

# Zum Aufbau des Methodenhandbuchs

## Standortbestimmung und Herkunft der Methoden

Dieses Methodenhandbuch stellt körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von erwachsenen Frauen zur Verfügung. Es stellt besonders den Körper als Ort des Lernens und der Selbsterfahrung in den Mittelpunkt. Anknüpfend an die Prinzipien der (neo)emanzipatorischen Sexualpädagogik (vgl. Valtl, 1997) habe ich bei der Auswahl und Bearbeitung der Methoden den Anspruch verfolgt, eine wissenschaftlich fundierte, aktuelle und ideologiefreie Sichtweise von Sexualität zu vermitteln. Darüber hinaus haben die Methoden das Ziel, ein lustfreundliches und sexualitätsbejahendes Lern- und Erfahrungsfeld zu eröffnen. Sie regen sexuelle Aneignungs- und Lernprozesse an, die die Entfaltung des individuellen sexuellen Potenzials unterstützen. Sie fördern das Bewusstsein für ganzheitliche sexologische Zusammenhänge, intensivieren und harmonisieren das sexuelle Erleben und unterstützen eine selbstbestimmte Ausgestaltung der eigenen Sexualität.

Der vorliegende Band beinhaltet eine Sammlung körperorientierter Methoden. Er basiert vordergründig auf Körperwissen und Methoden aus vier verschiedenen Traditionen: aus den körper(psycho)therapeutischen Traditionen, dem klinisch-sexologischen Ansatz Sexocorporel, dem Neo-Tantra und dem Achtsamkeitstraining. Deren Hintergründe und Wirkungsweisen für die Sexuelle Bildung habe ich in dem Band *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen* (2015) ausführlich untersucht und reflektiert.

Körper(psycho)therapien stellen eine grundlegende Ressource für körperorientierte Ansätze dar. Unter dem Begriff lassen sich verschiedene körperorientierte Therapierichtungen fassen, die durch die Arbeit mit dem Körper psychosomatische Heilungsprozesse anstreben. Die Ansätze sind dabei in Theorie und Praxis unterschiedlich ausgeprägt. Was sie verbindet, ist eine an der Ganzheitlichkeit orientierte Perspektive, in der die körperliche Dimension menschlichen Erlebens und menschlicher Erfahrung gleichwertig neben der psychischen Dimension steht (Marlock & Weiss, 2007).

Sexocorporel versteht sich als ganzheitlicher sexologischer Ansatz mit einer umfassenden Sichtweise der menschlichen Sexualität. Er integriert physiologische, emotionale, kognitive und Beziehungskomponenten, die das sexuelle Erleben ausmachen. Er stellt das sexuelle Lernen und die sexuelle Funktionalität in den Vordergrund und verfolgt im weitesten Sinne die Intention sexueller Gesundheit (vgl. Gehrig, 2013, S. 1; Bischof, 2012).

Neo-Tantra ist eine Synthese aus traditioneller östlicher tantrischer Kulturpraxis und westlichen Selbsterfahrungs- und Therapieansätzen. In den 1960er und 1970er Jahren wurden unter dem Begriff Neo-Tantra östliche Philosophie, Spiritualität und damit verbundene tantrische Kulturtechniken in neue Formate transformiert, um sie für abendländisch sozialisierte Menschen verstehbar zu machen und gewinnbringend für das Bestreben nach Persönlichkeitsentwicklung und sexueller Entwicklung einzusetzen.

Achtsamkeitsübungen gewannen gesteigerte Popularität in der westlichen Welt durch das 1997 von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte Übungsprogramm »Achtsamkeitsbasierte

Stressreduktion« (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR). Kabat-Zinn greift buddhistische Meditationstechniken wie die stille ungerichtete Meditation, aufmerksamkeitsfokussierende Meditationen und Yoga auf, säkularisiert diese und untersucht deren medizinisch-therapeutischen Nutzen. Achtsamkeitsansätze haben sich heute erweitert und werden verschiedentlich interdisziplinär eingebunden (Schmidt, 2015). Wissenschaftliche Studien untermauern zahlreiche positive Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit, auf die Körperwahrnehmung, auf die Aufmerksamkeit und den Umgang mit Emotionen (vgl. Hölzel, 2015). Auch im Bereich der sexuellen Gesundheit von Frauen wurden positive Auswirkungen in Verbindung mit Verhaltenstherapie bereits nachgewiesen. Es liegen positive Resultate bei Frauen mit Lustlosigkeit, Schmerzen im Bereich der Vulva, in der Brustkrebs-Nachsorge sowie bei Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrung vor (vgl. Brotto & Heiman, 2007; Brotto et al., 2015; Brotto & Basson, 2014; Brotto & Woo, 2009).

In der Anwendung der Methoden können Sie von den unterschiedlichen Akzenten der beschriebenen Ansätze profitieren. Weiterhin reichern musik- und theaterpädagogische Verfahren das Methodenhandbuch an. Die Ursprünge der Methoden werden jeweils im Informationsfenster zu Beginn jeder Methode angezeigt. Ich habe sie teilweise weiterentwickelt und für die Sexuelle Bildung modifiziert.

## **Körperorientierung – Das Lernen vom Körper**

Körperorientierung, oder das Lernen vom Körper (Gies & Koppermann, 2004), meint in der Sexuellen Bildung zweierlei Aspekte: Der erste Aspekt ist eine interessierte Selbstwahrnehmung, die, unabhängig von der genutzten Methode, körperliche Reaktionen bewusst registriert. Unbewusste und unwillkürliche Prozesse auf der körperlichen Ebene können so reflektiert werden, so zum Beispiel Emotionen oder erotische Spannungen, die in der inhaltlichen Beschäftigung mit einem Thema ausgelöst werden können. Der zweite Aspekt ist das sinnlich-konkrete Lernen über Körperarbeit. Unter dieser Form der Körperarbeit können Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, das Erforschen der Zusammenhänge von Atem, Muskeltonus und Bewegung als körperbezogene Selbsterfahrungsübungen und kreative Arbeitsweisen gefasst werden. Eigene (Körper-)Erfahrungen können dadurch zur Quelle von individuellen sexuellen Lernprozessen, Entdeckungen und Erkenntnissen werden (vgl. ebd., 2004).

Die Methoden aktivieren ganz bewusst körperliche sexuelle Kompetenzebenen: die energetische, die praktische und die tiefere körperliche Ebene. In diesem Methodenband werden in der Regel alle drei körperbezogenen Ebenen angesprochen. Sie werden von Karl-Heinz Valtl wie folgt beschrieben (vgl. Valtl, 2012):

- energetische sexuelle Kompetenz: Methoden zur Freisetzung, Stärkung, Erhaltung und Entladung der sexuellen Energie
- praktische sexuelle Kompetenz: praktische sexuelle Techniken und Stellungen im Zusammenhang mit konkretem sexologischen Körperwissen
- tiefere körperliche sexuelle Kompetenz: Methoden zur Stärkung eines positiven integren Körpergefühls und der sinnlichen Präsenz

## Methodik

Sie finden die Methoden in diesem Buch in vier Rubriken vor: Wohnen im eigenen Körper; Atem, Stimme, Sprache; Muskeltonus und Bewegung; Berührung. Diesen vier Hauptrubriken ist ein Block mit spielerischen Einstiegsmethoden vorangestellt. Jede Rubrik wird mit Hintergrundinformationen zum jeweiligen Schwerpunkt eingeleitet. Darüber hinaus liegt im Anhang übergreifendes Körperwissen vor. Jede Methode wird durch ein Übersichtsfenster eingeleitet, in dem Zielsetzungen, Ursprung und Charakter der Methode sowie Zeitempfehlungen und Materialangaben zusammengefasst werden. Die Reihenfolge der Methoden im Handbuch soll nicht als fester Aufbau für die Seminargestaltung verstanden werden. Sie können die Methoden je nach Zielsetzung des Seminarangebots vielfältig kombinieren. Die Methoden lassen sich auch gut mit kritisch-reflexiven, kognitiv verhandelnden Methoden verbinden, die hier nicht immer explizit aufgeführt werden. Sie können die Methoden je nach Situation und Gruppe anpassen und kreativ weiterentwickeln. Die Abläufe der Methoden sind so aufbereitet, dass Sie immer bereits einen Vorschlag zur sprachlichen Anleitung vorfinden. Dieser ist als Angebot zu verstehen und kann von Ihnen individualisiert werden. Nach jeder Methode ist eine Reflexionseinheit vorgesehen, wobei die vorgeschlagenen Fragen in der Ich-Form gehalten sind, um die Subjektivität hervorzuheben. Die Reflexionseinheiten können abhängig von der Gruppendynamik und dem Vertrauensklima in Selbstreflexion, als Kleingruppenaustausch oder in der Großgruppe stattfinden.

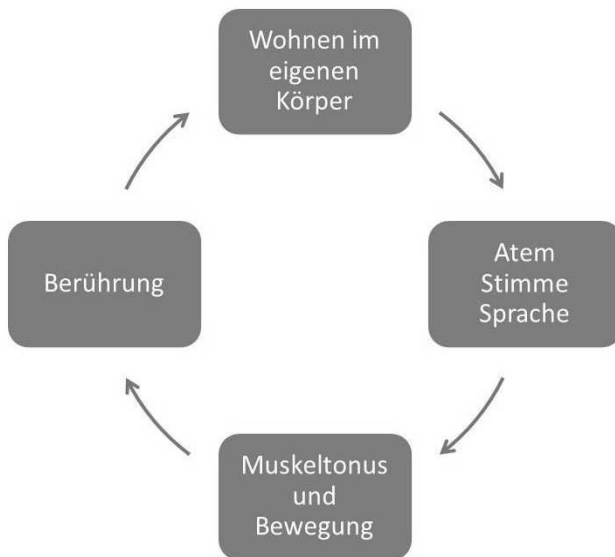


Abb. 1: Rubriken des Methodenbands

### *Intimitätsgrad*

Der Intimitätsgrad, der im Informationsfenster am Anfang jeder Übung in diesem Buch angegeben ist, stellt eine Orientierung für die Übungsleiterin dar. Mit steigendem Vertrauensklima in einer Gruppe können Sie Methoden mit höherem Intimitätsgrad anwenden. In jedem

Fall sollte das Gruppenklima für die Auswahl der Methoden ausschlaggebend sein. Wenn Sie Übungen mit höherem Intimitätsgrad zum Ziel der Seminareinheit haben, bereiten Sie die Atmosphäre mithilfe niederschwelliger Übungen gut vor und geben Sie einen klaren Überblick über die Methode. Transparenz über die Abläufe unterstützt das Vertrauensklima und verhilft den Frauen zu einem selbstbestimmten Umgang mit den Methoden. Das Aussteigen aus einer Methode bzw. individuelle Modifikationen durch die Teilnehmerinnen sind unbedingt erlaubt.

Die Angaben zum Intimitätsgrad der Übungen sind folgendermaßen zu verstehen:

- niedrig: niederschwellige Methoden; ohne starke emotionale oder körperliche Sichtbarkeit; Einstiegsspiele
- mittel: Methoden, die ganzkörperliche Aktivität einschließen; Übungen zur ganzheitlichen Energetisierung; Theaterübungen; Übungen zur Sprachfähigkeit
- hoch: Methoden mit stärkerer emotionaler und körperlicher Sichtbarkeit; Methoden, die Berührungen einschließen

## Zielgruppe

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden sind für Frauengruppen konzipiert. Die Konzeption schließt sich an die feministisch inspirierte Sexualpädagogik an, die Identifikations- und Schutzräume betont. Die Geschlechtertrennung wird zwar gerade in jüngeren Diskursen auch der Kritik der Reproduktion von Geschlechternormierungen unterzogen (vgl. Tuijter et al., 2012); dennoch sehe ich im Zusammenhang mit körperorientierten Methoden, die weibliche Körper in ihren vielfältigen Erscheinungsformen und Erlebensweisen in den Mittelpunkt stellen, geschlechtshomogene Räume als große Ressource und geschützten Raum zum Experimentieren an. Das Ähnliche und Verbindende wird zur stärkenden Basis – die Unterschiede können besondere Anerkennung finden und Vielfalt bewusst machen. Dadurch werden Frauen in ihrem Selbstbewusstsein und in ihrem authentischen integren Verhalten unterstützt.

Erwachsene Frauen greifen auf vielfältige, sehr unterschiedliche biografische Momente zurück, die in ihre Körperwahrnehmung, ihr erotisches und sexuelles Erleben sowie in die Gestaltung ihres sexuellen Lebensstils einfließen: Über Prägungen und Erfahrungen im Elternhaus, in der Peergroup sowie in Partner\*innenschaften haben sie sich bewusst oder unbewusst einen Umgang mit ihrem Körper angeeignet, kognitive, emotionale und körperliche sexuelle Kompetenzen erworben, individuelle Haltungen im Umgang mit Verhütungsmitteln und Familienplanung entwickelt und diesbezüglich Entscheidungen getroffen. Als besonders einschneidend für das weibliche Körperempfinden gelten die Veränderungen und Erfahrungen, die mit der Mutterschaft einhergehen. Mit Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit verändert sich das bisher gewachsene Körperbild und Körpererleben in Gestalt und Funktion (vgl. Tschudin, 2016). Auch die Menopause, Alterungsprozesse oder mögliche Krankheiten können sich auf die Körperrezeption auswirken, damit einen starken Einfluss auf die Sexualität haben und neue Fragen aufwerfen. Der Weg sexuellen Lernens erscheint damit als ein umfassender, individueller und kreativer Prozess.

Auch soziokulturelle Aspekte spielen eine entscheidende Rolle. Es haben sich in der modernen Gesellschaft Körperideale entwickelt, die vor allem die Attraktivität und Funktionalität (im Sinne von Leistungsfähigkeit) weiblicher Körper und sexueller Performance betonen (vgl. Hinz et al., 2006). Körperideale haben einen prägenden Einfluss auf die Körperrezeption von Frauen, ihre sexuelle Selbstsicherheit und das sexuelle Erleben.

Der sexuellen Selbstbestimmung von Frauen wurde seit der Sexuellen Revolution und den politisch-rechtlichen Errungenschaften der Frauenbewegung der Weg geebnet. Trotz der sogenannten »sexuellen Liberalisierung« in der Gesellschaft, ergibt sich »sexuelle Erfüllung« jedoch immer erst durch die subjektive Aneignung des Körpers und der sexuellen Lust. Diese Aneignung stellt Frauen vor Herausforderungen. Sie kann nur über eine Vielzahl von Schritten, über ganz individuelle sexuelle Revolutionen im eigenen Leben stattfinden (vgl. Haarmann, 2011; Sparmann, 2015).

## Leitung

Wer körperorientiert arbeiten möchte, sollte auf jeden Fall die Lust am eigenen Körper mitbringen. Wählen Sie die Methoden aus, die zu Ihrem Selbstverständnis und zu Ihrem Leitungsstil passen. Lassen Sie sich von den Methoden zu Freude, Neugier und zu eigenen kreativen Impulsen anregen und entwickeln Sie die Übungen nach Bedarf weiter.

Gleichzeitig sind für die Anwendung körperorientierter Methoden fundierte Kenntnisse über die Hintergründe, Abläufe und mögliche Wirkungsweisen wichtig. Gründliche Selbsterfahrung sowie zusätzliche Qualifikationen in Bereichen wie Körperarbeit, Achtsamkeitstraining, Sexocorporel und Neo-Tantra sind für eine verantwortungsvolle Leitung unabdingbar. Sie haben als Leitung im körperorientierten Setting vielschichtige Funktionen. Sie gestalten einerseits den Rahmen und schaffen eine Atmosphäre, die Vertrauen, Offenheit und Austausch ermöglicht. Andererseits setzen Sie in Ihrer unmittelbaren Vorbildfunktion Standards für den achtsamen Umgang miteinander. Für die gelingende Etablierung eines Schutz- und Experimentierraums sind klare Regeln zu Vertraulichkeit, Freiwilligkeit und gegenseitiger Grenzachtung unverzichtbar. Durch die Verankerung einer achtsamen, offenen und transparenten Haltung kann eine individuell angemessene Nähe-Distanz-Regulation zwischen der Gruppe und Ihnen als Leitung sowie unter den Teilnehmerinnen selbst gestützt werden.

Ihre emotionale und körperliche Sichtbarkeit als Leiterin ist aufgrund des körperlichen Einsatzes sowie des Demonstrierens von Methoden größer als im kognitiv geprägten Bildungsrahmen. Achten Sie daher bei der Wahl der Methoden gut darauf, wie viel Sichtbarkeit für Sie und die Gruppe im Moment angemessen ist (vgl. Sparmann, 2015).

## Setting

### *Gruppengröße*

Die Gruppengröße spielt im körperorientierten Vorgehen eine wesentliche Rolle, da sie für die Gruppendynamik maßgeblich ist. Um eine vertrauensvolle Atmosphäre für einen persön-

lichen Austausch zu gewährleisten und eine intensive Dynamik zu ermöglichen, bietet sich eine Gruppengröße von mindestens 8 bis maximal 20 Teilnehmerinnen an.

### *Zeitfaktor*

Für Körperarbeit bedarf es großzügiger Zeitfenster. Erst über länger anhaltende gemeinsame Erlebnisse entsteht ein Vertrauensklima. Auch um Reflexionsräume zu ermöglichen, sollte genügend Zeit eingeplant werden. Intensive Körpererfahrungen sind vor allem dann wirkungs- und wertvoll, wenn die gemachten Erfahrungen auch reflektiert und bewusst integriert werden können (vgl. Gies & Koppermann, 2004). Zu empfehlen sind daher Seminarstrukturen, die sich kompakt über mehrere Tage erstrecken oder Kursstrukturen mit großen Zeitfenstern (drei bis vier Stunden).

Das Kompaktseminar hat den Vorteil, die Atmosphäre eines laborhaften Schutzraums anbieten zu können. Die Kursvariante mit regelmäßigen Terminen bietet durch die Alltagsnähe den Vorteil, die »Labor-Erfahrungen« direkt und über einen längeren Zeitraum im Alltag integrieren zu können. Für die Gestaltung der Seminareinheit und zur Vermeidung von zeitlichen Engpässen können Sie sich an den Zeitangaben im Übersichtsfenster der Methoden orientieren, die als Richtwerte zu verstehen sind.

### *Raum*

Für die Arbeit mit den Methoden empfehle ich große, unbedingt nicht einsehbare und leere Räume wie zum Beispiel ein Tanz-, Yoga-, oder Seminarraum. Es sollten Matten, Sitzkissen sowie Stühle in ausreichender Anzahl vorhanden sein. Für eine angenehme Arbeitsatmosphäre spielt die Raumgestaltung eine wesentliche Rolle. Da sich die Arbeit mit den Methoden an das körperliche Erleben und darüber hinaus an Sexualität und Sinnlichkeit wendet, können diese Aspekte bereits in einer sinnlichen Gestaltung der Raumausstattung aufgegriffen werden. Dabei können Sie, je nach Ihrem persönlichen Stilempfinden und Wohlfühl, unterschiedliche Materialien einsetzen: Stoffe, Lampen, Kerzen, Blumen, Naturmaterialien, Skulpturen, Bilder etc. Um einen gemeinsamen Konzentrationspunkt zu schaffen, ist die Gestaltung einer sogenannten »Mitte« im Zentrum des Kreises empfehlenswert. Diese kann als Schmuck dienen oder aber mit Süßigkeiten, Knabberereien, Obst und Getränken für die Pausen einladen. Bereits die Raumgestaltung vermittelt den Teilnehmerinnen eine Grundatmosphäre sowie Haltung und Stil der Leitung (vgl. Tuider et al., 2012).

## **Strukturbausteine**

In meinen Kursen haben sich folgende Strukturbausteine für den Ablauf einer Seminareinheit bewährt. Der Ablauf kann zur Orientierung dienen (Sparmann, 2017):

- Eröffnungsphase, die Ankommen und Orientierung gewährleistet
- Erfahrungseinheit, die das Lernen vom Körper mit praktischen Übungen anregt
- Wissensinheit, in der sexologisches Basiswissen in Kombination mit Selbsterfahrung vermittelt wird

- Erfahrungsaustausch
- Abschlussphase

### *Eröffnungsphase*

Am Anfang einer Einheit findet das Kennenlernen einer neuen oder das Wiederankommen in der kontinuierlichen Gruppe statt. Hier ist es wichtig, den Teilnehmerinnen zunächst Orientierung über den Ablauf und das Thema des Kurses zu geben. Eine Kennenlernrunde ist anregend und erleichternd. Hier können individuelle Erwartungen und Befürchtungen kommuniziert werden. Gerade weil Angebote der Sexuellen Bildung noch selten und weitgehend unbekannt sind, sind die Fantasien darüber, was sich in einem derartigen Kurs abspielt, sehr vielfältig.

Es können kreative und lustbetonte Spiele folgen, die das Kennenlernen auf der Ebene des Körpers und der Bewegung vertiefen (siehe das Kapitel »Anfangsspiele«). Sie führen die Gruppe spielerisch daran heran, den Körper in das Gesamtgeschehen einzubeziehen. Es kann sich anbieten, den Spielinhalt schon in Zusammenhang mit dem späteren Themenschwerpunkt zu stellen.

### *Erfahrungseinheit*

Im zweiten Teil stehen die Körperübungen im Mittelpunkt. Hier sind einfache und klare Erklärungen zur Vorgehensweise notwendig. Die Frauen begeben sich auf neues Terrain. Um dieses Feld mit einer entspannten Forschungsaktivität betreten zu können und sich nicht an Orientierungsfragen oder Befürchtungen aufzuhalten, sind Einordnung und Rahmung der Methode wesentlich. Die Methoden aktivieren und sensibilisieren den Zugang zum gesamten Körper, insbesondere zur Haut, zu den Brüsten und zum Genital. Sie geben Forschungsanregungen zu den Wechselwirkungen von physiologischen Parametern wie Muskeltonus, Atmung, Rhythmus und Bewegung für das sexuelle Erleben. Die Körperübungen gehen immer mit einer Reflexion des Erlebten einher. Sie finden in Selbstreflexion, im Partnerinnenaustausch oder im Plenum statt.

### *Wissenseinheit*

Die Wissensvermittlung ist ein wesentlicher Bestandteil der Sexuellen Bildung. Die emanzipatorisch ausgerichtete Sexuelle Bildung verfolgt dabei den Anspruch, eine wissenschaftlich fundierte, aktuelle und ideologiefreie Sichtweise von Sexualität zu vermitteln (vgl. Valtl, 1997). Basierend auf den Erfahrungen der Teilnehmerinnen mit einer Übung können in dieser Einheit Hintergründe und sexologische Zusammenhänge dargestellt werden. Grundlegende Informationen zu Aufbau und Funktionsweise des Genitals und zum Ablauf des sexuellen Reaktionszyklus sind bei vielen erwachsenen Frauen in Vergessenheit geraten oder unbekannt. Darüber hinaus wird das neurophysiologische Wissen von Muskelspannung, Atmung und Bewegung auf die sexuelle Erfahrung vertieft. Je mehr diese Wechselwirkungen ins Bewusstsein kommen, desto größer wird der Handlungsspielraum mit diesen Parametern umzugehen und zu spielen. Das klare Faktenwissen bettet die persönliche Erfahrung in einen objektiven Rahmen ein und verhilft dadurch gleichermaßen zu kognitiver Kompetenz und Sprachfähigkeit. Fragen können gestellt, mögliche sexuelle Mythen aufgelöst werden.

### *Erfahrungsaustausch*

Die Frauen finden sich nach der Körpererfahrung und der Wissensvermittlung in Kleingruppen zusammen und haben die Möglichkeit, sich in einem intimen Kreis über ihre sexuellen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken auszutauschen. Der Austausch kann mithilfe passender Fragen (die in diesem Buch teilweise am Ende der jeweiligen Übung formuliert sind) angeleitet oder frei gestaltet werden. Der Austausch gibt Raum, das eigene Erleben zu reflektieren und es darüber stärker im Bewusstsein zu verankern. Er ermöglicht außerdem, die eigene Sprachfähigkeit auszubauen und von den Erfahrungen anderer Frauen inspiriert und bereichert zu werden. Jede Frau entscheidet dabei, wie viel sie von sich preisgeben will. Das Sich-Zeigen und Gehört-Werden ist oft mit einer inneren Hemmschwelle, aber auch mit Lust verbunden. Der Fokus in der Anleitung des Austauschs liegt darauf, die eigenen Gefühle und Erfahrungen als Ressource für sich und andere zu begreifen.

### *Abschlussphase*

Abschließend erfolgt eine Feedback-Runde. Offen gebliebene Fragen, Gefühle, Erkenntnisse können ausgedrückt werden.