

Im Interview: Ulrich Clement

## Farbe bekennen

### Sexuelle Selbstbestimmung & Begehren

„Die Erotik wird von selber schlechter.‘ Das ist jedenfalls die Erfahrung vieler Paare nach langen Ehejahren. Aber dieser Trend ist kein Naturgesetz. Immer wieder meldet sich das Bedürfnis von Frauen und Männern, das vitale Interesse füreinander zu erneuern, welches am Anfang ihrer Verbindung stand. Und die Sehnsucht, erotische Erfahrungen miteinander zu teilen, die eine langjährige Beziehung zugleich verspricht und verhindert“. So kündigt Prof. Ulrich Clement einen Selbsterfahrungsworkshop für Paare an. In dem folgenden Interview bezieht er sich vor allem auf einen von ihm verfassten Beitrag zur Systemischen Sexualtherapie.<sup>1</sup>

**pro familia magazin:** Welches sind die wesentlichen Unterschiede bei den bisher bekannten Ansätzen in der Sexualtherapie?

**Ulrich Clement:** Man kann eine Sexualtherapie der ersten und der zweiten Generation unterscheiden. Die erste Generation bezieht sich auf das Konzept von Masters und Johnson, die damals vor allem an einer Verbesserung der sexuellen Funktion interessiert waren. In Deutschland wurde dieses Konzept im Hamburger Modell weiterentwickelt, welches allerdings sehr viel mehr psychodynamische und paardynamische Gesichtspunkte berücksichtigt.

Mit der zweiten Generation meine ich die Ansätze, wie sie David Schnarch<sup>2</sup> in den USA und ich im deutschsprachigen Raum vertreten. Hier ist weniger die sexuelle Funktion als das sexuelle Begehren, die sexuelle Lust im Zentrum des therapeutischen Interesses. Und daraus folgt ein stärkerer Akzent auf der Entwicklung der sexuellen Differenz und auf die sexuelle Individualität, auf das, was die Partner sexuell unterscheidet, und wie mit diesem Unterschied umgegangen wird.



Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Ulrich Clement ist Geschäftsführender Gesellschafter des Zentrums für systemische Forschung und Beratung GmbH sowie Dozent, Lehrtherapeut und apl. Professor für Medizinische Psychologie an der Universität Heidelberg. Zusammen mit Dr. Ulrike Brandenburg leitet er das Institut für Sexualtherapie Aachen/Heidelberg. Er arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut und Lehrender Coach (SG)

und Supervisor (BDP, IGST, SG) und ist Mitherausgeber der Zeitschrift „Familiendynamik“.

**pro familia magazin:** Ihr Konzept der systemischen Sexualtherapie stellt nicht die sexuelle Funktion, sondern das Begehren ins Zentrum der Überlegungen – warum?

---

#### Über das Begehren zur sexuellen Selbstbestimmung finden

---

**Ulrich Clement:** Die Orientierung an der sexuellen Funktion läuft immer auf normative Vorstellungen hinaus, ob man etwas kann oder nicht kann: Ob man eine Erektion haben kann, ob man die Ejakulation lange genug hinauszögern kann, ob man einen

Orgasmus haben kann. Solange man sich therapeutisch in der Logik Können/Nichtkönnen bewegt, entkommt man der normativen Vorstellung nur schwer. Selbst dann nicht, wenn man im selben Atemzug die Abkehr vom sexuellen „Leistungsdruck“ vermitteln möchte. Die Orientierung an der Funktion ist tendenziell fremdbestimmt. Das Begehren dagegen ist individueller, es erzählt eine persönliche Geschichte, es zeigt, wie eine Person sich als Frau oder als Mann ausdrückt. Über die Konzentration auf das Begehren lässt sich der Weg zur sexuellen Selbstbestimmung therapeutisch viel besser gehen. Er ist allerdings auch konfrontativer.

**pro familia magazin:** Sie schreiben „Zum Ja braucht es zwei, zum Nein nur einen“ – wie kann Sexualtherapie hier begleiten?

**Ulrich Clement:** Die Sexualtherapie soll nicht zum „Ja“ begleiten, sondern die Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten erweitern, die eine Person hat und nutzen kann. Das schließt das „Nein“ mit ein. Das Problem vieler Klienten, richtiger gesagt, Klientinnen, ist allerdings, dass sie das „Nein“ viel besser als das „Ja“ zur Verfügung haben. Anders gesagt: Sie wissen ziemlich klar, was sie nicht wollen, aber können schwer positiv sagen, was sie wollen. Die therapeutische Begleitung besteht darin, zu einem besseren Zugang und Bewusstsein des individuellen sexuellen Profils zu kommen. Das heißt, zu seinem sexuellen Begehren Farbe zu bekennen und sich nicht hinter dem Nichtkönnen oder hinter dem Partner zu verstecken.

**pro familia magazin:** Sie behaupten, dass die Einsicht in die sexuelle Differenz schwerer zu ertragen ist als der Streit um eine gemeinsame Sexualität – was ist damit gemeint?

**Ulrich Clement:** Es mag überraschend klingen, aber: Der Streit um eine gemeinsame Sexualität ist meist von einer Harmonieidee getragen. Wenn der andere nur einlenkt, sich meinen Vorstellungen anschließt, wird alles gut. Der Streit sieht unvereinbar aus, ist aber von der Idee der Vereinbarkeit getrieben. Was damit vermieden und geradezu verleugnet wird, ist die existentielle Differenz der beiden Streitenden. Wahrzunehmen, dass sie getrennte Individuen sind und nicht vereinte Partner. Das macht Angst. Und diese Angst ist schwerer zu ertragen als der Ärger, der den Streit begleitet.

**pro familia magazin:** Sie stellen in der Sexualtherapie die erotische Irritation der Aufrechterhaltung der Langeweile, verbunden mit dem Prinzip Rücksicht, gegenüber. Plädieren Sie in diesem Zusammenhang dafür, Rücksicht aufzugeben, damit es nicht langweilig wird?

**Ulrich Clement:** Das wäre ein merkwürdiger Rat. Rücksicht ist in einer

#### Alle Lust will Ewigkeit

O Mensch! Gib acht!  
Was spricht die tiefe Mitternacht?  
„Ich schlief, ich schlief –,  
Aus tiefem Traum bin ich erwacht:  
Die Welt ist tief,  
Und tiefer als der Tag gedacht.  
Tief ist ihr Weh –,  
Lust – tiefer noch als Herzeleid:  
Weh spricht: Vergeh!  
Doch alle Lust will Ewigkeit –,  
– will tiefe, tiefe Ewigkeit!

*Aus: Also sprach Zarathustra,  
Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)*

Partnerschaft wertvoll und unerlässlich. Die Dosierung ist der kritische Punkt: Wenn in der Sexualität alles durch Rücksicht bestimmt ist, etabliert sich ungewollt, aber zuverlässig sexuelle Langeweile. Also wenn Rücksicht das erotische Monopol bekommt und man es nur dem Partner recht machen will, dann ist der Weg in die sexuelle Lustlosigkeit vorbereitet.

#### Starten, um zu gewinnen

**pro familia magazin:** Der Weg zur Lust führt über die individuelle Gewinnerwartung, heißt es in Ihrem Beitrag – wie kann man/frau diese

Gewinnerwartung bei sich selbst erforschen?

**Prof. Ulrich Clement:** Das ist nicht so geheimnisvoll gemeint. Der Satz bezieht sich auf die Auftragsklärung zu Beginn der Therapie. Da habe ich als Therapeut genau darauf zu achten, dass nicht einer der Partner das Gefühl hat, hier nur verlieren zu können, nachgeben zu müssen oder etwas hergeben zu müssen. Nur wenn beide Partner mit der Erwartung starten, etwas gewinnen zu können, hat die Therapie eine Erfolgchance.

#### Ohne Alltag gibt es kein Fest

**pro familia magazin:** Der Rückzug auf den kleinsten gemeinsamen erotischen Nenner bedeutet Ihrer Ansicht nach Alltagssex – nicht richtig schlecht und nicht richtig gut. Sind wir mit mehr aber nicht überfordert?

**Ulrich Clement:** Mir geht es um den Preis, der in vielen sexuellen Kompromissen gezahlt wird und der dann zu einer vermeidenden Alltagssexualität führt: Ich reduziere mein Begehren nach dem Motto: Nur kein Risiko! Nur dem Partner nichts zumuten! Ansonsten gehört der Alltagssexualität dazu. Ohne Alltag gibt es kein Fest. Ohne den Unterschied zum mittelmäßigen Sex kann ich doch den besonderen Sex gar nicht erleben.

*Das Gespräch führte Gundel Köbke*

1 Systemische Sexualtherapie, Blickpunkt Eheberatung, April 2005, S. 49 ff.

2 vgl. Rezension von Gunter Schmidt in diesem Heft.