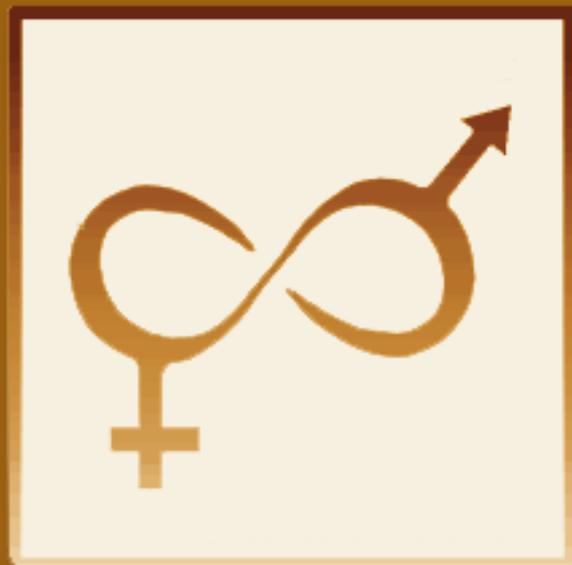


SCHRIFT.VERKEHR



FACHMAGAZIN · SINNLICHKEIT



www.sexuellebildung.at



INHALT

SINNlichkeit

Editorial.....	3
Körperlichkeit und Sinnlichkeit in der Pädagogik.....	5
Sinnlichkeit als Thema in der Sexualtherapie.....	12
Körper - Sinn - Sinnlichkeit - Sexuelle Bildung.....	15
Gedanken - und ein Taum - zu Sinnlichkeit.....	17
Von der Sinnlichkeit des Kochens und Essens.....	20
Sinn und Unsinn der aphrodisierenden Küche.....	24
Literaturliste.....	27

IMPRESSUM

Herausgeberin

Plattform sexuelle Bildung
plattform@sexuellebildung.at

Redaktion

Carina Gindl, Carola Koppermann, Michaela Moosmann, Christa Schaller, Mirjam Sperger, Josefine Zakrajsek

Schlussredaktion

Carina Gindl, Michaela Moosmann

Lektorat

Carina Gindl

Fotos

Carina Gindl

Grafische Gestaltung und Umsetzung

Michaela Moosmann, Andreas Huber

Bank Austria, BLZ. 12000

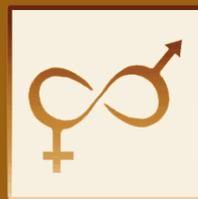
Kto.Nr: 501 320 236 94

IBAN: AT66 1200 0501 3202 3694

BIC: BKAUATWW

Eigenvervielfältigung

Erscheint 2x im Jahr



EDITORIAL

Liebe Kolleg_innen, liebe Fans unseres schrift.verkehrs,

der Sinn – die Sinne – **Sinnlichkeit** – **Unsinn** – **Besinnung** – **Besinnlichkeit** – **Gesinnung** – **Ansinnen** – **Besinnen** – **sinnvoll** – **sinnlos** – **sinnig** – **sinnlich** – **Sinnbild** – **sinnen** – **sinnieren** – **gesinnt** – **Sinneswandel** – **Sinnes-täuschung** – **sinnfällig** – **sinngemäß** – **sinnhaft** – **Sinnsuche** – **Sinnkrise** – **übersinnlich** – **scharfsinnig** – **leichtsinnig** – **eigensinnig** – **Frohsinn** – **tiefsinnig** – **wahnsinnig** – **Sinnbild** – **Geschäftssinn**

Die buntgemischte Liste der Worte, die -sinn- in sich tragen, ließe sich noch um einige erweitern, die Bedeutung der einzelnen geht in viele Richtungen.

Der Sinn ist der geistige Gehalt einer Sache, den Sinn eines Märchens verstehen beispielsweise. Oder aber die innere Beziehung zu, das Gefühl für etwas. So fehlt manchen Menschen jeder Sinn für Humor, oder sie haben viel Sinn für das Schöne. Dieser schrift.verkehr ist noch einer anderen Bedeutung gewidmet: der Fähigkeit der Wahrnehmung und Empfindung.

Sinnlichkeit und Sinne – können unendlich lustvoll sein, aber auch viel Frust hervorrufen, wenn nicht alle Sinne so scharf oder geschärft sind wie gewünscht. Jedoch sollten Sinnlichkeit und Sinne immer Teil Sexueller Bildung und der Sexualpädagogik sein.

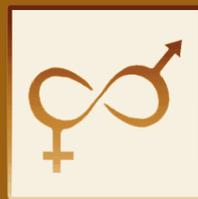
Die Meisten von uns verfügen über fünf Sinne, manche können sogar ihren sechsten Sinn einsetzen. Wie selbstverständlich leben wir tagein, tagaus damit, erst wenn einer schwächer wird, zum Beispiel mit zunehmendem Alter, wird uns bewusst, welche Schätze wir da mit uns tragen.

Zufällig bin ich draufgekommen, dass ein Freund nur mehr solche Gerüche riechen kann, die sehr stark sind. Das wirkt sich auch auf das



Geschmackserleben aus. Lange Zeit hat mich das sehr beschäftigt, und ich hab nachgedacht, auf welchen Sinn ich am ehesten verzichten könnte. Es war mir nicht möglich, eine Entscheidung zu treffen. Ich habe viele Menschen nach ihrer Meinung gefragt, und manchen war schnell klar, auf welchen Sinn sie keinesfalls verzichten könnten. Es gab auch welche, die mir sagen konnten, auf welchen sie am leichtesten verzichten könnten.

Wie wichtig ist uns das Aussehen unserer/unseres Partner_in? Ist es möglich, Beziehung zu leben, ohne sich riechen zu können? Wie lustvoll ist es, sich zu spüren, einander zu berühren, zu schmecken? Bei der Selbstbefriedigung, bei gemeinsamer Sexualität. Wie wirkt es sich aus, die Lust nicht lautstark zum Ausdruck bringen zu können? Wie befreit und lustvoll ist es, alle sinnlichen Möglichkeiten auszuleben und grenzenlos zu genießen...



Wie immer bieten wir im schrift.verkehr die Möglichkeit, sich auf vielfältige Weise, differenziert und durch unterschiedliche Professionist_innen dem Thema zu nähern und sich damit auseinander zu setzen. Es gibt neben fachlich-wissenschaftlichen Zugängen, lustvollen Betrachtungen, methodischen Inputs, der Literaturliste unter der sinnlichen Seite auch ein sinnliches Menü mit Rezepten zum lustvollen Nachkochen und Genießen.

Dann möchte ich euch noch einladen, an unserer Fortbildung „Lebensübergänge – Herausforderung für die Sexuelle Bildung?!“ teilzunehmen. Wir konnten Mag. Dr. Markus Felder dafür engagieren. Lebensübergänge, auch hier spielen oft die Sinne eine wichtige Rolle. Wer kann sich nicht an die Pubertät erinnern, der eigene Körpergeruch verändert sich, die Wahrnehmung anderer, die Sinne schärfen sich,... Wir alle haben Lebensübergänge durchlebt, tun das immer wieder. Somit haben wir unsere eigenen Erfahrungen. Im professionellen Umgang können sie, vielleicht auch deshalb, eine Herausforderung darstellen.

Alle, die unseren Referenten vorab schon ein wenig kennenlernen möchten, können das auf den Seiten 12-14 und unter dem Inhalt „Sinnlichkeit als Thema in der Sexualtherapie“ tun. Hier gibt es viele methodische Anregungen!

Am Tag nach der Fortbildung findet traditionell die Generalversammlung statt, wo wir heuer mit der Zukunftswerkstatt alle einladen, sich aktiv für ein paar Stunden in die Plattformarbeit einzubringen, uns rück zu melden und mitzugestalten.

Bregenz ist (nicht nur aber besonders) im Frühling wunderschön, der See sehr einladend und insgesamt auf jeden Fall eine Reise wert!

Ich wünsche allen einen schönen Frühling und ein besonders lustvolles Lesen unseres schrift.verkehrs!

Carina Gindl für den Vorstand

Was bedeutet Sinnlichkeit für dich?

Alles, was „Sinn macht“, muss nicht immer fein und kuschlig sein, darf mich auch herausfordern und überraschen, manchmal auch etwas schmerzhaft sein.

Und im Speziellen im Bereich der Sexualität?

Es sollten verschiedene Sinne in der Sexualität gereizt werden, damit es zu einem ganzheitlichen Körper- Liebe- Lust-Erlebnis werden kann. Außerdem bringt es auch viel Abwechslung ins Sex-Leben! ;-)

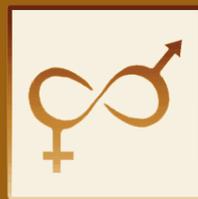
Welcher Sinn ist dir am wichtigsten? Warum?

Mir ist der Spürsinn am Wichtigsten, denn wenn über die Haut die unterschiedlichsten Berührungen wahrgenommen werden, lösen diese auch die unterschiedlichsten Empfindungen aus - von Geborgenheit bis zu extatischer Lust.

Ein Tipp für ein sinnliches Erlebnis, das andere Menschen mal ausprobieren könnten?

Da gibt es viele! Aber traut euch auch mal, eure Sinne mit Dingen und Situationen des Alltags zu reizen – sei es eine spontane Massage mit einem Nudelwalker auf dem Küchenboden oder bietet das Abendessen auf eurem Körper an....

männlich, 32 Jahre



KÖRPERLICHKEIT UND SINNLICHKEIT IN DER PÄDAGOGIK



Prof. Dr. Hilde von Balluseck
Studium der Soziologie, Psychologie, Politologie, Publizistik.

Dr. rer. Pol Hilde von Balluseck war bis 30.09.2007 Leiterin des Studiengangs Erziehung und Bildung im Kindesalter und Professorin für Sozialisationsbedingungen und –prozesse an der Alice Salomon Hochschule Berlin. Chefredakteurin des Internetportals www.ErzieherIn.de

Hermine-Albers-Preis 2004 der Arbeitsgemeinschaft Jugendhilfe (AGJ)

**„Der eigene Leib ist in der Welt wie das Herz im Organismus“
(Maurice Merleau-Ponty)**

Sinnlichkeit und Sexualität

Von Beginn des Lebens an spielen der eigene Körper und die körperliche Lust eine wesentliche Rolle für die Entwicklung und Wahrnehmung der Identität, das Selbstwertgefühl, die Beziehungsfähigkeit, für das Sein in der Welt. Der Körper fühlt und erlebt, wenn er nicht traumatisiert ist, mit allen zur Verfügung stehenden Sinnen. Begreift man Sinnlichkeit in dieser Weise, könnte jede sinnliche Erfahrung auch eine sexuelle sein. Denn Sexualität ist nicht allein, und schon gar nicht primär durch Genitalität und die Fortpflanzungsfunktion bestimmt, sondern durch sinnliches, lustvolles Erleben (vgl. Sielert 2005). Weil also weder die Genitalität noch die sexuelle Orientierung die entscheidenden Weichen für sexuelle Lust stellen, wird die Frage der Geschlechtlichkeit und der Geschlechterdifferenzen in diesem Text nur gestreift.

Sinnliches und damit auch sexuelles Erleben als Möglichkeit wird dem Körper von Anfang an durch Berührungen, Befriedigung oder Versagung von Bedürfnissen und beginnende Bezie-

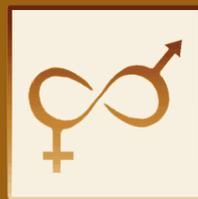
hungen eingeschrieben (Quindeau 2008). In welcher Weise dies geschieht, ist kulturabhängig – Kultur verstanden als Produkt von Geschichte, von Gesellschaft, von Normierungen und aktuellen Erfahrungen. Die Pädagogik befasst sich seit kurzem intensiver mit den damit zusammenhängenden Fragestellungen (vgl. v.a. Sielert 2005; Schmidt/Sielert 2008).

Da die abendländische Denkweise Körper, Seele und Geist trennt, kann auch die Sexualität auf körperliche Reaktionen reduziert und vom seelischen Erleben getrennt werden. Aber nirgendwo wie in der Sexualität macht der Körper sein Fühlen deutlich: „Das Sexuelle ist wohl der Bereich unseres Sozialverhaltens, in dem die Handlungsqualität des Körpers am stärksten ausgebildet ist“ (Lautmann 2002: 28).



Sexualität

Die Bedingungen für Sinnlichkeit und Sexualität in unserer postmodernen Gesellschaft haben sich verändert. Für eine kurze Zeit galt die sexuelle Befreiung als Grundlage einer gesellschaftlichen Umwälzung, wie bei Wilhelm Reich. In der Tat ist die „Unverfügbarkeit des Begehrens“ (Küchenhoff 1998) eine Grundtatsache, mit der sich Menschen in allen Zeiten auseinandersetzen. Weil das Bedürfnis nach



Lust, Intimität und intensivem körperlichem Kontakt so stark verwurzelt ist, wurde und wird Sexualität in allen Gesellschaften durch Sitte, Moral und/oder Recht reguliert. In der mitteleuropäischen Gesellschaft erhält sie seit der Aufklärung einen neuen Stellenwert, weil sie sich allmählich von der Fortpflanzung löst. Seit Mitte des 18. Jahrhunderts gerät dann nicht nur die Fortpflanzung, sondern auch die nicht an sie gekoppelte Sexualität in den Mittelpunkt gesellschaftlichen Interesses, das die entstehenden Wissenschaften (Medizin, Psychologie, Pädagogik) fördern. Die Masturbation bei Kindern und die vermeintliche Hysterie von Frauen werden zu großen Themen der Gesellschaft und der Wissenschaften. Eine weitere Trennung („Dissoziation“) findet durch die Trennung zwischen Körpergeschlecht und sozialem Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität statt (vgl. Sigusch 1998). Dabei wird das Körpergeschlecht als ebenso konstruiert angesehen wie die Geschlechtsidentität selbst.



Neben der Dissoziation in der sexuellen Sphäre unterscheidet Sigusch zwei weitere Phänomene: die „Dispersion der sexuellen Partikel“ (Sigusch 1998:5) z.B. in Form von Sex in der Werbung, und Indiennahme der Erotik für die Distribution von Waren, und die Diversifikation, d.h. die Vervielfältigung der (sexuellen) Beziehungsformen.

Das Geschlecht spielt auch in der virtuellen Sphäre eine Rolle. Der abwesende Körper wird

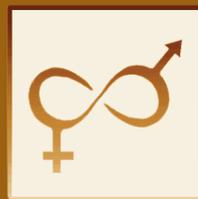
durch sprachliche Verweise gegenwärtig (durch Emoticons, durch Beschreibungen von Habitus, Mimik, oder Handlungen) und „ver-körpert“, eine Reaktion auf die Abschaffung des Körpers in der virtuellen Welt. Während in der realiter stattfindenden Kommunikation der Körper Ausgangspunkt ist, ist er im Netz Resultat, weil er sich allmählich erst durch, wenn auch restringierte, Beschreibungen „enthüllt“, bis es dann möglicherweise zu einer realen Begegnung kommt. Geschlechtsbe- oder zuschreibungen müssen nicht den Fakten entsprechen (Funken 2004). Wenn eine persönliche Begegnung angestrebt wird, ist dieses Phänomen temporär. Wenn jedoch das Netz die Lebenswelt kompensiert, kann die Ablösung vom realen Körper und der Geschlechtlichkeit sich als Leben in der virtuellen Welt verfestigen.

Es scheint so, als habe die kapitalistische Warenlogik in den Medien erreicht, was vorher kein Herrscher durchsetzen konnte: Die Entdramatisierung der Sexualität. Sie mündet in der Zerstreuung („Dispersion“) sexueller Bedürfnisse und ihrer Verfügbarkeit in zerrissenen Zusammenhängen. Die Formen, in denen dies geschieht, sind unterschiedlich je nach Schichten. Aber wenngleich die Mittelschichten über die Darstellung sexueller Bedürfnisse im Privatfernsehen die Nase rümpfen (vgl. Sichtermann 1998), sind auch sie von der Dispersion infiziert.

Die subjektive Bedeutung von Körper und Sexualität

Körper

Der Körper des Neugeborenen ist in den ersten Monaten in extremer Weise verletzlich und auf Schutz, Fürsorge und Aufmerksamkeit angewiesen, um gedeihen zu können. Vom Körper und den diagnostischen Instrumenten der Medizin wird zu Beginn das Geschlecht zugewiesen, das dann in vielfältigen Prozessen und Prozeduren Kinder auch subjektiv zu Jungen und Mädchen werden lässt. Das Erlebnis des eigenen Körpers, seiner Sensibilität und seiner Fähigkeit, Lust zu empfinden, begleitet Kinder



von Geburt an. Gleichzeitig wird der Körper auch von Anfang an kontrolliert. Abhängig von gesellschaftlichen Normierungen und der lebensweltlichen Kultur lernen kleine Kinder schon sehr früh die Begrenztheiten ihrer Körperlichkeit: die Notwendigkeit, Nahrung zu sich zu nehmen und wieder auszuscheiden, die Erdhaftung durch die Schwerkraft und die Freude oder den Schmerz sinnlicher Erfahrung über die Haut, die Augen, die Ohren. Auch darin drücken sich die Verletzlichkeit und die Sinnlichkeit des Körpers aus. Diese Beschränkungen widerstreben dem Bild des effektiv agierenden Individuums, umso mehr ist dies bei Krankheit und Behinderung der Fall.



Ob ein Kind gesund oder nicht gesund oder mit Behinderungen körperlicher oder anderer Art auf die Welt kommt, prägt das gesamte weitere Leben und das seiner Eltern. Auch wenn Kinder oder Jugendliche – und später auch Erwachsene – an chronischen Krankheiten leiden, ist ihr Erlebnissradius eingeschränkt, sie müssen auf viele Erfahrungen verzichten und vor allem sich ständig medizinischen Maßnahmen unterziehen. Ihre Autonomie ist daher eingeschränkt.

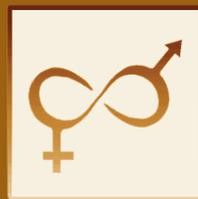
Ähnlich wie die Gesundheit ist auch körperliche Attraktivität zunächst einmal ein Geschenk der Natur. Schöne Kinder werden häufiger als nicht schöne als reif, als sozial kompetent, als intelligent und umgänglich eingeschätzt, sie werden weniger bestraft und sowohl Mütter wie Kinder

spielen lieber mit schönen Kindern als mit weniger attraktiven (Lippert 2005:107). Entsprechend der sich selbst erfüllenden Prophezeiung ist davon auszugehen, dass damit die Erwartungen der Kinder an sich selbst und ihr Selbstbewusstsein positiv geprägt werden. Auch im Erwachsenenalter wird schönen Menschen eher Intelligenz, soziale Kompetenz und Anpassungsfähigkeit zugeschrieben (S.-111). Bei der Partnerwahl hat das Äußere zunächst den entscheidenden Einfluss (S. 108), gerade in einer Zeit, in der traditionelle Orientierungen verblassen.

Gesundheit und Schönheit sind in einer Gesellschaft, in der auch der menschliche Körper unter Warengesichtspunkten bewertet wird, so wichtig, dass Jugendliche, jüngere und ältere Erwachsene zu vielen Prozeduren bereit sind, um den Anforderungen entsprechen zu können.

Fitness- und Wellnesscenter, Schönheitsstudios, Tattooing und Piercing, Jogging und kosmetische Operationen sind Ausdruck der Sehnsucht nach dem perfekten Körper. Bei Jungen und Mädchen wird der Körper als „form- und wandelbare Skulptur“ angesehen (Gaugele 2000). Schönheit besteht dann in der Übernahme von Segmenten der Stars und damit in der Aneignung von Körpern, die in den Medien repräsentiert werden (S. 234). Der Kapitalismus der Markenkonzerne „bemächtigt sich ...der Körper in ihrer Funktion als Konsumenten in einer bisher nicht gekannten Heftigkeit. Medienbilder werden im Ringen um die Kunden zu den zentralen Instrumenten“ (Gaugele 2005: 231). So werden Sinnstiftung und Selbstverwirklichung auf den eigenen Körper verschoben (Küchenhoff 1998).

Das Internet macht es darüber hinaus möglich, für eine gewisse Zeit die eigene Person, den eigenen Körper neu zu erfinden. Was diese Aufspaltung in virtuelle und reale Welt für die Entwicklung des Selbst (Psychologie), die kindliche Sozialisation (Sozialisationsforschung), den Status von Kindheit in der Gesellschaft (Kindheitsforschung) und Erziehung sowie Bildung (Pädagogik) bedeutet, wissen wir nicht.



Sexualität

Das Körpergefühl und das Begehren, das sich in den Körper einschreibt, entwickeln sich durch die ersten zwischenmenschlichen Begegnungen, die unbewusst verarbeitet werden (Quindeau 2008). In den verschiedenen Phasen der Kindheit werden laut Freud unterschiedliche erogene Zonen aktuell, und gleichzeitig damit Beziehungsthemen zum eigenen und zum anderen Geschlecht erforscht und gelebt. In der Adoleszenz erhält der Körper eine neue Relevanz und Bedeutung für Jungen und Mädchen (vgl. Flaake 2005; King/Flaake 2005). Beide Geschlechter müssen sich durch die hormonellen und körperlichen Veränderungen „durcharbeiten“ und entwickeln ein neues Verhältnis zu ihrem geschlechtlichen Körper und dem Körper der Anderen. Die Persönlichkeitsentwicklung in dieser Phase ist eng damit verbunden, wie der Einstieg in die Welt sexuellen Erlebens gelingt: ob sich der Junge oder das Mädchen von den Eltern als werdender Mann, als werdende Frau akzeptiert fühlen, wie die Umwelt (Lehrkräfte, Peers) auf sie reagieren (Schmidt 2008 b, Schmidt/Schetsche 2008, Martin 2008). Der Bedarf nach einem Erfahrungsaustausch über sexuelle Themen ist groß und kann inzwischen auch über das Internet kostenlos und anonym gedeckt werden (vgl. Döring 2008 a). Diese Phase entscheidet mit darüber, wie Sexualität im Erwachsenenleben gelebt wird, gelebt werden kann. Im Erwachsenenalter kann die Beziehung zum eigenen Körper und zur Sexualität in einer stabilen Partnerschaft in geordnete Bahnen gelangen, häufig aber nur für eine begrenzte Zeit, bis eine neue Partnerschaft sich entwickelt oder angestrebt wird. So spielt Sexualität für Menschen je nach Lebensalter, Lebenslage und –situation eine je unterschiedliche Rolle – aber sie ist immer präsent: als glückvolle Befriedigung, die Kraft verleiht, als Sehnsucht, die zu Aktivität drängt, als Verdrängung, die sich in Süchten äußert, als Trauma oder Verbitterung, und nicht zuletzt – unter patriarchalischen Bedingungen insbesondere - als Machtinstrument zur Knechtung der Anderen.

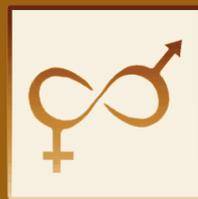
Der Konsum von Sexualität als Ware findet auch im Netz statt. Damit verändern sich die Möglichkeiten sexuellen Erlebens. Das Netz hat den Vorteil der Anonymität; körperliche Risiken, soziale Kontrollen fehlen, Schamgefühle werden reduziert. Die Pornographie bietet Entspannung, Ablenkung, Masturbationshilfen und Zeitvertreib (Döring 2008). Aufwand wie Risiken einer Beziehung fehlen.



Der pädagogische Zugang zu Körper und Sexualität

Was leistet die Pädagogik bislang, um die vielen Fragen im Hinblick auf die Funktionalisierung des Körpers und der Sexualität aufzunehmen und vielleicht sogar zu beantworten? Welche Hilfen gibt sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an die Hand, um ihre Auseinandersetzung mit der Vermarktung von Körper und Sexualität reflexiv zu gestalten?

Die Pädagogik kann auf die dargestellten gesellschaftlichen Zwänge und die neuen Formen der Indienstnahme von Sexualität für die Waren- und Erlebnisgesellschaft (vgl. Schulze 1992) nicht direkt einwirken. Indirekt jedoch hat sie – über den Zugang zu jungen und älteren Menschen – die Möglichkeit, Reflexionsprozesse in Gang zu setzen und damit auch Gegenbewegungen zur klag- und fraglosen Abkehr von mühsamen Interaktionen in der je-



weiligen Lebenswelt zu unterstützen. Dazu bedarf es in erster Linie einer Veränderung der PädagogInnen selbst. Eine adipöse oder anorektische Erzieherin, ein Pornos konsumierender Lehrer, ein Sozialarbeiter mit panischer Angst vor körperlichen Berührungen, eine Hochschullehrerin ohne Partnerbeziehung – alle diese Lebensformen gilt es zunächst einmal wahrzunehmen, zu analysieren und reflexiv (Über-) Lebensformen, ggf. auch Gegenstrategien zu entwickeln. Dabei wäre zu beachten, dass Reflexion die Verbindung zwischen Physis und Psyche nicht herstellt. Diese muss vielmehr erarbeitet werden über die Wahrnehmung der Gefühle im Körper. Eine Methode, mit der



dies geübt werden kann, sind systemische Aufstellungen, in denen zum Erstaunen aller Beteiligten alle Emotionen körperlichen Ausdruck finden. In der Pädagogik jedoch, wenn sie denn auf Rationalität und Ausblendung der körperlichen Befindlichkeiten, insbesondere aber der Sexualität setzt, ist dies nicht möglich. Diese Themen werden allenfalls für die KlientInnen an- und ausgesprochen. Darin liegt das größte Handicap für eine gelungene pädagogische Intervention. Ebenfalls ausgeblendet wird immer wieder der Einfluss der sozialen Lage auf die Haltung zu Körper und Sexualität. „Bildungsferne“ Schichten ohne Erfolgsorientierung oder so genannte „verhaltensgestörte“ Kinder aus „Multiproblemfamilien“ haben subjektiv nicht primär das Problem der geringeren Schullei-

stungen, sondern der Akzeptanz ihrer Person, ihrer Körperlichkeit und damit auch ihrer Sprachfähigkeit.

Die Bildungsoffensive der letzten Jahre konzentriert sich primär auf die kognitiven Fähigkeiten von Kindern. Die sexualpädagogischen Bemühungen im Hinblick auf verschiedene KlientInnen beziehen eine sozialwissenschaftliche Einordnung von Körperlichkeit und Sexualität oft gar nicht erst ein. Es wäre die Frage zu stellen, wie die Beziehung der WissenschaftlerInnen, SozialarbeiterInnen, ErzieherInnen und LehrerInnen zu ihrem eigenen Körper ist. Können sie die körperlichen Symptome für ihre Empfindungen wahrnehmen oder werden diese verdrängt, bis sie allenfalls noch unter Psychosomatik rubriziert werden? Sind sie selbst der Ökonomisierung des Körpers und seiner Sinnlichkeit erlegen? Können sie den Gedanken an die Vergänglichkeit des eigenen Körpers ertragen oder versuchen sie die Angst durch Süchte jedweder Art zu überspielen? Unterwerfen sie sich den Schönheitsritualen durch kosmetische Operationen und Wellness-Urlaube? Was können sie dann Menschen vermitteln, die dafür das Geld nicht haben? Können sie ggf. Sexualität im Internet reflektieren? Oder sind sie selbst den Verführungen der Erziehungswissenschaft, immer „bessere“ Methoden für Lernprozesse zu entwickeln, erlegen? Wie sollen Kinder und Jugendliche ein reflexives Verhältnis zu Körper und Sexualität entwickeln, wenn die Professionellen diese Fragen – außer im Aufklärungsunterricht - und deren Behandlung in der virtuellen Welt ausblenden?

In einer Vielzahl von Büchern, die sich wissenschaftlich mit Kindheit (Borke/Eickhorst 2008; Konrad/Schultheis 2008) und Erziehungswissenschaft bzw. Pädagogik (Adick 2008; Böhnisch 2008; Hillenbrand 2006; Holst 2008; Nohl 2006), bzw. mit der psychischen Entwicklung (Steinebach 2000) befassen, kommt Körper, kommt Sexualität nicht vor oder wird als Nebenthema kurz abgehandelt (Charlton/Käppler/Wetzel 2003; Raithel/Dollinger/Hörmann 2005). Das aktuellste deutsche Beispiel für die Vernachlässigung von Körper und Sexualität ist



das Handbuch der Erziehungswissenschaft, das im Jahre 2009 erschienen ist. Sexualität kommt in keiner der Überschriften der fast 300 Artikel des dreibändigen Werks vor. Auf 3.500 Seiten wird Körperlichkeit in wenigen, Sexualität in zwei kurzen Artikeln erwähnt. Bei den Ausführungen zur Medienpädagogik bleibt die Sexualität außen vor. Da diese Bilanz schon niederschmetternd ist, muss man nicht hinzufügen, dass Phänomene wie der Konsum von Sexualität als Ware nicht erwähnt werden. Wie sollen Lehrkräfte an Hochschulen und Schulen dann die Kompetenzen erwerben, die sie befähigen, sich mit den ihnen Anvertrauten darüber auseinanderzusetzen? Wie sollen Kinder und Jugendliche ein reflektiertes Verhältnis zu Körper und Sexualität entwickeln, wenn die Professionellen das Thema und seine Behandlung in den Medien ausblenden?

Voraussetzung für eine körperbezogene, Sinnlichkeit und Sexualität integrierende Pädagogik ist die Reflexion der Professionellen im Hinblick auf den eigenen Körper, die eigene Sexualität. Dazu gehört auch, Frustrationen zu verarbeiten und mit ihnen zu leben: Keiner kann verlangen, dass alle PädagogInnen glücklich sind. Aber sie müssen in der Lage sein, das körperliche und sexuelle Glück anderen zu gönnen und eventuelles Unglücklichsein über vermeintliche körperliche Mängel und sexuelle Desaster anzusprechen. Es geht darum, mit Selbstbewusstsein gegenüber den eigenen körperlichen Bedürfnissen auf die anderer einzugehen und sie auf dem Weg zu einem positiven Selbstbild im Hinblick auf Körperlichkeit und Sexualität zu begleiten. Und es geht darum, sich einen Zugang zu Sexualität als Ware zu erarbeiten, der ein Gespräch mit den KonsumentInnen überhaupt erst ermöglicht.

Im Folgenden werden einige Überlegungen zur pädagogischen Arbeit mit verschiedenen Altersgruppen vorgestellt.

- Körper- und sexualitätsbezogene Pädagogik im Kleinkindalter kann sich nicht auf den Verzehr von Gemüse und die Einführung sportlicher Übungen beschränken. Vielmehr

brauchen Kinder eine Wertschätzung alles dessen, was mit ihrem Körper und ihren Bedürfnissen zu tun hat. Die „Töpfchenpädagogik“, die vielerorts noch praktiziert wird, passt dazu ebenso wenig wie eine Abwertung kindlicher Masturbation. Ebenso wenig ist aber eine krampfhaft Sexualfreundlichkeit zu demonstrieren. Der gesamte Umgang mit Körper und Sexualität muss mit den Eltern erarbeitet werden, was an PädagogInnen höchste Anforderungen im Hinblick auf Feinfühligkeit und Toleranz stellt.



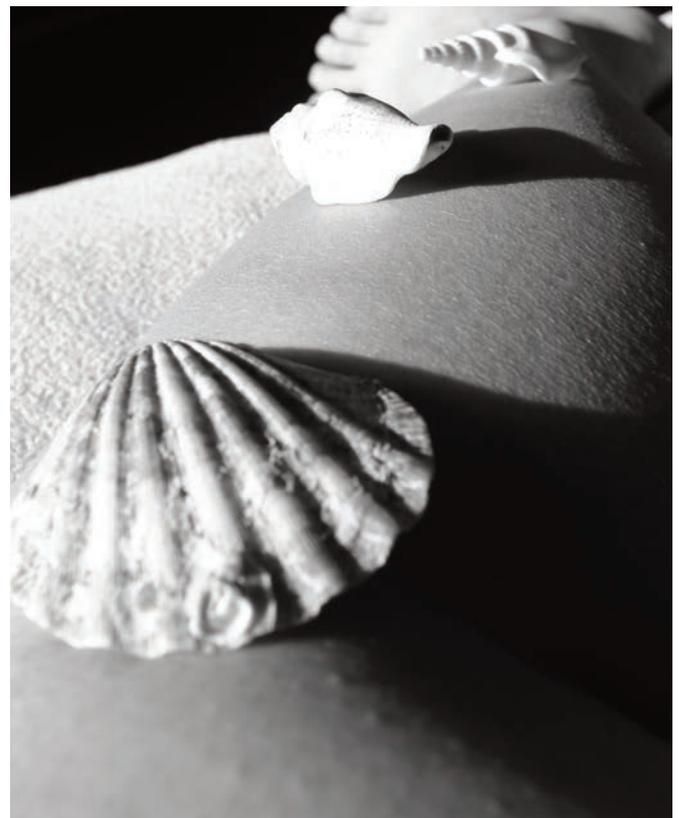
- Kinder in der Grundschule und Sekundarstufe I brauchen Ermutigungen für die ihnen je eigene Körperlichkeit, zunächst einmal im Sportunterricht. In den anderen Fächern brauchen sie Lehrkräfte, die Körper und Sexualität beim Namen nennen und die wissen, was Kindern im Netz begegnet und welche Bilder sie sich verschaffen. Nur dann besteht eine Chance, dass Lehrkräfte und/oder andere in der Schule tätige Professionelle (SozialarbeiterInnen, ErzieherInnen) auf Erfahrungen der Kinder adäquat reagieren können. Dies kann weder im Sinne eines moralischen Zeigefingers noch in einem Druck zur Veröffentlichung von Privatem bestehen. Es muss ein Klima, ein zeitlicher Raum geschaffen werden, in dem offenes Sprechen möglich ist. Dies ist die Grundlage für eine Reflexion über die pädagogischen Lehrbücher hinaus.



- Für Jugendliche mag die eigene Körperlichkeit manchmal etwas Bedrohliches haben, weil die Sexualität (Küchenhoff spricht von der Unverfügbarkeit) nicht kontrollierbar erscheint. Die Angst vor dem Neuen, die Beglückung durch neue Bedürfnisse und ihre Befriedigung, aber auch die Verzweiflung angesichts scheiternder erotischer/sexueller Anerkennung und Liebe können in der Schule nicht durch explizitere Lernanforderungen weggedrückt werden. Die Didaktik muss einbeziehen, dass Kinder und Jugendliche einen Körper haben und darf nicht nur davon abstrahieren. Wenn der Körper nicht gespürt werden darf, leidet in vielen Fällen die Lernfähigkeit. Körper und Sexualität können daher nicht nur im Sport oder in der Aufklärungsstunde Thema sein.
- Erwachsene begegnen pädagogischen Bemühungen in der Ausbildung, im Studium, in der Weiterbildung. Hier kann nicht in allen Bereichen auf ihre Körperlichkeit eingegangen werden. Aber auch hier ist entscheidend, wie die PädagogInnen über den Körper und die Sexualität sprechen. Dies wiederum setzt ihre Selbstreflexion voraus.
- Bei Menschen über 60 ist Sexualität durchaus ein Thema (Sydow 2008), wobei offenbar die Frauen den größten Mangel erleben: weil ihre Partner nicht zärtlich oder potent genug sind, und weil der ‚double standard of aging‘ sie als Singles in die Verliererrolle drängt. Für diese Lebenssituation müssten brauchbare pädagogische Konzepte entwickelt werden, die den Status des Alters und insbesondere den älteren Frauen mit einbeziehen.

Im Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung werden diese Themen, allerdings mit unterschiedlichem theoretischem Hintergrund und häufig wohlwollenden, nicht durchdachten Ratschlägen immerhin angesprochen. In einem der besten Artikel (Möller 2008) sind Forderungen aufgeführt, die hier zum Schluss zitiert werden sollen:

In einer „multimedial hypersexualisierten Welt“ (471) sind wohlgemeinte emanzipationspädagogische Sexualaufklärung und Ratschläge deplatziert. Vielmehr ist ausdrücklich zu fordern eine „Mobilisierung sexueller Beratung, Erziehung und Bildung ... 1. 1. im Sinne einer Erhöhung ihres Stellenwertes innerhalb und außerhalb pädagogischer, beratender und sozialarbeiterischer Professionen und Arbeitsfelder, 2. in Gestalt einer Veralltäglichung ihrer Aktivitäten und damit ihrer Entgrenzung aus den Reservaten einer Bindestrich-Pädagogik, die sich mehr oder minder in speziellen Bildungseinheiten, Maßnahmen, Projekten und u.U. auch Trägerschaften erschöpft, vor allem aber 3. in Richtung auf eine Entdeckung neuer Räume, in denen sie stattfinden kann, durch stärker aufsuchende Anteile innerhalb der durch leibhaftiges Erleben gekennzeichneten Lebenswelten wie aber auch im Cyberspace“.



Die gesamte Abhandlung, mit Literaturhinweisen von Fau Ballusek könnt ihr hier lesen-

<http://www.erzieherin.de/koerperlichkeit-und-sinnlichkeit-in-der-paedagogik>.



SINNlichkeit ALS THEMA IN DER SEXUALTHERAPIE



Mag. Dr. Markus Felder
Als Psychotherapeut (Existenzanalyse), Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sexualtherapeut in freier Praxis. Mehr Informationen unter: www.markusfelder.at

Als Sexualtherapeut bin ich mit der Frage der Sinnlichkeit meist nur in Form der Negativausprägung, also der Absenz der Sinnlichkeit, z.B. als Appetenzstörungen sowie Orgasmusproblematiken konfrontiert. Das Fehlen der Sinnlichkeit in Form einer gestörten Körperwahrnehmung ist auch in Verbindung mit anderen Störungsbildern wie Sexsucht vorzufinden und tritt bei Depressionen als ein Symptom auf. Sinnlichkeit fällt also dann auf, wenn diese fehlt oder vermindert auftritt.

Gerade in unserer heutigen leistungsorientierten Zeit scheint es immer weniger Platz für Sinnlichkeit zu geben. In ihrer Ausprägung entspricht Sinnlichkeit gerade dem Gegenteil von Leistung. Sinnlichkeit könnte als die Qualität, Leistung als die Quantität des Seins bezeichnet werden. In der Quantität liegt der Fokus nicht auf dem Spüren und Wahrnehmen, sondern auf dem „Immer mehr“, „Immer schneller“, „Immer besser“.

Für das Erleben von Sinnlichkeit braucht es verschiedene Voraussetzungen wie einen geschützten Rahmen/Raum, die Wahrnehmung und Ziehung von Grenzen, Nähe und Zuwendung, eine Beziehung zu einer anderen Person und zu sich selbst sowie ein sich Zeit-nehmen für diese Erfahrung.

Mir als Sexualtherapeut ist es wichtig, dass Übungen am Erleben und am Alltag unserer KlientInnen ansetzen. Alles was ergänzend zum Leben und zum gewohnten Rhythmus „eingebaut“ werden kann, erleichtert die regelmäßige Umsetzbarkeit. Lebensnahe Übungsanleitungen könnten somit sein: Achten Sie beim Wäschewaschen, Wäsche zusammenle-

gen, Abwaschen, bei der täglichen Körperpflege, beim Duschen, beim Essen darauf, dass Sie so wenig wie möglich dabei fühlen. Machen Sie diese Tätigkeiten so schnell und auf eine solche Art und Weise, dass Sie möglichst wenig Zeit dafür benötigen. Beim nächsten Mal versuchen Sie nun möglichst viel bei den Tätigkeiten wahrzunehmen. Fragen Sie sich z.B. hierzu wie fühlt sich die Wäsche, das Geschirr, ihr Gesicht beim Waschen usw. an. Nun vergleichen Sie die Unterschiede im Empfinden.



Um in ein sinnliches Empfinden zu kommen ist als Voraussetzung ein Hinspüren sowie darauffolgend das Hinwenden zu den Empfindungen, die ausgelöst werden, wichtig. Hierzu könnten Sie eine Frucht (z.B. Kirsche), ein Stück Schokolade oder etwas Anders zur Hand nehmen, betrachten Sie es, riechen Sie daran und legen es dann auf Ihre Zunge. Ertasten Sie nun mit der Zunge die Form und die Beschaffenheit des Objektes. Lassen Sie es einige Zeit auf der Zunge liegen - die Schokolade beginnt dann z.B. leicht zu schmelzen, die Kirsche wird sich erwärmen. Wie fühlt und schmeckt es sich an? Welche Empfindungen werden bei Ihnen geweckt?



Die nächste Übung wird auf unterschiedlichste Art und Weise in der Literatur beschrieben. Allen Arten gemein ist, dass eine Person das Wetter in Form einer Massage auf dem Körper der anderen Person wiedergibt. Ob Sie diese Übung im Stehen, Liegen oder im Sitzen durchführen bleibt Ihnen überlassen. Verbinden Sie die einzelnen Wetterkapriolen oder auch Jahreszeiten miteinander in Form einer Geschichte. Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Stellen Sie sich einfach vor wie sich Sonne, Wind, Regen körperlich auf dem Körper Ihrer/s PartnerIn anfühlen könnten. Beispielsweise scheint die Sonne auf einen Berghang herab und verbreitet eine angenehme Wärme - hierzu können Sie die Handflächen auf den Rücken Ihres/r Partners/in legen. Ganz leicht kommt ein Wind auf - dies wäre unter Anderem damit zu unterstreichen, dass Sie die mit den Fingern ganz leicht über Ihrer/n PartnerIn streichen. Und so weiter...



Eine Übung, die sich auch diesen sinnlichen Eindrücken widmet, könnte z.B. "Neu-Entdeckung der Welt" genannt werden. Neu aus dem Grund, da wir mit der Zeit verlernt haben unsere Welt neu zu erkunden. Wir haben in der Vergangenheit gewisse Erfahrungen gemacht und stellen alle neuen Erfahrungen nun in Re-

lation zu diesem Vorwissen. Das Manko könnte aber nun sein, dass wir uns gegenüber Neuem aber auch gegenüber Veränderungen verschließen. Doch nun zur Übung: Verbinden Sie Ihren/r PartnerIn die Augen und führen Sie sie/ihn durch Ihre Wohnung oder auch Ihren Garten. Ihre/n PartnerIn soll nun mittels Ihrer Hände die Umgebung erkunden. Ziel ist es nicht, die Gegenstände zu erkennen und sofort zum nächsten überzugehen, sondern vielmehr das bisher angenommene einmal hinten anzustellen und einfach zu fühlen. Wie fühlt sich genau die Tanne in Ihrem Garten an? Wie fühlt sich die Rinde an? Diese Übung kann auch barfuß erfolgen und ein Erkunden kann somit über die Fußsohlen erfolgen. Wie fühlt sich genau Ihr Parkettfußboden an?

Natürlich können Sie solche und ähnliche Übungen auch gezielt auf verschiedene Sinne abgestimmt mit diversen Hilfsmaterialien in Ihrer Praxis durchführen. Hierzu seien Hilfsmittel wie: Massagebälle, verschiedene Untergründe/Beschaffenheiten von Gegenständen wie aus der Kindergartenpädagogik bekannt, verschiedene Düfte wie z.B. ätherische Öle erwähnt.

An dieser Stelle möchte ich eine praktische Übung erwähnen, die ich mit einer depressiven Patientin durchgeführt habe. Der Patientin war es nicht mehr möglich etwas zu fühlen. Gemeinsam unternahmen wir einen Spaziergang. Barfuß ging es über Gehsteige, Straßen, Wiesen. Die Übungsanleitung dabei war, den Untergrund über die Fußsohlen wahrzunehmen. Wie fühlt sich der Asphalt an? Fühlt dieser sich immer gleich oder an verschiedenen Orten unterschiedlich an?

Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit, Entspannungsübungen wie z.B. aus der Progressive Muskelrelaxion nach Jacobson sowie aus dem Autogenen Training nach Schulz aber auch verschiedene Atemübungen sind ebenfalls sehr hilfreich, wenn es um das Thema Wiederentdeckung der Sinnlichkeit geht.



Das Buch von Abram und Hirzel mit dem Titel „Fühlen erwünscht“ ist gespickt mit vielfältigen Übungen zum Thema Fühlen. Hiervon möchte ich an dieser Stelle exemplarisch zwei Übungen anführen. Die erste Übung nennt sich „Kennenlernen von Körperteilen“. Die Übenden verteilen sich im Raum und gehen aufeinander zu. Nun gibt der/die ÜbungsleiterIn Anweisungen, welche Körperteile berührt werden sollen: *„Begegnet euch und berührt euch an der Hand, ... dem Fuß, dem Rücken, dem Kopf usw.“* Die Übenden werden hierauf nach Rückmeldungen gefragt. Bei der Übung „Berührung und Kontakt“ wird die Berührung der Körperstelle durch eine Antwort ausgehend von dieser Körperstelle erweitert. Es kommt somit zu einem non-verbalen Dialog zwischen den zwei Partnern.

Eine weitere Ergänzung zu diesem Thema übernehme ich gerne von David Schnarch. Er verweist darauf, dass bei Umarmungen ab ca. 4 Sekunden diese „gar etwas Erotisches“ bekommen. Hierzu entwickelte er eine besondere Art der Umarmung, die er als Umarmung bis zur Entspannung bezeichnet. Wichtig hierbei ist, sich bei der Umarmung auf seine Empfindungen zu konzentrieren. Laut Schnarch *„wird die Umarmung dann zu einem nützlichen Instrument, wenn das ganze Potential der Entspannung ausgenutzt wird“*. Folgende Anweisungen werden hierzu laut Schnarch den Übenden gegeben: *„Stehen Sie auf eigenen Füßen. Legen Sie die Arme um Ihren Partner/ihre Partnerin. Konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Beruhigen Sie sich - Werden Sie viel ruhiger.“*

Auch Übungen aus verschiedenen Übungsprogrammen wie z.B. das Hamburger Modell der Paartherapie bei sexuellen Störungen, können mit dem Fokus Hebung der Sinnlichkeit betrachtet und durchgeführt werden.

Am Ende dieses Artikels ist anzumerken, wenn es Ihnen gelingt bei Ihren Klienten/Patienten die Neugier an der Erkundung seiner/ihrer selbst wieder zu wecken und Ihr Gegenüber wieder neu in die Welt hinausgeht und diese

neu-erkundet/erforscht, dann ist sicherlich ein guter Schritt in Richtung Hebung der Sinnlichkeit gesetzt worden.

Verwendete sowie weiterführende Literatur:

Abram A., Hirzel D., Fühlen erwünscht, Praxishandbuch für alle sozialen Berufe, Junfermann-Verlag, 2007

Derra C., Progressive Relaxion, Deutscher-Ärzte Verlag, 2007

Dornieden R., Wege zum Körperbewusstsein von Dornirden, Pflaum-Verlag 2002



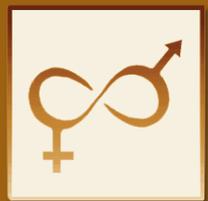
Harrer, Weiss, Dietz, Das Achtsamkeitsübungsbuch, Klett-Cotta-Verlag, 2012

Hauch M., Paartherapie bei sexuellen Störungen, Thieme-Verlag, 2006

Längle A., Lehrbuch der Existenzanalyse, 3. Teil: Zweite Grundmotivation, GLE-Verlag, Wien 2002

Schulz I.; Autogenes Training: Das Original Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung, Trias-Verlag, 2010

Schnarch D., Die Psychologie sexueller Leidenschaft, Piper-Verlag, 2011



KÖRPER - SINN - SINNLICHKEIT - SEXUELLE BILDUNG

Carola Koppermann

Vor einiger Zeit erklärte ich am Beginn eines Seminars meine Arbeitsweise und wies darauf hin, dass auch körperbezogene Übungen zum Einsatz kommen werden. Daraufhin ging ein hörbares Murren durch die Gruppe, und ich erklärte, dass die Teilnahme an allen Übungseinheiten freiwillig ist, worauf die Gruppe nach kurzer Diskussion beschloss, dass sie generell keine Körpermethoden durchführen möchten. Ich akzeptierte das vorbehaltlos – sonst wäre schließlich mein Angebot zur Freiwilligkeit absurd – und vereinbarte, dass ich im Seminar immer mal wieder darauf aufmerksam machen würde, welche Rolle der Körper gerade spielt und wie er an dieser oder jener Stelle einbezogen werden könnte.

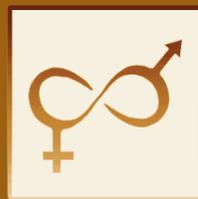


Nach mehreren fachbezogenen, sprachlichen Inputs und Gruppenarbeitssequenzen bat ich die Teilnehmenden, spontan auf einen Zettel zu schreiben, wie sie sich gerade fühlen. Das wiederholten wir dann nach jeder Arbeitseinheit. Außerdem sollten sie festhalten, was ihnen gerade an den Körpern ihrer Kolleg_innen bzw. an ihrer eigenen Körperwahrnehmung auffiel. Das Thema des Seminars war „Grenzüberschreitungen“, daher waren die Emotionen durchaus heftig und auch die Körper wurden ordentlich beansprucht – wir waren in einer hitzigen Dis-

kussion ganz schön ins Schwitzen geraten. Mehrmals wurden Pausen zum Lüften der Räume eingemahnt und die bereitgestellten Nüsse und Knabbereien wurden als „Nervenfutter“ dringend gebraucht.

Die Körper waren also auch ohne Warming Ups oder speziell eingesetzte Körperübungen sehr aktiv – und durch die Reflexionsschleifen im Seminarablauf wurde den Teilnehmenden bewusst, wie stark die körperlichen Aspekte des Themas sind. Der Körper – und zwar sowohl der eigene wie auch die Körper der anderen – ist also immer Thema in (sexualpädagogischen) Seminaren.

- Die Auseinandersetzung mit einer Thematik erzeugt Emotionen und ev. körperliche Reaktionen (Ermüdung, Angespanntheit, Schwitzen, ev. geht es sogar so weit, dass man etwas „zum Kotzen“ findet), die meist nur am Rande wahrgenommen und selten explizit aufgegriffen werden. Vielleicht hat der Körper auch gerade eigene Themen, die sich in den Vordergrund drängen (z.B. Zahnschmerzen oder Verdauungsprobleme) – im Sinne des angepassten Verhaltens in einer Leistungsgesellschaft werden solche Erscheinungen oftmals übergangen oder ruhig gestellt, ev. sogar medikamentös.
- Die Körper der Teilnehmenden, der Leitenden inter-agieren miteinander, und daher läuft neben der kognitiven Auseinandersetzung mit einem Thema immer auch ein „Körperspiel“ – schließlich sind 80% unserer Kommunikation nonverbal, und wer jemals bewusst während eines Seminars auf die Körpersprache der Teilnehmenden (vielleicht auch in Bezug zu ihren sprachlichen Äußerungen) geachtet hat, wird erstaunliche Beobachtungen machen. (Meist tun wir Referierenden das intuitiv – eine bewusste Auseinandersetzung kann sehr erhellend und lohnend sein!) Die Körpersprache gibt Auskunft über die Gefühlslage in einer Gruppe, über Spannungszu-



stände, über Müdigkeit oder Aufmerksamkeit, über Abwehr oder Zugewandtheit und Vieles mehr. Die Thematisierung dieser körper-sprachlichen Ebene kann und sollte vor allem auch in Ausbildungskontexten Standard sein.

- Ein ebenfalls oft zu wenig beachteter Aspekt ist die banale Tatsache, dass es in vielen Bereichen der sexualpädagogischen Arbeit direkt um den Körper geht – der Körper ist also auch aus diesem Grund Thema. Egal ob es um die Anatomie, um Aufklärung, um sexuell übertragbare Krankheiten oder Entwicklungserscheinungen geht – es geht um den Körper. Oftmals stellt sich auch hier die Frage, wie diese körperliche Ebene einbezogen werden kann – scheinbar wird gerade bei diesen Themen eine eher „spitzfingrige“ Bearbeitung bevorzugt – nach dem Motto: nur nicht zu viel direktes Einbeziehen des Körpers! Trotzdem erzeugt auch eine rein kognitive Auseinandersetzung, z.B. mit Beckenquerschnittsabbildungen, ein körperliches Gefühl (und sei es das des völligen Unverständnisses). Je höher die Bildungsstufe, desto körperferner wird die Bearbeitung – und ich möchte gar nicht ausklammern, dass in Zeiten erhöhter Sensibilität für das Thema Grenzüberschreitungen die Vorsicht im Umgang mit sexualpädagogischen Inhalten auch ein Fortschritt sein kann. Dennoch sollte und muss klar sein, dass diese Themen eine sinnliche, eine körperliche, eine emotionale Ebene haben, die in die Arbeit einbezogen, bewusst gemacht, mit der reflektiert umgegangen werden sollte.
- Aus didaktischer Sicht kann die Einbeziehung des Körpers in methodische Überlegungen nur begrüßt werden. Alle Inhalte werden dann besser gelernt und behalten, wenn nicht nur eine Sinnesebene, sondern möglichst viele angesprochen werden. Im zu Beginn angesprochenen Seminar wurden einige verbal angeregte Überlegungen – zum Beispiel die in der Präventionsarbeit häufig eingesetzte Auseinandersetzung mit Emotionen und die Förderung von Fähigkeiten zum differenzierten Sprechen darüber – erst durch die Um-

setzung in das konkrete Erleben in ihrer Dimension und Vielschichtigkeit begriffen. Keine noch so lange Erklärung kann die gleiche Erkenntnis bringen, wie Erfahrungen, die mit und am eigenen Körper gemacht werden (dabei muss der Körper nicht unbedingt berührt werden, es geht um das Tun, das Spüren, das Stellung beziehen oder auch um das aktive Passiv-Sein). Körperbezogene Übungen verdeutlichen Gesagtes und tragen unter Umständen dazu bei, dass der Sinn gesprochener Inhalte deutlich wird – so wirken Sinnesanregung und Sinngebung ineinander.

Die aufgeschriebenen Emotionen und Beobachtungen im Seminar nutzten wir zu intensiver Reflexion über Didaktik, Inhalte und persönlichen Erkenntnisgewinn – es war eine so tiefgehende Evaluation der beiden Tage, die wir zusammen gearbeitet haben, dass zum Ende sogar ausdrücklich eine körperorientierte Abschlussübung eingefordert wurde. Ich hätte es auch ohne diese Übung sehr bereichernd gefunden, diese Erfahrung zu machen, denn ich finde, dass gerade der Umgang mit dem Körper und der Einsatz körperorientierter Methoden besondere Umsicht und Achtsamkeit verlangt. Der Gewinn jedoch, wenn Didaktik, Inhalt und Körperorientierung fundiert Hand in Hand gehen, erstaunt mich immer wieder aufs Neue. Daher hoffe ich, die Anregungen der Autor_innen dieses schrift.verkehrs bereichern ihre/eure Arbeit und regen dazu an, mit, über und durch den Körper zu lernen.





GEDANKEN - UND EIN TRAUM - ZU SINNLICHKEIT

Christa Schaller, Sozial-/Sexualpädagogin, arbeitet mit Frauen mit Gewalterfahrung und in der Psychosozialen Erstversorgung nach traumatisierenden Ereignissen

Der Kuss

Langsam fuhren wir mit dem Karren zum Tal hinunter. Mein Bruder, mein Cousin und ich hatten es uns bequem gemacht - wir lehnten aneinander, mein Bruder war sogar eingeschlafen. Auch ich hatte die Augen geschlossen und fühlte mich so unendlich wohl in der Nähe der geliebten Männer. Ich brauchte mich nicht anzulügen- für meinen Cousin empfand ich auch ein starkes Verlangen, weil er mir sehr gut gefiel...

Und als ob es hier und jetzt nur eine Sache zu tun gab, so drückte er mir mit seinen warmen, trockenen Lippen einen Kuss auf die meinen. Ich glaube, das war der schönste, lange Moment in meinem ganzen Leben, denn es lag in ihm das tiefe Wissen um den Sinn des Daseins.

Danach schob er mir beide Hände unter meine Bluse und ließ sie ruhig da liegen. Warm, schützend und doch auf meinen Brüsten, sodass ich meine aufgerichteten Warzen berührt wusste und ein Begehren nach dem Ineinander in jedem Moment seinen Höhepunkt fand und somit zur Ewigkeit wurde.

Was bedeutet Sinnlichkeit für dich?

Daß man sich „hingeben“ kann. Daß man genießen kann.

Und im Speziellen im Bereich der Sexualität?

Daß man mit viel Lust bei der Sache ist :-)

Welcher Sinn ist dir am wichtigsten? Warum?

Eigentlich alle gleich - Sehen/Schauen ist schon wichtig.

Ein Tipp für ein sinnliches Erlebnis, das andere Menschen mal ausprobieren könnten?

Gemeinsam in die Badewanne mit besonderem Badezusatz.

weiblich



Wenn wir, wie die Protagonistin in dem Text, so wundervolle Gefühle empfinden dürfen, so haben wir das unseren Sinnen zu verdanken.

Über **unsere Augen, über das Sehen** also, stellen wir fest, ob uns jemand gefällt. Mit den Augen gehen wir in die Welt, schauen, schätzen ein, suchen aus und machen mit Blicken auf uns aufmerksam.

Dann **das Hören! Unser Ohr** vermittelt uns wesentliche Informationen, ob Gefahr droht oder ob Frieden herrscht. Ein „zur Ruhe kommen“ ist meist nur in Stille möglich – und ein Kuss wird umso romantischer, je stimmiger die Geräusche der Umgebung sind.

Letztendlich können wir unsere Ohren nicht verschließen wie die Augen. Ob wir jemanden sympathisch finden oder nicht ist mit-beeinflusst durch den Klang der Stimme.

Wir spüren zB eine warme Hand in unserer oder trockene Lippen. Dieser **Hautsinn, das Fühlen**, ist der einzige über den ganzen Körper verteilte. Druck, Berührung, Temperatur usw. werden über die Haut wahrgenommen. Berührung ist wesentlich, damit wir uns geborgen und willkommen fühlen. Sie vermittelt vor allem auch Lust, Erregung und die Freude am eigenen Körper!



Was den beteiligten Personen in dem zu Tal fahrenden Karren sicher nicht bewusst war:

das Riechen, unsere Nase also, spielt eine viel größere Rolle als wir denken. Über das limbische System im Gehirn haben Geruchseindrücke Einfluss auf Nerven, Hormone, Durst, Verdauung und sexuelle Erregung.

Wir Menschen haben Talgdrüsen an den Haarwurzeln, in den Achselhöhlen und im Genitalbereich. Hier werden komplexe Mischungen an verschiedenen Stoffen ausgeschüttet – darunter auch die sog. Pheromone – Duftstoffe, die wir unbewusst wahrnehmen und die unser Verhalten deutlich bestimmen.

Wenn wir versuchen, den Begriff ganz ohne sexuellen Inhalt zu denken, bleibt übrig, was mit den Sinnen erfasst werden kann und ist somit nicht mehr eingegrenzt auf Menschen zwischen 15 und 55 Jahren. *Sinnlichkeit* beinhaltet dann sinnliches Erleben eines Babys beim Saugen am Schnuller oder Hören von feinen Klängen; beim alten Menschen das Spielen mit seinem warmen Kot (der Sinn Geruch hat oftmals stark nachgelassen ...) oder das Bad in einer wohltemperierten Wanne.

Sinnlichkeit bedeutet ungleich viel mehr als das Bild der vollbusigen Frau mit den prallen Lippen, die im grazilen Hüftschwung gleich einer Bauchtänzerin unter einem Pfirsichbaum (Lust-) wandelt.

Sinnlichkeit, in Medien und Kunst auf wenige spezielle Inhalte hin überfrachtet, lässt uns ganz vergessen, dass auch der bettlägrige Mensch mit einer papierenen, wunden Haut ungleich mehr Empfindung erfährt, wenn er ein Streicheln über seinen Hautsinn wahrnehmen darf.

Ich möchte auch aufmerksam machen auf traumatisierte Menschen, die lernen mussten, ihre Sinne so quasi „abzuschalten“, weil sie sonst bestimmte Situationen nicht/ kaum überlebt hätten. Ob das nun Kriegsopfer, Vergewaltigte, durch ein Naturereignis zu Schaden gekommene, mit einer schweren Erkrankung behaftete oder Menschen sind, die einen entsetzlichen Verlust erlitten haben – ihnen mag gemeinsam sein, dass ihre *Sinnlichkeit* in unterschiedlicher Ausprägung und Dauer „verschoben“ scheint, dh andere Ausrichtungen erfährt, bzw. teilweise erschöpft, sogar verschwunden ist. Als Beispiel der Mann, der schon beim leisen Knall unter dem Bett verschwindet, weil im Bruchteil einer Sekunde das Erinnern des Bombenangriffs ausgelöst wird – oder die junge Frau, die gleichsam gleichgültig ohne Regung mit Männern schläft – schwer traumatisiert, weil sie schon in Kindestagen misshandelt wurde.

Was bedeutet Sinnlichkeit für dich?

Sinnlichkeit bedeutet sehr viel für mich. Sinnliche Momente gibt es immer wieder, man muss sie nur wahrnehmen. Die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut, der Duft guten Essens...

Und im Speziellen im Bereich der Sexualität?

Sinnlichkeit... jemanden zu riechen, zu schmecken, berühren... berührt zu werden, alles was zu Gänsehautmomenten führt. Sich selbst als sinnlich wahrzunehmen. Sich und das Gegenüber in allen Sinnen auszukosten.

Welcher Sinn ist dir am wichtigsten? Warum?

Am wichtigsten ist für mich das Sehen, um mich zu orientieren. Am Sinnlichsten ist das Fühlen, Spüren und das Riechen.

Ein Tipp für ein sinnliches Erlebnis, das andere Menschen mal ausprobieren könnten?

Klassiker bewähren sich immer wieder - eine entspannende Massage mit gut riechendem Öl. Kerzenlicht. Oder ein ausgedehntes Bad zu zweit.

weiblich, 43 Jahre

Dann habe ich mir die Frage gestellt: Was ist das Gegenteil von *sinnlich*, das Gegenstück zu *Sinnlichkeit*?

Da ich mit *sinnlich*: lustvoll, freudvoll, offen, farbenfroh, duftend, erregt, üppig, feucht, klingend, etc. verbinde, so beinhalten die



kehrseitigen Zuschreibungen folglich: trocken, karg, still, frustriert, kachektisch, nicht/kaum vorhanden, unbeweglich, etc.

Die eine Seite drängt also in Richtung Leben, die andere in Richtung Tod.



Um aber meinem Artikel kein allzu ernst-trauriges Ende zu verpassen, möchte ich euch Leser_innen doch Schmunzeln machen und eine sehr *sinnliche* Sache, das „Sich verlieben“, auf zwei verschiedene Arten beschreibend zitieren. Einmal sehr *sinnlich/romantisch* vom Romancier Musil und einmal recht *derb/trocken* vom Filmressigeur Tom Tykwer.

„Dann sanken sie ein wenig zusammen, ganz sanft und ruhig und so sterbensstill zärtlich, wie wenn sie ineinander verbluten würden.“ (R. Musil)

oder aber (;-))

„Wenn man es ernst nimmt, sind die Geschichten unserer Beziehungen fast alle irre. Oder trivial: Man geht irgendwo hin, und da steht eine, und die isst dann.“ (T. Tykwer)

Was bedeutet Sinnlichkeit für dich?

Für mich ist sie die emotionale Grundlage in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch für Empfindungen, die mich Ereignisse und Genüsse jeglicher Art als etwas Besonderes, tief Berührendes erleben lassen. In der Beziehung zwischen Mann und Frau sind mehrere Aspekte ausschlaggebend; Ausstrahlung, körperliche Anziehung (Augen, Mund, bestimmte figurliche Merkmale ... jedoch nicht auf Schönheit bezogen), verbaler und nonverbaler Ausdruck, Sprache, Lächeln, Gestik usw. Frauen, die mich mit ihrer Sinnlichkeit ansprechen, sind wie ein Hauptgewinn. Leider gibt es zu wenige davon; Empfindungen machen banalem Schönheitswahn mehr und mehr Platz.

Und im Speziellen im Bereich der Sexualität?

Sex ohne Sinnlichkeit verkommt zur körperlichen Ekstase, zum blossen Abreagieren sexueller Bedürfnisse. Ohne das Wort Liebe ins Spiel zu bringen, finde ich Frauen mit sinnlicher Ausstrahlung erotischer und habe mit ihnen dementsprechend „besseren“, erfüllenderen Sex.

Welcher Sinn ist dir am wichtigsten? Warum?

1. Die Augen – weil sie im Bruchteil eines Augenblicks wahrnehmen, was ich erst später langsam mit den restlichen Sinnen begreife.
2. Das Hören – weil mich die Stimme, Sprache oder ein Lachen elektrisiert, etwas in mir zum Schwingen bringt
3. Das (Er-)Tasten – weil durch das Berühren bestimmter Körperteile sofort meine Lust entfacht wird (wobei dies bei sehr sinnlichen Frauen schon beim reinen Betrachten oder in Gedanken passiert)

Ein Tipp für ein sinnliches Erlebnis, das andere Menschen mal ausprobieren könnten?

Wenn ihr wissen wollt, wie es um eure Sinnlichkeit bestellt ist; Legt euch nackt nebeneinander, berührt euch, streichelt euch gegenseitig – aber keinesfalls an euren Genitalien – lasst den Gedanken freien Lauf und versucht durch reine Vorstellungskraft zu einem Höhepunkt zu kommen.

männlich, 61 Jahre



VON DER SINNLICHKEIT DES KOCHENS UND ESSENS

Von Carina Gindl

Sie müssen entweder das, was Sie essen werden, lieben oder die Person, für die Sie kochen. Dann müssen Sie sich ganz dem Kochen hingeben. Kochen ist ein Akt der Liebe.

(Alain Chapel, Drei-Sterne-Koch und einer der Mitbegründer der Nouvelle Cuisine)



Viele Beziehungen oder Anbahnungen beginnen mit einem Treffen zum Essen oder in einem Kaffeehaus. Zum Jahrestag oder zu besonderen Anlässen, um sich als Paar etwas Gutes zu tun, vielleicht mit Kerzen und Musik – gemeinsam essen gehen ist eine beliebte und oft geliebte Tradition. Somit spielt Kulinarisches am Beginn und im Verlauf von Beziehungen eine wesentliche Rolle. Zeit also, sich auch im schrift.verkehr mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Nicht erst beim Essen beginnt das Fest für die Sinne, schon einkaufen und zubereiten kann – alleine, nur für sich selbst – zu zweit oder als Gruppe zum sinnlichen Genuss werden.

Für Manche ist Kochen ein notwendiges Übel, Andere erledigen es so nebenbei. Viele lassen

es überhaupt gleich bleiben. Dabei kann Kochen ein Erlebnis sein, das alle Sinne anregt, fordert und umschmeichelt; ein sinnlicher Akt. Es beginnt bereits beim Auswählen der Zutaten. Welches Obst oder Gemüse lacht mich an? Auf welche Farben habe ich gerade Lust? Wer kennt heute noch den Duft von Paradiesern, frisch aus dem Garten? Oder von Erdbeeren, in der Saison gekauft oder geerntet und nicht künstlich zum Reifen gebracht? Die Nase schaltet sich dazu und entscheidet, welcher Geruch Appetit macht. Auch der Tastsinn kommt hinzu. Ertasten, welche Form und Struktur unterschiedliche Lebensmittel haben, welchen Reifegrad eine Frucht hat. Wie fühlt sich das an? Manche Lebensmittel wecken erotische Assoziationen...

Und dann die Zubereitung. Auch hier sind alle Sinne gefordert. Fleisch zu schneiden fühlt sich anders an als Äpfel, der Geruch, wenn das Gericht wächst und wird... Oder es zu lange gekocht wurde. Hören, ob das Wasser schon kocht, oder ein Menü kochen, das an den Urlaub erinnert und die passende Musik dazu hören. Gerüche bewusst wahrnehmen. Zwischendurch immer wieder mal kosten. Ist das Gemüse roh sehr knackig und fest, zwischendurch genau richtig, irgendwann schon matschig.





Doch nun zum Akt des Essens. Jedes Geschmackserlebnis ist das Ergebnis des Zusammenspiels von Süße, Salzigkeit, Säure und Bitterkeit. Wir schmecken diese Geschmacksrichtungen sowohl einzeln als auch vereint. Sie nehmen untereinander Einfluss aufeinander. Es lohnt sich, sie alle zu erforschen! Sich durchzukosten durch die verschiedenen Geschmacksrichtungen... Fast alle von uns werden in ihrer Ausbildung oder im Rahmen eines sexualpädagogischen Workshops blind gefüttert worden sein...



Zu den vier Grundgeschmacksrichtungen geht man heute noch von einer fünften Grundqualität, Umami (Schmackhaftigkeit) genannt, aus. Damit wird ein abgerundeter, mundfüllender Geschmack umschrieben, der durch Zutaten wie Blauschimmelkäse, Pilze oder Anchovis hervorgerufen wird.

Beim Essen kommt es jedoch nicht nur zum Geschmackserleben, auch andere Sinne werden mit einbezogen. Der Mund nimmt taktile Reize wahr, die Einfluss auf den Geschmack insgesamt haben und einen großen Teil des Vergnügens und Interesses an einem Gericht ausmachen. Knackige und knusprige Speisen haben einen akustischen und haptischen Anreiz. Alle werden für sich entweder knusprige Pommes oder eher weichere bevorzugen, ebenso bei Salat. Die Temperatur gehört zu den ersten Empfindungen, die der Mund wahrnimmt und beeinflusst ebenso maßgeblich den Geschmack.

Konsistenz ist für ein Gericht von großer Bedeutung. Wir schätzen pürierte und/oder cremige Speisen (wie Suppen und Kartoffelpüree) als Wohlfühlessen, Knackiges und Knuspriges als Spaß- und Lustessen. Wir genießen die Konsistenz und Textur einer Speise, weil sie unsere anderen Sinne ansprechen: jene für Berührung, Optik und Akustik. Im Gegensatz zu Babys, die notwendigerweise pürierte Speisen zu sich nehmen, haben die meisten Erwachsenen eine Vorliebe für unterschiedliche Arten von Konsistenz und Textur, besonders für Knackiges und Knuspriges, weil diese in einem Gericht dessen Einheitlichkeit oder Gleichförmigkeit aufbrechen.

Auch Schärfe wird vom Mund wahrgenommen, und wir verziehen den Mund, wenn wir etwas zusammenziehend Ätzendes schmecken. Es handelt sich dabei um ein austrocknend wirkendes Gefühl, wie es etwa durch das Tannin in Rotwein oder starkem Tee verursacht wird und gelegentlich auch bei Lebensmitteln wie Walnüssen auftreten kann.



Doch nicht nur der Mund, auch die Nase und der Geruchssinn sind maßgeblich am Genuss des Essens beteiligt. Geschmack ist das Zusammenspiel dessen, was die Zunge schmeckt, und des Duftes, den die Nase wahrnimmt. Man nimmt an, dass der Duft achtzig Prozent oder mehr der Geschmackswahrnehmung



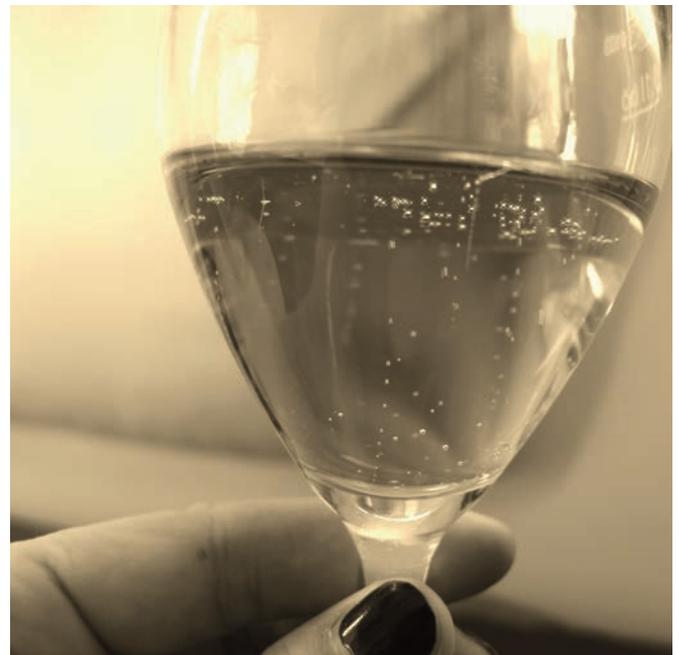
mung ausmacht, was auch die Beliebtheit duftender Zutaten, z. B. von frischen Kräutern und Gewürzen, erklärt. Schärfe wird sowohl durch den Geschmacks- als auch den Geruchssinn wahrgenommen. Andere spürbare Sinnesreize werden durch eine chemische Reizung der Schleimhäute hervorgerufen. Sie äußern sich zum Beispiel in einem Kitzeln durch das Prikeln kohlenensäurehaltiger Getränke, in einem Gefühl der Hitze beim Essen von Chilischoten oder der Kälte beim Genuss von Pfefferminze.

Wenn wir dem, was wir essen, unsere volle Aufmerksamkeit widmen, kann eine Speise unser gesamtes Wesen ansprechen. Wir erleben das Essen nicht nur mit unseren fünf physikalischen Sinnen, einschließlich unseres optischen, sondern auch mit dem Gefühl, dem Verstand und der Seele.



Der optische Eindruck eines Gerichts kann unser Vergnügen daran erheblich verstärken. Je mehr einem bestimmten Lebensmittel eine bestimmte Farbe zugeordnet wird, desto stär-

ker ist der Eindruck des Geschmacks — bei Beeren rot, bei Zitronen gelb und bei Limetten grün. Erdäpfel sind ja heutzutage fast immer gelb. Doch es gibt auch violette Sorten. Meine ersten Erfahrungen mit nicht gelben Erdäpfeln waren, zumindest geschmacklich, eher enttäuschend. Ich musste mich einfach erst an die "neue" Farbe gewöhnen. Oder wenn ich im Sommer die Paradeiser ernte und erst herausfinden muss, von welcher Sorte jeder Strauch ist, weil sie im reifen Zustand gelb, orange, rot, grün, violett,... richtig bunt sind.



Wir schmecken ebenso mit dem Herzen wie mit der Zunge. Gerichte, die von geliebten Menschen gekocht werden, schmecken oft einfach besser. Und würden wir nur essen, um uns zu ernähren, könnten wir wahrscheinlich auch mit Essen in Tablettenform und Wasser überleben.

Für Sexualpädagog_innen bleibt noch zu reflektieren, wie der sinnliche, in diesem Fall gustatorische und olfaktorische, Zugang der Menschen, mit denen sie arbeiten, ist, und wie sie sie hier erreichen und fordern können. Kinder lernen die Welt auch über den Mund und den Geschmackssinn kennen. Der Gesichtsausdruck, wenn ein Kind zum ersten Mal nach der Muttermilch Gemüsebrei kostet... Wie geht es älteren Menschen, wenn die Sinne schwä-



cher werden? Gibt es besondere Ansprüche in der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen, wenn es um Sinne und Sinnlichkeit geht? Kann auch eine Ernährung mit Breikost ein sinnlich schönes Erlebnis sein? Bei Menschen, die ihre Ernährung über Sonden zu sich nehmen, ist es einfach schön, die Geschmacksknospen immer wieder zu fordern. Erst recht!

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Es kann nach Lust und Laune probiert und genossen werden!

Also: Essen ist ein durch und durch sinnliches Erlebnis! Ran an Lebensmittel, Herd und Töpfe, rein in eine sinnliche Rundum-Genuss-Verwöhnzeit!

Zwei Bücher, die die Sinnlichkeit des Kochens und Essens besonders schön beschreiben und Lust machen, sind:

Allende, Isabel:
Aphrodite. Eine Feier der Sinne. Suhrkamp 1999

Suter, Martin:
Der Koch. Diogenes 2010

Was bedeutet Sinnlichkeit für dich?

Für mich hat Sinnlichkeit sehr stark mit Hingabe, nicht aber zwingend mit Erotik und Sexualität zu tun. Der Ausdruck ist für mich sehr positiv besetzt. Man gibt sich, weniger körperlich, mehr seelisch oder psychisch, seinen Sinnen hin.

Mir gefällt die Aussage des Österreichers Ernst Ferstl:

„Sinnlichkeit ist die Eintrittskarte in den Garten der Gefühle.“

Und im Speziellen im Bereich der Sexualität? Sinnlichkeit hat auch hier ihren Platz und geht dann aber doch in Begierde über, die für mich weniger „unschuldig“, dafür umso lustvoller ist.

Welcher Sinn ist dir am wichtigsten? Warum?

Der Geruchssinn, da dieser bei mir sehr stark ausgebildet ist.

Erinnerungen gehen bei mir zB sehr oft über Düfte.

Ein Tipp für ein sinnliches Erlebnis, das andere Menschen mal ausprobieren könnten?

Eine Sinnesreise: Dem Gegenüber die Augen verbinden (der Sehsinn ist generell überlastet) und Dinge überreichen zum Riechen (frisch gemahlene Kaffeepulver, frische Erde, Duftöle,)

zum Tasten/Spüren (Mehl, Rosenblütenblätter, glatter, nasser Stein,auf eine sensible Hautpartie hauchen),

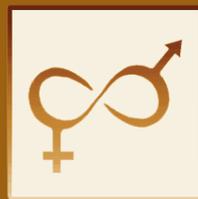
zum Hören (Flüstern, Lieblingslied vorsummen,

zum Schmecken (wenige Salzkörner, Schokolade, Gummibärchen, Eiswürfel – am besten mit den eigenen Lippen übergeben,

Der eigenen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Man sollte auch Liebingsachen des Partners einbauen.

Wichtig dabei ist, dass es nicht darum geht, die Dinge zu erraten, sondern sie einfach mit den Sinnen wahrzunehmen. (Der „Denksinn“ darf ruhig mal rasten....)

weiblich



SINN UND UNSINN DER APHRODISIERENDEN KÜCHE

Kreiert und zur Verfügung gestellt von Manfred Buchinger
Hauben- und Spitzenkoch in seinem Gasthaus „Zur alten Schule“ in Riedenthal bei Wolkersdorf



Ein aphrodisierender Frühsommer

Das Theater darf nicht nur im Bauch stattfinden, die Schmetterlinge müssen auch in den Kopf fliegen...

Der Duft der Venus - Roher Spargelsalat

4 Stangen weißer Spargel (am besten Solospargel aus dem Marchfeld), kräftiger Schuss Essig, 4 Wachteleier, 80 ml Olivenöl, Verjus (oder Saft einer Zitrone), Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Mediterranes Blütenzaubersalz, 1 Bund Schnittlauch, 4 Bärlauchblätter, blühende Gundelrebe

Spargel schälen. Danach mit einem Spargelschäler oder einer Schneidemaschine weitere ganz dünne Streifen vom Spargel »schälen«. Rest des Spargels in kleine Würfel schneiden.

Wasser mit Essig zum Kochen bringen, Wachteleier in ein kleines Schüsselchen aufschlagen, von dort ins leise perlende Essigwasser gleiten lassen. 2 Minuten pochieren.

Aus Olivenöl, Verjus (oder Zitronensaft), Salz, Zucker, Pfeffer, Blütenzaubersalz und fein geschnittenem Schnittlauch eine Marinade mixen.

Spargel auf Bärlauchblättern anrichten, mit der Marinade beträufeln. Mit pochierten Wachteleiern anrichten, mit blühender Gundelrebe vollenden.



Tipp

Verjus ist ein bereits seit dem Mittelalter bekanntes mildes Säuerungsmittel, das aus unreifen Weintrauben gewonnen wird. Es ist in Feinkostgeschäften und bei spezialisierten Winzern erhältlich.



Die Wirkung steckt im Wort - Knusprige Liebstöckelblätter



20 Liebstöckelblätter, Rapsöl zum Backen

BACKTEIG

40 g Stärkemehl, 30 g glattes Mehl, 1 Eiweiß, 1 Messerspitze Natron, 1 Eiswürfel, Salz, ca. 100 ml Bier (oder Prosecco, Apfelsidre, Wein ...)

Teigzutaten miteinander verrühren, der Teig soll dickflüssig sein. Zweifingerhoch Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Liebstöckelblätter durch den Teig ziehen, knusprig frittieren. Gut mit Küchenkrepp abtupfen, salzen. Sofort auf Servietten servieren.

Tipp

Der Eiswürfel dient dazu, den Teig kalt zu halten, denn je kälter er ins Fett kommt, desto knuspriger wird er. Das wissen auch die Japaner (Tempura: die Lehre des umhüllenden Bakens). Die zugegebene Flüssigkeit bestimmt den Geschmack des Backteiges. Liebstöckel war in früheren Zeiten eine Liebespflanze. Angeblich verhilft er zu unkeuschen Gelüsten ;-). (In der heutigen Zeit zu Unvorstellbarem...)

Taglilien mit Entenbrust und Linsensalat



40 ml weißer Balsamico, 80 ml Rapsöl, 1 TL Dijonsenf, 1 kleine Zwiebel, Salz, 150 g rote Linsen, 12 Scheiben geräucherte Entenbrust, 8 Taglilienblüten (oder andere große Blüten wie Kapuzinerkresseblüten), Minzeblätter

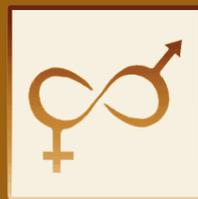
Aus Essig und Öl mit Senf, fein geschnittener Zwiebel und Salz eine Marinade mischen.

Linsen mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Wenn sie aufkochen, sofort umrühren und vom Feuer nehmen. Abseihen, warm in die Marinade geben und auf Tellern anrichten.

Entenbrust zu Röllchen formen. In 2 Röllchen pro Teller je 1 Blüte stecken. Mit zerzupfter Minze vollenden.

Tipp

Um mit Essen zu verführen, und sei es nur zum Genuss, kann man mit Gewürzölen auf heißen Tellern wahre Duftorgien erreichen. Zum Beispiel lässt sich bei den Taglilien der Tellerrand mit einigen Tropfen Bergamotteöl bepinseln, bei Reh mit Wacholderöl, bei Kräuter-Couscous mit Zitrone-Eukalyptus, beim Dessert mit Orangenöl. Es gibt da wunderbare Möglichkeiten, die man/frau für sich selbst finden kann, Molekularküche für zu Hause!



Knusprige Erdbeeren im Duft von Zimt und Minze



1/2 l Buttermilch, 1-2 Blätter Stevia zum Süßen, gemischte Minzen zum Würzen, 500 g Erdbeeren, frische Kräuter zum Anrichten

Hippenmasse

*100 g glattes Mehl, 150-200 g flüssige Butter, 2 Eiweiß, 100 g Staubzucker, 50 ml Orangensaft, Prise Salz, Kerne nach Wahl
1 Stange Zimt*

Das Besondere nicht einfach aus dem Regal genommen, sondern beim Bauern am Feld selbst gepflückt! Das ist nicht zu jeder Jahreszeit möglich, eignet sich aber prima als »Genussparty«. Erlebnis »Essen«, nicht künstlich aromatisiert, dafür aber frisch vor dem Essen gepflückt und gewaschen!

Buttermilch süßen, gehackte Minze unterrühren.

Bis auf die Kerne alle Zutaten für die Hippenmasse vermischen, bis ein glatter, cremiger Teig entsteht. 1 Stunde rasten lassen.

Je nach Lust und Können dick oder dünn auf Back-Trennpapier aufstreichen und wahlweise mit Sesam, Waldviertler Mohn, geriebenen Haselnüssen, Haselnussstückerln, Sonnenblumenkernen oder gehackten Kürbiskernen garnieren.

Anschließend bei 175 °C im Backrohr ca. 6-8 Minuten goldbraun backen (am besten einfach durchs Glasfenster schauen).

Währenddessen Erdbeeren waschen, putzen und trockentupfen. Buttermilchsauce über die Erdbeeren gießen, mit Hippen und frischen Kräutern nach Geschmack anrichten.

Eine Stange Zimt grob zerkleinern, trocken im Wok rösten und im Mörser zerreiben. Dann über die Erdbeeren streuen.

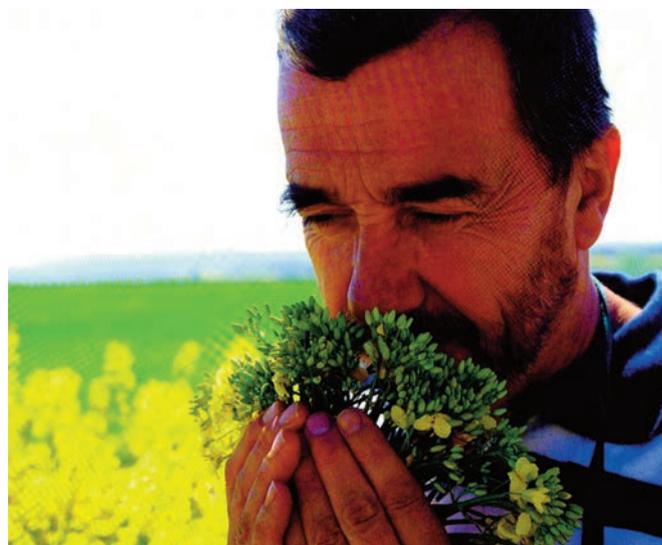
Tipp

Statt auf Backtrennpapier lassen sich Hippen auch sehr gut auf Silikonmatten backen. Falls in einem nassen Jahr die Erdbeeren einmal wegen des vielen Regens ein bisschen fad schmecken: mit Maracujasirup, Balsamessig oder Vanillezucker würzen.

Beilagen und Variationen

1 EL brauner Zucker statt Stevia bringt natürlich auch guten Geschmack in die Sauce.

Hippen lassen sich sehr gut auch mit anderen Mehlsorten zubereiten, zum Beispiel mit Dinkel- oder Vollkornmehl.





LITERATURLISTE SINN UND SINNLICHKEIT

Abraham, Antje/Hirzel, Daniela (2007):

Fühlen erwünscht.

Praxishandbuch für alle Berufe mit 88 kreativen Übungen für verschieden Zielgruppen und Symptomatiken.

Paderborn: Verlag Junfermann.

Baer, Ulrich (2008):

666 Spiele.

Für jede Gruppe. Für alle Situationen.

Seelze: Verlag Kallmeyer/ Klett.

Bauer, Joachim (2002/2013):

Das Gedächtnis des Körpers.

Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern.

München/Zürich: Piper.

Bernath-Frey, Barbara (2007):

Duftmeditation.

Das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Wiggensbach: Stadelmann Verlag.

stellvertretend für unzählige Bücher zum Thema Düfte/Riechen, Schmecken (alle Kochbücher), Fühlen/Massieren, Fotobücher mit schönen Aufnahmen...

Brokemper, Peter (2009):

Schönheit. Ein Projektbuch.

Hintergründe/Perspektiven/ Denkanstöße.

Mühlheim: Verlag an der Ruhr.

Dörr, Margret/Müller, Burkhard (2012):

Nähe und Distanz.

Ein Spannungsfeld pädagogischer Professionalität.

Weinheim: Juventa.

Gugutzer, Robert (2004):

Soziologie des Körpers.

Bielefeld: transcript Verlag.

Hauner, Andrea/Reichart, Elke (2004):

Bodytalk.

Der riskante Kult um Körper und Schönheit.

München: Deutscher Taschenbuch Verlag dtv / Reihe Hanser.

Heckmair, Bernd/Michl, Werner (2012):

Von der Hand zum Hirn und zurück.

Bewegtes Lernen im Fokus der Hirnforschung.

Hergensweiler: Ziel Verlag.

Koch, Gerd/Naumann, Gabriela/Vassen, Florian (1999):

Ohne Körper geht nichts.

Lernen in neuen Kontexten.

Berlin/Milow: Verlag Schibri.

Koppermann, Carola/Gies, Maria (2004):

Es leben Bauch und Hände.

Körperarbeit im Kontext der Sexualpädagogik. In: Timmermanns/Tuider. Sexualpädagogik weiter denken.

Weinheim: Beltz.

Liebertz, Charmaine (2009):

Das Schatzbuch der Herzensbildung.

Grundlagen, Methoden und Spiele zur Emotionalen Intelligenz.

München: Don Bosco Verlag.

Maschwitz, Gerda und Rüdiger (2004):

Von Phantasie bis Körperarbeit.

Existenzielle Methoden – gekonnt eingesetzt. Ein Handbuch für die Praxis.

München: Verlag Kösel.

Mittermaier, Franz (2006):

Körpererfahrung und Körperkontakt.

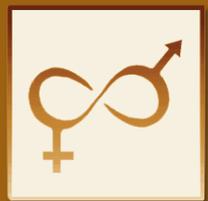
Spiele, Übungen und Experimente für Gruppen, Einzelne und Paare.

Salzhausen: Verlag iskopress.

Reichel, Auguste und Rene (2005):

Mit Angst, Lust und Aggression leben.

Wien, AGB Eigenverlag.



Schmidt, Renate-Berenike/Schetsche, Michael (2012):

Körperkontakt.

Interdisziplinäre Erkundungen.

Gießen: Psychosozial Verlag.

Singerhoff, Lorelies (2001):

Kinder brauchen Sinnlichkeit.

Die Bedeutung und Förderung kindlicher Sinneswahrnehmung.

Weinheim, Basel: Verlag Beltz Taschenbuch.

Storch, Mahja u.a. (2010):

Embodiment.

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.

Bern: Verlag Huber.

van Dijk, Lutz (2002):

Anders als du denkst.

Geschichten über das erste Mal.

München: cbt.

Zimmer, Renate (2005/2010):

Handbuch der Sinneswahrnehmung.

Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung.

Freiburg: Verlag Herder.

Entdeckungskiste:

Experimente rund um Körper & Sinne.

Freiburg: Verlag Herder.

Bewegungs-Spiele und Übungen für die Aidsaufklärung in der Jugendarbeit.

so wie viele weitere Materialien, Studien und Broschüren herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln.

Zu beziehen über:

www.bzga.de

