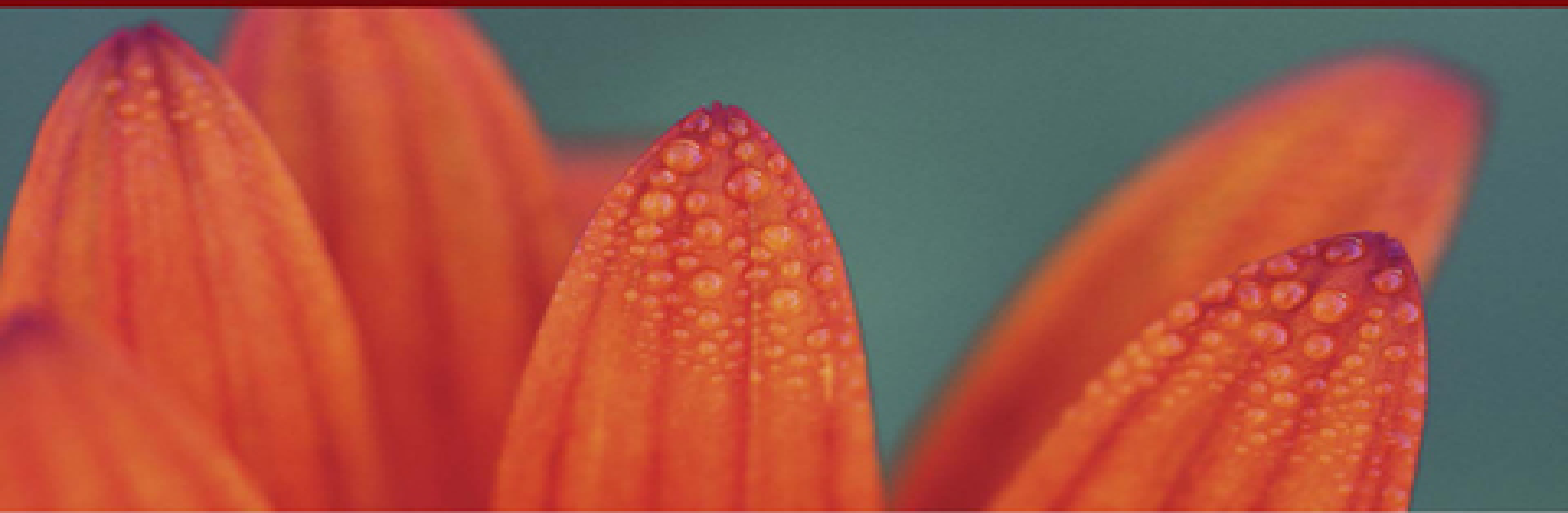


Traugott Roser



EDITION **Leid**faden

# Sexualität in Zeiten der Trauer

Wenn die Sehnsucht bleibt

**V&R**

V&R

EDITION **Leid**faden  
Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Traugott Roser

# **Sexualität in Zeiten der Trauer**

Wenn die Sehnsucht bleibt

Vandenhoeck & Ruprecht

## Mit 2 Abbildungen

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.

ISBN 978-3-647-99653-0

Umschlagabbildung: kathrin\_hb/photocase.com

© 2014, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen/  
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen  
Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen  
EPUB-Erstellung: Lumina Datamatics, Griesheim

# Inhalt

## **Das leere Bett - Einführung**

### **Sexualität**

Was heißt das eigentlich - Sexualität?

Heilsame Veränderungen: Wie Krankheit sich auf Sexualität auswirken kann

Sexuelle Gesundheit - das Verständnis der WHO

Fruchtbarkeit - der Wunsch, etwas weitergeben zu können

Die vier Aspekte der Sexualität und ihre Bedeutung in Trauermodellen

### **Erfahrungen**

Internetforen - Mehr Antworten als erwünscht (gemeinsam mit Annina Ligniez)

Die Sprache der Kleidung - den Körper vermissen

Zu sich selbst sprechen: Masturbieren

Die Sprachlosigkeit der Eltern: Sexualität nach dem Tod eines Kindes

Fremdsprachen - Jugendliche zwischen Trauer und Selbstfindung (von Moritz Emmelmann)

Fallbeispiele Sexualität und Trauer

## **Impulse für Begleitung und Beratung**

Wir überbehutsamen Trauerbegleiter oder: Die Kunst des »Darüber-Redens«

Focusing gegen Sprachlosigkeit oder: *felt sense gegen spoken word* (von Annina Ligniez)

Die Weisheit der Märchen oder: Vom Wachküssen und Erwachen der Sexualität

Zur Arbeit mit Filmen in der Trauerbegleitung

## **Impulsfragen für Begleiter\*innen**

## **Verwendete und empfohlene Literatur**

## Das leere Bett - Einführung

*»Und dann das leere Bett neben mir. Diese schreiende Stille nachts, wenn alle schlafen.«*

Die Aufzeichnungen im Tagebuch eines Trauernden (Kreuels, 2012), die er nach dem Tod seiner Frau Heike – nach 17 gemeinsamen Jahren – veröffentlicht hat, gehen mir unter die Haut. Sie drücken das aus, was vielfach Menschen empfinden, die um ihren Partner trauern. Meist bleiben diese Empfindungen in den geschützten Wänden des Schlafzimmers und werden selbst vor den nächsten Angehörigen verborgen, denn das leere Bett ist ja nicht nur der verwaiste Ort, an dem der oder die andere nachts schlief, sondern es ist der Ort, zu dem sich die Hände hinübertasten konnten, der dem Liebesspiel eine Bühne war, zärtlichen und leidenschaftlichen Umarmungen Platz bot und an dem intimste Gespräche sicher waren vor dem unerwünschten Lauschen anderer. Das »leere Bett neben mir« steht symbolisch für die radikalen Veränderungen, die Trauer um den Partner für die Sexualität mit sich bringt.

Es scheint, dass das Thema Sexualität in der Trauer bislang auch in die vier Wände des Schlafzimmers Betroffener eingesperrt gewesen ist. Bei der Recherche zu diesem Buch bin ich nur selten auf Literatur gestoßen; in vielen Werken zur Trauerbegleitung finden sich nur am Rande Hinweise auf die Frage, was mit der Sexualität in Zeiten der Trauer geschieht. Als ob das kein Thema wäre! Es

ist wie ein großes Schweigen, so als ob es in der Trauer um Wichtigeres ginge.

Mit meinem Buch versuche ich, erste Schneisen in den Wald des Schweigens zu bahnen. Mehr ist es nicht: weder eine ausgefeilte Theorie noch ein Ratgeber für Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter<sup>1</sup>. Es ist auch kein Buch, das eine umfassende Aufarbeitung der vorhandenen Fachliteratur oder eine kritische Aufarbeitung von Literatur, Kunst, Musik und anderem darstellt. Es ist das Anbahnen eines Themas in der Hoffnung auf Resonanz: dass sich vorhandene Wege auftun, dass Fachleute und Betroffene sich zu Wort melden und dazu beitragen, die »schreiende Stille nachts« (und tags!) zu beenden.

Ich möchte Themen ansprechen, die mir relevant erscheinen, und hoffe dabei, dass berufenere Fachleute sich des Themas mit aller Gründlichkeit annehmen. Forscher, Sexualwissenschaftlerinnen, Psychotherapeuten, Ärztinnen, Seelsorgende, Sozial- und Kommunikationswissenschaftler, Ethnologinnen und so weiter.

Ich suche nach einer Sprache, die dem Gegenstand angemessen ist, und merke, dass sie mir schwerfällt. Ich bin kein Poet, der die Schönheit und Leidenschaft, die Traurigkeit und das Sehnen in Worte fassen kann. Dabei lässt sich all das, vielleicht das Eigentliche, was Sexualität umfasst, nur mit einer poetischen Sprachfertigkeit beschreiben. Ich will in diesem Band aber auch nicht zu sehr Wissenschaftssprache verwenden, auch wenn nur sie Wichtiges zum Begreifen und Verstehen bringt. Ich will schon gar nicht Straßenslang und die Sprache der Pornografie verwenden, auch wenn sie für viele Menschen das einzige Vokabular sind, das sie zur Verfügung haben. Die Leser mögen mir verzeihen, wenn meine Sprache schlichtweg nicht ausreicht. Vielleicht finden sie andere, angemessenere und perspektivisch präzisere Worte, Sätze und Bilder.

Mein Büchlein ist auch keineswegs umfassend und abschließend. Beide, das Areal von Trauer und das Areal von Sexualität, sind viel größer und für mich zu unübersichtlich, als dass ich sie abschließend beschreiben oder erkunden könnte. Dieses Buch gleicht ersten Schritten, die ich auf ein Terrain setze, wissend, dass dort viele sich bewegen, aber leider ihre Wegkunde und ihre Erfahrungen für sich behalten.

Immerhin: Einige Erkundungen habe ich vorgefunden. Im Buch werde ich viel von Kinofilmen oder anderen populären Medien berichten, sofern sie in Bildern Sexualität erzählen. Offenbar tun sich Filmschaffende leichter, Zärtlichkeit, Sex, Schmerz und Leidenschaft in Bilder umzusetzen und sie einem Publikum, das im Dunkeln sitzt, vor Augen zu führen (vgl. dazu die aufschlussreiche Untersuchung von Stefanie Knauss, 2014). Wo mir Filme besonders eindrücklich im Gedächtnis geblieben sind, wage ich, sie knapp nachzuerzählen. Darüber hinaus habe ich Kundige anderer Genres gebeten, ihre Leseerfahrungen ebenfalls zu Papier zu bringen. Zwei dieser Expert\*innen haben eigene Kapitel beigesteuert, die mir zu schreiben unmöglich wäre. Ihnen, Dr. Annina Ligniez und Moritz Emmelmann, sei herzlich für ihren Mut und ihre Expertise gedankt, ebenso Claudia Rüdiger für das sorgfältige Lesen.

Bedanken möchte ich mich auch besonders beim Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, bei Ulrike Kamp, sowie der Herausgeberin der *Edition Leidfaden*, Monika Müller, die mich zu diesem Band ermutigt und mit dem Mutmachen auch dann nicht nachgelassen hat, wenn mir immer wieder Zweifel am Vorhaben kamen. Ihr Rat ist mir nicht nur für dieses Buch, sondern weit darüber hinaus wichtig und immer willkommen.

Mit dem Buch wende ich mich an Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter. Auf einen biografischen Selbstbericht (Roser, 2013) erhielt ich viele E-Mails und Briefe von Begleiter\*innen. Auch sie haben mich ermutigt, das Thema

einmal breiter anzugehen. In der Hoffnung, dass sie das Gespräch suchen, Widerspruch wagen oder es zum Anlass nehmen, in ihrer Beratungspraxis die Bedeutung von Sexualität in Zeiten der Trauer zu integrieren, soll dieses Buch der Anfang eines Prozesses sein. Es wäre schön, wenn am Ende Trauernde, die sich mit ihrer Sexualität auseinandersetzen, nicht auf Schlafende, sondern auf wache und anteilnehmende Gesprächspartner stoßen würden. Vor allem wäre ich froh, wenn das Buch Anstoß geben würde zu sensibler Forschung in unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen.

Widmen möchte ich dieses Buch meinem Mann, Freund und Partner Daniel. Ohne seine Unterstützung, sein Verständnis und seine Offenheit hätte ich gar nicht jenseits der eigenen und privaten vier Wände über Sexualität sprechen, geschweige denn schreiben können. Während des Schreibens hat er mich immer kritisch und konstruktiv motiviert, nicht zuletzt indem er – selbst in Trauerbegleitung mit reicher Erfahrung ausgestattet – sagte, es brauche dieses Buch.

Dass dem Geschriebenen eigene Erfahrungen vorausgehen, soll nicht verheimlicht sein. Sie bilden aber nicht den Ausgangspunkt und auch nicht das zentrale Thema. Ohne sie wäre es mir jedoch nicht möglich gewesen, mich angstfrei auf heikles Terrain zu begeben. Ich bin ein Überlebender.

---

1 Im Buch werden weibliche und männliche Form unregelmäßig abwechselnd verwendet. An manchen Stellen verwende ich ein \* (zum Beispiel bei Klient\*in), um auch Menschen mit nicht eindeutig männlicher oder weiblicher Geschlechtszugehörigkeit zu umfassen.

# Sexualität

## Was heißt das eigentlich - Sexualität?

*Sex sells.* Überall wird man mit aufreizenden Bildern bombardiert, in der Werbung, im Fernsehen, in den Boulevard-Blättern. An der Bushaltestelle erfährt man, dass Victoria, die Ehefrau von Fußball-Star David Beckham, knappste Spitzenunterwäsche trägt, während man selbst vielleicht im Wintermantel der Kälte zu entrinnen sucht. Es ist sicher kein Geheimnis, dass der athletisch gebaute Gatte David im Baumwoll-Stretch-Höschen gegenhalten kann. Sex sells. Manche Stars machen aus ihrem Intimleben kein großes Geheimnis, aber sie machen damit sicher reichlich Kasse. Sex ist überall. Aber ob das immer gut ist?

Kaum ein Film im Kino oder Fernsehen kommt ohne Sexszene aus. Bücher, die sich verkaufen wollen, müssen Tabus brechen. Denken Sie nur an Charlotte Roche und ihre detaillierten »Feuchtgebiete«. Musikvideos kommen ohne die Reize leichtbekleideter Damen oder das Machismo-Gehabe von – entweder schwer übergewichtigen (und dann in teures Tuch gehüllten) oder waschbrettbauchigen und Fitnessstudio-gestählten – Männern nicht mehr aus. Wahrscheinlich geht man nicht ganz fehl, wenn man Michael Jackson dafür verantwortlich macht, der sich beständig und vor aller Kinder Augen in den Schritt griff, obwohl er sich selbst gern als Peter Pan, ewig unschuldiges Kind,

dargestellt sah. Der verklemmte Griff zu den Genitalien sprach Bände, aber zeugte nicht von einer reifen Sexualität.

Ehrlich gesagt: Mich nervt es, dass wir in einer Umwelt leben, in der man überall bedrängt wird mit Bildern, Texten und Botschaften, die aufreizend sein sollen und dann doch nur einen Anreiz kennen, nämlich den, etwas zu kaufen. Es ist eine Pornografisierung von Sexualität, die dem kaum gerecht wird, was Sexualität für viele Menschen bedeutet.

Was also ist Sexualität eigentlich, und was ist damit in diesem Buch gemeint? Um es gleich vorweg zu nehmen: Mein Verständnis von Sexualität beschränkt sich nicht auf sexuelle Handlungen wie Geschlechtsverkehr. An der einengenden Definition ist schon der ehemalige US-amerikanische Präsident Bill Clinton gescheitert, als er versuchte, die Affäre mit seiner Praktikantin Monica Lewinsky aus der Welt zu schaffen. Als er am 26. Januar 1998 in einer Erklärung vor den Fernsehkameras die Anschuldigungen eines Ehebruchs bestritt, tat er dies durch definitorische Haarspalterei: »I did not have sexual relations with that woman, Miss Lewinsky.« – Sexuelle Beziehungen waren für ihn (und, wie er wohl hoffte, auch für die Öffentlichkeit) ausschließlich Beischlaf. Und nachdem er mit Frau Lewinsky nicht im klassischen Sinn geschlafen hatte, habe er auch keine sexuelle Beziehung zu ihr gehabt.

Was wie ein Treppenwitz aus der jüngeren amerikanischen Geschichte anmutet, findet seine Entsprechung leider auch in zahlreichen wissenschaftlichen Studien zu Sexualität: Sexualität, sexuelle Aktivität und sexuelle Beziehungen drehen sich immer und immer wieder um »das Eine«, ob man »es« tut, noch tut, und wenn ja, wie oft und mit wem. Aber es geht doch um viel mehr und manchmal auch um anderes. Vor allem, wenn Sexualität in Zeiten der Trauer in den Blick kommt.

Die an der Universität von Sheffield lehrende Altersforscherin Merryn Gott hat ein Buch zu Sexualität, sexueller Gesundheit und Altern geschrieben, für das sie

viele wissenschaftliche Studien untersucht und sie auf ihr Verständnis von Sexualität hin befragt hat. Wenn Sexualwissenschaftler und Therapeutinnen erforschen, ob und wie Menschen im höheren Alter Sexualität verstehen und leben, verwenden sie Fragebögen und Messverfahren, die meist mit vorgegebenen und bestimmten Konstrukten dessen arbeiten, was sie mit Sexualität verbinden. Das ernüchternde Fazit von Meryn Gott lautet: »[...] sobald Sexualität zum Zweck empirischer Forschungsprojekte ›operationalisiert‹ werden muss, ist alle Komplexität schnell vergessen. Tatsächlich ist es so, dass die meisten Autoren angesichts des besorgniserregenden Mangels an [definitorischer] Klarheit entweder implizit oder explizit feststellen, dass ihre Definition von Sexualität sich auf sexuelle Aktivität bezieht, oder genauer, (hetero-) sexuellen Geschlechtsverkehr« (Gott, 2005, S. 12; eigene Übers.).

Die Autorin versucht nun nicht, eine weitere, vielleicht sogar offenere Definition vorzuschlagen. Vielleicht hat sie die Sorge, dass eine solche Definition am Ende alles und zugleich nichts besagt. Sie verweist darauf, dass unser heutiges Verständnis von Sexualität ein »soziales Konstrukt« darstellt, zusammengesetzt aus zahlreichen möglichen biologischen und mentalen Bausteinen – Aspekten wie Geschlechtsidentität, Körperempfinden und körperlichen Unterschieden, Fortpflanzungsfähigkeit, Bedürfnissen, Sehnsüchten und Phantasien –, die vielleicht gar nicht zusammenhängen oder zusammenpassen müssen. Meryn Gott entspricht damit einer allgemeinen Verunsicherung, Sexualität nicht mehr eindeutig bestimmen zu können.

In einem Lexikon wird darum der Umweg genommen, sich von einseitig biologischen Modellen einerseits und nicht weniger einseitigen soziokulturellen Erklärungsansätzen andererseits zu lösen und einen Mittelweg zu gehen: »Angemessen scheint eine Bestimmung der Sexualität als eines dialektischen Zusammenhangs von biologischen Voraussetzungen, wie dem Sexualtrieb (Libido), und der

jeweiligen kulturellen Ausformung sowie der je individuellen (geschlechterspezifischen) Aneignung. Dem korrespondiert die Unterscheidung von ›sex‹ (biologische Geschlechtszugehörigkeit) und ›gender‹ (sozialisierte Geschlechtsrolle) in der feministischen Theorie« (Haspel, 2001, Sp. 1393).

Nichts ist von sich aus sexuell. Und nichts ist von sich aus asexuell. Auch Trauer ist per se weder sexuell noch asexuell. Ob Sexualität eine Rolle in der Trauer spielt oder nicht, ist eine Frage der Zugangsweise. Dabei ist es aber wichtig, die Offenheit zu wahren und Sexualität/Asexualität nicht auf die Frage zu reduzieren, ob und wie Trauernde »Sex haben«.

Das Verständnis von Sexualität, das in diesem Buch zur Geltung kommt, ist aus Begegnungen erwachsen – mit Menschen, mit Literatur und mit Kultur. In der Auseinandersetzung einerseits mit von Krankheit und Trauer betroffenen Menschen und andererseits mit wissenschaftlicher Literatur. Und nicht zuletzt auch mit Recherche in Filmen und Romanen. Dies soll im Folgenden knapp dargestellt werden, wobei immer zu beachten ist, dass ich als Autor eigenständige Erfahrungen und Einstellungen mitbringe – wie dies auch bei der Leserin und dem Leser zu erwarten ist.

Gegen Ende des Buches ermutige ich Trauerberaterinnen und -berater zur Arbeit mit dem Medium Film in der Trauerbegleitung und gebe ein paar Hinweise auf geeignete Filme und ihren Einsatz in der Beratungsarbeit.

## **Heilsame Veränderungen: Wie Krankheit sich auf Sexualität auswirken kann**

Gemeinsam mit einem Forscherteam verschiedener Universitäten, darunter ein Team an der McGill University in Montreal, Kanada, unter Leitung von S. Robin Cohen und einem Team der Ludwig-Maximilians-Universität München