist, den Körper über Achtsamkeit wahrzunehmen und ihn in die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität einzubeziehen.

Es folgen zwei Kapitel, die sich ausführlicher damit beschäftigen, wie und auf welche Art eine Beziehung unsere Sexualität bestimmt und in welcher Weise die persönliche Geschichte Einfluss auf die eigene Sexualität (und Beziehungsfähigkeit) haben kann.

Anschließend werden die am stärksten verbreiteten funktionellen Störungen der Lustfähigkeit anhand von Fallbeispielen beschrieben und kommentiert.

Zuletzt rundet eine kurze Einführung in die Grundgedanken des Tantra-Yogas das Buch ab. In diesem Kapitel skizziere ich einerseits die Geschichte des historischen Tantra, andererseits stelle ich eine modernere Vision vor und beschreibe meine persönliche Verbindung zu dieser fernöstlichen Tradition, die eher als Neo-Tantra bekannt ist. Damit möchte ich eine Brücke schlagen, die die unterschiedlichen Aspekte des komplexen Phänomens „Sexualität“ miteinander

---

2 Die Übungen werden am Ende des Buches noch einmal vollständig und mit Seitenangaben aufgelistet, sodass Sie sie jederzeit nachschlagen können.

3 Das Konzept wird im weiteren Verlauf genauer erläutert (s. Kapitel „Sexocorporel – ein körperorientierter sexualtherapeutischer Ansatz“).

4 Mit Embodiment ist die Vorstellung gemeint, dass sich Körper und Geist bzw. Psyche gegenseitig beeinflussen (vgl. auch Maja Storch et. al., Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Huber 2007).

verbindet: die körperlichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Elemente, die immer in der eigenen Geschichte und in Beziehung entstehen und verankert sind.

Nun lade ich Sie ein, dieses Buch nicht nur zu lesen, um sich auf der intellektuellen, „informativen“ Ebene mit dem Thema Sexualität zu beschäftigen. Nehmen Sie es vielmehr als Angebot wahr, um aus der Welt des „intellektuellen“ Verstehens in die Welt des Fühlens und Erlebens einzutauchen. Wenn Sie sich die Zeit nehmen und die Ruhe gönnen, die Fragen zur Selbstreflexion zu beantworten und die entsprechenden Übungen durchzuführen, werden Sie schnell spüren, was für Sie besonders hilfreich ist. Denn die direkte körperliche Erfahrung ermöglicht einen ganz anderen Zugang zu jenen inneren Ressourcen, die den Selbstheilungsprozess in uns zu aktivieren vermögen.

Auch werden Sie durch die Fragen und Übungen mehr über sich und möglicherweise auch über Ihren Partner erfahren. Es ist nämlich bemerkenswert, wie oft wir Dinge als absolute Wahrheiten auffassen und hinnehmen, gerade in Bezug auf unser Sexualleben. Aber gerade die Infragestellung von Glaubenssätzen, die unsere Sexualität betreffen, bildet eine weitere wesentliche Grundlage bei der Klärung vorhandener Probleme. Über Fragen zum sexuellen Erleben und vor allem durch direkte körperliche Erfahrung gelangen wir zur inneren Reflexion. Diese setzt einen tiefen Klärungsprozess in Gang, der eine kognitive Restrukturierung bewirkt. Auf dieser Grundlage lassen sich viele Fragen und Probleme in Bezug auf die Sexualität beantworten und lösen.

Bei alledem beachten Sie jedoch bitte Folgendes:

Unser sexuelles Erleben ist so vielfältig und individuell wie wir selbst, deshalb mag nicht jede Übung oder Frage zu Ihnen oder Ihrer momentanen Situation passen. Doch insgesamt sind sie eine gute und fundierte Möglichkeit, das eigene sexuelle Potenzial zu erforschen und zu bereichern. Und noch eine gute Nachricht: Keinesfalls werden Sie irgendwelche unerfreulichen Nebenwirkungen erleben!

Dennoch ersetzen dieses Buch und die darin enthaltenen Übungsanleitungen bei bestimmten Problemen nicht den Besuch einer sexualtherapeutischen Praxis. Wenn Ihre Fragen weiterhin unbeantwortet bleiben sollten, empfiehlt sich eine professionelle Beratung. Oft reicht ein individuelles, informatives Gespräch mit einem sensiblen und kompetenten Therapeuten, um Impulse und Anregungen für die Lösung des Problems zu bekommen. Warten Sie darum nicht zu lange damit, den Weg zu einer Sexualberatung zu gehen.

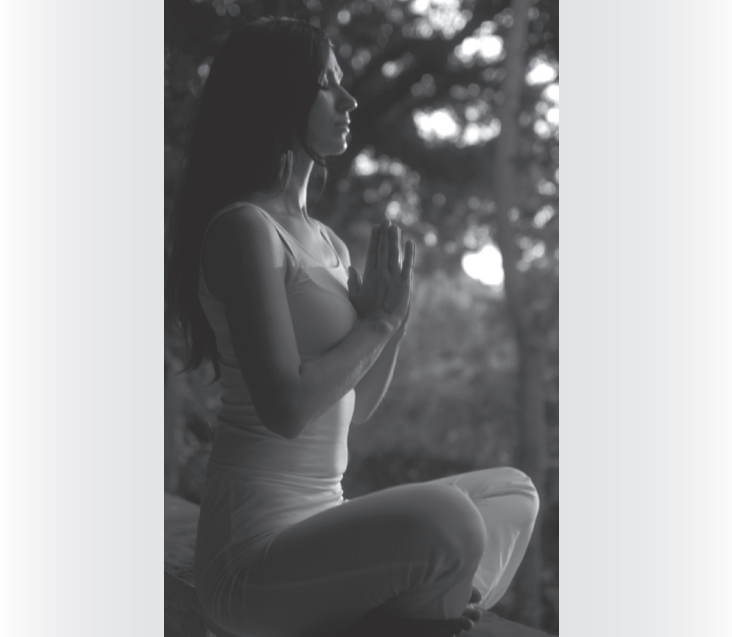
Zum Schluss noch ein Gedanke: Sollten Sie ein „Problem“ im sexuellen Bereich haben, bewerten Sie es anders! Wie Sie sehen werden, wurzelt es in unterschiedlichen Bereichen Ihres Wesens, nämlich einerseits in den körperlichen, mentalen und emotionalen Lernschritten, die Sie im Laufe Ihres Lebens in Bezug auf Ihre Sexualität vollzogen haben und die sich stark gegenseitig beeinflussen, und andererseits in den Beziehungskonstellationen, in denen Sie sich aktuell befinden und die sich unmittelbar auf Ihr derzeitiges Erleben auswirken. Ihre persönliche Geschichte spielt immer eine zentrale Rolle. Sie ist das Fundament, auf dem Sie ihre Erlebens- und Verhaltensmuster errichtet haben. Wenn Sie Ihr „Problem“ nun weniger als „Störfaktor“, der oft mit Scham und Schuldgefühlen besetzt ist und „beseitigt“ werden muss, sondern eher als inneren Wegweiser ansehen, der Ihnen helfen möchte, Ihr tieferes Potenzial als ganzheitliches Wesen zu erschließen, können Sie es als eine Art „Trick der Natur“ erkennen, der Sie sowohl zu sich selbst führt als auch zur Überwindung der künstlichen Trennung zwischen unserer menschlichen Natur und dem universellen göttlichen Prinzip beitragen kann. Letztlich sind diese „Probleme“ keine Probleme, sondern vielmehr, wie auch David Schnarch schreibt<sup>5</sup>, die notwendigen Stolpersteine, die unsere Entwicklung und Selbstfindung im Sinne der Evolution anregen und fördern. In diesem Sinne richte

---

5 David Schnarch ist ein international bekannter, nordamerikanischer Paar- und Sexualtherapeut. Er hat u. a. zwei spannende Bücher über Beziehung und Sexualität geschrieben, die ins Deutsche übersetzt wurden: „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ und „Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen“. Er selber erwähnt die Verbindung zwischen Sexualität und Spiritualität z. B. in „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ (7. Aufl., Klett-Cotta 2014, S. 458 f.).

ich meine Einladung an Sie, dieses Buch so zu lesen, als wollten Sie auf eine innere Entdeckungsreise gehen, die mit einem ungelösten Rätsel beginnt und die Sie am Ende zu sich selbst und zu Ihrer wahren inneren Stärke führen wird.

# 1 Achtsamkeit



## 1.1 Was bedeutet Achtsamkeit?

Viele moderne therapeutische Ansätze haben Achtsamkeit in ihre Verfahren integriert, ist doch das Erlernen und Praktizieren dieser Art der Wahrnehmung ein wichtiges Werkzeug u. a. für die Bewältigung stressbedingter psychosomatischer Störungen.<sup>6</sup> Auch der körperorientierte Ansatz, der in diesem Buch die zentrale Methode darstellt, beruht auf der Schulung der Achtsamkeit, d.h. der Wahrnehmung der körperlichen Empfindungen und entsprechend der inneren Gefühle und Gedanken, die sich im Zusammenhang mit sexueller

---

<sup>6</sup> Vgl. Hans Jellouschek, Achtsamkeit in der Partnerschaft – Was dem Zusammenleben Tiefe gibt, Kreuz Verlag 2011.

Erregung entfalten.<sup>7</sup> Daher wird der Begriff „Achtsamkeit“ hier in einer ganz bestimmten Bedeutung verwendet, die sich an die östliche Meditationspraxis anlehnt.

Achtsamkeit ist die stille, liebevolle, wertfreie Wahrnehmung dessen, was gerade ist, und weniger dessen, was sein sollte. Gleichzeitig ist sie eine innere Haltung, die wir uns mit der Zeit und zunehmender Praxis zu eigen machen können und die uns diese besondere Art der Wahrnehmung ermöglicht.

Achtsamkeit erfordert einen Blick, der auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie ist hier und jetzt und nicht dort und damals. Sie ist nüchtern und frei von Illusionen und Projektionen, gleichzeitig tolerant und offen.

Darüber hinaus ist Achtsamkeit ein Prozess, ein Kontinuum an Erkenntnissen und Gefühlen, Stimmungen und Empfindungen, Erinnerungen und Sehnsüchten, die wir zunehmend aus einer inneren Beobachter-Position wahrzunehmen lernen, ohne dass der ständige Fluss der Emotionen und Gedanken uns hin- und herreißt. In dieser Haltung erleben wir eine plötzliche Stille, so ähnlich, als säßen wir im Auge eines Sturmes: Um uns herum tobt es wild, doch wir bleiben innerlich still, fühlend, nicht wertend, frei. Achtsamkeit erlaubt uns, den alltäglichen „Autopiloten“ zu verlassen und Zeugen unserer Erfahrungen zu werden.

Um Achtsamkeit zu lernen, sollten wir uns von der Illusion befreien, dass die Lösung unserer Probleme im Außen liegt. Wir müssen nach und nach unsere Projektionen auf andere Menschen als die von uns auserwählten Erfüller unserer Träume und Fantasien oder als die „Wiedergutmacher“ all dessen, was in unserem vorherigen Leben nicht gut gelaufen ist, zurücknehmen.

Achtsamkeit hat mit der Fähigkeit zu tun, im Hier und Jetzt fest verankert zu sein. Präsenz und die größtmögliche Aufmerksamkeit

---

7 Alle Übungen in diesem Buch zielen darauf ab, den Körper durch seine verschiedenen „Parameter“ – Atmung, Bewegung, Körperspannung und Rhythmus – bewusst wahrzunehmen. Durch erlernbare Veränderungen in der Modulation dieser Parameter öffnet sich der Weg zu einer erfüllteren Sexualität (siehe Kapitel „Was ist Sexualität?“ und dort „Die vier Parameter des Körpers“).

für das, was gerade ist, erschließen uns einen ungeahnten Reichtum an Intensität und Tiefe. Insofern hat Achtsamkeit auch mit Bewusstheit zu tun. In der Meditationspraxis z.B. geht es darum, sich Schritt für Schritt des eigenen Körpers und des Atems, der eigenen Gedanken sowie der Stimmungen und Gefühle, die unser Herz bewohnen und berühren, bewusst zu werden. Achtsamkeit lehrt, mehr in Kontakt mit sich selbst zu treten, sich selbst wahrzunehmen, den Fokus auf die eigene Befindlichkeit zu lenken und dadurch die teils unterschiedlichen und manchmal widersprüchlichen Stimmen in sich kennenzulernen und sie „sein“ zu lassen. Diese wohlwollende Haltung erlaubt uns, viele Aspekte unserer aktuellen Situation und unserer Geschichte aus einer anderen Perspektive zu betrachten und sie anzunehmen, statt gegen sie anzukämpfen.

Achtsamkeit bedeutet auch, sich Zeit zu nehmen, den Lebensrhythmus zu verlangsamen, weniger zerstreut zu sein und mit Bedacht auszuwählen, was wir wirklich wollen und brauchen. Diese „Entschleunigung“ ist auch der Schlüssel zu unseren Gefühlen, denn Gefühle brauchen Zeit und keinesfalls Hektik, um spürbar zu werden. Über unsere Gefühle kommen wir in Kontakt mit unseren Wünschen und Bedürfnissen und können sie schließlich erfüllen. Wirkliche, bereichernde Veränderungen können nur dann stattfinden, wenn wir genau fühlen und hinsehen, was uns belastet, anstatt drückende Gedanken und Gefühle durch Überaktivität und Ablenkungsmanöver zu überspielen und zu verdrängen. Wenn wir nicht mehr im Autopilot wie ferngesteuert agieren, sondern tief durchatmen und wirklich fühlen, was gerade um uns herum und in uns passiert, ermöglicht uns Achtsamkeit den Weg zu größerer innerer Freiheit und zur Klärung konfliktbeladener Themen.

In der Art und Weise wie wir z.B. auf den Partner reagieren, sind wir oft nicht wirklich frei. Wir handeln nicht aus einem bewussten Entschluss heraus. Vielmehr erleben wir diesen Moment oft so, als würde uns eine bestimmte Reaktion geradezu zwingend überkommen. Und wir glauben, nicht anders als auf genau diese Weise reagieren zu können. Die Entschleunigung der Reaktion auf einen



bestimmten Reiz ist der Schlüssel, um sich aus dem Gefängnis festgefahrener Verhaltensmuster zu befreien.<sup>8</sup> Denn in dieser Zeit der Verzögerung zwischen Reiz und Reaktion können wir spüren, was sich in unserem Körper auf diesen (von außen einwirkenden) Reiz hin verändert. Welche Empfindungen nehmen wir wahr, wenn der Partner sich z.B. mit sexuellen Wünschen an uns wendet? Oder was genau passiert, wenn wir sexuell erregt sind, aber der Körper plötzlich streikt und die Erregung verschwindet? Halten Sie einen Moment inne und überlegen Sie:

- Wie verändert sich die Atmung, wie die Spannung im Körper? Gibt es Bereiche, die stärker angespannt sind als andere?
- Wird Wärme oder Kälte im Körper spürbar?
- Was passiert auf der mentalen Ebene, was für Gedanken tauchen auf? Was bewirken diese Gedanken auf der körperlichen Ebene?
- Wie verändert sich die Stimmung?
- Welche Handlungsimpulse nehmen wir wahr?
- Welche inneren Entschlüsse treffen wir in Bezug auf diese Erwartung?
- Was nehmen wir von unserem Partner wahr?

Wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, bewusst zu fühlen, reagieren wir u. U. so, wie wir schon immer reagiert haben, wie wir „es von uns kennen“, wenn uns jemand auf eine bestimmte Art oder auf ein bestimmtes Thema anspricht oder sich etwas in uns plötzlich verändert: vielleicht mit innerer Migration und Rückzug, mit Verlegenheit und Resignation oder mit aggressiven Vorwürfen, Wut und Kritik.

Achtsam sich selbst gegenüber zu sein bedeutet also in diesem Fall, sich Zeit zu nehmen und in sich hineinzuhören und zu spüren.

---

<sup>8</sup> „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“ (Viktor Frankl)

So verhindern wir, in ein automatisiertes Verhalten abzugleiten, und erlangen stattdessen die Freiheit, etwas Neues auszuprobieren, z.B. in einen ehrlicheren Austausch mit unserem Partner zu treten. Womöglich entdecken wir dann hinter unangemessenen Reaktionen tiefer liegende Gründe, z.B. hinter Resignation und Verlegenheit, die uns zum Rückzug drängen, die Angst nicht zu genügen und deshalb verlassen zu werden. Und hinter der Wut und den aggressiven Vorwürfen die Angst, nicht gesehen und nicht geliebt zu werden. In beiden Fällen würden wir die tiefe Sehnsucht nach einer sicheren emotionalen Bindung erkennen. Denn die Übung der Achtsamkeit verleiht uns auch die Fähigkeit, nicht nur uns selbst, sondern auch den Partner anders wahrzunehmen, als wir es gewohnt sind. Wir lernen mit der Zeit auch für ihn oder sie immer feinfühler zu werden und seine oder ihre verschiedenen Motivationsebenen und Beweggründe besser zu erkennen und zu unterscheiden.

Achtsamkeit in der Sexualität hilft uns, genauer zu fühlen und zu verstehen, was wirklich passiert. Der „Erregungsprozess“, der sich, einmal ausgelöst, wie im Autopilot meist ohne bewusste Wahrnehmung (und entsprechend ohne Steuerungsmöglichkeit) abspielt, kann in seinen verschiedenen Phasen und Verstrickungen wahrgenommen werden. Die Zusammenhänge werden klarer und auf einmal wird das Gefühl spürbar, nicht länger dem eigenen Trieb oder dem des Partners ausgeliefert zu sein. Das eigene sexuelle Profil wird deutlicher, die Zentrierung in sich selbst nimmt zu. Aus einer solchen veränderten, inneren Position entspringt die Sicherheit, selbst bestimmen zu können.

Über Achtsamkeit kommen wir auch mit unseren sogenannten „Schatten“ in Berührung, d. h. all jenen Aspekten unserer Sexualität, die uns Unbehagen verursachen, weil wir sie als nicht passend, als unnormale und moralisch nicht vertretbar oder als nicht beziehungskompatibel empfinden. Durch Achtsamkeit erhalten sie die Möglichkeit, von uns „gesehen“ und in unser Leben integriert zu werden, sie können ihr Schattendasein aufgeben und müssen uns nicht mehr belasten.

Wie unmittelbar und direkt die Praxis der Achtsamkeit wichtig für die Lösung sexueller Probleme sein kann, zeigt folgendes Fallbeispiel:

Johannes ist ein Mann Anfang 40, seit 15 Jahren verheiratet, drei Kinder. Er kommt zu mir, weil er an frühzeitiger Ejakulation leidet. Der erste Eindruck von ihm ist der eines stark angespannten Mannes, der jeden Moment explodieren könnte. Seine Beine sind unruhig und die Füße tippen nervös auf dem Boden. Er erzählt, er habe sehr viel Stress bei der Arbeit. Auf meine Frage, ob er sich seiner Anspannung bewusst sei, antwortet er mit Nein, sagt aber, dass er einen Bandscheibenvorfall gehabt habe und oft an Spannungskopfschmerzen leide. Während der ganzen Jahre seiner Ehe - und auch davor - habe er das Problem gehabt. Bisher habe er sich „durchgemogelt“, doch nun spiele seine Frau nicht mehr mit und dränge ihn zu einer Lösung. Ich frage ihn, wie er merke, dass er erregt sei, was er bei Erregung im Körper spüre. Er antwortet, dass er sein steifes Glied spüre, das er dann auch anfasse, dass aber kurz darauf auch schon eine Entladung passiere. Auf die Frage, ob er die ersten Anzeichen von Erregung spüre, wenn das Glied noch nicht ganz steif sei, antwortet er negativ. Auch auf die Frage, ob er spüre, wie sich die Spannung in seinem Körper bei wachsender Erregung verändere, antwortet er ebenfalls negativ. Er sagt, er merke seine Erregung erst, wenn es schon fast zu spät sei.

In der Praxis lernt Johannes, die Empfindungen seines Körpers bei sexueller Erregung zunehmend differenzierter wahrzunehmen. Zu Hause praktiziert er weiter und nach einigen Sitzungen zeigen sich die ersten Erfolge. Johannes erzählt, dass er inzwischen klarer die verschiedenen Phasen seiner Erregung erkenne. Auf dieser Basis kann er nun die weiteren Übungen praktizieren, die ich ihm vorschlage, wodurch er im Laufe der folgenden Wochen seine Erregung besser regulieren und das Problem der frühzeitigen Ejakulation beheben kann.

## 1.2 Paul und Maria – eine Geschichte

Mit der folgenden Geschichte von Paul und Maria möchte ich das Beispiel eines automatisierten Reaktionsmusters beschreiben, wie es Hans Jellouschek in seinem Buch „Achtsamkeit in der Partnerschaft. Was dem Zusammenleben Tiefe gibt“ darstellt.

Normalerweise reagieren wir Menschen auf die „Reize“, die von außen oder von innen kommen, mit bestimmten bekannten Mustern, die sich in der Regel in einer Art „Autopilot“ abspielen. Das ist auch ganz gut und praktisch so! Denn wenn wir jedes Mal bewusst überlegen müssten, wie wir auf etwas reagieren sollen, würde zu viel Zeit verstreichen und unsere Reaktion wäre möglicherweise zu langsam und entsprechend inadäquat. Wenn wir allerdings einen Konflikt haben und auf die „Reize“ immer wieder automatisch und mit unseren herkömmlichen Verhaltensmustern reagieren, verpassen wir die Chance, eine Lösung für unsere Konflikte zu finden.

Ich möchte nun im Folgenden ein solches Verhaltensmuster darstellen und modellhaft erläutern, was sich in der beschriebenen Situation auf der psychischen Ebene der beiden Protagonisten abgespielt haben könnte. Dabei lassen sich die Rollen der beiden „Mitspieler“ vertauschen und das Erklärungsmodell ist auch auf andere Situationen anwendbar. Es hilft uns grundsätzlich, uns zu verdeutlichen, wie wir auf bestimmte Reize reagieren. Der Einfluss von Gedanken und Glaubenssätzen auf unsere Gefühle und Empfindungen, wie zum Beispiel Lust und Erregung, wird klar erkennbar.

Sie können auch ein eigenes Beispiel einer ähnlich konfliktbeladenen Kommunikation mit ihrem Partner auswählen und schauen, ob und wenn ja wie es Ihnen hilft, sich ihr eigenes Verhalten oder das Ihres Partners zu erklären. Beobachten Sie dabei möglichst genau, was in Ihnen vorgeht.

Paul ist bereits zu Hause. Er kommt meist vor seiner Partnerin Maria von der Arbeit zurück. Sobald auch Maria zu Hause ankommt,

stürmt er freudig auf sie zu und berührt sie mit dem eindeutigen Wunsch, Sex mit ihr zu haben:

Paul: „Komm, ich habe so richtig Lust, ich brauch‘ das jetzt!“  
► REIZ

Maria: „Schon wieder? Hast Du nichts Besseres zu tun?“  
► ÄUSSERE REAKTION

Daraufhin fühlt sich Paul nicht nur zurückgewiesen, sondern auch gekränkt, weil sein Wunsch nach Sex zusätzlich negativ bewertet und abgetan wird. Er zieht sich beleidigt zurück (Gegenreaktion) und äußert sich dabei ebenfalls eher unsensibel (neuer Reiz). Auf diese Weise verstricken sich die Partner immer mehr in ihren Konflikt und sind zuletzt beide erschöpft und unzufrieden.

Wie wäre es nun, wenn Maria und Paul dreimal tief durchatmen und sich die Zeit nehmen würden, um genau zu fühlen, was in diesem Moment mit ihnen passiert, welche körperlichen Reaktionen hervorgerufen werden, welche Gedanken sich bilden, wie sich die Stimmung verändert und wo genau der Partner steht?

Maria würde möglicherweise Folgendes spüren:

Ihr Magen verkrampft sich und es fühlt sich für sie an, als hätte sie einen Knoten in der Magenrube. Sie zieht die Schultern hoch und nach vorne und erstarrt in einer angespannten, nervösen Haltung. Der Nacken verspannt sich ebenfalls und sie presst die Zähne aufeinander. Diese Reaktion hat auch Auswirkungen auf ihre Atmung: Sie wird flacher und erreicht nicht mehr den unteren Bauch, da Maria dazwischen den „Knoten“ fühlt. Die flache Atmung unterbricht die Verbindung zwischen Kopf und Bauch, was ihr die Wahrnehmung ihres Beckens erschwert. Ohne Wahrnehmung des Beckens können sich aber kaum Lustgefühle entfalten!

Die Gedanken, die ihren Geist durchkreuzen, drehen sich um Aufgaben, die sie meint, erfüllen zu müssen. Es geht um Erwartungen, die auf ihren Schultern lasten und die wegzuschieben sie nicht

in der Lage ist. Ihre primäre Stimmung ist geprägt vom Gefühl der Überforderung und der Unzulänglichkeit. Auch Scham und Nervosität schleichen sich ein. Dieser Gefühlsmix bedrückt sie und Lustlosigkeit breitet sich aus. Ihre Fantasie suggeriert ihr zu fliehen, möglichst weit weg von allen Verpflichtungen – und ihrem Partner!

Hinzu kommt die (nur halbbewusste) Wahrnehmung all dessen, was sie im Hintergrund auch noch beschäftigt: ihr Beruf, die Arbeit, von der sie gerade erst zurückgekommen ist. Der Tag war anstrengend, möglicherweise hat ihr Chef noch mehr Einsatz als bisher von ihr verlangt und mit schlimmen Konsequenzen gedroht, sollte sie eine bestimmte Deadline nicht einhalten. Sie befürchtet, den Erwartungen nicht gerecht werden zu können. Daraus resultiert schließlich ein Gefühl der umfassenden Unzulänglichkeit, nicht nur im Hinblick auf ihren Partner und die gerade entstandene Situation, sondern auch auf ihre Arbeit und schließlich ihren gesamten Tag betreffend. Dieses Gefühl kommt ihr nur allzu bekannt vor, scheint sie überall und immer zu begleiten.

Nähme sie sich noch einen Moment Zeit, um ihre Gefühle wahrzunehmen und sie zu ihren Ursprüngen zurückzuverfolgen, könnte sie feststellen, dass sie sich bereits als Kind ähnlich gefühlt hat, z.B. wenn ihr Vater nach Hause kam und sie stark kritisierte, weil sie seine Erwartungen „mal wieder“ nicht erfüllt hatte. Maria könnte ihre Befindlichkeit auf drei Ebenen wahrnehmen: auf der physischen (die Symptome der körperlichen Reaktion), der mentalen (die Gedanken, die ihr durch den Kopf gehen bzw. die sie sich über die Situation macht) und der emotionalen (ihre Gefühle, ebenso die „akute“ Situation wie ihre gesamte Vergangenheit betreffend). Sich auf jeder dieser drei Ebenen zu spüren, hilft uns, im Hier und Jetzt verankert zu bleiben. Es hilft uns auch, unsere Befindlichkeit und mit ihr unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen, um achtsam und in Eigenverantwortung die nötigen Schritte zu tun, die eine Veränderung ermöglichen.