

Janne Heitkamp

Thema „Sexualität“ im Coaching

Abschlussarbeit zur Ausbildung „Systemisches Coaching“ (06/2021 bis 02/2022)

Mein Name ist Janne Heitkamp. Ich bin staatlich anerkannte Physiotherapeutin, arbeite seit 2004 in diesem Beruf und habe mich 2017 nebenberuflich selbstständig gemacht als Sexualberaterin für Menschen mit hauptsächlich geistiger Behinderung. Menschen sehr nah (körperlich und geistig) auf unterschiedliche Art zu betreuen ist also mein tägliches Brot. In der Physiotherapie konzentriere ich mich auf die somatischen Anliegen der Patienten. In der Sexualberatung auf die psychischen Anliegen der Klienten, die aufgrund ihrer Behinderung eine besondere Gruppe bilden. Was mir bis jetzt gefehlt hat, ist die psychisch-emotionale Begleitung von Menschen ohne geistige Behinderung. In meinen bisherigen Tätigkeitsfeldern sind das z. B. psychosomatische Patienten, das Umfeld meiner Sexualberatungsklienten (Eltern, Betreuer etc.), Menschen mit besonderen sexuellen Fragestellungen (siehe unten) oder Coachees mit sämtlichen Anliegen des täglichen Lebens. Um diese Lücke zu füllen, habe ich die Ausbildung für Systemisches Coaching absolviert. Ich glaube, auf diese Art und Weise noch mehr Menschen auf einer weiteren und wichtigen Ebene unterstützen zu können.

Was mir am Konzept des Systemischen Coachings besonders gefällt ist, Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken. Die Lösung sämtlicher Probleme und Fragestellungen liegt im Coachee selbst, nur der Weg zur Lösung ist unbekannt. Mit meinen Methoden unterstütze ich den/die Coachee darin, diesen Weg zu finden. Durch die Nutzung der eigenen Ressourcen bleiben sie aber von mir als Coachin unabhängig und werden Krisen gegenüber widerstandsfähiger.

Dabei ist es mir wichtig, das vorhandene Problem zu würdigen, mich aber auf den Lösungsansatz zu fokussieren. Hinzu kommt der Konstruktivismus, also die Annahme, dass jeder Mensch seine eigene Wirklichkeit kreiert und ich nur einen Bruchteil dessen wahrnehmen kann, was in der Welt des/der Coachee vorhanden ist. Diesen Bruchteil mache ich mir im Coaching zunutze, um anhand der eigenen Bedürfnisse und Wünsche des/der Coachee im Coachingprozess schrittweise Lösungen für vorhandene Fragestellungen zu erarbeiten.

Coaching bedeutet für mich also ein Prozess der Unterstützung, den beide Beteiligten (Coach und Coachee) aktiv miteinander bestreiten. Sollte ich während dieses Prozesses die

Vermutung haben bzw. deutlich werden, dass der/die Coachee definierte, tieferliegende psychische oder physische Störungen hat, verweise ich auf entsprechende ärztliche und/oder therapeutische Fachkräfte. Auch gravierende persönliche Differenzen oder ein ausschließlicher Beratungswunsch des/der Coachee können für mich zum Abbruch des Coachingprozesses führen. Gelingt jedoch der Prozess, glaube ich an einen deutlichen Mehrwert für die Entwicklung des gesamten heimischen Systems des/der Coachee.

Wie kommt nun das Thema Sexualität ins Spiel?

Die Balance zwischen Körper und Seele ist für mich eine wichtige Basis. Sexualität ist aufgrund der Fortpflanzungsfunktion neben der Nahrungsaufnahme eine der zwei evolutionären Kernbedürfnisse (Lebensgrundlage). Gibt es Störungen in unserem Sexualleben, wirkt sich dies äußerst negativ auf unser physisches und psychisches Befinden aus. Störungen in diesem Bereich haben meiner Ansicht nach zu einem Großteil ihre Ursache in der nicht vorhandenen oder unehrlichen Kommunikation zwischen Sexualpartnern. Wobei man selbst durchaus auch der eigene Sexualpartner sein kann.

Das Thema Sexualität bietet viel Potential für unterschiedlichste Konflikte, die Anliegen für ein Coaching sein können:

- Sexualität in der Partnerschaft funktioniert nicht (mehr);
- „Abweichung von der Norm“, z. B. Homosexualität, die nicht anerkannt wird;
- Sex als Stressabbau;
- „Gut sein im Bett“ als gesellschaftlicher Anspruch;
- Sex an sich als Konfliktlösung/Versöhnungssex;
- Sexismus; sexuelle Belästigung und/oder Übergriffigkeit
 - sowohl im privaten als beruflichen Kontext;
 - wichtig hier: Abgrenzung, falls Therapie notwendig ist;
- Alte Glaubenssätze:
Männer müssen Potenz zeigen, Frauen unterwürfig sein;
- Körperliche Unterschiede in z. B. der Erregung: Männer schnell, Frauen langsam;
- „Mein Kind ist schwanger“;
- Missbrauchserfahrungen;
- Einschränkungen durch z. B. Krankheiten oder Alter;
- u.v.m.

Beispiel aus der Praxis

Aufgrund eigener Erfahrungen und der Arbeit als Sexualberaterin biete ich im Coaching den Schwerpunkt Beziehung/Partnerschaft/Sexualität.

Ein Coaching zu diesem Thema möchte ich als Beispiel hier beschreiben.

Mein Coachee Sven* (43 Jahre alt) ist seit gut 4 Jahren mit seiner Partnerin Ines* zusammen (*Namen geändert). Sie bewohnen gemeinsam ein Haus, haben einen Hund und führen eine glückliche Partnerschaft. Sven hat es schon immer gereizt, sexuell viel auszuprobieren und unterschiedliche Partnerinnen zu haben. In seinem Singleleben hat er dies intensiv ausgelebt. Lange in einer monogamen Beziehung zu sein ist für ihn ungewohnt.

Anliegen des Coachees: Wieder mehr Schwung in das Sexleben bringen.

Sven berichtet, dass er und Ines sexuell „den Draht zueinander verloren haben“. Im Alltag und in Laufe einer Beziehung sei es zwar normal, dass die Häufigkeit sexueller Handlungen abnimmt, er sieht aber zwei Aspekte, die hier vorwiegend eine Rolle spielen. Seiner Ansicht nach steht Ines seinen Wünschen „breiteres sexuelles Umfeld, z. B. in Swingerclubs, erotische Pärchenabende, Dreier etc.“, zwar offen und neugierig gegenüber, hat aber ein geringes Selbstwertgefühl und traut sich nicht, ihre Wünsche auszuleben bzw. steht sich selbst dabei im Weg. Darauf hat Sven wenig Einfluss. Sven sagt, dass er sich ggf. zu sehr in das Thema hineinsteigert (2. Aspekt). Er würde Ines keinesfalls verlassen, nur weil sie seinen Wünschen nicht nachkommt. Er merkt aber, dass ihm der Reiz des Neuen sehr fehlt und ihn die monogame Sexualität auf Dauer immer unzufriedener macht. Ines würde ihm sogar zugestehen, seine Phantasien mit Prostituierten auszuleben. Darum gehe es ihm aber nicht. Er möchte diese Erlebnisse mit seiner Partnerin teilen. Aktuell schweift er z. B. gedanklich oft ab und stellt sich vor, dass eine weitere Frau mit im Raum sei und zuschaut, während er mit Ines sexuell aktiv ist.

Auf meine Nachfrage hin berichtet Sven, was die beiden bis jetzt an Lösungsmöglichkeiten ausprobiert haben: viel Kommunikation und Bücher mit einem Fragenkatalog, in die beide jeweils eintragen konnten, was ihnen gefällt und das haben sie gemeinsam ausgewertet. Mit Spielzeug und Massagen haben sie auch schon viel gemacht. Ebenso Slow Sex und Tantra Massagen. Ines mag Romantik, Streicheleinheiten und Zärtlichkeiten. Und während Sven das

erzählt bemerkt er, dass er auf ihre Wünsche schon länger nicht mehr eingegangen ist und sagt, dass er das mal wieder tun könne. Im Grunde wisse er das, aber die Handlung fehlt, weil das zu ihm einfach nicht passt.

An dieser Stelle bitte ich Sven, ein konkretes Ziel für die heutige Session zu formulieren. Dies wird seinerseits sehr breit formuliert und bezieht sich auf die Frage, ob Sven sich zu sehr hineinsteigert und es Sinn machen würde, sich erstmal wieder deutlicher auf seine Partnerin zu konzentrieren. Durch mein Spiegeln und Paraphrasieren fällt auf, dass Sven sich zwar von Ines wünscht, dass sie ihm in seinen Wünschen entgegenkommt, er selbst aber auch selten bemüht ist, sich nach ihren Bedürfnissen zu richten. Ihm ist außerdem klar, dass es für sie wesentlich schwieriger ist, seinen Wünschen nachzukommen als umgekehrt.

Erneut bitte ich Sven darum, das Ziel zu konkretisieren und damit bei sich selbst zu bleiben, da er -wie er bereits selbst angemerkt hat- an ihrem Selbstbewusstsein nichts bzw. nur wenig verändern kann.

Nach weiteren Schilderungen ergibt sich folgendes Ziel: „Eine Idee entwickeln, die Sexualität wieder spannender zu machen, idealerweise in Richtung meiner Bedürfnisse“. Sven wünscht sich hierbei meine Unterstützung, kann sich aber nicht vorstellen, auf welche Art und Weise das möglich ist.

Hier baue ich eine Skalierungsfrage ein bezüglich der Differenz Soll/Ist. Null = Sexualität in der Partnerschaft ist perfekt und genau wie ich es mir wünsche, 10 = ich trenne mich morgen von meiner Partnerin. Sven gibt hier eine 3-4 an, da er mit Ines einen verbalen Austausch führen kann über das, was ihm fehlt. Ines kommuniziert darüber auch mit ihren Freundinnen. Ich stelle folgende Zirkuläre Frage: „Stell dir vor, eine Freundin von Ines, die über die Thematik im Bilde ist, würde dir einen Tipp geben, wie du dich verhalten sollst. Was wäre das?“ Sven berichtet, dass er keine Idee habe, sondern dass Ines‘ Freundinnen wissen, dass Ines ihren eigenen Körper nicht schön findet und sie daran arbeiten müsse. Seiner Ansicht nach würde es ihr auch guttun, wenn er ihr mehr Komplimente machen würde, aber er sieht diese externe Bestätigung als fragwürdig und gibt an, dass es letztlich nur helfen würde, wenn Ines in sich die Bestätigung erführe. Ansonsten könnte eine Art Abhängigkeit entstehen. Diesen Versuch hat Sven in der Vergangenheit gemacht und ist damit gescheitert.

Ich erkläre Sven das Inselmodell um deutlich zu machen, dass er hauptsächlich von Ines redet und glaubt zu denken, was sie möchte oder schön fände oder sich wünschen würde, Ines‘ Insel tatsächlich aber nur in kleinen Teilen kennt. Er versucht, an ihr zu arbeiten und ich

frage, was passieren würde, wenn er versuchte, an sich selbst zu arbeiten. Klar ist, dass es auch keinen Sinn macht, wenn er seine Bedürfnisse zu unterdrücken versucht. Aber weiter zusätzliche Ideen, wie er es schaffen könnte, neuen Schwung in ihr Sexleben zu bringen, hat er auch nicht. „Bekanntes reizvoller zu machen, ist nicht so einfach.“

Ich greife Svens mehrfache Aussage auf, dass er sich offensichtlich im Kopf bereits vorstellt, dass eine fremde Frau beim Liebesspiel mit anwesend ist und ihn schon alleine diese Vorstellung erregt und frage, ob dies Teil einer Lösung sein könnte, da das Gehirn nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheidet. Auf Dauer reiche ihm das nicht, meint Sven.

Vier Möglichkeiten biete ich Sven für das weitere Vorgehen an, da es für mich auch nicht einfach ist zu ergründen, wohin für ihn der Weg nun tatsächlich gehen soll:

- 1) Was könntest du erstmal für dich und deine Bedürfnisse tun, unabhängig von Ines?
- 2) Was könntest du tun, damit es noch schlechter, weniger und langweiliger wird? (inkl. Begründung, was der Zweck dieser Fragestellung ist)
- 3) Aufstellung des Inneren Teams
- 4) Konfliktstile-Modell

Sven entscheidet sich gegen das Forschen nach weiteren Ideen oder analysieren seiner eigenen Anteile. Er möchte das Konfliktstile-Modell durchführen mit der Betrachtung des Auslebens seiner Bedürfnisse nach neuen Reizen/externen Frauen mit im Liebesspiel. Sven bewertet mit Punkten zwischen 0 (fühlt sich gar nicht gut an) und 10 (fühlt sich total stimmig an), wie sich folgende Verhaltensweisen einerseits auf sein Empfinden auswirken und andererseits auf die Partnerschaft mit Ines:

Vermeiden (Thema wird ausgeklammert),

Durchsetzen (Sven lässt keine Widerrede zu und zwingt Ines zum Clubbesuch),

Kompromiss („Wir gehen in einen Club, aber es finden keine sexuellen Aktivitäten statt“),

Nachgeben (Sven kümmert sich ausschließlich um Ines‘ Bedürfnisse),

Kooperation („Maskenball im Club als ein Programmpunkt beim Wochenendausflug“).

Anschließend betrachten wir Svens Bewertung und er zieht ein Resümee. Durchsetzen und Nachgeben: beide Extreme sind nicht förderlich- es fühlt sich weder für ihn selbst noch in Bezug auf die Partnerschaft gut an, es sind die schlechtesten Varianten. Vermeiden liegt im Mittelfeld und ist die Variante, die er aktuell hauptsächlich nutzt. Sie ist aber auf Dauer

ebenfalls für beide nicht zufriedenstellend, vor allem nicht für Sven. Der Kompromiss ist immerhin ein aktiv werden, birgt aber auch letztlich einen zu geringen Nutzen. Die Kooperation wäre „ein Traum“, kann aber auch total schiefgehen. Sollte es dazu kommen, könnte eine Krise ausgelöst werden, die ihrerseits eine Chance zur Folge hätte. Es gäbe dann eine neue Situation, von der aus man weiter schauen könnte. Vermeidung hingegen bedeutet Stillstand.

Sven sagt, dass aktuell mit Corona ein Clubbesuch sowieso schwierig wäre. In dieser „Übergangszeit“ könnte er versuchen, ganz gezielt auf Ines‘ Wünsche einzugehen, um eine positive Verstärkung zu erreichen.

Inzwischen sind fast 2 Stunden vergangen. Ich frage Sven, wie es ihm gerade geht und er antwortet, dass es ihm gut geht und ihm viele Dinge nochmal deutlicher geworden sind. Unter anderem, dass er mehr auf sich und seinen Umgang mit der Situation schauen muss und nicht nur eine Annäherung durch Ines erwarten kann. Im Hinblick auf sein Ziel ist klar geworden, welche Verhaltensstrategie prozessförderlich ist und durch die Kooperation sind doch noch zusätzliche Ideen gefunden worden. Sven findet es ok, das Coaching an dieser Stelle zu beenden.

Zum Schluss stelle ich die Frage: „Was wäre ein erster kleiner Schritt innerhalb der nächsten 48 Stunden?“ Sven möchte Ines bekochen und ein Bad mit ihr nehmen, inklusive Kerzen und Rosenblättern.

Reflexion des Praxisbeispiels

Was ich in dieses Coaching eingearbeitet habe:

Spiegeln und Paraphrasieren,

GROW- Modell,

Zieldefinition,

Auftragsklärung,

Skalierungsfrage,

Zirkuläre Frage,

Inselmodell,

Lösungsfokussierung,
Verschlimmerungsfrage,
Inneres Team,
Konfliktstile-Modell,
weitere kleine Schritte definieren.

Alternativen:

Restriktionsmodell

Fazit

Als Tool für das Beispielcoaching hätte das Restriktionsmodell gut gepasst. Zum Zeitpunkt des Coachings war dieses Modell jedoch noch nicht Teil des Unterrichts gewesen. Die Fokussierung auf Sven als Handlungsträger und auf die Lösung habe ich durch den Prozess hinweg immer wieder gut angebracht. Die Emotionalität ist mir im Nachhinein zu sehr auf der Strecke geblieben, auch wenn oder gerade weil Sven generell ein recht rationaler Typ ist. Laut Feedback des Coachees war die Session dennoch erfolgreich.

Generell sind Themen wie Beziehung, Partnerschaft und Sexualität für die Coachees durchaus emotional geprägt. Hier sind sie nicht allein Handlungsträger, sondern es gehört zumeist mindestens eine weitere Person dazu. Dies kann zu Trauer und Gefühlen wie Hilflosigkeit und ausgeliefert sein führen, denn den anderen Menschen können wir nicht verändern- so sehr wir es uns auch wünschen. Und uns selbst zu bewegen oder anzupassen stellt erstmal die für uns deutlich weniger anzustrebende Möglichkeit dar. Einzusehen und zu akzeptieren, dass wir primär an uns selbst arbeiten müssen, ist ein erster Schritt.

Ich bin generell dankbar, wenn ich einen Menschen unterstützen kann. Dafür mache ich Coaching. Es zeigt mir aber auch, wie unterschiedlich Menschen sind, dass ich selber an vielen Stellen noch unsicher bin auf dem Weg durch das Coaching und dass ich Lust habe auf mehr davon.