



Newsletter
Sexualität
Ausgabe 016 / 1.2.2010

Sex ist eine scheue Angelegenheit. Wenn man zu laut im Wald herum stapft, ist das Reh eben weg.

Wolfgang Schmidbauer

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der eine oder andere von Ihnen wird sich über das Thema unseres Newsletters in diesem Monat gewundert haben. Sex ist ja nicht gerade ein Thema für den Bereich der Unternehmensberatung. Oder doch?

Wir bekennen freimütig: Es war gar nicht unsere Idee. Vielmehr hat einer unserer Leser sich das Thema gewünscht. Untertitel: Wie ging's doch gleich. Nun denn...

Mit herzlichen Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

Inverse Triebsublimierung

Etwas, das einen zu Beginn in der Arbeit als Coach immer wieder überrascht, ist die Intensität eines besonderen Gefühls, das man bei aktiven Menschen aus dem Unternehmensalltag, vielleicht sogar in Führungspositionen tätig, eigentlich gar nicht erwarten würde: Einsamkeit. Damit ist nun nicht die viel zitierte Einsamkeit an der Spitze gemeint, die den betrifft, neben dem es in der Hierarchie keine parallelen Positionen mehr gibt, sondern die ganz klassische Variante des elementaren Alleinseins.

Dabei fristen viele der Menschen, die das betrifft, keineswegs ein nicht selbstgewähltes Single-Dasein, sondern sind verheiratet oder leben in festen Beziehungen und haben oft sogar Kinder. Was ist da geschehen?

Der eben beschriebene Zustand erklärt sich aus einer Entwicklung, die wir für uns mit dem Begriff der „Inversen Triebsublimierung“ bezeichnet haben. Der Begriff der Sublimierung geht auf *Sigmund Freud* zurück. Er meinte damit sozusagen die Umlenkung von Energien von einem Bereich des Lebens in einen anderen. Verspürt jemand sexuelle Begierde, hat aber – aus welchen Gründen auch immer – nicht die Möglichkeit, sie auszuleben, dann kann er die Energie aus diesem Bedürfnis für etwas Anderes verwenden, beispielsweise für seine Karriere, aber nach den Vorstellungen *Freuds* vor allem für schöpferische Tätigkeiten. Insofern ist der Vorgang der Sublimierung ein durchaus nützlicher, rettet er einen doch vor den schädigenden Folgen von Dauerfrust auf einem Gebiet und führt gleichzeitig zu Errungenschaften auf einem anderen.

Bei der „Inversen Triebsublimierung“ läuft das nun umgekehrt ab. Ein Bereich wird wichtig und immer wichtiger und schließlich so lebensbestimmend und übermächtig, dass er gleichsam Lebensenergie aus anderen Bereichen des Lebens absaugt. Aus dem Bereich der Künste kennt man das von Vorstellungen von Malern, Komponisten oder Schriftstellern, die so in einem Werk aufgehen, dass sie kaum essen, wenig schlafen und schon gar keine Zeit für Zwischenmenschliches aufbringen. Erst wenn das Buch, das Bild, das Musikstück vollendet sind, erwachen sie wie aus einem Traum. Derselbe Vorgang jedoch lässt sich auch im normalen Arbeitsalltag beobachten. Das beginnt oft bereits mit der ersten Arbeitsstelle: Die Freude darüber ist so groß, dass man sich voller Enthusiasmus in die erste Aufgabe stürzt, seine ganze Energie in die folgenden Projekte setzt und das mit jeder Versetzung oder gar Beförderung steigert. Die modernen Kommunikationsmittel tun ein Übriges, um der Arbeit weit mehr Platz einzuräumen, als ihr nach dem Gedanken einer Work-Life-Balance zustehen sollte. Die dafür benötigte Energie wird aber nicht nur von gesunder Ernährung, Sport und ausgleichenden Freizeitinteressen abgezogen. Sie speist sich, wenn man nicht gerade frisch verliebt ist und die Arbeit für eine Weile zurückstehen muss, vor allem aus der Zeit, die eigentlich den sogenannten sozialen Kontakten gehört. Das beginnt bei Gesprächen – im Schnitt redet ein deutsches Ehepaar pro Tag weniger als zehn Minuten miteinander – geht aber zunehmend zu Lasten von Aufmerksamkeit und vor allem Zärtlichkeit. Während man sich am Anfang einer Beziehung noch ganz oft umarmt, küsst und auf andere Weise auch im Alltag die körperliche Nähe des Anderen sucht, drängen sich immer mehr die täglichen Aufgaben in den Vordergrund. Erotik und Sexualität jenseits von „Es ist Wochenende, da müssten wir doch mal wieder...“ beginnt aber gerade mit der gegenseitigen Zärtlichkeit. Sie erst schafft ausreichende Nähe, Vertrauen und wachsende Lust. Nach Arbeitstag und Kindererziehung fällt aber so manches Paar des Abends todmüde nebeneinander ins Bett. Und der

eine oder die andere gesteht schon mal, kaum noch zu wissen, wie seine Frau oder ihr Mann eigentlich nackt aussieht.

So lässt sich die „Inverse Triebsublimierung“ kurz gefasst auf unser Thema beschreiben als: Die Kraft für Sex geht in die Arbeit. Das ist „pervers“ in des Wortes eigentlicher Bedeutung von „verdreht“.

Vielleicht haben Sie sich nun beim Lesen erstaunt die Frage gestellt, ob das wirklich so häufig ist. Dann scheint Sie diese Frage zum Glück nicht zu betreffen. Vielleicht aber möchten Sie auch die kommenden Tage einmal nutzen, um darauf zu achten, wo und wie häufig Sie im Privaten den Menschen, die Ihnen eigentlich nahe stehen sollten, Ihre Aufmerksamkeit und ihre körperliche Nähe entziehen und die Zeit und Energie stattdessen in Ihre Arbeit investieren.

Zitat

Den Verliebten Regeln über ihren Umgang miteinander zu geben, das würde verlorene Mühe sein; denn da diese Menschen selten bei gesunder Vernunft sind, so wäre es ebenso unsinnig zu verlangen, dass sie sich dabei gewissen Vorschriften unterwerfen sollten.

Adolph Freiherr von Knigge

Die Wiederentdeckung des Verzaubert-Seins

Im Geschäftsleben hat man seit längerem erkannt, dass die Pflege von Kunden- und Geschäftsbeziehungen besonderer Maßnahmen bedarf, was unter dem Begriff „Beziehungsmanagement“ zusammengefasst wird. So nimmt es kaum Wunder, dass auch private Beziehungen gemanagt werden und man sich fleißig der „Beziehungsarbeit“ stellt. Dabei werden in entsprechenden Ratschlägen in manchmal erstaunlicher Weise Werkzeuge der Prozessoptimierung eins zu eins auf die Gestaltung der Paarbeziehung übertragen. Das ist nicht grundsätzlich schlecht. Fragt man jedoch, wohin das führen soll, macht die Antwort nachdenklich: Es erhöht die Sicherheit und reduziert mögliche Risiken. Dabei lässt die Zweckgebundenheit der einzelnen Maßnahmen keine Spontaneität zu, ganz zu schweigen von Improvisation. Vielleicht schütteln Sie unwillkürlich den Kopf bei der Vorstellung von einer Sexualität frei von Spontaneität, doch genau dorthin führt die Vorstellung, mittels lernbarer Techniken die Kontrolle über die Paarbeziehung und letztlich auch über den Akt selbst zu erhalten. Das indische Wort „Tantra“ (= „Ausdehnung“) wird häufig als Lehre von den Sexualpraktiken missverstanden. Doch der ritualisierte Geschlechtsakt ist für den Hindu etwas Heiliges, eben das Sichtbarwerden göttlichen Lebens. Damit verbindet sich eine Haltung, sich beschenken und verzaubern zu lassen. Dies steht jedoch im krassen Widerspruch zur allgegenwärtigen Praxis, die täglichen Herausforderungen dynamisch und zielorientiert anzugehen. Nur zu leicht führt diese Haben-Haltung dazu, die Sexualität unter Leistungsaspekten zu betrachten und „credits“ zu sammeln. Auf der Strecke bleibt dabei eine Achtsamkeit, bei der der Partner oder die Partnerin frei von zeitlicher Beschränkung und räumlicher Umgebung wahrgenommen wird. Den Leib des anderen zärtlich zu ertasten und sich berühren und auch anrühren zu lassen erfordert eine achtsame Langsamkeit, die viele erst wieder lernen müssen. Die geradezu kindliche Fähigkeit, spontan zu staunen und sich verzaubern zu lassen, ermöglicht uns eine Sexualität, die uns mit Lebenskraft erfüllt.

Sich verzaubern zu lassen bedeutet auch, sich beschenken zu lassen. Wir wollen nicht verhehlen, dass viele Menschen davor gehörige Angst haben. Wo die Bereitschaft oder auch das Vertrauen fehlt, die Kontrolle aufzugeben, eben sich hinzugeben, wird sich keine befreiende Erfahrung einstellen.

Zitat

Mit dreihundertfünfzig Frauen, hatte er einmal gesagt, sei er im Bett gewesen. Und das in einem Ton, als habe er gemeldet, er habe die Eigernordwand in Badehose bestiegen.

Martin Walser, aus: Der Lebenslauf der Liebe

Ich suche / Ich biete

Kontaktanzeigen wollen genau das: Kontakt anbahnen. Im Vordergrund stehen dabei zunächst vielleicht Einsamkeit und Sehnsucht nach Nähe zu einem anderen Menschen. Aber es lässt sich nicht leugnen, dass darin selbstverständlich auch das Element der Sexualität eine Rolle spielt.

Nun sind viele Kontaktanzeigen ohnehin unter psychologischen Gesichtspunkten nicht zielführend. Da braucht man gar nicht auf die Untersuchung hinzuweisen, die sich einmal mit dem Wort „schlank“ beschäftigte. Dabei stellte sich heraus, dass die meisten Männer sich zwar eine „schlanke“ Lebensgefährtin wünschen, dabei aber wesentlich rundere Formen vor Augen haben als die so angesprochenen Frauen, von denen sich, subjektiv betrachtet, nur die allerwenigsten selbst als schlank bezeichnen würden. Da kann man also schon sehen, was man alles falsch machen kann, ohne es zu ahnen, denn da liest die potentielle Angebetete „schlank“, stellt fest: Bin ich ja nicht. Und meldet sich erst gar nicht.

Die angestrebte auch sexuelle Natur der Beziehung wird in vielen Anzeigen mehr oder weniger vorsichtig verbalisiert. Was den Autoren meist allerdings unbemerkt durchschlüpft, sind die vielen weiteren Andeutungen in dieser Hinsicht, die sie zwischen den Zeilen mit transportieren.

Wer eine „schlanke Blondine, die in Jeans und Abendkleid eine gute Figur macht“ sucht, kann sich auch gleich an einen Escort Service wenden, speziell wenn die Dame am besten auch noch 15 bis 20 Jahre jünger als der Suchende sein sollte. So unverblümt kann auch in der Eheanbahnung „Sex gegen Geld“ daher kommen, selbst wenn man dann im Erfolgsfall das Geld nicht auf den Nachttisch gelegt bekommt, sondern vom gemeinsamen Konto abheben darf.

Überhaupt die Tatsache, dass nahezu jeder und jede meint, schreiben zu müssen, wen sie denn gern haben möchten. Stellen Sie sich das einmal in der Wirtschaft vor, zum Beispiel eine Automobilanzeige, die zuerst spärlich im Autoquartett-Stil das beworbene Produkt beschreibt, um anschließend zu texten: „Wir suchen einen finanziell unabhängigen Kunden, mit dem wir auf Augenhöhe verhandeln können. Idealerweise sind sie zwischen 45 und 55 Jahre alt, fahren seit Jahren unfallfrei und können mit einer H-Schaltung umgehen.“ Das erscheint Ihnen absurd? Mag sein. Und genau so kommen die meisten Kontaktanzeigen daher.

Dabei vergessen offenbar viele, dass es ihre Aufgabe ist, Interesse zu wecken. Die entscheidende Frage hier wie überall im Marketing ist doch, warum der andere Mensch, der zu einem passen kann, sich die Mühe machen sollte, auf genau diese Anzeige zu antworten. Der

Unique Selling Point, das Unverwechselbare, ist dabei gar nicht unbedingt nötig. Vielmehr nur, dass derjenige, der sucht, aus seinen eigenen Zeilen im Ansatz erkennbar wird.

Weiter lesen

Zusätzlich zu unserem monatlichen Newsletter erscheinen in jeweils wöchentlichem Abstand unsere **Lösungsskizze** zu der jeweiligen Aufgabe, ein Ausschnitt aus einem thematisch passenden **Coaching**-Gespräch und ein **Extra** mit unserer Antwort auf Ihre Reaktionen.

Alle entsprechenden Artikel und unser Archiv finden Sie auf unserer Newsletter-Hauptseite unter: <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Anregungen

Buchtipp

Francois Lelord
Im Durcheinanderland der Liebe
Piper
ISBN 978-3492046701

Ein junger Inuit kommt als Botschafter seines Stammes nach Paris. Großgeworden in der Vorstellung, dass Liebe ein Austausch von Geschenken unter zwei Menschen ist, die einander brauchen, muss er entdecken, dass man in Paris völlig andere Vorstellungen hat. Mit diesem „Kulturschock“ konfrontiert uns der Autor mit der zwar banalen, aber ebenso verwirrenden Frage, was man eigentlich tun soll, wenn man sich verliebt. Auch wenn sich Gefühle überall auf der Welt gleich anfühlen, zeigt dieser Roman, wie trotz fehlender Konventionen und zunehmender „Liebesunordnung“ die Sehnsucht nach Liebe ungestillt bleibt. In diesem Reigen von kleinen Liebesepisoden lässt uns *Francois Lelord* Abstand nehmen und unsere sexuellen Sitten und Gewohnheiten mit den Augen des Eskimos Ulik betrachten.

Filmtipp

Michael Radford
Il Postino (Der Postmann)
ASIN B0000AI4SO

Der Film basiert auf dem Roman „Mit brennender Geduld“ von *Antonio Skármeta*. Und auch wenn dieser Film keine einzige Sexszene enthält, ist die knisternde Spannung spürbar. Der Postbote Mario lernt den chilenischen Dichter *Pablo Neruda* kennen, der auf einer kleinen italienischen Insel im Exil lebt. Dank der Hilfe des Dichters lernt Mario, wie sich seine Verliebtheit in Beatrice mittels Poesie intensiver ausdrücken lässt. Marios direkte Frage: „Wie wird man Poet?“ erhält eine erstaunlich konkrete Antwort: „Geh den Weg ganz langsam am Ufer entlang und achte auf alles, was du siehst.“ Mit achtsamer Langsamkeit gewinnt Mario die schöne, aber unnahbare Beatrice für sich. Die Filmleinwand eignet sich

nicht nur, um wildes Begehren und Leidenschaft direkt abzubilden. Hier gelingt, das gegenseitige Angezogenensein sprachlich so zu vermitteln, dass der Zuschauer geradezu in eine erotische Lebenskultur hineingezogen wird.

Musiktip

Giacomo Puccini

Turandot

(nach dem gleichnamigen Theaterstück von Carlo Gozzi und der deutschen Umarbeitung als tragisch-komisches Märchen durch Friedrich Schiller)

Im kaiserlichen China lässt die Prinzessin Turandot jeden Brautwerber köpfen, der ihre drei Rätsel nicht löst. Turandot ist von dem Wunsch beseelt sich stellvertretend für das ganze weibliche Geschlecht an allen Männern zu rächen. Als Prinz Kalaf ihre Rätsel löst, ist sie in ihrem Stolz tief verletzt, denn sie will sich keinem Mann unterwerfen. Um ihre Liebe zu gewinnen, begibt sich Kalaf erneut in ihre Hand indem er ihr aufgibt, seinen Namen zu erraten. Falls es ihr gelänge, stehe ihr frei, nach Belieben mit ihm zu verfahren. So einander gleich zu begegnen, erlaubt Turandot ihre Angst vor der Hingabe zu überwinden, zu Kalaf „Ja“ zu sagen und ein gemeinsames Leben zu gestalten.

Termine

Weitblick

Das Seminar soll Sie in die Lage versetzen, berufliche und private Lebensziele in Einklang zu bringen. Von Psychologie bis Prozessoptimierung – Sie lernen Ihr „Projekt“ Berufsleben mit den unterschiedlichsten Methoden erfolgreich und zukunftsorientiert zu gestalten. Finden Sie zum Beispiel eine Antwort auf die Frage: Was soll der nächste Karriereschritt in meinem Unternehmen sein? Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/weitblick> .

10.2. - 11.2.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

27.4. - 28.4.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Kommunikation I – Erfolgreiche Gesprächsführung

Wenn professionelle Kommunikation nicht zum gewünschten Erfolg führt, liegt das häufig nicht an der Qualität der Argumente, sondern an der mangelnden Berücksichtigung des Gesprächspartners. Erfolgreiche Kommunikation dagegen orientiert sich am Gegenüber. In Übungen und Rollenspielen lernen die Teilnehmer im Gespräch herauszufinden, was der Gesprächspartner wirklich will, und entsprechend darauf zu reagieren.

Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/gespraechsfuehrung/> .

8.6. - 9.6.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Kommunikation II – Emotionale Kompetenz

Neben sachlichen spielen emotionale Aspekte in Arbeitsprozessen eine erhebliche, oft unterschätzte Rolle. Die Teilnehmer lernen und üben in Rollenspielen, die Emotionen ihrer Mitarbeiter zu erkennen, einzuschätzen und zu berücksichtigen.

Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/emotionale-kompetenz> .

13.4. - 14.4.2010, Raum Stuttgart

Mitarbeiter coachen

Eine verstärkt auftretende Anforderung an Führungskräfte ist es, Mitarbeiter bei internen Problemen zu begleiten und zu unterstützen. Hier üben Sie grundsätzliche Techniken des Coachings und stärken Ihre Kompetenz in vertrauensbildender Kommunikation und Führung. So lernen Sie, die Situation und die Emotionen ihrer Mitarbeiter besser zu erkennen und im Gespräch zu berücksichtigen. Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/mitarbeiter-coachen/> .

Termin geplant für September 2010

Unterwegs

Der Wechsel von konzentriertem Input und Wanderungen kennzeichnet das freieste und überraschendste unserer Seminare. Zu einem relevanten Thema können die Teilnehmer in einem ergebnisoffenen Prozess Erkenntnisse sammeln und im Austausch mit den Anderen reflektieren und vertiefen. Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/unterwegs/> .

Termine geplant für September / Oktober 2010

Weitere Informationen, Anmeldung und Seminarbedingungen unter <http://www.iwuf.de/seminare/>

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.3.2010 zum Thema „Galgenhumor“.

Wenn Sie konkrete Themenwünsche, Fragen oder Anregungen haben, zu denen Sie gern etwas lesen würden, schreiben Sie uns bitte unter <http://www.iwuf.de/kontakt/>.

Verwaltung & Impressum

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Prof. Dr. Christian-Rainer Weisbach

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Institut für wertschätzende Unternehmensführung
Merziger Weg 1B
60529 Frankfurt / Main

www.iwuf.de

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Bitte beachten: Alle Angaben ohne Gewähr.