



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.klett-cotta.de/schattauer](http://www.klett-cotta.de/schattauer)

Michael Sztenc

# Embodimentorientierte Sexualtherapie

---

Michael Sztenc

# Embodimentorientierte Sexualtherapie

---

Grundlagen und Anwendung  
des Sexocorporel

Mit einem Geleitwort von Ulrich Clement

## **Dipl.-Psych. Michael Sztenc**

LiebesLeben – Paar- und Sexualtherapie

[www.sztenc.de](http://www.sztenc.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Gemäldes von Jutta Herden

Lektorat: Mihrican Özdem

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608- 40053-3

E-Book: ISBN 978-3-608-11641-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20487-2

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

## Geleitwort

Na endlich! Seit Jahren sind die Vertreter des Approche Sexocorporelle dabei, in intensiven und gründlichen Weiterbildungen ihren Ansatz zu unterrichten und zu verbreiten. Mündlich. Als »oral tradition«. Warum jahrzehntelang keiner der sprachmächtigen und auftrittsstarke Hauptvertreter sich ans Schreiben gemacht hat, ist ihr gut gehütetes Geheimnis. Dabei wäre es gerade für diejenigen, die das Lesen als verbreitete Kulturtechnik schätzen und die vielleicht die im Gruppenklima des Seminars erfahrene Konzeption noch einmal in Ruhe überdenken wollen, eine gute Vertiefungsmöglichkeit.

Nun ist mit dieser Enthaltensamkeit Schluss. Und das ist gut so. Michael Sztenc hat mit »Embodimentorientierte Sexualtherapie« ein Buch vorgelegt, das theoretische Flughöhe mit praxisnaher Erdung verbindet. Dabei macht er es Leserinnen und Lesern nicht leicht. Er fordert einen ganz schön, gerade in der ersten Hälfte, in welcher er seinen Zugang zur Theorie des Embodiment sehr präzise ausführt – mit dem »Charme einer Denksportaufgabe«, wie er selbst sagt. Also ziemlich brainy. Aber es schadet ja nicht, wenn man etwas intellektuelle Anstrengung braucht, um z. B. den Unterschied zwischen enacted, extended und enagiert zu verstehen. Das ist zwar passagenweise nicht ganz süffig, aber mir gefällt es, dass Michael Sztenc den Sexocorporel-Ansatz so ausführlich theoretisch begründet, gerade weil sonst der Reichtum an körperorientierten Vorgehensweisen die weniger theorie-affinen »Tooligans« leicht verlocken kann, wahllos drauflos zu intervenieren.

Dass es um eine Theorie der embodimentorientierten Sexualtherapie geht und nicht einfach um ein paar kreative Körperübungen mehr, zieht sich als überzeugender Refrain durch das ganze Buch. Man mag ja (wie z. B. ich) die Typologie von Erregungsmodi ein bisschen überbewertet finden. Aber sie ist konsistent begründet und passt zur Theorie. Immerhin ist der Ansatz des Sexocorporel der einzige Sexualtherapie-Ansatz, der diese theoretisch begründet.

So verdient man sich das, was den zweiten Teil des Buches ausmacht: die schwungvolle Talfahrt zur Praxis! Von der Philosophie der Verkörperung zur Beckenschaukel. Vom Narziss zum Goldmund. Dieser Teil lebt vom Vergnügen an der Anschauung von lebendigen Menschen und vitalen »Aufgaben«. Die Fallbeispiele sind instruktiv und anschaulich. Auch wenn sie angenehm kurz gehalten sind, ist spürbar, dass Michael Sztenc nicht nur einen klaren Kopf für die Technik, sondern auch ein Herz für die Klient\*innen hat. Da schreibt ein achtsamer Leidenschaftsermöglicher mit professioneller Klugheit und gut dosierter Empathie.

Mit ein paar abgrenzenden Sidesteps zur Systemischen Sexualtherapie und zum Hamburger Modell markiert der Autor sein Terrain, um dann gleich über schulenübergreifende Integration nachzudenken. Recht so! Praktische Integration verlangt klare theoretische Unterscheidungen. Mit diesem Buch sind jetzt

aus meiner Sicht die Voraussetzungen gegeben, sich über die Unterschiede und Vereinbarkeiten der verschiedenen Sexualtherapieschulen auseinanderzusetzen. Na dann mal los!

**Ulrich Clement**  
**Heidelberg, im März 2020**

## Zum Autor

Mein Name ist Michael Sztenc, ich bin Diplompsychologe, Klinischer Sexologe ISI (Institut Sexocorporel International), Paar- und Sexualtherapeut, Sexualpädagoge, Gastdozent an der Hochschule Merseburg für Klinische Sexologie, ISI-Ausbilder für Sexocorporel und Alba-Emoting<sup>TM</sup>-Teacher.

Ich bin Vorstandsmitglied des Instituts Sexocorporel International und Gründungsmitglied des Instituts für Embodiment und Sexologie sowie des Instituts Sexocorporel Deutschland.

In der therapeutischen Arbeit verbinde ich systemisches Denken mit körperorientiertem Handeln. Die Theorie des Embodiment liefert mir die epistemologischen Grundlagen dafür. Seit ich 2009 mit dem Sexocorporel in Berührung kam, fasziniert mich dieser Ansatz mit seiner konsequenten Berücksichtigung der Rolle des Körpers in all seiner Vielfalt.

## Danksagung

Bedanken möchte ich mich bei allen Teilnehmenden meiner Seminare, Weiterbildungen und Workshops sowie bei all meinen Klient\*innen! Es gibt kein besseres Lernfeld für mich.

Mein besonderer Dank geht an Sergio Lara Cisternas, von dem ich nicht nur seine Variante des Alba Emoting™ lernen durfte. Er hat mir die Ideen seines Freundes Francisco Varela nähergebracht und mir gezeigt, dass Embodiment viel mehr ist als nur eine Theorie. Bei Beverly Jahn bedanke ich mich für die vielen Stunden embodimentaler Fachsimpelei in Theorie und Praxis.

Ich bedanke mich bei Adele Gerdes, die mir eine Machete samt Kompass in die Hand gegeben hat, als ich mich im philosophischen Dschungel des Embodiment verlaufen hatte. Wertvolle Rückmeldungen habe ich von meinen Probeleser\*innen bekommen: Werner Huwiler, Angelika Eck, Birte Nachtwey, Christoph Burkhardt und Volker Kalmbacher. Vielen herzlichen Dank für eure Zeit und euren Hirnschmalz!

Danke auch an Yvi und Florian, in deren Garten der Großteil dieses Buches entstanden ist.

Ein großes und sehr praktisches Dankeschön geht an Heike Kusterer, (m)eine geniale Physiotherapeutin, und Katrin Scherer, die in ihrer Körperschule in Saarbrücken so wundervolle Arbeit leistet. Neben vielen Inspirationen gab es hier nach all den Schreibtischstunden immer wieder Aufrichtung.

Ein sehr spezielles Dankeschön sage ich den Maori Neuseelands, deren Haka mich seit einigen Jahren auf vielfältige Art und Weise begleitet.

Und natürlich bedanke ich mich bei den vielen Menschen, von und mit denen ich Sexocorporel lernen durfte: Werner Huwiler, Linda Andreska, Karol Bischof, Stephan Fuchs, Wolfgang Kostenwein, Peter Gehrig, Francesca Galizia Thiele, Claude Roux-Deslandes, Martine Costes-Peplinski und viele andere mehr.

Last but not least geht ein riesengroßes Dankeschön an die, die sich mit mir am meisten darüber freut, dass dieses Projekt endlich abgeschlossen ist: meine Frau Susanne. Ich danke dir für dein Geben und Nehmen, dein Machen und Geschehenlassen, dein Fördern und Fordern und für all deine Liebe!



# Inhalt

<b>TEIL I: Grundlagen</b> .....	1
<b>1 Einleitung</b> .....	3
<b>2 Embodiment: Theorie</b> .....	7
<b>2.1 Zum Begriff Embodiment</b> .....	7
<b>2.2 Der 4-E-Ansatz: die Philosophien der Verkörperung</b> .....	8
2.2.1 Extended-Mind – der erweiterte Geist .....	9
2.2.2 Embedded-Mind – der eingebettete Geist .....	10
2.2.3 Embodied-Mind – der verkörperte/eingekörperte Geist .....	10
2.2.4 Enactive-Mind – der hervorbringende/inszenierende Geist .....	11
<b>3 Embodiment: Forschung</b> .....	24
<b>3.1 Forschung in den Kognitionswissenschaften</b> .....	24
<b>3.2 Embodiment in den Emotionstheorien</b> .....	28
3.2.1 Bewertungstheorien .....	29
3.2.2 Basis-Emotionen-Theorien .....	29
<b>3.3 Embodiment in der Psychologie und Psychotherapie</b> .....	39
3.3.1 Embodiment: alter Wein in neuen Schläuchen? .....	39
3.3.2 Embodiment in der (körperorientierten) Psychotherapie .....	40
3.3.3 Embodiment in der (bio-)psychologischen Forschung .....	41
3.3.4 Embodiment in der praktischen Anwendung .....	44
3.3.5 Zusammenfassung .....	47
<b>4 Ist Embodiment die neue Psychosomatik? Ein Modell sexueller Gesundheit</b> .....	49
<b>4.1 Das erweiterte biopsychosoziale Modell</b> .....	49
<b>4.2 Das Modell sexueller Gesundheit</b> .....	52
<b>5 Embodimentorientierte Sexualtherapie</b> .....	54
<b>5.1 Eine erste Annäherung</b> .....	54
<b>5.2 Embodimentorientierte Sexualtherapie</b> .....	56

<b>5.3</b>	<b>Ein biopsychosoziales Modell sexueller Gesundheit: Sexocorporel</b> ..	57
5.3.1	Begründer des Sexocorporel .....	57
5.3.2	Das Modell .....	57
<b>5.4</b>	<b>Die Einheit von Körper und Geist</b> .....	59
5.4.1	Der Doppelaspekt der personalen Ebenen .....	60
5.4.2	Fokus auf dem Körperlichen und der sexuellen (Inter-)Aktion .....	60
5.4.3	Wahrnehmung ist Handlung ist Wahrnehmung ist Handlung ... ..	61
5.4.4	Selbstregulation und Selbstermächtigung .....	61
5.4.5	Phänomenologischer Zugang .....	62
<b>5.5</b>	<b>Die Rolle des Körperlichen</b> .....	62
5.5.1	Der Körper auf der Ebene der Selbstregulation .....	62
5.5.2	Der Körper auf der Ebene der strukturellen Kopplung .....	83
5.5.3	Der Körper auf der Ebene der sexuellen Interaktion mit anderen (Participatory-Sense-Making) .....	91
<b>5.6</b>	<b>Zusammenfassung: das sexuelle Selbst</b> .....	97
<b>TEIL II: Praxis</b> .....		99
<b>6</b>	<b>Umsetzung des embodimentorientierten Sexualtherapie-Ansatzes</b> .....	101
<b>6.1</b>	<b>Allgemeine Leitlinien</b> .....	101
6.1.1	Die Settingfrage: Einzel, Paar, Gruppe? .....	101
6.1.2	Können oder Wollen? .....	102
6.1.3	Enactments: das Übungsdilemma .....	105
6.1.4	Resonanz zwischen Körper und Geist .....	106
6.1.5	Resonanz zwischen Organismus und Umwelt .....	107
6.1.6	Der Umgang mit Paradoxa, Dilemmata und Mehrdeutigkeiten .....	107
6.1.7	Phänomenologische Betrachtungsweise .....	108
6.1.8	Wahrnehmen ist Handeln ist Wahrnehmen ... ..	108
6.1.9	Individuelle und partizipatorische Bedeutungserzeugung .....	109
<b>6.2</b>	<b>Das Vorgehen im therapeutischen Prozess</b> .....	109
6.2.1	Therapeutische Ziele .....	109
6.2.2	Elemente des therapeutischen Prozesses .....	109

<b>6.3</b>	<b>Die Einbindung des Körpers in die praktische Arbeit</b>	113
6.3.1	Der sich selbst regulierende Körper	114
6.3.2	Der Körper in seiner Umwelt	124
6.3.3	Der Körper in der sexuellen Begegnung mit anderen	128
<b>6.4</b>	<b>Die Körper im therapeutischen Prozess</b>	133
<b>7</b>	<b>Sexuelle Funktionsstörungen</b>	135
<b>7.1</b>	<b>Perspektive des Embodiment</b>	135
<b>7.2</b>	<b>Lust auf Sex (Begehren)</b>	136
7.2.1	Lustlosigkeit	136
7.2.2	Hypersexualität – zu viel Verlangen?	147
7.2.3	Larvierte Lustlosigkeit	150
<b>7.3</b>	<b>Lust beim Sex</b>	151
7.3.1	Erregungs- und Emotionsregulation unmittelbar vor einer sexuellen Interaktion	151
7.3.2	Steuerung der sexuellen und emotionalen Erregung beim Sex	156
7.3.3	Selbststeuerung am Ende des sexuellen Erregungszyklus (Anorgasmie, Anejakulation)	165
<b>7.4</b>	<b>Störungen der sexuellen Kompatibilität</b>	170
<b>TEIL III: Resümee</b>		175
<b>8</b>	<b>Vorteile des Embodiment als Metatheorie</b>	177
<b>8.1</b>	<b>Embodiment als Metatheorie des Sexocorporel</b>	177
<b>8.2</b>	<b>Embodiment in anderen psychotherapeutischen Kontexten</b>	178
<b>8.3</b>	<b>Embodimentorientierte Sexualtherapie in Kombination mit anderen Sexualtherapien</b>	178
<b>8.4</b>	<b>Embodiment als Metatheorie für die Sexualtherapie</b>	180
<b>9</b>	<b>Zur Kritik am Sexocorporel</b>	181

<b>ANHANG</b> .....	187
<b>Informationen zum Sexocorporel</b> .....	189
Aus- und Weiterbildungen .....	189
Veröffentlichungen .....	189
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	191
<b>Glossar</b> .....	199

# I Grundlagen

---

# 1 Einleitung

*Man kann nicht nicht kommunizieren mit dem Körper arbeiten.*

(In Anlehnung an Paul Watzlawick)

Dieses Buch überträgt die Theorie des Embodiment auf die Sexualtherapie und entwickelt anhand des Sexocorporel-Ansatzes eine embodimentorientierte Sexualtherapie. Es verbindet damit eine umfassende Theorie des Verhältnisses zwischen Körper und Geist mit einem psychotherapeutischen Spezialgebiet. Obwohl Embodiment und Sexualtherapie gut zusammenpassen und viel miteinander zu tun haben, wurden sie bisher noch nicht wirklich systematisch in Verbindung gebracht.

Beide Felder sind alles andere als neu. Die Frage, ob und was Körper und Geist miteinander zu tun haben, beschäftigt Philosoph\*innen sowie Forschende der ganzen Welt seit der Antike. Und wenn man Sexualtherapie als eine Sonderform der Psychotherapie betrachtet, hat auch diese eine lange Tradition.

Mit der Entwicklung von neueren Theorien über z. B. dynamische Systeme oder über künstliche Intelligenz, durch Erkenntnisse der (Epi-)Genetik oder auch der Neurobiologie wurde die alte Diskussion über das Verhältnis von Materie/Körper und Geist wieder neu aufgelegt und lange geltende Sichtweisen wurden in Frage gestellt. Es gibt ernstzunehmende Hinweise, dass der Körper-Geist-Dualismus, die »gute alte cartesianische Spaltung«, ersetzt werden sollte durch eine Sichtweise, die Körper und Geist nicht mehr grundsätzlich trennt, sondern als Einheit betrachtet.

In der Psychotherapie ist ein ähnliches Umdenken am Werk. Die Psychoanalyse, wie Freud sie formulierte, war stets körperorientiert. Es ging Freud immer um eine Verankerung des psychischen Erlebens in körperimmanenten Trieben und Kräften. Auch seine Phasenlehre entwickelte sich entlang der körperlichen Entwicklung von oral über anal zu genital.

Der Behaviorismus als Gegenbewegung dazu orientierte sich am Pragmatismus: klare Reiz-Reaktions-Ketten, durch Lerngesetze determiniert und beschreibbar. Das subjektive Erleben wurde der Blackbox zugeordnet, von deren Komplexität man besser die therapeutischen Finger lässt. Die zweite Welle der Verhaltenstherapie hat die Blackbox geöffnet und zumindest die Kognitionen herausgeholt. Die neue, damals revolutionäre Idee war, dass Gedanken durchaus in der Lage sind, die Reiz-Reaktions-Kette zu modifizieren. Die dritte Welle der Verhaltenstherapie öffnet die Blackbox noch weiter und berücksichtigt auch die Emotionen. Womit sie zwangsläufig beim Körper landet. Das Neue daran war bzw. ist die Vorstellung, dass sich Verhalten gestalten lässt, indem die innere Aufmerksamkeit, die sogenannte Achtsamkeit, auf die körperlichen Prozesse gerichtet wird, die mit Emotionen und Kognitionen einhergehen.

Damit hat die moderne Verhaltenstherapie eine Wirkweise entdeckt, derer

sich die humanistischen Therapien schon lange bedient haben. Den humanistischen Vertretern war es allerdings bisher nicht überzeugend gelungen, ihrem Handeln ein theoretisches Gerüst zu unterlegen, das den jeweils zeitgenössischen Ansprüchen an Wissenschaftlichkeit genüge. Gerade im Bereich der körperorientierten Psychotherapien, die überwiegend den humanistischen Ansätzen zuzuordnen sind, wurde oft auf ein ursprünglich von Reich entwickeltes Konzept einer allgemeinen Lebensenergie zurückgegriffen. Das passte zwar sehr schön zu Ideen der östlichen Philosophien, konnte aber in der westlichen Wissenschaft nie Fuß fassen.

Innerhalb der Psychotherapie hat die Sexualtherapie eine Sonderstellung. Lange galt sie nur als Nebendisziplin, denn die grundlegende Idee war, dass sich Sexualität wie selbstverständlich durch eine erfolgreiche Psychotherapie mitentwickelt.

In den 1970er-Jahren wurde die Sexualtherapie eine eigenständige Therapieform, die inzwischen zahlreiche Veränderungen und Entwicklungen durchlaufen hat. Allerdings findet sich in keinem der aktuell renommierten Systeme eine Berücksichtigung des Körpers in der Art, wie es das Modell des Embodiment beinhaltet. Eine Ausnahme ist zu nennen: der Ansatz des Sexocorporel.

Dieser Ansatz wird seit 2004 in Deutschland in Ausbildungen gelehrt und konnte sich inzwischen innerhalb der Sexualtherapien etablieren. Er ist nicht unumstritten, was nicht zuletzt darauf zurückzuführen ist, dass viele Behauptungen aufgestellt werden, ohne sie wissenschaftlich kausal zu begründen. Das Konzept des Embodiment als Metatheorie füllt genau diese Lücke und macht den Sexocorporel anschlussfähig an bestehende wissenschaftliche Theorien.

Dieses Buch verfolgt drei Ziele:

- Embodiment wird als Metatheorie vorgestellt mit der Absicht, stärker auf die Rolle des Körpers in der Psychotherapie zu fokussieren. Es geht dabei nicht darum, einzelne Elemente zu berücksichtigen, wie z. B. erlebnisaktivierende Methoden oder den körperlichen Ausdruck von Emotionen vermehrt einzu beziehen. Es geht vielmehr darum, den Körper als Basis des menschlichen Welterlebens zu betrachten und davon ausgehend ein sexualtherapeutisches System zu entwickeln.
- Die hier vorgestellte Sexualtherapie basiert auf dem Ansatz des Sexocorporel. Der Sexocorporel ist ein ausgefeiltes Behandlungssystem, ihm fehlt allerdings eine wissenschaftliche Basis. Die vorliegenden Modelle, mit denen die therapeutische Vorgehensweise begründet wird, sind kaum ausformuliert und genügen modernen wissenschaftlichen Ansprüchen nicht. Ein mögliches Modell wird hier mit dem Embodiment entwickelt und dem Sexocorporel zur Verfügung gestellt.
- Ein embodimentorientierter Ansatz versteht sich nicht in Konkurrenz zu den (in Deutschland) bestehenden Sexualtherapien. Es wird hier eine Perspektive entwickelt, die in anderen Systemen fehlt, als nebensächlich betrachtet wird oder nur in Teilaspekten berücksichtigt ist. Wenn Wechselwirkungen und gegenseitige Beeinflussungen als entscheidend betrachtet werden, dann macht das auch vor therapeutischen Systemen nicht halt. Ein drittes Ziel ist somit

eine Einladung zum konstruktiven Austausch mit anderen sexualtherapeutischen Ansätzen. Konkret bestehen besonders zur Systemischen Sexualtherapie und zum Hamburger Modell zahlreiche Anschlussmöglichkeiten.

Die Quintessenz des Buches lässt sich auf einen Satz reduzieren: *Sexualität ist verkörpert*. Das klingt so banal und simpel, dass die meisten Sexualtherapeut\*innen erst einmal zustimmen könnten. Natürlich hat Sex mit dem Körper zu tun, aber: Wieso muss man über eine Selbstverständlichkeit ein Buch schreiben?

Gegenfrage: Wenn das so selbstverständlich wäre, wieso wird der Körper dann in Sexualtherapien so wenig berücksichtigt? In der Sexualtherapie wird viel von Begehren gesprochen, dabei wird die Intentionalität der Beteiligten fokussiert: Was wollen die? Was sind ihre wahren Bedürfnisse, Motivationen und Absichten, die sie in sexuelle Handlungen bringen – oder sie vermeiden lassen? Der Körper hat dabei die Rolle der Trägersubstanz, die den Kopf trägt, in welchem sich das Hirn befindet, in dem sich das Wichtige abspielt.

Es ist nicht so, dass der Körper gar nicht in die Sexualtherapie einbezogen wird – schließlich sitzen ja Körper im Therapieraum und tun etwas miteinander. Aber auch wenn auf das körperliche Tun fokussiert wird, wie z. B. in den Übungen des »Sensate Focus«, wird das Geschehen auf seine Bedeutung untersucht, die es für die gemeinsame Beziehung hat. Die direkte Interaktion »Wer tut was wie? Welche Handlung entsteht, welches Erleben?« bildet nur den Hintergrund, von dem auf Bedeutung geschlossen wird. Diese Bedeutung ist, wie im Folgenden dargestellt wird, eine verkörperte.

Wer die Hoffnung hat, innerhalb der körperorientierten Psychotherapie das Thema Sexualität ernsthaft behandeln zu finden, wird ebenfalls enttäuscht. Im »Handbuch der Körperpsychotherapie« (Marlock & Weiss, 2006) gibt es eine umfassende Darstellung bestehender körperpsychotherapeutischer Systeme. Es gibt darin ein einziges Kapitel<sup>1</sup> mit 11 Seiten, das sich explizit mit Sexualität beschäftigt. Das Buch hat 999 Seiten.

Die Perspektive, die hier entwickelt wird, geht weit über eine simple Einbeziehung des Körpers hinaus. Sie legt den Körper, oder besser gesagt das Körperliche, dem sexuellen Geschehen zugrunde. Bei dem Tanz von Körper, Emotion, Kognition und Umwelt schreibt sie dem Körper die führende Rolle zu.

Dieses Buch versteht sich als ein erster Entwurf, der weiterentwickelt werden will. Der hoffentlich polarisiert und zu Widersprüchen verführt, der neue Fragen eröffnet und zu weiteren Er-Forschungen anregt.

Lässt man den Satz »Sexualität ist verkörpert« etwas wirken, taucht die Frage auf »Verkörpert? Was soll das sein?« Verkörperung bedeutet – ganz allgemein gesagt –, dass die Art und Weise, mit der die vorhandene körperliche Ausstattung genutzt wird, das Erleben und Verhalten dieses Organismus in seiner Umwelt bestimmt. Auf den Kontext menschlicher Sexualität in einer industrialisierten Leistungsgesellschaft übertragen: Die Art und Weise, wie ein Mensch etwas

---

1 Es handelt sich um das Kapitel von Cornell (2006) mit dem Titel »Das Feld der Erotik – Sexualität in der körperorientierten Psychotherapie«.



macht, also wie er mit seinem Körper seine Sexualität in Szene setzt (inszeniert/enagiert), geht damit einher, was er dabei körperlich wahrnimmt, fühlt und denkt. Gleichzeitig wirkt sich das, was ein Mensch während einer sexuellen Interaktion fühlt und denkt, auf seine körperlichen Prozesse aus. Das heißt, die Ebenen der Handlung, der körperlichen Wahrnehmung, des emotionalen und kognitiven Geschehens werden stets in ihren Wechselwirkungen berücksichtigt. Und das vor dem Hintergrund der Einbettung in einen soziokulturellen Kontext. So geht ein Kuss mit offenem Mund, weichen Lippen und tiefem Atem mit anderen Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken einher als eine kurze Lippenberührung mit geschlossenem Mund und Spannung in den Lippen. Ein leidenschaftlicher Zungenkuss unterscheidet sich auf allen Ebenen von einem schnellen Verabschiedungskuss.

Das Buch beginnt mit einer Darstellung der Theorie des Embodiment und leitet daraus relevante Aspekte für die Sexualtherapie ab. Obwohl (bzw. weil) es um körperliches Erleben geht, hat die theoretische Ebene des Embodiment teilweise den Charme einer Denksportaufgabe. Anschließend werden Forschungsergebnisse aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen wiedergegeben, die die Grundannahmen des Embodiment veranschaulichen.

Das 5. Kapitel überträgt die Annahmen des Embodiment und Enaktivismus auf den Bereich der Sexualtherapie. Hier werden die Ableitungen aus dem theoretischen Grundgerüst für den Kontext Sexualtherapie konkretisiert und anhand des Sexocorporel sexualtherapeutisch umgesetzt. Daran schließt eine Beschreibung des therapeutischen Vorgehens an. Kapitel 6 beschreibt die prozesssteuernden Leitlinien und die grundlegenden Prinzipien der Interventionen. Im 7. Kapitel werden die klassischen sexuellen Funktionsstörungen aus einer embodimentalen Perspektive betrachtet. Daraus ergeben sich eine veränderte Einteilung und eine neue Kategorie der sexuellen »Störungen«. Eine Darstellung der Vor- und Nachteile der Kombination von Embodiment und Sexocorporel schließt das Buch mit den Kapiteln 8 und 9 ab.

Die wichtigsten Prinzipien wiederholen sich in den einzelnen Kapiteln, sodass die Kapitel auch einzeln lesbar sind. Diejenigen, denen die Unterschiede zwischen Extended- und Enacted-Mind geläufig sind, können die Kapitel 2 bis 4 getrost überspringen.

## 2 Embodiment: Theorie

*Untersuchen Sie ein Baby, so viel Sie wollen, Sie finden niemals heraus, dass es ein Zwilling ist.*

(Ezequiel Di Paolo)

### 2.1 Zum Begriff Embodiment

Embodiment ist ein sehr inflationär benutzter Begriff. Google findet über 35 Millionen Ergebnisse für den Suchbegriff Embodiment. Gerne wird es als Begründung für körperorientiertes Vorgehen oder Einbeziehung des Körpers herangezogen. Allerdings ist Embodiment ein sehr großes Feld, sodass mit der bloßen Erwähnung des Begriffes alles und nichts gesagt ist.

Eine erste Annäherung an eine befriedigende Definition von Embodiment liefert Geuter (2015, S. 82). Er nennt drei Ebenen, auf denen der Begriff verwendet wird:

- Auf theoretischer Ebene wird Embodiment als wissenschaftliches Paradigma verwendet, bei dem von einer doppelten Einbettung ausgegangen wird: Der Geist ist »verkörpert« und diese Geist-Körper-Einheit ist in die Umwelt »eingebettet«. Das entspricht der Grundannahme des Enaktivismus, einer der Hauptthesen des Embodiment.
- Auf einer phänomenologischen Ebene beschreibt der Begriff das Phänomen, »sich als man selbst über den eigenen Körper wahrzunehmen« (Giummara et al. 2008, S. 151). Diese Beschreibung spielt auf die Unterscheidung von Körper und Leib an: Der Leib ist der Körper, der man ist – im Gegensatz zum Körper, den man hat.
- Auf klinischer Ebene wird Embodiment zur Beschreibung des Prozesses benutzt, »in dem der Patient körperlich wach für alle inneren Vorgänge wird (Aposhyan, 2004, S. 52 f.; Levine, 2011, S. 337) oder die sensorischen, emotionalen und geistigen Aspekte des Selbst innerhalb der Grenzen seiner körperlichen Struktur integriert« (Bloom, 2006, S. 5). Hier wird Embodiment im Sinne der Achtsamkeit interpretiert, als Fähigkeit, seine körperliche Befindlichkeit wahrzunehmen und zu steuern. Ist der eigene Körper »bewohnt«, spürt man ihn und erlebt sich darin »verankert«, oder man lebt im Modus des »Autopiloten«, ohne ein Gewahrsein dessen, wie Denken, Wahrnehmen und Lernen mit dem eigenen Körper verwoben sind. Auf dieser Ebene bezeichnet Embodiment den Aspekt der subjektiv erlebten Selbstwahrnehmung, was im Folgenden auch als *organismische Gestimmtheit* bezeichnet wird.

Jede der drei Ebenen bildet nur einen Teil des Embodiment ab und auch in ihrer Gesamtheit fehlen wichtige Aspekte.

Das verwirrende am Begriff Embodiment ist die Tatsache, dass er sowohl eine Gruppe von Ansätzen (der 4-E-Ansatz, ► Kapitel 2.2) als auch einen Ansatz innerhalb dieser Gruppe selbst bezeichnet, wodurch Kategorienfehler unvermeidlich sind. Leider wird dadurch oft unklar, auf welcher Ebene des Embodiment sich ein Autor befindet, wenn er von Embodiment spricht, und was genau damit gemeint ist.

»In a nutshell«, auf das Wesentliche reduziert, besteht die Gemeinsamkeit der verschiedenen Ansätze lediglich in der Aussage: Körper und Geist haben »etwas« miteinander zu tun. Die einzelnen Ansätze unterscheiden – und widersprechen – sich zum Teil sehr in ihren Ansichten, was denn genau Körper und Geist miteinander zu tun haben, was für das Verständnis nicht gerade hilfreich ist.

Als Bezeichnung für ein grundlegendes Paradigma umfasst Embodiment Theorien aus der Philosophie, der Kognitionspsychologie, der Emotionstheorie, der Soziologie, der Biologie, der Theorie dynamischer Systeme, der Informatik, der Künstlichen Intelligenz (KI) und anderer wissenschaftlicher Disziplinen. Des Weiteren haben sich verschiedene Forschungsbereiche dem Embodiment gewidmet. In den Kognitions- und Emotionswissenschaften, der KI-Forschung sowie auch in der Psychotherapieforschung wurde das Konzept aufgegriffen (► Kap. 3).

Eine umfassende Darstellung von Embodiment übersteigt den Rahmen dieses Buches, weshalb es sich auf die Teile des Konzepts beschränkt, die für die Bereiche Sexualität und Sexualtherapie von Bedeutung sind. Damit wird natürlich eine Auswahl getroffen, die im Dienste der Komplexitätsreduktion verschiedene Aspekte ausblendet.

In diesem Kapitel wird die Theorie des Embodiment genauer dargestellt, gefolgt von den Implikationen für Sexualität und den Anwendungsmöglichkeiten innerhalb der Sexualtherapie. Nach der kursorischen Darstellung des 4-E-Ansatzes wird der Enaktivismus ausführlich erläutert, weil dieser die relevanten Aspekte für die Sexualtherapie enthält.

Im Anschluss daran werden die wichtigsten Forschungsergebnisse zum Thema Embodiment dargestellt und die Aspekte zusammengefasst, die für den Kontext Sexualität allgemein und den Kontext Sexualtherapie im Speziellen von Bedeutung sind. Abschließend werden diese Erkenntnisse in den größeren Rahmen eines (sexuellen) Gesundheitsmodells gestellt.

## 2.2 Der 4-E-Ansatz: die Philosophien der Verkörperung

Embodiment steht als Überbegriff für den sogenannten 4-E-Ansatz. Die 4 E's bezeichnen vier Modelle aus der Kognitionsforschung: Extended-Mind, Embedded-Mind, Embodied-Mind, Enactive-Mind. Innerhalb des 4-E-Ansatzes steht Embodiment synonym für die Theorie des Embodied-Mind und gilt als Sammelthese für das gesamte Modell (Fingerhut et al., 2013).

Nach dem 4-E-Ansatz wird der Geist betrachtet als

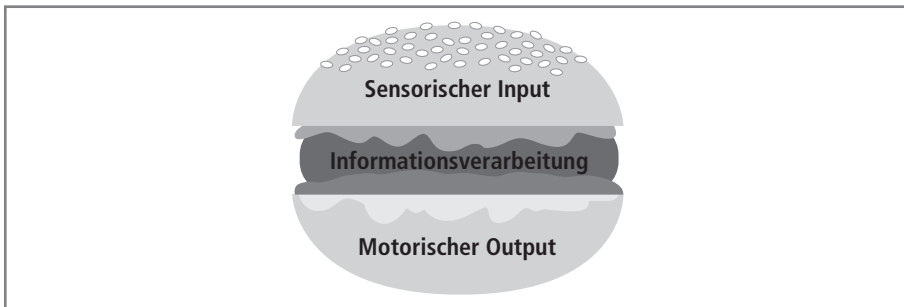
- extended: erweitert über die Körpergrenzen,
- embedded: eingebettet in die Umwelt,

- embodied: eingekörpert/verkörpert,
- enactive: enaktiv oder inszenierend-hervorbringend.

### 2.2.1 Extended-Mind – der erweiterte Geist

Die Theorie des Extended-Mind wird ebenfalls dem Embodiment zugeordnet, obwohl sie nicht zwangsläufig von einer Körper-Geist-Einheit ausgeht.

Das Extended-Mind-Modell bleibt in der Logik des sogenannten Sandwichmodells (► Abb. 2-1). Damit ist die Vorstellung gemeint, dass der Geist – wie eine Gurkenscheibe im Sandwich – zwischen den sensorischen Reizen aus der Außenwelt und den motorischen Handlungen nach der kognitiven Verarbeitung eingeklemmt ist.



**Abb. 2-1** Sandwichmodell: Der Geist ist zwischen dem sensorischen Input und motorischen Output »eingeklemmt«.

Das entspricht dem (alten) behavioralen Grundgedanken: Ein Reiz trifft auf einen Organismus, wird vom wahrnehmenden Organ in das Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet. Als Reaktion erfolgt ein motorischer Output, begleitet von einigen Gefühlen und physiologischen Anpassungsreaktionen. Zentrale Be- und Verarbeitungsstelle ist das Gehirn. Es bildet den Schnittpunkt, das Interface, zwischen der reizaufnehmenden Sensorik und der handlungsvollziehenden Motorik. Geist und Körper bleiben prinzipiell voneinander getrennt, ebenso wie Kognition (Verarbeitung im Gehirn) und Emotion (körperliches Begleiterscheinungen). Auch wenn dieses Modell in seiner modernen Variante beide Wirkrichtungen berücksichtigt (also vom Körper zum Geist und vom Geist zum Körper), bleibt der Grundgedanke der zweier, voneinander getrennter und unabhängiger Entitäten (Körper hier und Geist da). Das Hirn beinhaltet sozusagen den Geist und der Körper hat die funktionale Rolle, das Gehirn durch die Umwelt zu bewegen.

Nach der Idee des *erweiterten Geistes* bezieht der Geist nun Elemente der Umwelt in sein Handeln mit ein. Er erweitert sich über seine Körpergrenzen hinaus und dehnt sich in die Umwelt aus. Eine solche Erweiterung kann z. B. ein Notizbuch sein oder ein Smartphone.