

Sexuelle Selbstanteile

Rheinfelden 15.9.2016

Prof. Dr. Ulrich Clement
Institut für Sexualtherapie Heidelberg
www.ulclement.de

Fokuswechsel in der Sexualtherapie

Vom Trieb zur Ressource

Sex worth wanting

Authentizität
Verhältnis Dürfen * Wollen

Vom Tun zum Sein

sexuelles Profil
sexuelle Selbstanteile

Inneres Familiensystem

Nicht eine Persönlichkeit, sondern verschiedene **Teile/Zustände**.
Je nach Situation wird ein Zustand aktiviert.

z.B. Versager, Verführer, Einsamkeit

Funktional: Teile kooperieren

Krisen: ein Teil übernimmt das Monopol
Teil und Person werden nicht mehr unterschieden

Inneres Familiensystem (Funktionen)

Manager: funktionieren, regulieren, planen, sorgen für Erfolg
(Bp: Diplomat, der Koordinator) (sex. Bp: Bindungssicherheit)

Feuerwehrlaute: handeln kurzfristig, impulsiv und unreflektiert
und schützen vor akuter Bedrohung
(Bp Sucht, Ablenkung)(sex. Bp: Impulshandlungen)

Exilanten: empfindsame, verletzbare, kindliche Teile
(Bp Kleinheit, Einsamkeit)(sex. Bp: verletzte Männlichkeit/Weiblichkeit)

Kopplung von Sachverhalt und Bedeutung

Sachverhalte können fest oder lose mit Bedeutungen gekoppelt sein

Feste Kopplung (eindeutig): Sachverhalt und Bedeutung werden als identisch erlebt

(Ich habe keine Erektion = Ich bin unmännlich)

Lose Kopplung (mehrdeutig): Sachverhalt und Bedeutung werden unterschieden

(Ich habe keine Erektion = „Wie möchte ich damit umgehen?“)

Kopplung von Sachverhalt und Bedeutung

	feste Kopplung	Lose Kopplung
Vorteil	Klarheit	Flexibilität
Nachteil	Unbeweglichkeit	Beliebigkeit, Unklarheit
Verhältnis Landschaft/ Landkarte	Verwechslung Landschaft / Landkarte	Fehlende Landkarte

Ressourcenorientiertes Arbeiten

Aktivierung von Ressourcen im standby-Modus

Disidentifikation: Unterscheidung von Person und Zustand

Unterscheidung von Sachverhalt und Bedeutung

Oszillieren zwischen Eindeutigkeit und Mehrdeutigkeit

Beispiel

Vom Symptom zur Selbstachtung

Von

„Ich kann keine Erektion haben“

zu

„ Was für ein Mann/Liebhaber bin ich?“

Dual Control Modell

Sowohl Erregung wie Hemmung sind funktional

Antagonistisches Prinzip
(„Gas/Bremse“)

Nein als Kompetenz

Funktion der Hemmung

- Sättigung
- Fokussierung auf lebenswichtige Aktivitäten
- Schutz vor Stress
- als Differenzierungshilfe
- zur erotischen Prozess-Steuerung
- zur Authentizitätsprüfung
- ...

Symptome als Nein-Kompetenz

- Sex worth wanting
- „Der Körper lügt nicht“
- Symptome als Selbstanteil

Prozess-Steuerung

Kein gerader Weg von Problem zu Lösung,
sondern situationsabhängiges Navigieren

Funktionen:

- Öffnen
- Schließen
- Innehalten

Schließende und öffnende Bewegungen

- öffnend:
 - Von der Eindeutigkeit zur Mehrdeutigkeit
 - *Bp: rigides Problemverständnis, Ausweglosigkeit*
 - „Es könnte anders sein.“

Schließende und öffnende Bewegungen

- schließend:
 - Von der Mehrdeutigkeit zur Eindeutigkeit
 - *Bp: Ambivalenz, Entscheidungskonflikte, unübersichtliche Situationen*
 - „So sei es.“

Stagnation durch Dominanz eines Prinzips

„Schließend“ dominiert „öffnend“ dominiert

Zu wenige Alternativen

Zu viele Alternativen

Eindeutigkeit

Mehrdeutigkeit

Ausweglosigkeit

Verwirrung

Unklarer Weg

Unklares Ziel

„Gefängnis“

„Wüste“

Unterkomplex

überkomplex

Innehalten (inhaltlich)

- Was genau ist der Sachverhalt?
- Welche Bedeutung geben Sie dem Sachverhalt?
- Welches Verhalten möchten Sie dieser Bedeutung folgen lassen?

Innehalten

- Wundern und staunen
- Verlangsamem
- Schweigen

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Prof. Dr. Ulrich Clement • Gaisbergstraße 3 • D-69115 Heidelberg
+49 6221 406432 • office@ulclement.de • www.ulclement.de • www.ifsex.de