Rezensionen von Buchtips.net

David Schnarch: Intimität und Verlangen

Buchinfos

Verlag:	Klett-Cotta Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-608-94662-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	22,00 Euro (Stand: 12. November 2025)

Die Wiederentdeckung sexueller Lust in der Partnerschaft

David Schnarch wendet sich in seinen Einlassungen (und aus seiner langjährigen Praxis) einem verbreiteten Geschehen zu. Nicht in allen, doch aber in vielen Partnerschaften kühlt das sexuelle Verlangen im Lauf der Zeit, nach der Phase des hohen Begehrens, mehr und mehr. So ist auch der Untertitel des Buches genau in diese Hinsicht zu verstehen, "Sexuelle Leidenschaft wieder wecken".

Beileibe aber kein einfacher Ratgeber mit ein wenig Hinweisen zu anregenden Dessous oder der Erprobung neuer Spielarten im Schlafzimmer ist dieses Buch, sondern eine tief reichende, fundierte und grundlegende Betrachtung der Sexualität mit ihren Implikationen zur (Weiter-) Entwicklung der Persönlichkeit.
Das Zitat von Erich Jansch, "Evolution ist Selbstverwirklichung durch Selbsttranszendenz", dem Buch vorweg gestellt, lässt dieses Ansinnen des Autors mitschwingen. Der Mensch entwickelt sich, indem er über sich selbst hinausgeht, indem er neue Möglichkeiten zu jeder Zeit in sich sucht, entdeckt und fördert.

Störungen des sexuellen Verlangens verweisen auf den Menschen dahinter, auf Intimität und Liebe, auf die Möglichkeiten der Entwicklung, die in diesem Falle eben gegenwärtig nicht genutzt werden. Diese Möglichkeiten freizusetzen, dass ist das eigentliche Ansinnen des Buches. Letztendlich nämlich werden Sexualität und Verlangen in den Augen Scharchs nicht von Hormonen gesteuert. Es ist eine Frage der inneren Haltung des Menschen und des Zugangs zu sich selbst, die sich auch auf sexueller Ebene ausdrücken.

Die "Verwandlung" des gestörten Verlangens in neue Leidenschaft hinein ist dabei der Schlüssel zur lang dauernden Partnerschaft unter den Bedingungen des gegenwärtigen Beziehungs-Lebens. Bedingungen, die es nicht als "Störung", sondern als den Normalzustand eher kennzeichnen, dass das sexuelle Verlagen zu Zeiten sich abschwächt oder gar kaum mehr vorhanden ist, wie Schnarch eindrucksvoll belegt. In den vier Teilen seines Buches legt er offen, warum Störungen des Verlangens eher die Regel, nicht die Ausnahme sind, wie eine gemeinsame Entwicklung der Beteiligten durch die Bearbeitung der sexuellen Probleme in den Raum treten kann, er erläutert im dritten Teil, das Lustlosigkeit immer ein individuelles Phänomen auf dem Hintergrund einer persönlichen Lebensgeschichte ist und leitet dann im abschließenden Teil ausführlich in die Praxis über, was genau man, innerlich wie äußerlich, tun kann, um das Verlangen (neu) zu entfachen und die Sexualität befriedigend zu vertiefen. Auch in diesem Teil behält er seinen roten Faden der persönlichen Entwicklung bei, denn auch im direkt sexuellen Bereich geht es letztlich darum, "der Mensch zu werden, der man sein will". Getäuscht hätte sich übrigens wiederum, wer hier einen praktischen Stellungsratgeber erwartet (im Sinne sexueller Stellungen, intime Stellungen werden durchaus erarbeitet).

Den wesentlichen Bereich, der für das Gelingen einer erfüllten Sexualität über lange Zeit hinweg im Raume steht, verortet Schnarch in der Intimität. Eine intime Nähe (die durchaus nicht vom Himmel fällt, sondern erarbeitet werden kann und soll) ist quasi der Garant für eine auch erfüllte körperliche Nähe An diesen Einlassungen und dem (übrigens im Buch durchgehend immer zur Erhellung bestens eingebrachten) präzisen Fallbeispiel wird deutlich, wie sehr das Konzept Schnarchs auf der persönlichen Entwicklung und der inneren Arbeit an sich selbst beruht.

In therapeutischer Tiefe bietet das Symptom des sexuellen Erkühlens eben nur den Ansatzpunkt für eine Entwicklung und damit Veränderung der eigenen Person.

Ein fundiertes, überzeugendes und breit angelegtes Buch, in dem Davis Schnarch Intimität mit Sexualität, persönliche Entwicklung mit (knisternder Erotik) und Transzendenz mit Beziehungsqualität verwebt. Ein Buch über das menschliche Leben selbst, ausgehend und einmündend in eine der stärksten Vitalitätsäußerungen, die zwischen Menschen geschehen kann. Ein Buch, mit dem der Leser sich intensiv beschäftigen muss und in dem keine

vorgefertigten oder einfachen Antworten im Vordergrund stehen, sondern die richtigen Antwort-Wege aufgezeigt werden.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[21. April 2011]