

# Diskussion der Ergebnisse

## **Synthese: Körperpsychotherapien, Sexocorporel und Neo-Tantra**

Im Folgenden wird erörtert, ob eine gemeinsame Basis für eine Zusammenstellung der vorgefundenen methodischen Ansätze für die Sexuelle Bildung vorliegt. Um sowohl Übereinstimmungen als auch Diskrepanzen herauszustellen, werden die drei Ansätze Körperpsychotherapien, Sexocorporel und Neo-Tantra in einer Zusammenfassung in Beziehung zueinander gestellt.

### **Wissenschaftlichkeit**

Dem emanzipatorischen Leitbild entsprechend bemüht sich die Sexuelle Bildung um eine möglichst wissenschaftlich fundierte Sichtweise von Sexualität (vgl. Valtl, 1997, S. 5f.). Körperpsychotherapeutische Verfahren und Sexocorporel basieren vordergründig auf klinischen Beobachtungen und wissenschaftlich evidenzbasierten Untersuchungen. Während die Wirksamkeit von Körperpsychotherapien erst im späteren Verlauf mittels bildgebender Verfahren der Neurowissenschaft belegt wird (vgl. Müller-Braunschweig, 2010, S. 14), verortet sich Sexocorporel über seinen sexologischen Hintergrund direkt in der modernen Wissenschaft. (Neo-)Tantra hingegen erscheint zunächst als wissenschaftsfern. Zwar greift Tantra auf jahrtausendealte östliche Forschungstraditionen

zurück (vgl. Vaitl, 2004, S. 166f.), diese unterscheiden sich jedoch von westlicher Wissenschaftstradition erheblich. Vor allem die spirituelle Dimension ist nur annähernd mit gängigen Wissenschaftsverfahren bestimmbar, da sie in rationalen Begrifflichkeiten nur unscharf repräsentiert werden kann (vgl. Schnabel, 2010). Über jüngere neurowissenschaftliche Erkenntnisse der Meditationsforschung können dennoch zumindest Wirkweisen meditativer Praxis belegt werden, die eine wesentliche Säule im Neo-Tantra darstellt (vgl. Vaitl, 2010, S. 19, 31; Brotto, 2009). Das Quellenmaterial hat sich durch seine Verschiedenheit als wenig vergleichbar erwiesen. Während sich das sexologische Wissen von Sexocorporel als sehr fundiert zeigt, bleibt das Körperwissen der Körperpsychotherapien, vermutlich historisch bedingt, im Vergleich weniger wissenschaftlich untermauert. Im (Neo-)Tantra hingegen basiert es maßgeblich auf Erfahrungen und persönlichen Einsichten und ist nicht immer von ideologischen Komponenten klar trennbar. Dennoch wurde bereits in den Querverweisen deutlich, dass sich das Körperwissen von Sexocorporel durchaus auch in Beschreibungen der anderen beiden Ansätze widerspiegelt. Aus dieser Betrachtung lässt sich schließen, dass sich die Ansätze unterschiedlich in ihrer Wissenschaftlichkeit verorten, dennoch basale Übereinstimmungen über beschriebene Phänomene sowie über neurowissenschaftliche Befunde nachweisbar sind.

## Sexuelles Wohlbefinden/Harmonisierung

Alle drei Ansätze verbindet eine Ausrichtung auf das allgemeine und sexuelle Wohlbefinden. Besonders beim Aspekt der Harmonisierung vitaler bzw. sexueller Energien wurden in der Untersuchung Parallelen deutlich. Körperpsychotherapeutische Ansätze haben neben der Heilung von Neurosen die Harmonisierung der muskulären Spannungsverhältnisse zum Ziel, die den allgemeinen Energiepegel eines Menschen anheben und damit dessen sexuelle Lebendigkeit steigern (vgl. Lowen, 2008, S. 12; vgl. A. Lowen & L. Lowen, 1985, S. 14). Neo-Tantra eröffnet Lernfelder, die dabei unterstützen, sich in der Fähigkeit der »sexuellen Hingabe und Erfüllung« zu schulen. Diese Fähigkeit ist nach tantrischer Auffassung an die Auflösung energetischer, emotionaler und körperlicher Blockaden gekoppelt, die über Techniken und

sexuelle Begegnungen gelöst und harmonisiert werden können (vgl. Valtl, 2004, S. 176). Darin wird eine Übereinstimmung mit Körperpsychotherapien deutlich. Die stetige Wechselwirkung von allgemeiner Vitalität und sexueller Lebendigkeit wird unterstrichen. Sexocorporel fokussiert hingegen auf direktere Weise die sexuelle Gesundheit. Auch hier wird die »Harmonisierung der unterschiedlichen Komponenten der Sexualität untereinander« zur Optimierung des Lusterlebens hervorgehoben (Hülsmann, 2008, S. 8).

## Ganzheitlichkeit und Sexualität

In der Untersuchung der Ansätze zeigte sich eine grundsätzliche Übereinstimmung in der Betonung des Leib-Sein-Aspekts. Während sowohl die (neo-)reichianischen Therapieansätze als auch Sexocorporel vor allem die Körper-Seele-Einheit anerkennen (vgl. Lowen, 2008, S. 9ff.), finden wir beim (Neo-)Tantra zusätzlich über die Integration der geistigen Dimension die bewusste Einbindung der Spiritualität. Die ganzheitliche Ausprägung in der Praxis und in Bezug auf Sexualität unterscheidet sich in einigen Punkten dennoch maßgeblich. Körper, Seele und Geist werden in unterschiedlicher Weise in den Mittelpunkt gestellt, was sich auf die Perspektive von Körperlichkeit und Sexualität auswirkt. Die Körperpsychotherapien betonen aufgrund ihrer psychoanalytischen Herkunft die seelischen Aspekte und ihre Rück- und Wechselwirkungen auf den Körper (Muskelpanzerungen als Resultat von Traumata und Neurosen; vgl. Reich, 1987, S. 226ff.; Ehrensberger, 2010, S. 108ff.). Sie intendieren vornehmlich seelische Heilungs- und Vitalisierungsprozesse. Während Reich die Idee verfolgte, dass »die seelische Gesundheit [...] von der orgasmischen Potenz ab[hängt]« (Reich, 1987, S. 14ff.), steht die Sexualität bei Lowen und Rosenberg nicht im unmittelbaren Fokus. Sie wird aber als wesentlicher Indikator für seelisch-muskuläre »Panzerungen« näher untersucht und gegebenenfalls vitalisiert. Sexocorporel hingegen betrachtet den Körper in seinen neurophysiologischen und funktionalen Zusammenhängen, die als Basis für sexuelle Therapie- und Lernprozesse angesehen werden (direkte Kausalitäten, sexuelle Erregungsmodi; vgl. Gehrig, 2013, S. 14f.). Der Körper in seiner sexuellen Funktionalität steht hier im Mittelpunkt

der therapeutischen Verhandlung. (Neo-)Tantra, dessen eindeutige Bestimmbarkeit durch seine vielfältigen Erscheinungsformen erschwert ist, weist über die traditionellen Bezüge eine Betonung der spirituellen Komponente auf. Der Körper wird in seiner energetischen Feinstofflichkeit akzentuiert. Sinnlichkeit und Sexualität stehen im Neo-Tantra im Fokus, hier jedoch in der Regel nicht unter therapeutischer Prämisse, sondern im Sinne der Selbsterfahrung und Weiterentwicklung.

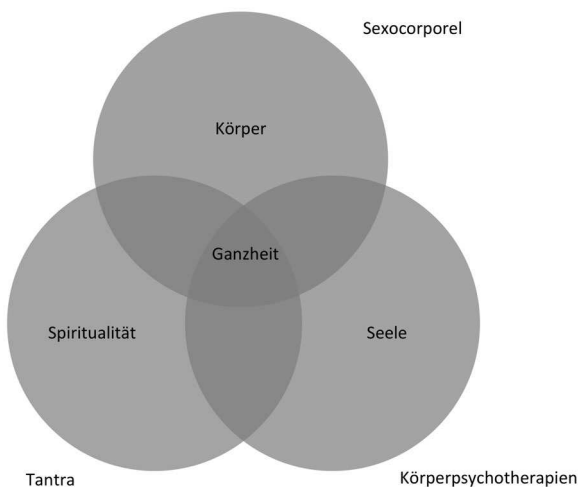


Abb. 7: Akzente der drei ganzheitlichen Ansätze

## Körperorientierung/Methoden

In der praktischen Körperorientierung zeigen sich vielfältige Parallelen. So lassen sich beispielsweise in dem reichianischen Körperkonzept der Segment-Einteilung von Muskelpanzerungen direkte Bezüge zur östlichen Chakra-Lehre auffinden, die im (Neo-)Tantra genutzt wird. Während Körperpsychotherapeut\_innen sich dabei auf konkrete muskuläre Spannungen beziehen, nimmt das Körperkonzept der Chakra-Lehre ähnlich lokalisierte Körperbereiche als feinstoffliche Energiezen-

tren und entsprechende Blockaden an. In beiden Konzepten steht der Fluss der Vitalenergie, also die körperliche Durchlässigkeit, die sich auf das sexuelle Erleben auswirkt, im Mittelpunkt. Jenseits der anatomisch-rationalen Ebene wird vor allem im (Neo-)Tantra ein bildhafter, emotional-geprägter Zugang zum Körpererleben betont. Sexocorporel weist einen rationaleren Zugang zum Körper auf.

Bezogen auf die Sexualität von Frauen finden sich unterschiedliche Schwerpunkte. Die Körperpsychotherapie bietet vor allem Übungen für die Gesamtheit des Körpers an, Neo-Tantra akzentuiert die Brüste als wesentliche Quelle der Lust (vgl. Kapitel »Tantra«) und Sexocorporel die Vaginalität als bedeutsames sexuelles Lernfeld (vgl. Kapitel »Sexocorporel«). In der Synthese liegen umfangreiche Möglichkeiten, die für die Sexuelle Bildung eine Bereicherung darstellen können.

Darüber hinaus haben sich in allen drei Ansätzen körperorientierte Schwerpunkte herauskristallisiert, an denen die Sexuelle Bildung anknüpfen kann:

- *Atmung*: Das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf den natürlich fließenden Atem für das allgemeine Wohl sowie sexuelle Erregungszustände bildet in allen Richtungen einen Kernbereich. Sexocorporel nutzt darüber hinaus das Spiel mit unterschiedlichen Atemrhythmen sowie Brust- und Bauchatmung als Explorationsfeld. Im Neo-Tantra tragen hingegen bewusst gesetzte aktive Atemtechniken zu intensiven energetischen Ladungs- und Entladungsprozessen bei. Als weitere Gemeinsamkeit der Ansätze zeigt sich die Nutzung der Stimme als hörbarer Aspekt des Atems und als wichtige Quelle des (sexuellen) Selbst-Ausdrucks.
- *Muskeltonus*: Bezüglich der Körperspannungsverhältnisse werden ebenfalls unterschiedliche Betonungen deutlich. Körperpsychotherapeutische und tantrische Techniken heben tendenziell Entspannungsvorgänge hervor, um Blockaden zu lösen und das (sexuelle) Erleben im Zustand der Entspantheit zu steigern. Die Übungen erweisen sich als lustbetont, jedoch nicht lustgerichtet. Im Sexocorporel hingegen werden die Aspekte der Spannung und Entspannung gleichermaßen detailliert untersucht. Beide Qualitäten können für die Erweiterung des Lust- bzw. Entladungspotenzials nützlich oder hinderlich sein. In den Übungen wird daher das flexible Spiel mit den unterschiedlichen Spannungszustän-

den vermittelt. Manche Methoden wie die »Beckenschaukel« tauchen in allen Ansätzen auf. Sexocorporel erweitert diese zur »Doppelten Schaukel«.

- *Körperwahrnehmung*: Eine weitere Überschneidung, wenn auch in der Bezeichnung nicht identisch, bildet der Fokus auf die leibliche Wahrnehmung zugunsten körperlicher Aneignungsprozesse. Die Körperpsychotherapien sprechen dabei vom Selbst-Gespür, das zu lebendigen, authentischen Haltungs- und Bewegungsmustern sowie zum Selbst-Ausdruck beiträgt. Sexocorporel spricht von der Sexuellen Selbstsicherheit, dem Stolz auf die eigene Weiblichkeit, die auf der positiven Aneignung des Körperbildes und des genitalen Selbstbildes aufbaut. Im Neo-Tantra finden wir diesen Fokus über die vielfältigen Präsenzübungen wieder, die durch die stetige Wahrnehmungsausrichtung auf die Gegenwart die Subjektivierung des eigenen Körpers unterstützen.
- *Berührung*: Als tantrische Besonderheit hat sich darüber hinaus die Arbeit mit Kontakt und Berührung gezeigt. Übungen dazu weisen einen hohen Intimitätsgrad auf, der im Folgenden noch diskutiert werden muss. Zwar positionieren sich die anderen beiden Richtungen ebenso zum Aspekt des Körperkontakts, jedoch bleiben diese Aussagen aufgrund des Einzelsettings und der therapeutischen Ausrichtung für die Sexuelle Bildung irrelevant.<sup>3</sup>

Eine körperorientierte Sexuelle Bildung kann sich an diesen Schwerpunkten orientieren. Sie bieten ein Orientierungsraster bei der Methodenauswahl. Sie sind wichtige Faktoren für das Leiberleben und das sexuelle Lernen und lassen sich entsprechend der Akzentuierung der Quellen mit methodischem Material ausgestalten. Die Methoden der einzelnen Ansätze stellen sich im besonderen Maße als konkrete und brauchbare Bildungsgüter für die energetische, praktische und tiefere körperliche Kompetenzebene dar.

---

3 Genannte Körperpsychotherapien nutzen im therapeutischen Setting auch Körperkontakt, um energetische und spannungslösende Prozesse einzuleiten, jedoch ohne die Inklusion intimer Berührungen (vgl. Rosenberg et al., 1996, S. 144; Lowen, 2008, S. 25f., 97). Sexocorporel schließt direkte Berührungen zwischen Therapeut\_in und Klient\_in aus, regt aber zu nicht-sexuellen Selbstberührungen an (Interview).

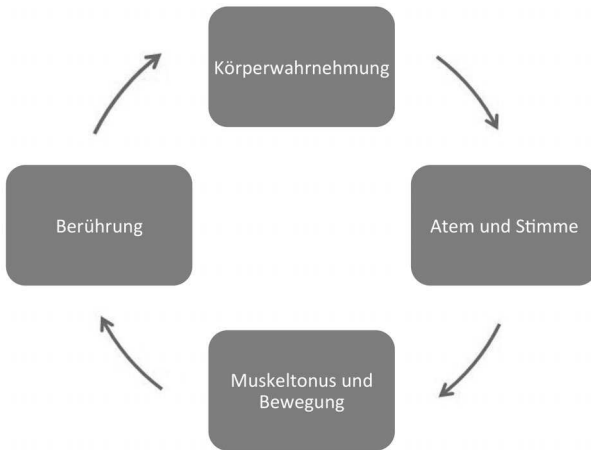


Abb. 8: Schwerpunkte in der Körperbildung

Jenseits der hier erörterten Ansätze können anhand des Rasters zusätzlich auch Methoden aus anderen Disziplinen gewinnbringend für die Sexuelle Bildung ergänzt und erweitert werden. So zum Beispiel niederschwellige Methoden aus der Atem- und Stimmarbeit oder theaterpädagogische Elemente für Körperwahrnehmung, Muskeltonus und Bewegung.

## Möglichkeiten und Grenzen des Transfers

### Gewinn aus der Vielfältigkeit der Ansätze

Alle drei Ansätze haben sich als Bereicherung für die körperbezogenen sexuellen Kompetenzebenen erwiesen und zeigen, wie eben dargestellt, klare thematische Überschneidungen auf. Sowohl aus den Gemeinsamkeiten als auch aus den Unterschieden kann für die Sexuelle Bildung im Allgemeinen und für die Zielgruppe der jungen Frauen im Besonderen neues methodisches Material erstellt werden. Wissenschaftlich fundiertes sexologisches Körperwissen des Sexocorporel untermauert körperpsychotherapeutische Methoden und konkretisiert, rationalisiert und entideologisiert tantrisches Quellenmaterial. Auf Basis dessen bietet Sexocorporel

vielfältige Übungsanregungen. Körperpsychotherapien stellen ein großes Methodenrepertoire über allgemeine und spezifische Energetisierungs- und Vitalisierungsprozesse zur Verfügung, das detailliert bereits in Methodenbüchern vorliegt. Es stellt grundlegende energetische Zusammenhänge dar, die in der Sexuellen Bildung im Gruppensetting berücksichtigt werden können. Neo-Tantra ergänzt das Material mit seiner spirituellen Ausrichtung, die über Präsenzübungen die Anbindung an die »innere Stimme« schult und darüber hinaus einen achtsamen Umgang mit sich selbst und im Miteinander stärkt. Die »exotische« Komponente des Tantra kann wahlweise und reflektiert als kulturelle Bereicherung eingesetzt oder kreativ verändert werden. Bewusst gestaltete Rahmungen wie das tantrische Ritual sind neben der Funktion als Schutzraum eine ästhetische Bereicherung, die dem zwischenmenschlichen Kontakt und der Sexualität eine Hülle, Geheimnis und Magie zugesteht. Dies kann ebenso als Anregung für die individuelle Gestaltung einer *Ars erotica* genutzt werden, an der es laut Sigusch unserer wissenschaftsgeprägten Welt mangelt (vgl. Sigusch, 2013, S. 557). Prozesse der Aneignung des ganzen Körpers, der Brüste bzw. der Vulva/Vagina, die das sexuelle Erlebisspektrum erweitern, werden durch die unterschiedlichen Akzente der Quellen vielfältig angeregt.

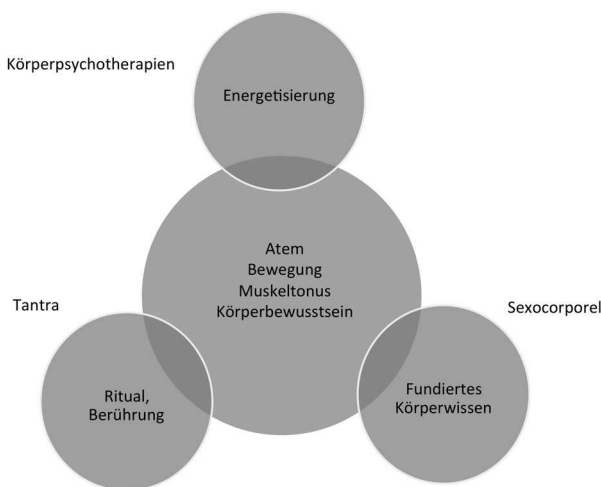


Abb. 9: Gewinn aus den Gemeinsamkeiten und Unterschieden



In der Landschaft von Bildungs- und Therapieansätzen lassen sich bereits Synthesen zwischen den hier aufgeführten Richtungen finden. Während die Körperpsychotherapien nach Reich, Lowen und Rosenberg über ihren historischen Vorsprung als grundlegende Bezugsbasis sowohl in Sexocorporel als auch im Neo-Tantra zu finden sind, werden auch in jüngerer Geschichte Synergien von Tantra und Sexocorporel genutzt. Vor allem Neo-Tantriker schätzen Sexocorporel als sexologisches Fundament (vgl. Wirth, 2013b; Jecko & Meier, 2014; Lohmann, 2014).

Die Zusammenführung der Methoden kann als besonderes Format in der Sexuellen Bildung verstanden werden, das sich durch eine Vertiefung von unmittelbarem Körperwissen auszeichnet. Die körperorientierten Verfahren können darüber hinaus auch mit kognitiven Methoden verzahnt werden. Die Stärke der untersuchten Ansätze liegt in der individuellen Bewusstwerdung und Nutzbarmachung physiologischer, energetischer und spiritueller Zusammenhänge der Sexualität. Sie führen über das individuelle Erleben von Ganzheit zu einer Intensivierung und Harmonisierung der sexuellen Erfahrung. Die Aneignung dieser Zusammenhänge erweitert Gestaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten und dient damit der sexuellen Selbstbestimmung.

## Ideologie vs. Sexuelle Bildung

Die untersuchten Ansätze weisen teilweise ideologisierende Elemente auf, die für die Nutzung innerhalb der emanzipatorischen Sexuellen Bildung bedacht werden müssen. Enge Interpretationsweisen beispielsweise aus den Lehren von Reich, Lowen, Rosenberg und Tantra können Gefahr laufen, als »Erziehung zur Liebesfähigkeit« oder zu einem »gelungenen Leben« verabsolutiert zu werden (vgl. Valtl, 1997, S. 4). Um dieser Gefahr entgegen zu treten, bedarf es im Rahmen der Sexuellen Bildung einer klaren Reflexion und Positionierung. Für die Nutzung der Anleihen ist die Abgrenzung von neuen ideologisierenden Standards für »richtige Sexualität«, die mit einem gesunden, normierten Vollkommenheitsanspruch einhergeht, erforderlich (vgl. Valtl, 2012, S. 137). Körperpsychotherapeutische, neo-tantrische, aber auch sexualpädagogische Strömungen waren vor allem historisch bedingt

in ihren Anfängen von einer Glorifizierung von Sexualität auf unterschiedliche Weise befangen. Heute müssen die daraus resultierenden Ideologisierungen nach den Grundprinzipien neo-emanzipatorischer Sexualpädagogik um eine vielfältigere Sichtweise von Sexualität erweitert werden (vgl. Valtl, 1997, S. 5f.). Neben den angeführten Aspekten von Harmonisierung und Wohlergehen sollte daher im Sinne des »Anarchischen« des Sexuellen auch der Eigensinn des einzelnen Menschen mit allen Rechten auf spontanes, unüberlegtes und extremes Handeln mitgedacht werden (vgl. ebd., S. 4), aber auch das Recht auf »ungesunde Sexualität« (vgl. Weller, 1996, S. 9). Vor diesem Hintergrund lässt sich die Ausrichtung auf sexuelles Wohlergehen und Gesundheit, die therapeutischen und tantrischen Ansätzen inhärent ist, als eine Facette von Sexualität für die Sexuelle Bildung relativieren, aber auch bewusst einsetzen. Weitere ideologische Tendenzen lassen sich in normativen Geschlechtszuschreibungen und metaphorischen Bildwelten im Neo-Tantra erkennen (vgl. Kapitel »Tantra«), die ohne Reflexion zu esoterischem Glauben oder neuen Mythen führen. Sie müssen für die Sexuelle Bildung entmystifiziert und vor ihrem Hintergrund eingeordnet werden, um dennoch den brauchbaren Gehalt des Körperwissens und der anregenden Bildwelten zu nutzen.

## Therapie vs. Sexuelle Bildung

Einige Methoden aus therapeutischen und tantrischen Kontexten lassen sich unverändert auf den sexualpädagogischen Kontext übertragen, andere bedürfen einer bewussten Eingrenzung. Gies problematisiert, dass die »unreflektierte Einbeziehung medizinischer, esoterischer, spiritueller oder fernöstlicher Einflüsse und Ansätze« durchaus zu »unerwünschten Nebeneffekten« führen könne (Gies & Koppermann, 2004, S. 208). Obgleich sich die vorliegende Konzeption in der Sexuellen Bildung verortet und die Methoden innerhalb eines Lern- und Erfahrungsfelds offeriert, muss die Wirkdimension der Methoden, die in tiefere seelisch-leibliche Bereiche hineinführt, gut reflektiert und getragen sein. Bleiben die inneren Prozesse, die Methoden möglicherweise bei Teilnehmerinnen auslösen, unbeachtet und werden nicht gemeinsam reflektiert, können »gut gemeinte« Erfahrungsimpulse auch kontra-

produktive Auswirkungen haben. Entsprechend des Intimitätsgrades einer Methode wird die Auseinandersetzung mit Sexualität vielschichtig und auch »unberechenbar«. Die körperliche Dimension verlangt aufgrund der Unmittelbarkeit der Erfahrung, anders als im »verbalen Schutzraum«, die Bereitschaft einer Auseinandersetzung mit unter Umständen widersprüchlichen Gefühlen. In der unmittelbaren Erfahrung liegt sowohl die Stärke körperorientierter Methoden als auch eine mögliche Gefahr. Je konkreter der Fokus hier auf das Lustvolle, Schöpferische und Bereichernde, also auf die Ressourcen gelegt wird, desto mehr kann der Einsatz der Methoden als Lernerfahrung und weniger als therapeutische, eventuell problematisierende Ergründung des Unbewussten erlebt werden (vgl. ebd.). Von invasiven therapeutischen Techniken wie beispielsweise Deblockierungsmassagen im Sinne der Körperpsychotherapien oder sexualtherapeutischen Evaluationen des Sexocorporel ist im Bereich der Sexuellen Bildung grundsätzlich abzusehen. Hingegen können Methoden, die auch in publizierten Übungsreihen ressourcenorientierter Selbsterfahrung erscheinen, sowie allgemeine lernorientierte Übungsschwerpunkte des Sexocorporel ohne Einschränkungen herangezogen werden. Methoden aus tantrischer Praxis sollten zunächst auf ihre Hintergründe befragt werden, da sowohl östliche Meditationstechniken mehrdimensional wirksam sein können als auch im Neo-Tantra häufig therapeutische Verfahren verwoben werden. Gerade bei energetisierenden Meditationstechniken, die über eine hohe körperliche Aktivität und verstärkte Atmung intensive Erfahrungen evozieren, sind ein hoher Selbsterfahrungsgrad der Leitung und eine sehr klar kommunizierte Einbettung notwendig.

Fundierte Kenntnisse über die Hintergründe der Verfahrensweisen und Selbsterfahrung mit den Methoden werden von Gies und Koppermann als entscheidende Voraussetzung für körperorientiertes Arbeiten formuliert (vgl. ebd., S. 208). Liegt keine zusätzliche Qualifikation im Bereich Bioenergetik, Sexocorporel oder (Neo-)Tantra vor, sind daher für einen verantwortungsvollen Umgang hinreichende Selbsterfahrungen zur Qualitätssicherung und für das eigene Selbstverständnis Bedingung. Dennoch plädieren Gies und Koppermann als Sexualpädagoginnen, die Pionierarbeit in der Körperorientierung leisten, dafür, Grenzen der Körperarbeit zwar achtsam zu reflektieren und gleichzeitig im Umgang mit ihnen wenig ängstlich zu sein. Um Weiterentwicklun-

gen innerhalb der Sexuellen Bildung zu ermöglichen, sei eine Perspektive überbetonter Vorsicht einschränkend (vgl. ebd., S. 209). Die Grundhaltung der Achtsamkeit als tantrische Anleihe und ein entsprechendes Reflexionsvermögen können als hilfreiche innere Prüfinstanz für einen angemessenen Umgang mit den Methoden betrachtet werden. Werden trotz der beschriebenen Voraussetzungen individuell problematische Prozesse ausgelöst, die den Bildungsrahmen überschreiten, sollte hier von der Überweiskompetenz zu anderen Fachbereichen Gebrauch gemacht werden.

### **Intimität im Bildungsrahmen**

In der Untersuchung tantrischer Praxis zeigten sich Übungen, die Körperkontakt und Nacktheit einschließen, als interessante lustbetonte Vorlage. Für den professionellen Umgang mit entsprechend intimen Situationen, die in Bildungsformaten unüblich sind, ist eine klare Rahmung erforderlich. Sielert und Schmidt stellen für den Umgang mit Körperkontakten – ursächlich im pädagogischen Kontext zwischen Fachkraft und Schutzbefohlenen – Leitgedanken heraus, die sich gut als Orientierungspunkte für die Erwachsenenbildung eignen. Rollenklarheit der Leitung, Transparenz und Metakommunikation werden als grundlegende Rahmenbedingungen definiert, die das Erleben und die nicht eindeutig vorhersehbare Wirkung von Körperkontakten auf eine achtsame Basis stellen (vgl. Sielert & Schmidt, 2012b, S. 158f.). Obwohl das hier beschriebene körperorientierte Vorgehen explizite Körperkontakte zwischen Leitung und Teilnehmerinnen nicht vorsieht, ist doch die Leitung durch ihre Anwesenheit im Raum als Hüterin und Gestalterin des Settings Zeugin intimer Momente. Die Nähe-Distanz-Regulation muss daher in jedem Falle mit gedacht werden. Sielert und Schmidt betonen, dass Fachkräfte grundsätzlich mit Achtsamkeit agieren und sich darüber hinaus stets ihres Auftrags und der »lizenzierter Kompetenz« in körpernahen Arbeitssituationen bewusst sein müssen (vgl. ebd.). Für die Sexuelle Bildung kann darunter die bewusste Abgrenzung von einer therapeutischen Kompetenz oder Sexualassistenz verstanden werden. Die Erarbeitung eines klaren Rollenverständnisses der Leitung dient, so Sielert weiter, der Transparenz und Grenzziehung

und kann über regelmäßige Selbstreflexion gestützt werden. Transparenz schafft Klarheit und Vertrauen für alle Beteiligten und kann zum Beispiel über Vereinbarungen, Regeln und einer konzeptionelle Verankerung der Intimitätsthematik erreicht werden. Dabei ist die offene Kommunikation mit der Zielgruppe über die Motivation und Intention des Vorhabens die wesentlichste Voraussetzung (vgl. ebd.). Die Rahmung durch ein Ritual, wie sie in neo-tantrischer Praxis geläufig ist (vgl. Kapitel »Tantra«), entspricht diesen Anforderungen aufgrund der klaren Abläufe, vereinbarten Handlungsgrenzen und der offenen Kommunikation. Die Kultivierung von Transparenz im Bildungsseminar kann also »ein Generalschlüssel für den grenzwahrenden Umgang miteinander« werden (Sielert & Schmidt, 2012b, S. 159). Sie fördert die sexuelle Selbstbestimmungskompetenz, kann aber vor allem auch der hemmenden Vorsicht, Übungen mit Körperkontakt zu nutzen, konstruktiv entgegengesetzt werden. Wenn Verletzungen oder Irritationen dennoch eintreten, empfehlen Sielert und Schmidt, direkt in die Metakommunikation zu gehen. Das bedeutet zum Beispiel, das gerade Erlebte zu besprechen, Wahrnehmungen miteinander zu konkretisieren und abzugleichen, um mögliche Grenzüberschreitungen zeitnah zu klären (vgl. ebd., S. 160). Da grundsätzlich in der Methodennutzung das Prinzip der Freiwilligkeit gilt und es sich bei der Zielgruppe außerdem um volljährige Teilnehmerinnen handelt, können hier Transparenz und Achtsamkeit als hinreichende Stützpfeiler und Türöffner für die Integration von Intimität und Körperkontakt zusammengefasst werden.

Neben der Nähe-Distanz-Regulation der Teilnehmerinnen, sollte zusätzlich die verstärkte Sichtbarkeit der Leitung reflektiert und das eigene Grenzempfinden dabei austariert werden. In körperorientierten Methoden bleibt die Leitung nicht außen vor, sondern nimmt einen aktiven Part ein. Die hier aufgegriffenen Methoden der verschiedenen Ansätze (Energetisierungsübungen, Geh-Übungen, Atem-Übungen, Meditationen etc.) sehen das Anleiten und Begleiten über eine direkte Teilnahme vor. Darüber hinaus kann es in tantrischen Methoden mit hohem Intimitätsgrad (Zeigerituelle, Massagerituelle) zu einer sehr intimen Sichtbarkeit der Leitung kommen. Zwar nimmt die Leitung in den Ritualen vordergründig den Part der Hüterin des Settings ein, jedoch wird die Demonstration der Abläufe und des Vorgehens, die

Nacktheit einschließen können, angeraten. Hier muss eine mögliche innere Schwelle für alle Beteiligten mit gedacht werden. Laut Wendt, dessen Reflexionen therapeutischer Sichtbarkeit innerhalb der Integrativen Sexualtherapie hier übertragen werden, sind zwei Komponenten zu berücksichtigen. Einerseits muss die Leitung für sich regulieren, inwieweit sie sichtbar sein möchte. Demonstriert die Leitung Methoden mit hohem Intimitätsgrad, sollte sie eine ausreichende Selbsterfahrung und einen entspannten Umgang mit der eigenen Nacktheit haben. Andererseits muss jedoch die intime Sichtbarkeit der Leitung auch in Feinabstimmung zur Gruppendynamik erfolgen. Stimmt die Vertrauensbasis, kann die Sichtbarkeit sehr gewinnbringend sein; ist der Zeitpunkt zu früh, kann es ebenso zu Überforderung oder zum Vertrauensverlust auf beiden Seiten führen (vgl. Wendt, 1979, S. 179ff.).

Jede Methode sollte folglich nur dann angewandt werden, wenn sie die eigenen Grenzen und die aktuelle Vertrauensebene mit der Gruppe achtet. Obwohl es sich bei der Zielgruppe nicht um Minderjährige handelt, muss davon ausgegangen werden, dass die Leitung im Umgang mit den eigenen Grenzen Vorbildfunktion für eine Gruppe hat (vgl. Tuidier et al., 2012, S. 26). Ihre persönliche Nähe-, Distanz- und Sichtbarkeitsregulation wird aufgrund dessen zum Orientierungspunkt der Teilnehmerinnen. Werden diese Komponenten berücksichtigt, kann die Integration von Methoden mit hohem Intimitätsgrad in Anknüpfung an den Geist der Selbstuntersuchungsgruppen gewinnbringend sein und einen Austausch intimer Erfahrungen im geschlechtsspezifischen Schutzraum ermöglichen.

## Zeitfaktor

In der Untersuchung der Ansätze und entsprechender Methoden wurde deutlich, dass die Anwendung körperorientierter Verfahrensweisen einen großzügigen zeitlichen Rahmen benötigt. Gies und Koppermann untermauern diese Notwendigkeit, da intensive Körpererfahrungen im sexualpädagogischen Kontext vor allem dann wirkungs- und wertvoll sind, wenn ihnen Raum gegeben wird. Über anschließende Erfahrungsreflexionen wird der ganzheitliche Prozess ins Bewusstsein gerückt, sodass die Erlebnisse für die einzelne Person auch integriert werden

können (vgl. Gies & Koppermann, 2004, S. 213). Darüber hinaus ist es wichtig, auch die zeitlichen Bedingungen für Gruppenprozesse zu berücksichtigen. Eine Vertrauensbasis innerhalb einer Gruppe lässt sich nur sukzessive aufbauen. Dementsprechend sind in der Konzeption von körperorientierten Bildungsformaten große Zeitfenster zu empfehlen, die schrittweise den Übergang von Methoden mit niedrigeren zu solchen mit höheren Intimitätsgraden erlauben.

Der Zeitfaktor spielt in der Wahl und Gestaltung des Seminars folglich eine signifikante Rolle, der stets von der Leitung bedacht werden muss. Die eruierten Seminarformate aus dem Kapitel »Körperorientierung in der Sexuellen Bildung« können dabei richtungsweisend sein. Die kompakte Seminarstruktur über drei bis fünf Intensivtage, die neotantrische Angebote in der Regel nutzen, öffnen punktuell viel Raum für eine schrittweise thematische Annäherung und Vertiefung. Um jungen Frauen Zugänge zu ermöglichen, sollte dabei der Kostenpunkt berücksichtigt werden. Auch wöchentliche Kursstrukturen, die sich den VHS- bzw. den therapeutischen Angeboten des ZISS entlehnen, können durch ihre Alltagsnähe und geringere Kostenintensität Vorteile aufweisen. Dennoch sollten auch hier große Zeitfenster von mindestens drei bis vier Stunden angestrebt werden.

## Leitungskompetenz

Wie die bisherige Diskussion verdeutlicht, ist die Rolle der Leitung an verschiedene Voraussetzungen gebunden. Gies und Koppermann heben für die Anwendung körperorientierter Methoden zusammenfassend drei entscheidende Faktoren hervor, die bereits im vorigen Kapitel anklängen:

- a) das Wissen über die Herkunft der Methode,
- b) eine angemessene Selbsterfahrung der Leitung mit der Methode und
- c) ein Feingespür für das Vertrauenslevel innerhalb einer Gruppe (vgl. Gies & Koppermann, 2004, S. 208).

Diese Faktoren sollten die Entscheidung bestimmen, ob und zu welchem Zeitpunkt welche Methoden eingesetzt werden. Weiterhin bedarf

es von Seiten der Leitung einer Rollenklarheit und einem sicheren Selbstverständnis. Hierfür können sowohl Selbsterfahrung und -reflexion als auch Biografiearbeit dienen. Dazu zählt, sich der persönlichen Sexual- und Beziehungsbiografie bewusst zu sein, individuelle Vorstellungen, Werte und Normen zu reflektieren und eigene Grenzen zu klären. Mit dem Fokus auf Körperorientierung in der Sexuellen Bildung sollte darüber hinaus der persönliche Zugang zu Körperarbeit und deren inhaltlicher Ausrichtung bewusst sein. Ist die eigene Position geklärt, können Methoden achtsam und transparent eingesetzt und der eigenen Authentizität entsprechend vertreten werden (vgl. Tuider et al., 2012, S. 25f.).

Der Schwerpunkt der vorliegenden Untersuchung liegt auf körperlichen Aneignungsprozessen und der Erweiterung energetischer, praktischer und tieferer körperlicher Kompetenzen. Dennoch werden kognitiv orientierte Methoden keineswegs ausgeschlossen. Je nach inhaltlicher Ausrichtung des Angebots und Selbstverständnisses der Leitung lassen sich sinnlich-konkrete Erfahrungen und Selbstreflexionen mit theoretischem Input verbinden. So kann eine multidisziplinäre Verzahnung für die Auseinandersetzung zwischen dem eigenen konkreten Erleben und beispielsweise gesellschaftlichen Werten und Normen genutzt werden.