

**Thema: Mütter – Töchter – Weiblichkeit
Selbstbild – Körperliche Mitte – Sexualität**

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt.

Wesentliche Inhalte sind ausgeblendet und gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Mütter und die Töchter

Die Beziehung der Mutter zu ihrem eigenen Körper wirkt auf die Entwicklung der Körperwahrnehmung des eigenen Kindes.

Bei dem Thema Selbstbild – neben innerpsychischen Elementen wie Gefühle von Angenehm, Schmerz, Angst usw. – gehören auch die Elemente des Körperbildes mit dazu. In der Therapiestunde beobachte ich: das Beschreiben des eigenen weiblichen Körpers fällt vielen Frauen schwer. Bei dem Thema Körperwahrnehmung kann Irritation aufkommen, die Frau ist verunsichert, es folgt eine kurze oberflächliche Beschreibung, mitunter mündend in die Bemerkung, das «*nicht mit einem Mann*» besprechen zu wollen.

Da unten ...

In der professionellen Intervision sagen mir Therapeutinnen – also Frauen –, dass Klientinnen Mühe hätten, in der Sitzung über ihren Körper zu sprechen, am ehesten sei es möglich mit Frauen aus Pflegeberufen. Einige Therapeutinnen in der Gruppe sagen, dass sie zwar die Körperwahrnehmung als Thema mit integrieren, jedoch bliebe das konkrete Ansprechen der Körperbereiche Brüste und Mitte – also Vulva mit Schamlippen, Klitoris, Scheideneingang (Vagina) und Venushügel – mit den Frauen ausgeklammert. Mir fällt auf: selbst einige Therapeutinnen bezeichnen die weibliche Mitte mit der Wortwahl „*das da unten*“.

Das Ausklammern der weiblichen Körpermitte bestätigt eine weitere Beobachtung: In den gängigen Lehrmitteln der Psychotherapie für Körpertherapie und Essstörungen, sind bei Abbildungen die Brüste eingezeichnet und benannt, in der Körpermitte aber ist bildlich nichts weiter zu sehen als zwei Beine, welche in der Mitte zusammenlaufen und auch mit Worten ist nichts bezeichnet. Wohl gemerkt, dies sind nicht etwa prüde Autorinnen mit dogmatisch geprägter enger Sicht, nein, es handelt sich um aktuelle Lehrmittel an Hochschulen.

Die beste Freundin ...

Bei meinem im Setting Nachfragen, mit wem die Frau am ehesten über Mitte und Brüste sprechen, dann ist meistens die beste Freundin genannt. Angesprochen werden „die Tage“, also die Mens (Menstruation), die Beschwerden dabei, was man dagegen mache, vielleicht noch, ob man verhüte. Die Wahrnehmung von Gefühlen bei Betrachtung und Betasten der Schamlippen und der Vulva generell, wie man dies erlebe, Erfahrungen damit in der Lebensgeschichte: dies bleibt ausgeklammert und wiederum mit den Worten „*du weißt schon, das da unten*“ oder „*ihm (dem Mann, Freund, Ehemann) sei das halt wichtig*“ zusammenfassend beiseite gelegt.



Fragen zur Selbstreflektion

- a. Wie soll Frau mit der besten Freundin – oder die Therapeutin mit der Patientin oder die Mutter mit der Tochter – darüber austauschen, wenn Frau bei Körpermitte und Brüsten *kaum zu sich selbst* in einem bewussten Kontakt steht?
- b. Wie stehe ich selbst zu meiner Körpermitte in Beziehung?
Mit welchen Gefühlen und Gedanken komme ich dabei in Kontakt? (Siehe dazu auch die Übung auf Seite 5).

Exkurs: Die Beziehung zu sich selbst ist Schlüssel und Voraussetzung für eine tiefgehende zwischenmenschliche Begegnung. Zwischenmenschlich Resonanz – ein beidseitiges anklingen lassen von Wesentlichem und dadurch die Erfahrung von Berührtsein, Vertrauen und Bindung generierend – kann dann werden, wenn als Basis ein Anhalten und Resonanz schaffen bei *Eigenem* geübt und gepflegt ist.

Die Methode dazu ist im Begriff Umkehr enthalten [gr. *μετάνοια*, *metanoia*, durch den Verstand kognitiv initiiert, reflektierendes Nachdenken, Busse tun, umkehren]: inne werden, anhalten, umkehren, den Blick hinwenden zu dem [aus Scham, Angst, ...] lieblos Vernachlässigten, Unterdrückten, was bisher nicht oder nur am Rande Zuwendung und Betrachtung erfahren hat: sich mit dem Betrachteten – hier explizit die Körpermitte – bewusst und willentlich auf den Weg der liebevollen Beziehungspflege begeben und auf dem Weg – im Voraus nicht wissend, vertrauend «O Gott, komm mir zu Hilfe» – werden lassen was werden wird.

Folgernd: Die Mütter und die Töchter

Das Beziehungsdefizit ist wesentlich die Folge davon, weil Mütter und nahestehende weibliche Beziehungspersonen der Mädchen säumen, diese liebevoll in den Körperbereich der weiblichen Mitte einzuführen und über die Jahre der Entwicklung zu begleiten. Das Voranschreiten der Mütter dabei hat vorbildlichen Charakter: Berichten von Erfahrung mit sich selbst, das würdevolle Vermitteln der Bedeutung und das bewundernde entdecken der anatomischen Komplexität dieser Körperteile.

Dabei ansprechen und mit einbeziehen die dabei anfänglich hindernden Gefühle: unangenehm, schamhaft und auch peinlich. Daraus gemeinsam erlebend die Erfahrung: Hindernde Gefühle und Gedanken eingeladen und liebevoll mit einbezogen helfen, den Lebensraum von *aktiv Handelnde* und *Erlebende* sein – im Umgang mit der eigenen weiblichen Persönlichkeit, Psyche und Körper – zu erweitern.

Die Vulva als Teil von Gottes Schöpfung – und wie Frauen über Ihre Mitte berichten

Gott, die Schöpferinstanz wie wir sie aus der Bibel kennen, hat den Menschen, sein Geschöpf, so geschaffen wie es ist, jedes auf wundersame Weise und einzigartig; so pflegen wir es zu sagen.



Anregungen in Frageform und Berichte von Frauen:

- Wer bin ich als Frau, als Mann, zu unterscheiden, welche Körperteile betrachtet und betastet werden dürfen und welche – wohl aus Gefühlen von Scham, Angst, Verletzung – eher nicht?
- Sind nicht alle Elemente meiner Psyche und meines Körpers in Gleichwertigkeit geschaffen und gedacht?
- Bin ich nicht dazu ermutigt, mich gerade dem als schwierig oder gar feindlich Empfundenen, dem mitunter Verletzten, dem was wenig oder kaum Beachtung erfährt, in besonders liebevoller Zuwendung zu begegnen und sich damit auf einen Weg der Beziehungspflege zu begeben?
- Was hat sich Gott wohl beim Kreieren der weiblichen Klitoris gedacht? Sind Sie sich der Komplexität dieses Körperorgans – nur ein sehr kleiner Teil davon ist sichtbar – bewusst? Informieren Sie sich: de.wikipedia.org/wiki/Klitoris
- Lesen Sie, wie Frauen über Ihre Vulva berichten, auf der Website von Frau Hilde Atalanta, Illustratorin, bei dem Link: www.thevulvagallery.com/stories

Würdigung der eigenen Weiblichkeit im Spannungsfeld von Scham und Verletzung

Oftmals sind junge Frauen erstmals in einer Freundschaft mit einem Mann oder einer Frau bewusst mit ihrer eigenen körperlichen Weiblichkeit konfrontiert. Ja *konfrontiert*, leider, weil: davor ist der bewusste Zugang zum Geschlechtlichen kein Bedürfnis: aus Scham ausgeklammert, aufgrund von Verletzungen abgespalten und oder durch das Befriedigen von Bedürfnissen anderer Menschen überdeckt. Der aufkommende Wunsch nach Freundschaft und Partnerschaft liegt dann primär beim nicht alleine sein wollen, mit jemandem den Alltag teilen, mal anlehnen können, wenn altersmässig gegen Dreissig kommt mitunter drängender mit dazu der Kinderwunsch.

Erfahrene sexuelle Verletzung oder Vermeidung von körperspezifischen Themen in der Herkunftsfamilie oder mit massgebenden Beziehungspersonen:

Frauen mit einer Geschichte von Erfahrung von sexueller Ausbeutung erzählen mir, dass sie sich zwar selber sexuell erregen, durch Berührung mit den Händen oder mit Gegenständen, dass dies – neben wohltuendem Erleben – innerlich mit Bildern von Schmerz zufügen und Schmerz zugefügt bekommen verbunden ist. Die sexuelle Erregung entspringt bei diesen Frauen nicht primär einem dem Menschen ineliegenden Bedürfnis nach lustvollem Erleben. Vielmehr werden die bei den Übergriffen generierten gegensätzlichen und miteinander verknüpften Gefühle reproduziert: Gefühle von lustvoll UND schmerzlich; wohlige UND verängstigt; angenehm erregt UND in Gedanken ableitend irgendwohin.

Positiv lustvolles Erleben – auch nachklingend positiv, also ohne negativen Nachklang – zu generieren und zu erleben und auszuhalten – ja, *aushalten*, darin verweilen – fällt diesen Frauen äusserst schwer. Die Raumerweiterung in Richtung von entdecken und generieren von angenehmer Erregung und lustvollem Erleben wird dann zum therapeutischen Prozess, zu heilbringender lebensraumerweiternder Wegarbeit. Die beim bewusst Hinsehen und Üben aufkommenden hindernden Gefühle und Gedanken bilden im Gang von Heilwerdung den therapeutisch relevanten Inhalt. Was paradox erscheinen mag: Entwickeln von angenehmem Erleben und Verweilen darin – ohne negativen Nachklang – bedeutet für diese Frauen Neuland erkunden und beschwerliche Wegarbeit.

- ? Sich vor Augen führend fragend: Eine junge Frau begibt sich – oben beschriebene Inhalte von Beziehungspflege zur eigenen Weiblichkeit und Erleben dabei unreflektiert – in eine nahe körperliche Beziehung mit einem anderen Menschen. Halten Sie bei sich selbst an und beschreiben Sie was aufkommt und begegnet.

Probleme in der Partnerschaft

Unbewusst suche ich ein Gegenüber resp. wirkt ein Gegenüber, ein Mann, eine Frau, auf mich attraktiv, welches aus sich selbst Elemente mitbringt, die neben möglichem Wohligen auch das negativ bis übergriffig Empfundene in mir aktivieren. Natürlich ist dies beim Gegenüber – Mann oder Frau – nicht bewusst Absicht oder mir willentlich zugefügt, wird dann aber im Laufe der körperlichen Annäherung aktiviert und zu einem Konfliktpunkt resp. es entwickelt sich daraus in der Paarbeziehung ein sekundäres Problemthema. Je nach dogmatischem Hintergrund treten solches Erleben und Wahrnehmung erst nach einem verbindlichen Eheschluss zu Tage: Der Term «*Wir wollen vor der Ehe nicht zu weit gehen*» ist dann unbewusst funktional mit ein Element einer Schutzfunktion.

Fazit: In meinem Praxisalltag oft belegend, leider, traurig: Im Leben der Frau kommt die Thematik der bewussten und liebevollen Beziehungspflege zu ihrer weiblichen Mitte oftmals erst dann auf, wenn entweder eine sexuell übergriffige Vergangenheit thematisiert wird oder wenn in einer Partnerschaft, in einer Ehe sexuelle Themen belastend und problematisch geworden sind. Nicht selten offenbar geworden durch einen Seitensprung oder durch heimlichen Pornokonsum des Mannes oder der Frau: bekanntlich werden dann Steine in die Hand genommen, die Opfer-Täter Rollen sind – mangels fehlendem Tiefenblick und Selbstreflektion – als ja so offensichtlich rasch zugeordnet.

Übung für Frauen (die parallele Männerthematik ist andernorts thematisiert):

Ü
Mein weiblicher Körper:
Beziehungsarbeit, Gestaltgebung, Würdigung, Wegarbeit über Zeit

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

Raumerweiterung, Neuland erkunden, ist oftmals mit Gefühlen verbunden, welche einem spontan hindern möchten, den Weg – hier die Übung – weiter zu gehen: das ist normal, ja, vielmehr ein gutes Zeichen: es geht effektiv um Raumerweiterung und nicht einfach ein Drehen am Ort, einem sich aufhalten im eigenen sicheren Bereich, sich beispielsweise sagend «*die Übung ist eh nichts Neues für mich, alles schon gehabt*».

Widerstand – Bitte um Rückmeldung

Es wird jetzt wohl einige Leserinnen geben, welche sich sagen: «*So etwas kann nur von einem Mann kommen!*» Dann möchte ich diese Frauen ermutigen, mir dies doch persönlich zu sagen oder zu schreiben. Des weiteren mögen diese Frauen bedenken:

- Es geht hier nicht um etwas Nebensächliches, sondern um die wesentlichen Teile des eigenen weiblichen Körpers, dem leiblichen Zentrum der Weiblichkeit, welches entsprechend in Würde und liebevoll Betrachtung und Benennung und Zuwendung erfahren darf.
- Es geht um Frauen in Not: Ich spreche hier aus 33-jähriger Erfahrung in vollzeitlicher Therapie- und Seelsorgearbeit, zu gut 80 % mit Frauen.
Frauen, welche aufgrund von ihrer Lebensgeschichte von sexueller Ausbeutung oder geprägt von einem Umfeld (Herkunftsfamilie, Freundeskreis, Kirche) mit nicht würdevollem Umgang mit Körperlichkeit, Geschlechtlichkeit und Sexualität, im weiteren Leben – mit sich selbst und in Partnerschaft – belastende und lebenshindernde Problemsymptome entwickelt haben.

«Als Frau möchte ich lieber zu einer Frau in Therapie.»

Eine Aussage, welcher respektvoll begegnet sein möchte. Erst recht von einem Mann, also auch von mir. Aber: der Wunsch ist mir nicht Befehl. Daher erlaube ich mir zu fragen, was denn die Frau hindert, zu mir in Therapie zu kommen? Denn gerade die aufkommenden Gefühle, Erinnerungen – mitunter von mir als Mann in der Frau generiert – können *zusätzlich* für den auf tieferer Ebene therapeutischen Weg dienlich sein. Es sind in der Frau aktivierte Elemente, real im Jetzt, welche eine Therapeutin, also eine Frau, so nicht in Resonanz bringen kann – höchstens auf einer kognitiv, distanziert-geschützten Ebene beschreibend. Frauen, welche es wagten trotzdem in das Erstgespräch zu kommen, blieben mit wenigen Ausnahmen im Setting und haben gerade das Wahrnehmen und Einbeziehen der anfänglichen Bedenken und hindernden Gefühle zwar phasenweise als schwierig, über den ganzen Verlauf aber als *wesentlich von Bedeutung*, dienlich und heilsam erlebt. Lesen Sie dazu mehr in CTL THEMA #32 (zu bestellen oder auf der Website abrufbar). ▪

Felix Scherrer

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2021 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Spenden

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern