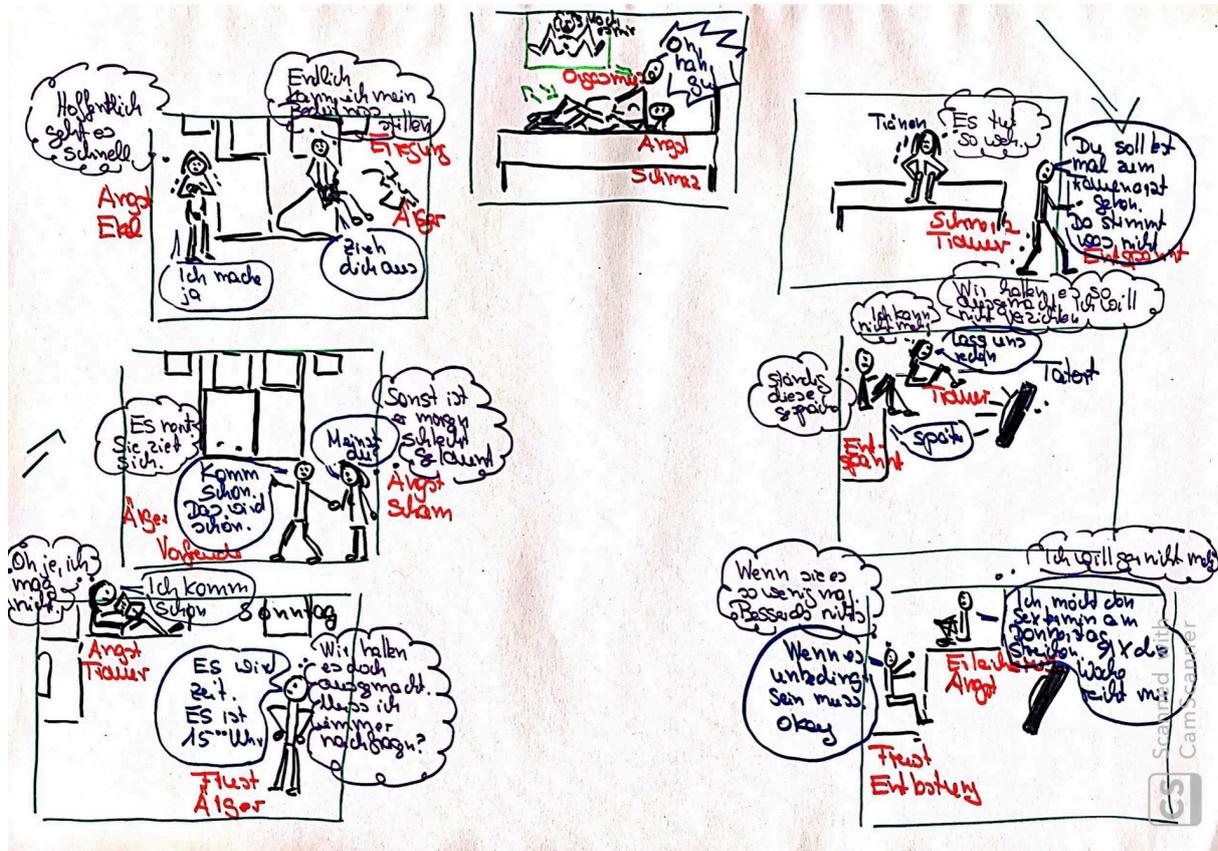


Wie funktioniert die Sex-Skript-Methode (SSM) in der Sexualtherapie?



Die Methode der SBT habe ich aus unterschiedlichen Ansätzen entwickelt.

Angeregt durch die „Strukturierte Trauma-Intervention“ (STI) nach Dorothea Weinberg wollte ich die Exploration der sexuellen Erfahrungen meiner Klienten-Paare ermöglichen. Ausgehend von der Erklärung Weinbergs (2006) will ich die Vorzüge hervorstreichen.

Die SBT zerlegt die sexuellen Erlebnis-Inhalte, die wahrgenommenen Gefühle, sinnlichen Stimulationen und die Dialoge sowie Gedanken, Bilder und Phantasien während einer geführten Rekonstruktion einer für das Paar typischen Sexual-Szenerie und fügt diese dann wieder zu einem Gesamtbild zusammen. Ich zitiere Weinberg und ersetze das Wort Bedrohung durch Scham. „Das Ergebnis ist die komplette Rekonstruktion und Integration des Erlebten. Das Ziel ist, dass spezifische Erinnerungen ihr Schampotential verlieren. Die Methode ist dem Vergnügen an Comics entliehen. Der Therapeut zeichnet Schritt für Schritt auf einem großen Papierbogen ...“¹ die sexuelle Szenerie.

Um die SBT sinnvoll zum Einsatz zu bringen ist eine achtsame Vorgehensweise erforderlich.

Die Klienten-Paare entscheiden sich erst nach einer ausführlichen Information für die SBT.

¹ D. Weinberg: Traumatherapie mit Kindern. Strukturierte Traumaintervention und traumabezogene Spieltherapie. München 2006

Therapie & Seminare für Paare & Trauma

Die Therapeutin vermittelt durch ihre Offenheit und eine lockere Einstellung, dass über Sexualität unbefangen gesprochen werden darf.

Die Paare haben als Rekonstrukteure ihrer sexuellen Szenerie die Kontrolle über den Ablauf der Darstellungen. Sie nehmen eine Position kritischer Beurteilung ein und werden somit zu Experten ihres Erlebens.

- Durch die gemeinsame Konzentration auf ein Blatt Papier und die Darstellung der Ereignisse gelingt dem Paar der Wechsel von einer vermeintlichen sexuellen Dysfunktion zur kompetenten Mitwirkung bei der Suche nach Lösungen.
- Gefühle von Scham und Peinlichkeit weichen durch die ruhige, zum Teil lustige Atmosphäre, die durch das Zeichnen und Erklären entsteht.
- Das resümierende Gespräch führt zu einer Erhellung der Sexualprobleme und einer ganz neuen Authentizität im Erleben der Paare. Der Lösungsweg eröffnet sich gleichsam von selbst.
- Nicht zuletzt bietet diese Methode des achtsamen und würdevollen Umgangs mit schambesetzten Themen von Intimität und Sexualität gerade Menschen, die in ihrer Integrität verletzt wurden, eine Heilungschance an durch die Wahrung ihrer persönlichen Grenzen bei einem Höchstmaß an Offenheit und Achtsamkeit.

Ein anderer wichtiger Zugang zur Therapie sexueller Probleme in der Partnerschaft eröffnete sich mir durch die Lektüre des Buches „Zur Psychologie der sexuellen Leidenschaft“ von und die Workshops mit David Schnarch, einem meiner Meinung nach völlig neuen Ansatzes in der Paar- und Sexualtherapie. Schnarch (2006) versucht mit dem Paar „die Details seiner sexuellen Interaktion genau zu erfassen“². Schnarch geht es bei dieser Vorgehensweise darum, heraus zu finden, wie das Paar während der sexuellen Interaktion emotionalen Kontakt herstellt, unterbricht oder gar ganz vermeidet. Dadurch zeigen sich seiner Überzeugung nach Beziehungsmuster, die auch andere Bereiche der Partnerschaft betreffen. Die typische Art der Paar-Kommunikation wäre auch an Alltags-Szenen zu erfassen, wie etwa ein gemeinsamer Einkauf, eine ganz normale Tischunterhaltung oder das Erstellen einer Einkaufsliste. Doch nirgends zeigt sich die Paar-Dynamik so deutlich wie bei der genauen Skizzierung einer typischen sexuellen Szenerie.

Die Technik des Story-Boards verdanke ich zudem meinem Wissen über die Gestaltung von Drehbüchern. Bei einem Story-Board werden begleitend zum Text kleine Bildchen angefügt für die genaue Kamera-Einstellung. Hierzu gibt es sogar eine spezielle Software. In Wikipedia wird dieser Ansatz definiert: „Die Erfindung und Verwendung von Story-Boards geht auf die [Disney-Studios](#) zurück. In Aufbau und Verwendung, als zweidimensionale Visualisierung erzählerischer Themata, ist das Storyboard verwandt mit dem [Comic](#).“

Der Storyboard-Ansatz ist wie in Wikipedia beschrieben eine sequenzielle Bilderfolge,

„um komplexe Themen in nachvollziehbare und überzeugende Präsentationen umzusetzen. Die Methode besteht aus leistungsfähigen Techniken, mit denen Informationen so gegliedert und visualisiert werden, dass der Argumentation wie in einer packenden Geschichte gefolgt werden kann. Gesichtspunkte sind insbesondere:

² D.Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, München 2006, S.109

Therapie & Seminare für Paare & Trauma

- Informationen auf Kernbotschaften fokussieren; d.h. viele Fakten und Informationen zu einer präzisen, eindeutigen und verständlichen Botschaft zu verdichten.
- Informationen zu einer schlüssigen Argumentation strukturieren: Mit den zentralen Botschaften wird eine logische, schlüssige und überzeugende Argumentation aufgebaut.
- Informationen visualisieren: Die Botschaften wird visuell untermauert und komplexe Informationen mittels Charts auf einfache, verständliche Weise verdichtet.³

Spannend wäre es, eine spezielle Software für die Sexualtherapie zur Verfügung zu haben, einstweilen muss ich mich jedoch auf mein sehr eingeschränktes Zeichentalent verlassen, sehr zum Vergnügen der Paare. Schließlich ist Lachen die beste Medizin.

Doch nun zu meiner Art, mit den Paaren eine typische sexuelle Szenerie mithilfe der Story-Board-Technik zu erarbeiten. Ich erkläre zuallererst den Paaren, wie aufschlussreich es ist, eine ganz normale Situation ihres Sexuallebens ganz genau anzuschauen. Daran wird deutlich, wie die Interaktion des Paares sich bis in die Sexualität hinein fortsetzt. Die Sexualität ist wie ein Fokus, der wie durch ein Brennglas die Paardynamik beleuchtet.

Dann frage ich die Paare, ob sie wissen, was ein Story-Board ist. Da wir uns vorstellen wollen, über eine Alltagssex-Situation einen Film zu drehen, brauchen wir die genaue Beschreibung der Kamera-Einstellungen. Wie bei einem Comic werden in Form von einzelnen Sequenzen die Szenen aufgemalt. Daran lässt sich dann verfolgen, wo die Schwierigkeiten des Paares in der Sexualität liegen.

Hierzu setze ich mich mit dem Paar gemeinsam auf Meditationskissen. Vor uns liegt ein Stapel Din-A-4-Blätter und bunte Filzstifte. Da ich die einzelnen Bilder zeichne, nehme ich dem Paar durch unterschiedliche Aktionen die Scham. Es ist nicht sehr einfach über intime Details aus dem Schlafzimmer zu sprechen. Um einen wirklichen Einblick in die womöglich disfunktionale sexuelle Interaktion zu bekommen, brauche ich jedoch sehr umfassende Beschreibungen.

So kann das Paar auf das Papier schauen, anstatt mir in die Augen blicken zu müssen. Oft spreche ich auch von Schauspielern und dem, was sie gerade tun, denken, phantasieren oder sagen. So können die Klienten zu sich selbst eine gewisse Distanz schaffen. Es fällt ihnen leichter zu sagen, "dann lutscht der Mann auf dem Bild das Ohr der Schauspielerin", als zu sagen, "ich möchte, dass mein Mann mein Ohr lutscht, weil mich das total anmacht".

Ich nehme dem Paar die Hemmungen durch verschiedene kleine Tricks. Ich verwechsle zum Beispiel die Kappen der Filzstifte oder male extra stümperhaft und wir lachen über mein mangelndes Zeichentalent.

Was den Paaren wohl zusätzlich sehr hilft, ist meine offene Art, die Dinge beim Namen zu nennen oder beim Skizzieren genau auf die Stellung der Gliedmaßen, die Schwellung des Penis, die Beleuchtung des gemalten Raumes oder die Darstellung der Kleidung zu achten. So verlieren sich in der Detailtreue der Einzelheiten sehr schnell die Scham oder peinliche Anfangsschwierigkeiten.

³ nach Wikipedia zu Story-Board

Anna und Hans

Um zu verdeutlichen, wie die Story-Board-Technik funktioniert, will ich die Arbeit mit einem Paar beschreiben, das seit 30 Jahren miteinander verheiratet ist. Sie haben nur noch sehr selten Sex. Dieses Paar zeichnet sich dadurch aus, dass beide kaum Emotionen zeigen. In ihrer Interaktion auf meiner Therapie-Couch wirken sie sehr ruhig, werfen sich jedoch höfliche Gemeinheiten an den Kopf. Ich weiß, dass sie in ihrer Kindheit unter schwerer Vernachlässigung litten. Beide hatten sehr erfolgreiche Eltern, die ihre Kinder emotional nicht wahrnehmen konnten. So wundert die schmale Gefühlspalette von Anna und Hans eher nicht. In einer anderen Therapiestunde zeigte sich, welch seelisches Leiden hinter der Fassade der ruhigen Distanz steckt. Anna hat Herzprobleme und ignoriert die Gefahr dieser Erkrankung. Hans ist schon fremd gegangen. Als er das in einer Therapiestunde erwähnte, war ich etwas geschockt. "Weißt du davon", wollte ich von Anna wissen, die kaum auf diese Offenlegung reagierte. Sie wirkte zerstreut, ihr Kopf flog zu Hans. "Weiß ich davon?" überlegte sie. "Nein, ich glaub nicht. Das ist auch egal. Ich hatte mal zu Hans gesagt, er soll sich für den Sex eine Geliebte nehmen. Dann hast du es wohl gemacht." Sie schaute ihn kurz an und wollte mit der Therapie fortfahren. "Das ist jetzt auch egal, da kann ich jetzt eh nichts mehr dran ändern. Wo waren wir gerade?"

In der Story-Board-Stunde wollten wir uns der Frage zuwenden, warum Anna kein Interesse an der Sexualität mit Hans hat. Dies war der Grund, warum Hans überhaupt einer Paartherapie zugestimmt hatte.

Da beide nach langer Zeit einen sexuellen Abend miteinander verbracht hatten, bot es sich an, dieses jüngste Erlebnis für das Story-Board zu nutzen, zumal es eine eher übliche sexuelle Erfahrung war.

"Wenn wir denn mal Sex haben, dann läuft es nach einem ähnlichen Schema ab." Darüber waren sich die Zwei einig.

Also eignete sich die aktuelle Erfahrung, um sie mit der SBT anzuschauen.

Ich legte ein Blatt und Stifte bereit.

"Wo fangen wir an? In welchem Raum spielt die erste Sequenz?"

Nach einer kleinen Beratung, entschieden sie sich für das Schlafzimmer, obwohl sie zuvor gemeinsam als Auftakt im Wohnzimmer Zärtlichkeiten genossen hatten.

"Wie zeichne ich die Szene? Von oben oder von der Seite? Wo steht das Bett im Raum? Wo ist die Tür, wo der Schrank, das Fenster?"

Vor unseren Augen entstand ein grober Grundriss des Schlafzimmers. Anna legte Wert auf genaue Anzahl der Kerzen. Diese sollte ich einzeichnen.

Hans lachte: "Ich hatte einige Kerzen aufgestellt. Anna hatte Angst wegen der Feuergefahr. Sie hat sich später über meine Leichtsinnigkeit beklagt."

Hierfür erntete Hans einen unwilligen Blick von Anna. Meine Frage, ob ich die Kerzen an die richtige Stelle male, lenkte die Aufmerksamkeit beider wieder auf das Blatt.

Nach der korrekten Anordnung der Einrichtung konnten wir uns nun den Hauptakteuren zuwenden. Der Mann sollte auf dem Bauch, nur mit seiner Unterhose bekleidet auf seinem Bett liegen. Die Frau saß, in ihr Nachthemd gehüllt auf seinem Po und massierte ihn.

"Wo male ich denn die Hände des Mannes hin?" Ich zögerte bei meiner Zeichnung. Beide überlegten eine Weile. Sie verstanden wie wichtig jedes einzelne Detail ist.

Im nächsten Schritt fügte ich wie bei einem Comic mit Sprechblasen die gesprochenen Worte hinzu.

"Was sagt der Mann?"

Therapie & Seminare für Paare & Trauma

Anna schaute nachdenklich auf die Zeichnung. "Tja, ich hab gar nichts gesagt und Hans hat, oh, wie schön gesagt." Ich schrieb die Worte konzentriert in die Sprechblase.

"Hat er sonst noch Geräusche gemacht?"

"Ja, ich habe voller Genuss geseufzt." erinnert Hans sich leicht peinlich berührt.

Über seinen Kopf schreibe ich nun: "Seufz."

Beide lachen.

"So nun kommt der nächste Part. Was habt ihr gedacht oder welche Bilder waren in eurem Kopf?" Um meine Aussage zu unterstreichen zeichnete ich eine kleine Wolke und Gedankenbläschen.

Hans sann lange nach. "Ja, ich habe gedacht, hoffentlich haben wir danach Sex."

"Aha, ahnte ich es doch", entfuhr es Anna, während ich die Worte einfügte.

"Und was hast du gedacht, Anna?"

"Mir war das mit den Kerzen zu gefährlich und ich habe überlegt, wie könnte ich einen Brand löschen."

Für die zweite Szene nahm ich ein neues Blatt. Den Raum skizzierte ich neu. Die beiden Akteure waren nun nackt. Die Frau beugte sich über den Penis des Mannes. Obwohl beide einig waren, diese nächste Einstellung anzuschauen, waren sie jetzt sehr verlegen. Ich hingegen widmete mich unbefangenen der Zeichnung.

"Wie soll ich das jetzt malen. Dann kann man den Penis ja nicht mehr sehen. Ich tue mal so, als sei die Frau durchsichtig. Wie hat sie denn den Rücken? Was macht sie mit dem Penis?"

Anna tat, als wäre ich leicht begriffsstutzig. "Na, sie hat den Penis im Mund."

Da ich so mit einer möglichst treffenden Zeichnung beschäftigt war, verflog der Moment der Scham. Hans wirkte amüsiert, als ich den erigierten Penis darstellte.

Als wir die Gedanken der beiden einfügten, kam heraus, dass Hans sich sehr gewünscht hatte, Anna ebenfalls oral zu stimulieren.

"Nein, das hätte ich nicht gewollt," empörte sie sich. "Ich wollte mich ganz auf dich konzentrieren." Dies betonte sie sehr bestimmt.

"Aber, dich zu befriedigen ist mir wichtig." Hans Stimme war nun sehr schmeichelnd.

Wir saßen über dem Blatt mit den Sprach- und Gedankenblasen und diskutierten. Ich fragte Anna, wie es für sie sei, dass Hans sie ebenfalls befriedigen wolle.

Alle Peinlichkeit hatte sich jetzt in Luft aufgelöst.

"Er will mich dann nur zum Höhepunkt bringen und das ist mir zu schnell." Sie drehte ihren Kopf in Richtung Hans und blickte ihn kampflustig an.

Im weiteren Verlauf überlegten wir, ob Hans auch auf Annas Wünsche eingehen könne, indem die beiden einen speziellen Anna-Abend einführen. Augenblicklich brach Anna in verzweifelt Weinen aus. Wir klärten ihre Befürchtungen. Sie verstand erst nach und nach, dass es an "ihrem" Abend nur um ihre Vorstellung eines erotischen Abends gehen würde. Sie begann zu strahlen und schenkte Hans einen verführerischen Blick. "Kann ich mir dann auch einen ganzen Abend Kopfmassage wünschen?" frohlockte sie. Ich bestärkte sie darin, dass es an diesem Sex-Wunsch-Abend nur um ihre Bedürfnisse gehen würde. Es war noch eine Weile Überzeugungsarbeit in Hans Richtung zu leisten, der gänzlich andere Vorstellungen von diesem Anna-Abend hegte. Als Ergebnis dieser Story-Board-Arbeit resümierten die Zwei nach einigen Monaten, dass sie wieder schöne Sexerlebnisse miteinander teilten.

Willy und Marianne

Welch erstaunlichen Erkenntnisse die SBT hervorbringen kann, zeigte die Therapie mit einem anderen Paar. Willy und Marianne befanden sich schon über ein Jahr in der Paartherapie. Beide waren als Kinder ziemlich isoliert von der Umwelt herangewachsen. Als Reaktion hatte Willy eine sehr einschränkende Angststörung entwickelt und seine Frau litt unter chronischem Selbstwertmangel. Beide waren sehr schüchtern und litten darunter, dass die Sexualität nicht gelingen wollte. Erst durch die SBT begriff ich das ganze Ausmaß ihrer sexuellen und persönlichen Probleme.

Wir gingen von der letzten sexuellen Begegnung aus, die im gemeinsamen Schlafzimmer stattgefunden hatte. Nach der Darstellung des Zimmers, des Bettes und der Stellung der zwei Hauptakteure, begann ich mit den Sprech- und Gedankenblasen. Der Mann lag nackt auf dem Rücken mit erigiertem Penis im Bett. Die Frau saß auf seinen Beinen und stimulierte seinen Penis mit der Hand. Der Mann dachte: "Hoffentlich klappt es dieses Mal."

Als Marianne ihre Gedanken oder Bilder beschreiben sollte, lachte sie sehr nervös. "Also, mir ist das jetzt sehr peinlich. Ich will meinen Mann ja nicht verletzen. Doch ich will schon sagen, welches Bild ich da vor mir hatte. Also, da habe ich an den Mann gedacht, der einzige Mann, mit dem ich mal Sex vor meiner Ehe hatte. Oh, mein Gott, ist mir das jetzt peinlich. Was soll es. Also ich sah den Penis dieses Mannes vor mir."

Ich unterbrach Marianne mit meinen Fragen zur genauen Darstellung dieses Bildes. "Wie soll ich den Penis malen?"

Marianne wirkte nun sehr konzentriert. "Also, der Penis, der war viel steifer als der von Willy."

Ich skizzierte einen erigierten Penis. "So?"

"Ja, genau. Und da kam dann was raus aus seinem Penis." Sie giggelte wie ein Teenager und Willy putzte sich umständlich die Nase.

"Kam da der Samen raus?" Ich malte eine kleine Fontäne über den Penis. Völlig unbefangen verbesserte ich mein "Kunstwerk". "Ist das jetzt so richtig gemalt?"

Marianne nickte mit hochrotem Kopf und suchte hilflos den Blick ihres Mannes. Willy lächelte etwas gezwungen.

Mir war nicht ganz klar, warum Marianne so schonend mit ihrem Mann umging. Offensichtlich wollte sie mich auf etwas hinweisen, was ihr wichtig war, Willy aber wohl sehr verletzen würde. Sie tätschelte sein Bein und wandte sich an ihn. "Ist es sehr schlimm für dich? Ich will ja nur, dass wir Hilfe bekommen." Marianne forschte um Zustimmung. Er nickte zerstreut. "Doch, doch, mach nur." So erteilte er seine Zustimmung und schaute mich dann sehr offen an.

"Also, gut", fuhr Marianne fort, "Willys Penis ist nie so steif." Es wirkte, als müsse sie allen Mut zusammen nehmen.

"Dann mal ich mal den Penis hier von dem Mann auf dem Bett anders." Geschäftig schraubte ich Stifte auf und zu. Während dieses Ablenkmanövers forschte Marianne noch mal in Willys Mine. Er lächelte ihr zu.

Marianne leitete mich an, den Penis zu zeichnen. Als Ergebnis hatten wir jetzt eher eine gebogene Wurst, denn eine gerade Stange. "Ja, doch so sieht es bei Willy aus." Mariannes Blick schien zu fragen, "und jetzt?"

Therapie & Seminare für Paare & Trauma

Irgendwie begriff ich nicht richtig. „Ja, gut“, versuchte ich, „wie sieht denn der Penis aus, wenn ihr Sex habt?“ Meine Stiftspitze wanderte zu dem kleinen Springbrunnen des Ergusses in Mariannes Gedankenwolke.

„Na, ja.“ Willy schaltete sich jetzt ein. „Bei mir geht das eben nicht.“ Es fiel mir schwer, zu begreifen. „Wie macht ihr denn dann Sex?“ fragte ich erstaunt.

Jetzt musste ich all meine therapeutische Feingefühligkeit aktivieren. „Ich möchte euch ja nicht zu nahe treten, doch irgendwie würde mir eine Information sehr helfen. Willy, wie ist es denn, wenn du dich selber berührst und dich selber stimulierst?“

Willy hob hilflos die Schultern: „Nein, das gefällt mir nicht!“ Marianne grinste mich an, als wolle sie alle Schuld auf sich nehmen.

„Augenblick mal“, langsam dämmerte mir etwas. „Wollt ihr damit sagen, ihr hattet noch nie Sex?“ Willy schüttelte stumm seinen Kopf. Er sah jetzt sehr klein und hilflos aus.

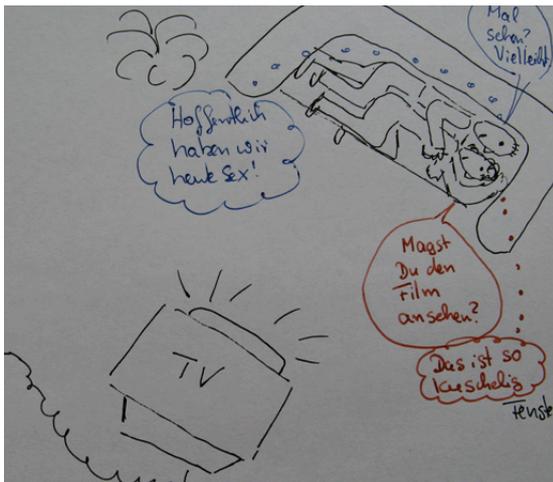
Sofort dämmte ich mein Erstaunen ein und schaltete auf Anerkennung um. Ich lobte die beiden für ihren Mut und ihr Vertrauen, so offen über ihr Erleben zu sprechen.

Jetzt wuchs Willy zusehens und breitete seine ganze Qual vor mir aus. Er fühlt sich nicht als Mann, er hat große Angst, dass er nicht normal ist und Marianne schaute ihn voller Liebe an.

Da die beiden schon eine ganze Weile bei mir waren, war ich davon überzeugt, dass Mariannes und Willys Problem nur durch ein Gespräch, ohne die SBT, vielleicht niemals ans Licht gekommen wäre. Das merkte ich daran, wie unsicher und schamvoll die beiden sich die Frage stellten, ob mit ihnen auch alles in Ordnung sei.

Lutz und Ulrike

Bei einem dritten Paar wurde durch die SBT deutlich, welche tatsächlichen Bedürfnisse hinter dem Drängen nach Sex verborgen sein können. Lutz war sehr enttäuscht, dass Ulrike ihm zu wenig Sexualität schenkte. Ulrikes Tränen flossen reichlich, als sie von ihrem diffusen Unbehagen sprach. „Ich weiß auch nicht, warum ich keine Lust habe. Es geht einfach nicht.“



So näherten wir uns mit der SBT dem Problem. Die erste Szene zeigt einen typischen Auftakt sexueller Annäherung dieses Paares. Häufig meldet Lutz beim Fernsehen unterschwellig seinen Wunsch nach Sex an. Beide sprechen wie so viele Paare nicht offen über ihr Empfinden. Ulrike genoss die ungefährliche Zärtlichkeit vor dem Fernseher. „Da könnten die Kinder hereinkommen. Da fühle ich mich sicher und kann Lutz Nähe genießen, ohne Sex haben zu müssen.“

Therapie & Seminare für Paare & Trauma

Im Schlafzimmer nähert Lutz sich nun sehr direkt Ulrike, indem er sich an sie schmiegt. Er drückt sich mit erigiertem Glied an seine nackte Frau. Ulrike genießt wieder sehr die Zuwendung, will jedoch seine sexuellen Bedürfnisse nicht erfüllen. Als sie nach dem Grund für ihre Unlust forscht, hadert sie sehr mit einer kaum fassbaren Abneigung.

Lutz erklärt, wie allein er sich fühlt, wie im Stich gelassen. „Immer muss ich um Sex betteln. Sie ist so unnahbar, da fühle ich mich wie als kleiner Junge, wo ich mir so sehr die Nähe meiner Mutter wünschte.“

Also malte ich dieses Gedankenbild des kleinen Lutz hinzu. Ulrike und Lutz wurden in diesem Augenblick beide sehr still und wirkten tief in Gedanken. Lutz schaute Ulrike verstohlen an. Ulrike weinte lautlos vor sich hin. Sie war bereits in die nächste Szene eingetaucht. Lutz war in der kürzlich zurückliegenden sexuellen Annäherung und der darauf folgenden Abweisung wie so oft wortlos aus dem Schlafzimmer gegangen. Ulrike erlebte dieses abrupte Aufstehen wie eine Bestrafung.



Als die Zeichnung fertig war, fragte ich Lutz nach den Gefühlen des kleinen Lutz von damals. „Naja, es ist, als würde ein kleiner Junge ganz laut nach Liebe schreien.“

Ich gab zu bedenken, dass das ablehnende Gefühl von Ulrike genau darin begründet liegen könne.

Wenn Lutz als kleiner Junge zu seiner Mama kommt, um dort Liebe zu bekommen, dann weist Ulrike ihn womöglich intuitiv aus den richtigen Gründen zurück. Welche Frau hat schon Freude am Sex mit einem kleinen Jungen?

Lutz sah Ulrike daraufhin sehr lange an. Es war, als hielte seine Frau den Atem an. Ihre Tränen waren versiegt und ihre Wangen glühten. Langsam nickte Ulrike. Offensichtlich nahm eine Erkenntnis in ihr Gestalt an. Lutz stöhnte auf: „Ja, und sie hat es sogar schon zu mir gesagt. Lass mal den kleinen Lutz aus unserem Bett.“

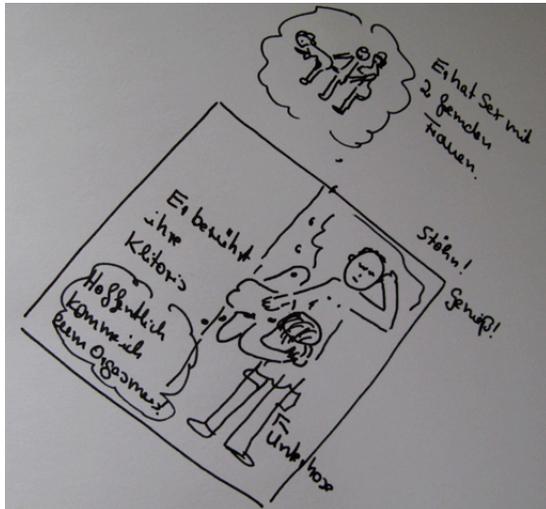
Im Verlauf dieser Therapiestunde wandelte Ulrike sich von einer gequälten und blassen Unscheinbarkeit zu einer warmen und femininen Präsenz. Lutz nahm ihre Hände und küsste sie. „Es tut mir leid.“

Ich fragte Ulrike, wie es wäre, wenn Lutz als erwachsener Mann seinen kleinen Lutz ganz bewusst an die Hand nimmt und anfragt, ob der kleine Junge mal ein wenig auf ihren Schoß darf. Lutz lachte

Therapie & Seminare für Paare & Trauma

verlegen und Ulrike nickte: „Ja, das wäre ja was ganz anderes. Klar, ich habe Lutz doch gern. Ich will doch, dass er glücklich ist.“

Da strahlte Lutz. Ich bat ihn dennoch, sich einen Weg zu überlegen, wie er den Mangel des kleinen Jungen stillen kann, ohne seine Frau in Bedrängnis zu bringen.



Die sexuelle Verweigerung einer Frau gegenüber ihrem drängenden Mann kann auch ganz andere Gründe haben. Wie zum Beispiel bei Marga und Tom. Auch in dieser Story-Board-Therapie kam Wesentliches zum Vorschein, was allein durch ein Gespräch kaum aufgedeckt worden wäre. Die typische sexuelle Szenerie dieses Paares begann stets im Stehen vor dem Ehebett und dem gemeinsamen Entkleiden. Nach einer Weile landeten die Zwei auf den Matratzen und sie stimuliert seinen Penis mit dem Mund, während er sie mit seiner Hand zum Orgasmus führt.

Ich fertigte hiervon meine Zeichnung an. Beide lagen dabei sehr weit voneinander entfernt. Eine emotionale Nähe war kaum zu erkennen. Als ich nach inneren Filmen fragte, staunte Tom nicht schlecht. In Margas Kopf lief ein scharfer Pornostreifen. Sie phantasierte, dass Tom Sex mit mehreren Frauen hat. „Davon wusste ich ja gar nichts!“ Seine ansonsten eher unbeteiligte und starre Mine wich einer dezenten Neugier. Marga gab sich eher zurückhaltend und fast ein wenig herablassend. Während Tom in den Therapiestunden arbeitete, kämpfte und rödelte, trönte sie stets mit einem kühlen Mona-Lisa-Lächeln und geheimnisvoll schweigend an seiner Seite. Nun diese Eröffnung! Toms Gesicht lief rot an. Sein Weltbild schien ein wenig ins Wanken zu geraten.

Als wir erforschten, welche Motivation Marga mit dem Anschalten ihres „Hirnpornos“ verband, kam wieder ein sehr zentraler Punkt zur Sprache. Marga schlug ihre langen und formschönen Beine übereinander und lächelte distanziert: „Tja, Tom erwartet von mir, dass ich einen Orgasmus produziere. Ansonsten ist er nicht zufrieden. Und am nächsten Morgen schreit er dann die Kinder an. Da der Sex - gelinde gesagt - jedoch nicht wirklich prickelnd für mich ist,“ Tom zog wie geschlagen seinen Kopf ein, „muss ich mir etwas ausdenken, damit ich ihm den Gefallen tun kann.“

Sprachlos starrte er nun Marga an. Seine Augen hatten stets etwas Stechendes und sein Drängen auf Sex wirkte auf mich trotz seiner offensichtlichen Not eher aggressiv. „Ich will ja, dass es dir auch gefällt,“ verteidigte er sich nun barsch.

„Was ist denn dein Wunsch, Marga?“ Ich bat sie, eine Liste ihrer sexuellen Vorlieben anzufertigen, sehr zum offensichtlichen Frust von Tom. „Ja, wenn es nach Marga ginge, hätten wir nur noch Kuschelsex und Haarestreicheln und Romantik.“ Ostentativ rutschte er von seiner Frau weg in die äußerste Ecke des Therapiesofas.

Beiden kamen dennoch überein, einmal einen Abend ganz nach den sexuellen Wünschen von Marga zu gestalten. Dieser Abend endete in einer Katastrophe. Tom war nach einem ausgesprochen sinnlichen Erlebnis, bei dem Marga sich ganz und gar entspannt hatte, sofort wieder in seine fordernde

Therapie & Seminare für Paare & Trauma

Haltung zurück gefallen. Tom konnte sich in keiner Weise der Idee öffnen, dass eine sexuelle Begegnung auch ein Akt der Zärtlichkeit, der Liebe und gefühlvollen Begegnung ist. Als ich ihn bat, zu überlegen, wie seine Wünsche in der seiner Kindheit Berücksichtigung fanden, erinnerte er sich an seine despotischen Schreie, mit der er bei der Mutter alles erreichte.

„Nur Liebe habe ich nicht bekommen. Nie! Sie hat mich schlussendlich verprügelt, wenn es ihr zu viel wurde.“ Der beherrschte Geschäftsmann brach an dieser Stelle in Tränen aus und Marga wurde sehr weich. Sie nahm liebevoll seine Hand. Die erste Geste der Zusammengehörigkeit dieses unterkühlten Paares in meinem Therapieraum.

Diese kurzen Beschreibungen des Einsatzes der Story-Board-Technik als wirkungsvolles Mittel im Einsatz einer Paar- und Sexualtherapie verdeutlichen neben der netten Idee der Methode auch die Vielgestaltigkeit der Hintergründe von sexuellen Problemen in der Partnerschaft. Ich bin den Paaren, die sich auf dieses Experiment einlassen konnten, sehr dankbar. Mit ihnen und von ihnen konnte ich sehr viel lernen. Die Offenheit, das dahinterliegende Leid und sodann die Lösung der sexuellen Probleme läßt mich immer wieder staunen. Diese Frauen und Männer, die ihre intimen Geheimnisse offenbaren, sind sehr starke Persönlichkeiten. Ich hoffe sehr, dass diese hübsche kleine „Technik“ zu einem Mehr an Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit beiträgt. Und ich empfehle es Paartherapeuten, die Story-Board-Technik gerne auszuprobieren.