

THERAPIE Fenster zur Freiheit?

Dr. med. Christian Jost



Therapie – Fenster zur Freiheit?

Dr. med. Christian Jost



THERAPIE Fenster zur Freiheit?

Dr. med. Christian Jost



Inhaltsverzeichnis

Impressum

© 2017 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Karen Christine Angermayer

Korrektur: Bianca Weirauch

Layout, Umschlaggestaltung und Satz:

KONTRASTE – Graphische Produktion, Björn Fremgen

ISBN: 978-3-946287-20-9

1. Auflage 2017

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.sorriso-verlag.com

Werde Teil der sorriso community:



Bildnachweis:

© Umschlagfoto Cover: iStock #173757137/egorych/blick durch bullaugen



Vorwort	7
Die drei Säulen der Therapie	9
Geschlecht: Bin ich Mann oder Frau?	12
Exkurs: Kosmische Prinzipien	19
Zurück zum Geschlecht	22
Identität: Wie sehe ich mich?	24
Spiritualität: Woran glaube ich?	36
Spotlights	41
Schuld	41
Absolutismus und Grenzen	47
Die „Macht“ der Anteile	51
Realität und Bewusstsein	55
Ziele	58
Ego	61
Angst	65
Leid	72
Was die Seele krank macht	79
Im Allgemeinen	79
Zum Therapeuten	96
Krankheitsbilder	100
Grenzen der Therapie	115
Der Autor	119

Vor allem

Dieses Werk ist eine persönliche Ansicht und erhebt keinen Anspruch auf universelle „Richtigkeit“. Meines Erachtens nach ist der, der dies von sich behauptet, kein guter Therapeut. Dennoch ist es für die Therapie essenziell, an das zu glauben, was man sagt.

Beispiele von Klienten sind abgewandelt in den Eckdaten, sodass niemand, den ich therapeutisch begleiten durfte, in die Verlegenheit kommt, sich aufgedeckt zu fühlen. Es sind eh bislang schon viele Menschen gewesen. Sie werden niemanden wiedererkennen.

Vorwort

Bereits seit vielen Generationen machen sich die Menschen Gedanken über das Gespräch als heilsamen Kontakt. Manche überzeugen durch Hypnose, manche erläutern die komplexen Zusammenhänge der Konfliktpathologie, andere wollen, dass der Betroffene sich selbst neue Wege der Erkenntnis erschließt, und wieder welche meinen, alles sei nur eine Frage des rechten Glaubens usw.

So haben sich mit der Zeit zahlreiche Schulen gebildet, die für sich den Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Gleichzeitig ist es keine allzu neue Bestrebung, sich über den Tellerrand hinaus mit den Praktiken und Konzepten der jeweils anderen Schule auseinanderzusetzen und in der Therapie auch mit einfließen zu lassen: Viktor Frankl, gelernter Analytiker, er begründete die Logotherapie. Aaron T. Beck, auch Analytiker, leistete einen großen Beitrag in der Verhaltenstherapie der Depression. Zwei berühmte Beispiele, deren Zahl sich beliebig erweitern lässt. So ist es nicht verwunderlich, dass sich die in Deutschland derzeit von den Krankenkassen zugelassenen drei Hauptverfahren – die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Analyse – mehr und mehr vermengen unter dem Einfluss zahlreicher „supportiver“ bzw. in sich ebenso eigenständigen Verfahren. Hierzu zählen etwa die systemische Therapie, das Psychodrama, die Gesprächspsychotherapie nach Rogers etc. Diese sind hierzulande zwar nicht eigenständig abrechenbar und somit nur denjenigen vorbehalten, die eine solche Therapie bezahlen

möchten, dennoch sind sie den Klienten zugänglich, soweit der Therapeut/ die Therapeutin die zusätzliche Qualifikation erworben hat und bemüht ist, sie mit in das gängige Verfahren einfließen zu lassen.

So soll dieses Buch nicht einen „neuen Weg“ beschreiten oder als eigenes Verfahren verstanden werden, sondern Beitrag sein für ein therapeutisches Wirken – in welcher Form auch immer. Demjenigen soll damit gedient sein, der Therapie betreibt (Therapeut), wie auch demjenigen, der die Therapie in Anspruch nimmt (Hilfesuchender). Und gleichermaßen soll es demjenigen dienen, der einfach nur ein wenig in anderen Bahnen denken will in Bezug auf die Dynamik zwischen Menschen. Denn eines sei soweit vorweggenommen:

Jeder Mensch ist das Produkt seines bisherigen Seins.
Rudolf Steiner

Das heißt, dass auch alles mit in Betracht genommen werden darf, was zum „System“ des Klienten gehört. Dabei soll das vorliegende Buch dazu beitragen, genau in diesem Punkt der Psychotherapie vielleicht den ein oder anderen „gewohnten“ Pfad zu verlassen und sich auf andere Blickwinkel einzulassen. Der Anschaulichkeit halber sind einige Beispiele aus meiner psychotherapeutischen Praxis eingeflossen und die Wortwahl eher unwissenschaftlich, damit das Lesen, wie ich hoffe, auch Spaß bereitet.

Abschließend möchte ich an dieser Stelle allen Menschen danken, die mich bislang begleitet haben.

Die drei Säulen der Therapie

Psychotherapie oder die Auseinandersetzung mit dem eigenen Dasein setzt sich im vorliegenden Verständnis grundsätzlich zusammen aus:

- 1. Dem Geschlecht und der damit verbundenen Dynamik:** Welche Rolle spiele ich als Frau oder Mann in meiner Kultur? Welche ureigenen Vor- und Nachteile gehen damit einher, unabhängig von der Erziehung, der Reife, den Normen oder Erwartungen, schlicht: dem biologischen Bedingungsgefüge?
- 2. Der Identität:** Was verbinde ich mit mir? Wer oder was glaube ich zu sein oder sein zu müssen? Welche Rolle(n) habe ich inne?
- 3. Der Spiritualität:** Woran glaube ich? Was ist mein eigenes Verständnis von Sinn und Plan?

Kurz gesagt: Ich bin also entweder *Mann oder Frau*, bediene in meinem Leben ein *Rollenverständnis* und *glaube* an irgendetwas.

Dies wandelt sich oft im Leben und ich versuche, mit dem Ego all das Obengenannte dem Leben anzupassen. Geschlecht, Rolle und Glaube sind naturgemäß nicht alles, sollen aber grundsätzlich einmal Erläuterung finden, bevor ich zu wesentlichen therapeutischen „Spotlights“ Stellung nehme.

In der Reflexion nun kann die Therapie ein Gefühl dafür vermitteln, was im Einzelnen

- tatsächlich änderbar ist,
- was nicht änderbar ist und
- welche Änderungen mit welchem Preis einhergehen.

Alles ist schlussendlich eine Frage der Motivation, und im therapeutischen Prozess kann es gelingen, Preis und Motivation herauszuarbeiten, den Weg zu spüren und zu entscheiden, wie es weitergehen soll.

Wenn jemand gefragt wird, ob er sich für ein Glas Wasser den kleinen Finger abtrennen würde, so würde hierzulande jeder dies verneinen, woanders vielleicht aber nicht. Für eine ausreichend hohe Summe würde dieser Mensch es vielleicht tun, etwa eine Million Euro, eine gesicherte Existenz also.

Nun stellt sich aber auch in der Therapie die Frage, *was ich gewillt bin, verstehen zu wollen*. So erkläre ich meinen Klienten oft folgendes Beispiel: Wenn ich in einer Frittenbude arbeite, rieche ich häufig nach Frittenfett, ein banaler Zusammenhang. Will ich nicht mehr danach riechen, kann ich nicht mehr dort arbeiten, weil meist einfaches Duschen nicht ausreicht, diesen Geruch loszuwerden. Nun kann man argumentieren, dass ich die Frittenbude doch geerbt habe, oder ich damit das Einkommen der Familie sichern muss, oder dies immer mein Traum war, Fritten zu verkaufen, ich einfach die besten Fritten mache etc. Nichts davon allerdings bringt mich von dem *Bedingungsgefüge* ab: in der Frittenbude arbeiten – nach Frittenfett riechen.

Anderes Beispiel: Wenn ich „Mist“ denke, handle, rede, wenn ich „Mist“ esse, trinke oder mich „mistig“ bewege, darf ich mich nicht wundern, wenn die Fliegen zum Mist kommen. Das ist nun einmal so.

Mit diesen Beispielen will ich verdeutlichen, dass es Bedingungen gibt, in denen es kein Entkommen gibt. Spirituell gesprochen ist der „liebe Gott“ zwar barmherzig, aber geradlinig.

Wenn das kleine Kind auf dem Spielplatz schaukelt und zum Vater oder der Mutter schaut und ruft: „Papa/Mama, schau mal!“, dann sagt die Mutter oder der Vater oft: „Das machst du aber prima!“ Übersetzt bedeutet dies aber von Kindesseite eigentlich: „Liebe emotionale Bezugsquelle, die du für mich verantwortlich bist, bitte gib mir Feedback.“

Es wäre hier vielleicht sinnvoller zu rufen: „Na, Süßer, kribbelt das im Bauch?“, „Ist aufregend, ne?“

Will sagen: Erstgenannte Antwort übermittelt, dass es um richtig und falsch geht, während letztgenannte Variante anleitet zum Wahrnehmen und Benennen dessen, was geschieht.

So verwundert es nicht, dass ein Kind erstgenannter Grundgesinnung der Bezugsquellen (Mutter/Vater) im Kindergarten tausend Bilder produziert und sich lachend an weiterer Bestätigung erfreut, was es alles gut gemacht hat, und ein Kind letztgenannter Grundgesinnung der Bezugsquellen eher in der Lage ist, sich zu spüren und das, was ist, wahrzunehmen und zu benennen.

Die genannten Beispiele sollen verdeutlichen, dass das Leben nun einmal so ist, wie es ist, und wir in vielen Mustern und Bedingungsgefügen gefangen sind, aus denen uns nur die tiefe *Reflexion, Motivation* und *Änderungsbereitschaft* befreien, die drei Grundvoraussetzungen der Psychotherapie also.

Doch ist all das einfacher gesagt als getan, und wir müssen erst einmal schauen, ob die Worte des Therapeuten über den Verstand hinaus auch unser Herz erreichen oder ob wir das wirklich wollen. Dazu dienen die probatorischen Sitzungen, jene ersten fünf Stunden in der Therapie, in denen sich Klient und Therapeut jeweils entscheiden müssen, ob die weitere Therapie überhaupt Sinn macht.

Diese ersten Eindrücke sollen ein Bild der Komplexität von Psychotherapie vermitteln, der wir uns im Einzelnen nun widmen.

Geschlecht: Bin ich Mann oder Frau?

Als Mann oder Frau auf dieser Welt zu sein ist per se schon einmal nicht einfach, so viel sei vorweggenommen. In der *fernöstlichen Mythologie* werden beiden Geschlechtern jeweils ein wesentlicher Vorteil bzw. ein wesentlicher Nachteil nachgesagt, mit denen es sich in diesem Dasein auseinanderzusetzen gilt.

(Bereits hier wird die Ansicht des Verfassers deutlich, dass es im Rahmen der Seelenreifung mehr als ein Leben benötigt. Dieses Buch ist nun einmal ein persönliches und erhebt keinen Anspruch auf universelle Richtigkeit. Diese Anmerkung sei daher nur einmal erwähnt und gilt fortan. Wer weiß schon, was „richtig“ ist.)

Die Frau habe den Vorteil, triebunabhängig zu sein, aber den Nachteil der Materialität. Der Mann hingegen sei materiell unabhängig, aber zu seinem Nachteil mehr an die Triebhaftigkeit gebunden.

Sie werden nun vielleicht sagen: „Das kann man ja so nicht sagen“, doch wie in allem steckt auch dort ein Körnchen Wahrheit. Welcher Mann kennt nicht die ur-ehrlichen Gedanken in Bezug auf seine Umwelt, die kern-triebhafter Natur sind, und welche Frau nicht ebenso die Gedanken in Bezug auf ihre Umwelt, die kern-materialistischer Natur sind? Also bitte, seien Sie ehrlich. Dennoch gilt das nicht allumfassend, natürlich ist auch der Mann materialistisch und die Frau triebhaft. Auch da bietet die fernöstliche Mythologie eine schlaue Antwort: In jedem Menschen steckt etwas Weibliches und Männliches, nur gemäß dem ausgeprägten Geschlecht sind eben die oben genannten Momente prominenter.

Taoistisch gesprochen sei der Mann außen männlich und im Innern weiblich und die Frau außen weiblich und im Innern männlich.

Im Tantra wiederum gilt es, im gegenseitigen Kontakt dem jeweils anderen die Gelegenheit zu geben, sein Innerstes zu zeigen und sich mit dem äußeren Aspekt des anderen zu vereinigen. Wieder einmal beweist sich diese Mythologie als schlau und allumfassend, nahezu auf alles eine Antwort habend und mit dem Verdacht, dennoch nichtssagend zu sein. Dem ist nicht so!

Lassen wir diese Gedanken einmal stehen und gehen davon aus, dass die Frau nicht triebhaft ist, aber materialistisch, und der Mann eher umgekehrt. Ist es dem Mann wirklich wichtig, in welcher Bude er haust, ob die Jeans gebügelt ist oder nicht, oder doch eher, ob genug Bier im Kühl-schrank ist, die Kippen reichen und „die äußerlichen Attribute“ einer Frau stimmen? Muss die Frau wirklich aus steter Lust heraus mit ihm schlafen, oder ist das nicht auch ein wenig Sicherungsmechanismus (der Therapeut nennt das Bindungsstärkung)? Macht es ihr nicht doch etwas aus, was die potenzielle Konkurrentin auf einer Party anhat, nicht gar das gleiche Outfit?

Polemik, werden Sie nun sagen. Zu Recht, schließlich benutzen viele Comedy-Größen diese banalen Dinge. Doch will ich sensibilisieren für eben diese Dinge, die *wirken* können, woher sie erst einmal auch stammen mögen. Naturgemäß treffen diese Dinge nicht auf jeden zu, aber dennoch wird klar, was gemeint ist. Um sich damit auseinanderzusetzen, bedarf es erst einmal des Mutes, so etwas unkommentiert stehen zu lassen. Eine Fähigkeit, die besonders in unserem Kulturkreis gering ausgeprägt, aber für die „Therapie“ wesentlich ist.

An dieser Stelle sei zur Auflockerung folgendes Beispiel erwähnt. Vier Sätze verpackt in einen:

Paul hasst die Schule, weil Paul den Sportunterricht einfach nicht mag, denn 20 Schüler im Griff zu halten ist echt schwer, aber das ist auch nicht der Job eines Hausmeisters.

Diese Sätze verdeutlichen, wie wir permanent interpretieren müssen, es gar nicht lassen können, wenigstens vier Aussagen wirken zu lassen. Bewertungen wie Absolutismus und Schuld sind die Feinde jeglichen therapeutischen Prozesses! Dazu an anderer Stelle mehr.

Weiter heißt es fernöstlich, die Frau sei der Winter, das Zusammenziehen, vom Orgasmus bis zur Niederkunft, sei weiblich, sei das Einatmen.

Die Nacht und der Mond seien weiblich. Der Wille, der Gedanke, der Wunsch seien weiblich. Die Ausführung, die Tat, der Tag und die Sonne hingegen seien männlich. In der esoterischen Symbolik ist das gleichschenklige Dreieck nach unten weiblich, wie das Symbol der Venus oder (für den Anatomen stilisiert) der Venushügel.

Das Dreieck nach oben hingegen ist männlich. Eins der kraftvollsten Symbole der Esoterik ist die Vereinigung beider Symbole, das Hexagramm. Die Vereinigung beider Prinzipien also ist irgendwie machtvoll. Das eine geht allerdings nicht ohne das andere. So lautet eins der sogenannten kosmischen Prinzipien, das der Polarität (und ausdrücklich NICHT Dualität!): „männlich wie weiblich“, „oben wie unten“, „rechts wie links“, „Tag wie Nacht“, „Sommer wie Winter“ und so fort.

Die anderen Prinzipien sind ebenso schnell erwähnt, es sind: Das „Gesetz der Periodizität“ und das „Gesetz von Ursache und Wirkung“. Auch hierzu an anderer Stelle mehr.

Es geht also gar nicht in erster Linie um richtig oder falsch, sondern vielmehr um die Anerkennung dessen, *was gerade wirkt*. Als was bin ich auf dieser Welt? Welchen Bedingungen bin ich allein aufgrund meines Geschlechtes unterworfen und welchen Einfluss habe ich darauf?

Auch hier ein Beispiel: Ein Mann kam zu mir in die Therapie mit diversen Ängsten. Als Verkäufer im Einzelhandel bemerkte er zunehmend, dem Druck nicht mehr gewachsen zu sein, beschrieb sich selbst als zunehmend „soziophob“. Er habe Angst davor, dass all die Kunden irgendwie wollten, man ihn als dummen Verkäufer abstemple, der Chef zunehmend Druck mache und die Mitarbeiter ihn mobben würden. Die Mutter läge im Altenheim, zu den beiden Geschwistern habe er kaum Kontakt, die wollten eh nur erben, man warte auf den Tod der Mutter, um zu erben. Sie habe alle Kinder nur schlecht behandelt, nachdem der Vater verstorben sei an Magenkrebs. Es habe ihn (den Vater) einfach zerfressen, dass die Mutter so gemein gewesen sei. Er kümmere sich noch um sie, gehe sie als einziger ab und zu besuchen, wisse gar nicht warum, sie sei eh dement. Aber sonst sei alles prima. Er sei Anfang dreißig und habe

eine Freundin, welche ein Kind aus erster Partnerschaft habe, zu dem von seiner Seite aus guter Kontakt bestehe. Er sei ein aufgeweckter Junge im Alter von zehn Jahren, er liebe ihn, er unternehme ja auch viel mit ihm. Eigene Kinder habe er nie gewollt, das sei viel zu anstrengend und außerdem habe er ja quasi einen Sohn. Für den Vater des Kindes sei das kein Problem, schließlich seien sie bereits seit fast drei Jahren zusammen, und alle hätten sich mit der Situation arrangiert. Er wisse gar nicht, was in seinem Leben los sei, eigentlich sei doch alles gut. Na ja, die Probleme seien ja üblich, das mache noch keinen krank. Dennoch könne es so nicht weitergehen, er müsse doch schließlich funktionieren. Die Ängste hätten seit etwa eineinhalb Jahren zugenommen, er sei stets ein ängstlicher Grundtyp gewesen, sei ja bei der Mutter kein Wunder, aber so etwas Einschränkungendes wie derzeit könne er sich nicht erklären ...

Wie das nun so ist, wenn zwei Männer ins Gespräch kommen, wurde nach etwa acht Sitzungen erstmals das Verhältnis zur Freundin richtig thematisiert. Nachdem der Zugang offen und vertrauensvoll genug war, berichtete der Klient, eher beiläufig, von seiner Leidenschaft, hin und wieder über ein Internetportal Bekanntschaft zu anderen Frauen zu schließen und sich nach einigem Chatten mit diesen zu treffen, um sexuelle Fantasien auszuleben. Das sei alles nichts Ungewöhnliches, nur halt ungezwungen.

Wir sprachen über das Vorgehen: Man chatte und tausche Bilder aus, und wenn die „Harmonie“ stimme, dann treffe man sich ganz ungezwungen zum Sex. Dies sei doch schön, man tue sich ja nicht weh und beide wüssten, dass mehr nicht drin sei, er liebe ja auch seine Freundin, aber sexuell sei das eher langweilig, dennoch wolle er nur mit ihr zusammenbleiben.

Eigentlich wollte ich das erst einmal so stehen lassen, aber bereits in der folgenden Sitzung berichtete der Klient darüber, ich könne ihn für verrückt halten, doch habe er manchmal das Gefühl, dass, so schön es auch sei, es ihm irgendwie zeitweise danach nicht so gut gehe, er wisse auch nicht warum, es sei nicht das „schlechte Gewissen“.

Ich bot ihm an, ob die Formulierung „Energieverlust“ es beschreiben könnte, was er spontan bejahte. Dann habe ich ihm die oben genannte ostasiatische Ansicht erzählt und bat ihn, in der nächsten Zeit Folgendes zu tun: Immer, wenn er chatte und ein Bild von einer so schönen Frau in Reizwäsche sehe, solle er mal kurz die Situation unterbrechen und onanieren, anschließend sich das Bild genau betrachten und hineinfühlen. Zunächst fand er diese Vorstellung befremdlich, doch gab er an, dies einmal zu tun, es sei ja nur ein Experiment. In der darauf folgenden Sitzung thematisierten wir all dies nicht mehr, aber in der nächsten Sitzung drängte er, unbedingt mit mir darüber sprechen zu wollen. Es sei völlig „doof“ gewesen, es mache ihm überhaupt keine Freude mehr, die Bilder hätten ihren Reiz verloren und er meine, dass die Frauen komisch aussehen würden. Ich fragte ihn, welches Motiv eine junge attraktive Frau wohl hätte, ihren nackten Körper in Reizwäsche gerade ihm zu präsentieren, wo es doch sicherlich viele andere tolle Männer auf der Welt gebe, mit denen sie Liebe leben könnte. Dann berichtete ich ihm von einer alten indianischen Vorstellung des Liebesspiels. Nämlich, dass die sexuelle Vereinigung (Dreieck oben und unten, Hexagramm, Sie erinnern sich) das höchste Loblied an Gottes Schöpfung sei und als eine Art Gebet zu verstehen.

Da ich wusste, dass auch er hin und wieder betet, sagte ich ihm, dass er ja auch nicht auf dem Klo bete, sondern sich einen stillen Moment suche. So sei es auch mit diesem Gebet. Wenn die Vereinigung durchseucht ist, dann hinterlässt sie karmische Spuren, und wer will sich schon diesen „Schrott auf die Seele laden“?

In der Vorstellung also, dass die Frau eher nicht so triebhaft ist, muss es also einen anderen Grund geben, dass sich solche Frauen derart präsentieren. Um Bindungsstärkung gehe es ja offensichtlich auch nicht – es gibt ja keine Bindungen bei dieser Art sexueller Begegnung. Vielleicht könnten also auch negative Dinge wie Macht, Kontrolle, Unterwerfung oder Ähnliches eine Rolle spielen?

Ich sprach mit ihm über die wundervolle Fähigkeit der Frau zu umschließen und anzunehmen, wie der Mann eindringt und abgibt, über den Tanz der Liebe, wie er seit Jahrtausenden ist, und die Vereinigung als

heiliges Symbol, bis der Klient schlussendlich schrie: „Hören Sie auf, die Scheißbilder sind widerlich!“ Und das mit dem Sich-einen-Runterholen sei total doof. Seitdem er das gemacht habe, hätte er keinen Bock mehr auf die Frauen. Das habe alles so einen verlogenen Geschmack, ja, er fühle sich nach dem Sex ausgelaugt und leer.

Ich habe ihm geraten, sich nun zu bedanken, an was oder wen er auch glaube, aber dankbar zu sein für das Gefühl um die Dinge, wenn die Brille des Triebes für einen Moment mal abgesetzt ist. Denn frisch „entladen“ könne er doch „sehen“, das sei doch schon einmal was.

Einige Sitzungen vergingen, in denen wir über alte familiäre Beziehungen und Gefüge sprachen, wobei wir dieses Mann-Frau-Ding hin und wieder ansprachen. Plötzlich wollte er über seine Freundin sprechen, es laufe irgendwie besser, sie seien sich nähergekommen, auch sexuell. Aber der Trick mit dem Onanieren sei auch dafür gut, er könne länger durchhalten, wenn er zeitweise onaniere, vor allem vor dem Knick-knack, wenn sich was anbahnt, Sie verstehen schon. Dabei kniepte er mit dem Auge. Ich hingegen zog meine Augenbrauen hoch und riet ihm doch einmal, bis zum nächsten sexuellen Kontakt nicht zu onanieren und sich seinen Samen für die Vereinigung aufzusparen. Wieder lehnte er sich spontan zurück, befremdet, und dachte kurz nach, antwortete dann: „Dann komme ich viel zu schnell.“

Ich fragte: „Na und?“

Ja wie ja, meinte er, und das sei doch wohl kacke, dann sei ja alles schnell vorbei und sie sei nicht befriedigt.

Nun, fragte ich: „Haben Sie schon einmal mit Ihrer Freundin in all den Jahren darüber gesprochen? Und hat sie Ihnen gesagt, dass es ihr beim Sex nur darum geht, einen Orgasmus zu haben und den möglichst perfekt?“

Nein, natürlich hätten sie nicht darüber gesprochen.

Dann kniepte ich mit dem Auge und sagte, dass ich denke, die Beziehung werde das schon aushalten, wenn er einfach mal nicht nachdenke und von mir aus auch schnell komme, einfach mal alles auf sich zukommen lassen, und bis zum nächsten Sex nicht zu onanieren.

„Wenn Sie meinen“, war seine Antwort. (Das Wundervolle in dieser Therapie war, dass der Klient probierfreudig war und auch dies in die Tat umsetzte).

Die folgende Woche fiel die Therapie aus, weil Feiertag war, und wir sahen uns erst zwei Wochen später.

„Sie glauben es nicht!“, platzte es aus ihm heraus, „es war himmlisch!“, (ja, er gebrauchte dieses Wort), plötzlich sei man vor zwei Tagen einfach übereinander hergefallen und er habe gar nicht gewusst, wie ihm geschehe. In einem Moment der postkoitalen Nähe habe er von seiner Freundin erfahren, dass sie sich begehrt fühle und es schön finde, wie er sich gehen ließe. Man sei einfach liegen geblieben und noch am andern Tage habe sie gelächelt. Seither schwebe er auf Wolke sieben, sie sei einfach die tollste Frau in seinem Leben ...

Männer sind doch große Kinder, das erfahre ich immer wieder. Und nebenbei bin ich es auch.

In den folgenden Sitzungen sprachen wir noch viel über Sexualität, das Experiment der Nähe, das Experiment, darüber zu sprechen, damit zu spielen und liebevoll miteinander auszuprobieren, wie und was man so „bete“. Von den anfänglichen Ängsten des Klienten keine Spur. Zunehmend sicherer trat der Mann in die Therapie, in die Welt, in den Job. Grenzen fühlte er wieder, Mann konnte er sein und Sport machte wieder Spaß.

Was soll ich sagen, leider läuft es nicht immer so rund. Aber dieses Beispiel soll verdeutlichen, welche Wege die Therapie manchmal geht, und dass die Sache mit dem Geschlecht halt doch auch oft eine Rolle spielt.

Es ist selbstverständlich, dass die Rolle als Mann oder Frau sich nicht einfach auf Triebbündung versus Materialismus reduzieren lässt. Es soll vielmehr Einblick geben in ein Modell von zahlreichen Modellen, in denen sich Wahrheit verbirgt.