

4.5: Sexualität und Partnerschaft

- Sexualität und Integrative Körper-Psychotherapie
- Erlangung von Liebes-Fähigkeit durch Befreiung des Leibes
- Ganzheitliche Sexualität und Innenerleben
- Intimität und Verlangen



Sexualität und Integrative Körper-Psychotherapie (IKP)

Basierend auf J. L. Rosenberg u. a.: „Körper, Selbst und Seele“, 2008
Ergänzungen unter: Körper-Psychotherapie – Integrative Körper-Psychotherapie

- Gesunde Sexualität
- Drei Ebenen der Sexual-Beratung
- 1. physische Ebene
- 3. intrapsychische Ebene
- 2. zwischenmenschliche Ebene

- Unserer Ansicht nach – und dies ist als Ideal zu verstehen, nicht als eine an den Klienten zu richtende Erwartung – beinhaltet Sexualität
 - das vollständige Erleben der eigenen sexuellen Erregung unter Einbeziehung des ganzen Körpers sowie
 - die Vereinigung mit einem anderen Menschen in einem sexuellen, sinnlichen und zärtlichen Loslassen bei weitestgehendem emotionalen und sexuellen Kontakt.
- Für uns sind Ejakulation, Orgasmus und volle sexuelle Entladung drei verschiedene Dinge. Daher ist die Fähigkeit, zur Ejakulation zu kommen oder einen Orgasmus zu haben, nicht unser Kriterium für gesunde Sexualität.
- Betrachtet man Sexualität nicht mehr von einem genitalen, sondern von einem energetischen Standpunkt aus, kann man sich ganz auf die Vorstellung konzentrieren, dass Orgasmus die Entladung von Energie bedeutet.
Je mehr Ladung oder Energie sich daher im Körper der betroffenen Person aufbaut, desto größer ist die Chance, dass sie auch in den Genuss der Entladung dieser Energie kommt.
Ein hohes Erregungs-Niveau erlaubt es einem Menschen eher, im Orgasmus mit dem ganzen Körper und Geist zu reagieren.
- ***Es geht darum, eine Integration von Sexualität und Gefühlen zu erreichen, also zu sich selbst und zum Sexualpartner eine emotionale Beziehung auch oder gerade in der Sexualität aufzubauen.***

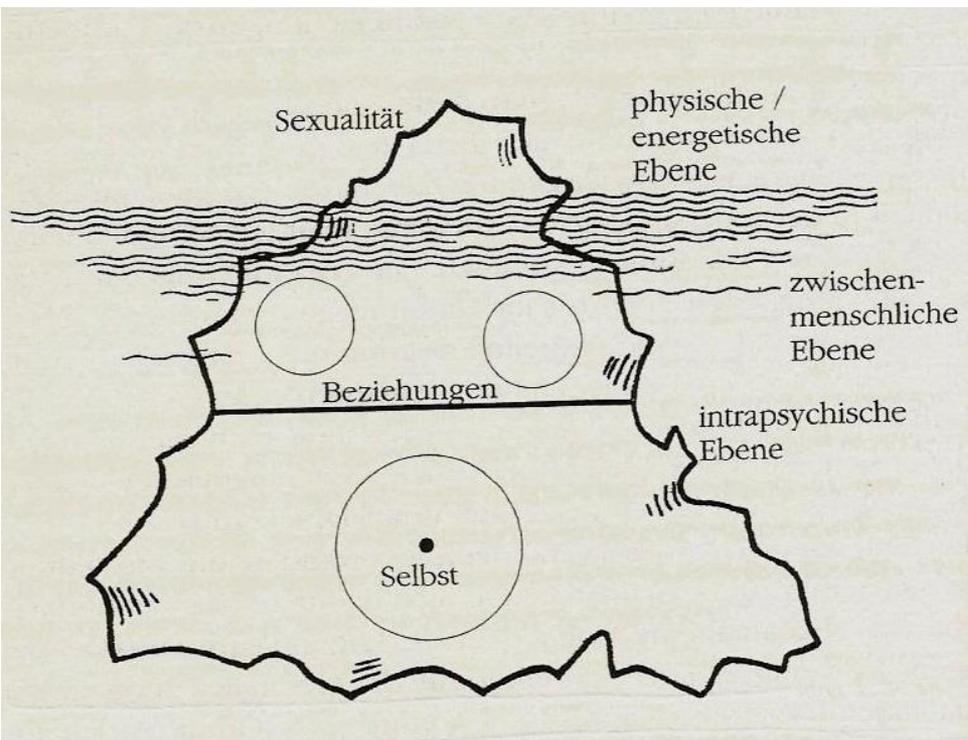
Drei Ebenen der Sexual-Beratung

Wir betrachten Sexual-Beratung als integralen Bestandteil der Integrativen Körper-Psychotherapie.

Diese Therapie verändert die Einstellung des Menschen zur Sexualität letztendlich dadurch, dass sie ihm klar macht, dass Sexualität eine Möglichkeit ist, Energie zum Ausdruck zu bringen.

Je weiter ein Mensch sich von einer auf die Genitalien reduzierten Sexualität entfernt, desto umfassender bringt er sich in die Arbeit auf der Energie-Ebene ein und desto mehr sinnliches Vergnügen erlebt er dabei.

Es gibt drei Ebenen, auf denen wir therapeutisch arbeiten können.



- 1. Ebene:** Die Spitze des Eis-Bergs bilden die Sexualität und die sexuellen Probleme.
- 2. Ebene:** Dies ist die zwischenmenschliche oder die Beziehungs-Ebene. Da sexuelle Probleme auf Ausdruck von Beziehungs-Problemen sind, befassen wir uns auch mit der Partner-Beziehung der betroffenen Person.
- 3. Ebene:** Ein zwischenmenschliches Problem ist ein Symptom für das intrapsychische Problem eines Klienten bzw. spiegelt es wider. Das ist der größte Teil des Eis-Bergs.

1. Physische Ebene (pE)

- Erregung (an-) erkennen
- Erregung aufbauen
- Fantasien
- Sinnlichkeit, Sexualität, Selbst-Verantwortung
- Grenzen
- Funktions-Störung: ejaculatio praecox
- Funktions-Störung: verzögerte Ejakulation
- Funktions-Störung: Impotenz
- Funktions-Störung: Orgasmus-Störungen

Erregung (an-) erkennen

frühkindliche
Bedürfnisse
nicht
befriedigt

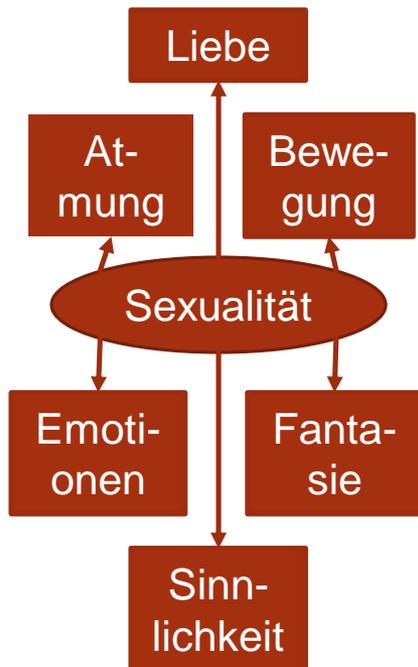
Angst, dass
sich
frühkindliche
Erfahrungen
wiederholen

Projektion
seiner
sexuellen
Bedürfnisse
auf andere
Personen

- Wir glauben, dass Menschen, die sagen, dass sie einfach kein Interesse an Sexualität haben, selten sexuelle Gefühle haben und selten erregt sind, sich diese Gefühle einfach nicht erlauben aus Angst, dass sich dann die frühkindliche Erfahrung wiederholt, dass ihre Bedürfnisse nicht befriedigt werden.
Für den Super-Trouper ist es beispielsweise riskant, sexuelle Erregung zuzulassen, weil ihn das auf frustrierende Weise daran erinnert, wie isoliert er ist.
- Wenn man seine sexuelle Energie nicht wahrnimmt, besteht die Gefahr, dass man diese nicht anerkannten Gefühle nach außen projiziert.
Viele Menschen verleugnen ihre eigene Sexualität und schieben sie stattdessen anderen unter.
Dabei handelt es sich nicht nur um ein – meist unbewusstes – psychologisches Zurückschrecken, sondern auch um ein körperliches Sich-zusammen-Ziehen.
- Wir sind der festen Überzeugung, dass jeder lebendigen Mensch über sexuelle Energie verfügt, ob er sie nun in sich spürt oder nach außen projiziert.
- Die Frage ist also nicht, ob man sexuelle Energie hat, sondern ob man sich ihrer bewusst ist.

Erregung aufbauen

Da sexuelle Energie lediglich ein Ausdruck dafür ist, dass ein Mensch lebendig ist, braucht man nichts weiter damit zu tun, als sie zu spüren.



- Damit sich Erregung aufbauen und es zur Entladung im Orgasmus kommen kann, muss man ***ganz in seinem Körper sein und Gefühle zulassen***. Erregung ist eine Situation, in der die meisten Leute ihre Gefühle, ihre Empfindungen abspalten und sich aus dem Körper zurückziehen. Wenn jemand seine Gefühle abspaltet, macht er das, weil er die durch die Erregung ausgelösten Gefühle nicht aushält.
- Wenn man nicht bei seinen Gefühlen bleiben kann, sind die Chancen, Energie aufzubauen und zu halten, gleich Null. Um trotzdem etwas zu spüren, versucht man vielleicht, die körperliche Stimulierung zu vergrößern, etwa durch Zufügen und Erleiden von Schmerzen im Sadomasochismus. Aber das funktioniert nicht, solange man seine Gefühle weiter abspaltet.
- Im nicht blockierten Körper besteht eine ***energetische Verbindung zwischen den Augen und dem Becken***: sehr viel Energie kann so durch die Augen zum Ausdruck gebracht werden. Augen-Kontakt hilft der betroffenen Person, in ihrem Körper, im „Hier-und-Jetzt“ zu bleiben. Sie muss lernen, ihre eigene Erregung auszuhalten, präsent zu bleiben und Kontakt zu halten.
- ***Sexuelle Erregung*** – das wird oft übersehen – ***wird in erster Linie durch Atmen aufgebaut***.
- Man kann lernen, ***Erregung zu halten und sich im ganzen Körper verteilen zu lassen***, anstatt sie genital auszudrücken.

- ▶ Eine weitere Möglichkeit, Erregung aufzubauen, ist die mit Hilfe bestimmter **Gedanken oder Fantasien**.

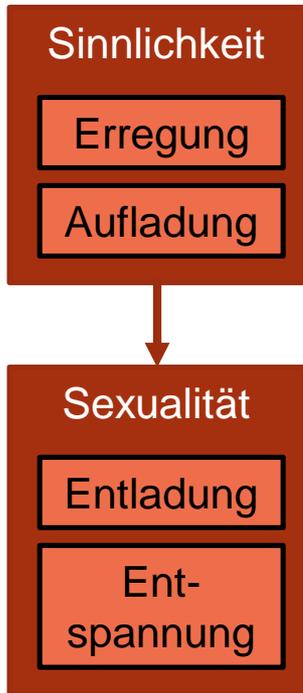
Das hat positive und negative Aspekte:

😊 **Positiv betrachtet** kann man sich durch die Fantasie auf die archetypische Ebene sexueller Energie fallen lassen. Man kann sie dazu benutzen, diese Energie zu verstärken sowie sein Bewusstsein und Gefühl für Lebendigkeit zu vergrößern. Doch einige sind so gehemmt, dass sie überhaupt nicht fantasieren können, weil man ihnen möglicherweise beigebracht hat, dass Fantasien einem „Verbrechen in Gedanken“ gleichkämen.

😞 **Negativ betrachtet** können Fantasien für die sexuelle Energie so etwas wie eine Sackgasse sein, in die man seine Erregung umleitet. Gefühle, die normalerweise dem Partner gelten würden, fließen statt dessen in die Fantasien ein.

Einige bleiben vielleicht in ihren Fantasien stecken, sind so abhängig von Fantasien als Stimulierung-Mittel, dass sie es nicht zulassen können, auch innerlich bei ihrem realen Partner zu sein.

😊 Es geht meist darum, sich sexuelle Fantasien zu erlauben, ohne jedoch den Real-Kontakt zu vernachlässigen und Beziehungs-Problemen auszuweichen. Ein bisschen Fantasie, dann ein bisschen Realität – ohne aus den Augen zu verlieren, was was ist – kann eine kreative Möglichkeit darstellen, den Spaß an der Sexualität zu erhöhen.

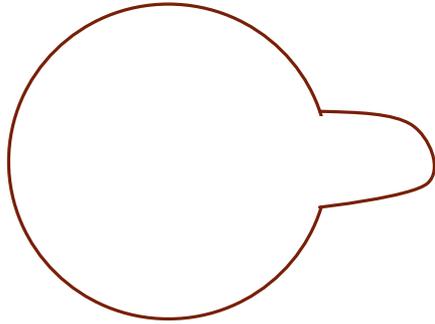


- Der Orgasmus-Zyklus kann in zwei Abschnitte unterteilt werden, nämlich in Sinnlichkeit und Sexualität.
 - Unter dem Begriff **Sinnlichkeit** fassen wir Erregung und Aufladung zusammen.
 - Unter den Begriff **Sexualität** entfallen orgastische Entladung und Entspannung.
- Die meisten Menschen konzentrieren sich ausschließlich auf Sexualität und Orgasmus.
- Dabei ist es wichtig, die Sinnlichkeit zu betonen, die in diesem Zusammenhang die Stimulierung des ganzen Körpers umfasst: berühren, schmusen, sich gegenseitig halten und überall massieren. Diese Stimulierung erfolgt nicht im Genital-Bereich. Das regt eine größere Energie-Aufladung im ganzen Körper – nicht bloß in den Genitalien – an, ähnlich wie das Atmen.
- Viele Menschen sind davon abhängig, dass ihr Partner die Erregung in die sexuelle Beziehung einbringt. **An dem Punkt fangen die Probleme in ihrer Beziehung an – nämlich wenn einer dem anderen die Verantwortung zuschiebt.**

Es ist sehr wichtig, dass sie begreifen, dass niemand außer ihnen selbst ihre Erregung erzeugen kann.

Dass Problem liegt in der Unfähigkeit des einzelnen selbst, seine eigene Erregung in das sexuelle Zusammensein einzubringen, was ein intrapsychisches, kein wirkliches Beziehungs-Problem ist.

- **Seinen Orgasmus gibt man sich selbst, sonst niemandem.**
- Die Grenzen öffnen, sich hingeben, die Panzerung und die Kälte aufgeben, die Erregung des emotionalen Näherkommens eines anderen zulassen – all das kann man am besten in einer liebevollen, vertrauensvollen Umgebung.

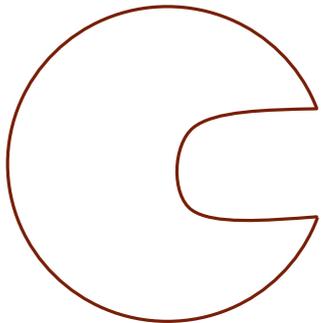


männlich

Mit jemanden zu schlafen, auf den man wütend ist, führt zu einer **Spaltung zwischen Becken und Herz**, erzeugt Distanz und verstärkt den Panzer.

Man sollte nie versuchen, ein Problem mit Hilfe von Sex zu lösen. Es ist besser, sich mit dem Beziehungs-Problem zu befassen und zu lernen, Grenzen zu ziehen.

- **Das Intakthalten der eigenen Grenzen macht die Hingabe möglich.** Dann können sich die Grenzen im Orgasmus mit einem liebenden Partner für eine Augenblick des Einsseins verbinden, ohne dass der Verlust der eigenen Identität droht. Wo Grenzen fehlen, kann niemand sich sexuell hingeben, ohne einen vernichtenden Identitäts-Verlust zu erleiden.



weiblich

- Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Kreis mit einer Umgrenzung, die sich genug einstülpen lässt, um jemanden sozusagen zu Besuch hereinzulassen, die aber nicht kaputt gehen kann und demzufolge niemand die Grenze überschreiten kann. Das erleichtert Ihnen die Vorstellung, dass es möglich ist, jemanden in sich zu haben und ein unversehrtes Ganzes zu bleiben.

Funktions-Störung: ejaculatio praecox

- Unserer Definition nach ist eine Ejakulation dann frühzeitig, wenn sie erfolgt, bevor ein Erregungs-Grad erreicht ist, der eine wirkliche orgasmische Entladung möglich macht. Die Ejakulations-Entladung, die erfolgt, bevor eine ausreichende Ladung aufgebaut wurde, ist eine genitale Entladung, die der Mann unter Umständen als unbefriedigend erlebt. Wir streben in unserer Arbeit eine orgasmische Entladung an, die den ganzen Körper mit einbezieht.
- Bei dem vorzeitigen Samen-Erguss handelt es sich aus energetischer Sicht um die Unfähigkeit, Erregung zu halten, die Energie sich ausbreiten zu lassen und innerlich bei ihr zu bleiben. Dieses Problem ist vom Mann zu lösen, nicht von der Frau. Es ist ein intrapsychisches Problem, kein zwischenmenschliches.
- Für die Männer, die emotional nicht präsent bleiben, ist charakteristisch, dass sie ihre Körper-Empfindungen abspalten und so die Energie-Aufladung im Körper nicht bewusst wahrnehmen.
- Weil dieses Problem in der Regel sowohl mit Versagens-Ängsten als auch mit der Schwierigkeit zu tun hat, Erregung zu halten, ermutigen wir die Klienten, sich selbst mit Hilfe von Atmung, Fantasie usw. zu stimulieren und ihre Erregung fünfzehn bis zwanzig Minuten zu halten, bevor sie ejakulieren.
- Der nächste Schritt ist die Auseinandersetzung mit dem Problem in der Beziehung. Eine Möglichkeit, die orgasmische Entladung zu erlernen, ist, vor dem Geschlechts-Verkehr eine ejakulative Entladung zu haben. Während der Übungs-Phase sollte die Partnerin auf anderem Wege als Geschlechts-Verkehr zum Orgasmus gebracht werden.

Funktions-Störung: verzögerte Ejakulation

- ▶ Je nach defensivem Charakter-Stil des Mannes kann dieses Problem zwei recht unterschiedliche Zustände widerspiegeln:
 - ▶ Beim **Super-Trouper** ist die Unfähigkeit zur Energie-Entladung durch Muskel-Kontraktionen und Blockierungen im Becken bedingt. Ein Anzeichen für Anspannungen im männlichen Becken, die auf Blockierungen schließen lassen, ist die Retraktion des Hoden-Sacks.
 - ▶ **Bei dem Mann, der „abschaltet“**, handelt es sich um eine Unfähigkeit, lange genug präsent zu bleiben, um genügend Energie für die Entladung aufzubauen. Anstatt einen Orgasmus zu bekommen, ist der Betroffene so „abwesend“, spaltet und schneidet er seine Gefühle ab, dass er nicht genügend Erregung aufbauen kann. Er muss lernen, emotional präsent und in Kontakt mit seiner Erregung zu bleiben.

Solipsistische Beziehung:

Das Kind war die
Erweiterung von Vater
und/oder Mutter.

Fragmentierung des Selbst:

Rückfall in eine
undifferenzierte Energie-
Ansammlung, bei der das
vollständige und
folgerichtige Bild von sich
selbst verloren geht und
ein Gefühl des
Ausgelöscht-Werdens
entsteht.

Grundlegendes Szenarium:

Beziehungs- und
Wiederholungs-Muster
vor allem aus der
Herkunfts-Familie

- Es muss ausgeschlossen werden, dass medizinische Probleme die Ursachen für Potenz-Störungen eines Mannes sind.
- Liegen keine medizinischen Probleme vor, handelt es sich wahrscheinlich um irgendeine Form der Versagens-Angst oder es liegt möglicherweise eine Trotz-Neigung vor, die der Betroffene aus einer solipsistischen Beziehung herübergerettet hat. Impotenz ist das Problem des Mannes, nicht der Frau.
- Was immer die Ursache sein mag: Für uns stellt sich die Störung als ein Lebens-Problem des Betroffenen dar, wofür die Unfähigkeit zu eregieren nur ein Symptom ist. Wir konzentrieren uns auf die Fragmentierung des Selbst, die die wirkliche Ursache für die Impotenz ist.
- Bei Entwicklungs-Begleitung arbeiten wir mit dem grundlegenden Szenarium (den frühen Beziehungs-Erfahrungen), um Aufschluss darüber zu bekommen, wie die in der solipsistischen (egoistischen und selbstsüchtigen) Beziehung erlittenen Verletzungen, die Versagens-Angst und der Trotz in der sexuellen Arena wiederholt werden. Gleichzeitig arbeiten wir mit dem Körper, damit der Betroffene mit Hilfe der Energie-Aufladung die bis dahin abgeschnittenen Körper-Gefühle kennenlernt.

- ▶ Bei präorgastischen Frauen liegt unserer Ansicht nach entweder eine Unfähigkeit vor, Energie aufzuladen oder zu entladen – d. h. eine Energie-Blockierung im Becken.
- ▶ Zur Behandlung dieser Störung lassen wir die betroffene Frau meistens zu Hause masturbieren, damit sie lernt, die Verantwortung für ihren Orgasmus und für ihre Erregung selbst zu übernehmen.
- ▶ Als erstes müssen wir feststellen, ob es sich um eine primäre, sekundäre oder situationsbedingte Störung handelt:
 - ▶ Die **Störung ist primär**, wenn die Betroffene nie einen Orgasmus hatte. Bei Primären Störungen erfolgt eine Überweisung zum Arzt, um die seltenen körperlichen Ursachen auszuschließen.
 - ▶ Die **Störung ist sekundär**, wenn die Frau zwar beim Masturbieren, nicht aber beim Geschlechts-Verkehr mit einem Partner einen Orgasmus bekommen kann.
 - ▶ **Situationsbedingt ist eine Störung** offensichtlich dann, wenn sich die Frau leicht durch äußere Umstände von ihren Gefühlen ablenken lässt.

3. Intrapsychische Ebene (iE)

- Der nicht-jugendfreie Film
- Aufarbeitungs-Schritte
- Kritische Phasen der Sexualentwicklung
- Wachstums-Bereiche
- Traumatisches sexuelles Erleben: Vergewaltigung
- Traumatisches sexuelles Erleben: Schwangerschafts-Abbruch

Der nicht-jugendfreie Film

- Die *Arbeit an der Sexualgeschichte* wird als der nicht-jugendfreie Film bezeichnet.
- Wenn jede Erfahrung wiedererlebt und die damit verbundenen Glaubens-Sätze und Ängste erforscht werden, erkennen wir allmählich den roten Faden, der sich von dem allerersten sexuellen Erlebnis an durch jede nachfolgende Erfahrung hindurchzieht.
Wir stellen fest, dass die Glaubens-Sätze und die Ängste und die Panzerungen im Körper auch in den aktuellen Beziehungen noch vorhanden sind, obwohl sie so viele Jahre vorher entstanden sind.
- Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass es bei dem nicht-jugendfreien Film nicht darum geht, einfach die Lebens-Geschichte wiederaufzurollen.
Es ist vielmehr so, dass man
 - sich in diese persönlichen Lebens-Ereignisse zurückversetzt,
 - sie wiedererlebt und
 - ihnen aus der Sicht dieser kritischen Entwicklungs-Phasen und des individuellen grundlegenden Szenariums eine angemessene Perspektive zuordnet.

Aufarbeitungs-Schritte

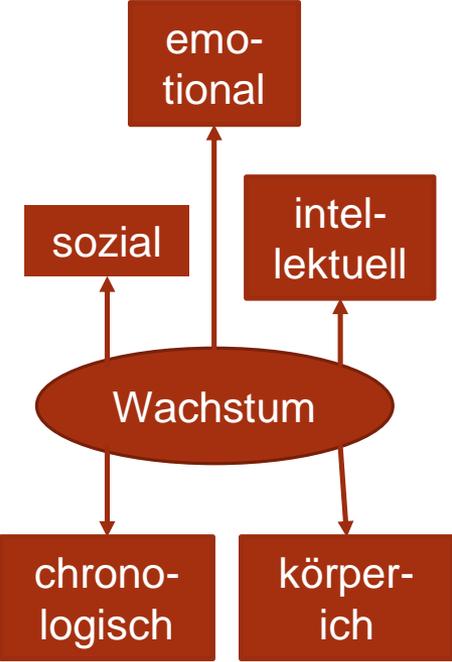
1. Als erstes wird die Sexual-Sprache geklärt.
Wie sollen z. B. die Genitalien und der Geschlechts-Akt benannt werden.
Das Duzen in der Regression wird verabredet.
2. Mit Hilfe der (gebundenen) Atmung wird eine Energie-Ladung aufgebaut.
3. Die Entwicklung suchende Person wird gebeten, sich die Ereignisse wie auf einer Leinwand ablaufend vorzustellen.
4. Dann werden die frühesten Sexual-Erfahrungen, genitalen Empfindungen erfragt.
(Regressions-Technik, um paralleles Körper-Erleben zu ermöglichen)
„Was erlebst du in der Szene?“
5. Die Geschichte wird im Präsens erzählt, um wie real wieder zu erleben.
Jedes Detail soll mit allen Sinnen (sehen, fühlen hören, riechen) wiedererlebt werden.
Es ist notwendig, genau nachzufragen, was in früher Sexualerinnerungen passiert ist, um die Negativ-Erfahrungen umformen zu können.
6. Frage nach dem Glaubens-Satz hinter der traumatischen Erfahrung. „Was glaubst du in diesem Zusammenhang?“ „Was ist erlaubt, was verboten?“
7. „Was fühlst du dabei?“
(insbesondere: Ängste mit den Unterformen Scham, Schuld, Peinlichkeit)
8. „Wo im Körper spürst du das?“ (Zusammenhang zur Panzerung?)
9. Nach der Regression: „Wie könnten Sie den Glaubens-Satz so transformieren, dass eine erfüllte Sexualität eher möglich wird?“

Kritische Phasen in der Sexual-Entwicklung

Alter	Entwicklungs-Aufgabe	mögliche Traumata	mögliche damit verbundene Funktions-Störungen
0-1	Bonding (Gehalten-Werden) und Spiegelung (Beachtet-Werden) angemessen: Entstehung eines Selbst-Gefühls	verlassen worden sein, Berührungs-Mangel, Isolation, Hospitalismus-Trauma, körperlicher Missbrauch	mangelnde Fähigkeit, enge Beziehungen einzugehen – Verlust-Ängste oder verzweifelte Suche nach Nähe
1-3	Sauberwerden, Loslösung	Frühkindliche Erfahrungen des Eindringens (z. B. Einläufe, Katheterisierung), solipsistische Beziehung	chronische Zystitis, Blasen-Entzündungen, anale Fixierungen
3-5	sexuelle Spiele, Neugier, Masturbation	Vergewaltigung, Inzest, Belästigung, Strafe für Masturbation	Voyeurismus, Exhibitionismus
5-7	Doktor-Spiele, normale homosexuelle Erkundungen, Masturbation	unterbrochene sexuelle Spiele, Bestrafung	Probleme mit künftigen Beziehungen zum gleichen Geschlecht, Schuld-Gefühle bei sexuellen Spielen
7-12	Pubertät, Menstruation und Entwicklung der Brüste, Ejakulation und nächtlicher Samen-Erguss, sekundäre Geschlechts-Merkmale	Ungesunde Einstellungen, Angst vor Kontroll-Verlust, Necken, Peinlichkeits- und Verlegenheit-Gefühle beim zu früher oder zu später Reifung	Schmerzhafte Menstruation, Becken-Erkrankungen, Ejakulations-Störungen, Blockierungen im Brust-Bereich
12-25	Erste sexuelle Erfahrungen, Petting, erster Geschlechts-Verkehr	Schwangerschaft, Entbindung, gyn. Untersuchungen Fehlgeburt, Abtreibung	Sexuelle Funktions-Störungen, Schuld-Gefühle, Scham, Wut, unausgedrückte Gefühle

Wachstums-Bereiche

- Es gibt chronologische, körperliches, soziales, emotionales und intellektuelles Wachstum. Das Problem ist, dass wir oft ungleichmäßig wachsen. Während die Umgebung das Wachstum in einem bestimmten Bereich vorantreibt oder behindert, sorgt Mutter Natur vielleicht dafür, dass wir unserem chronologische Alter voraus sind bzw. hinterherhinken.
- Diese Diskrepanz zwischen unterschiedlichen Wachstums-Bereichen kann Traumata und Anspannungen im Körper verursachen. Die relative Entwicklung in verschiedenen Bereichen hat eine emotionale Auswirkung auf den betroffenen Menschen. Die daraus hervorgehenden Einstellungen formen seine lebenslange sexuelle Identität. Dabei setzt sich dies fixierte Sexualität nicht nur aus einem Aspekt, sondern aus der Summe der Entwicklungs-Aspekte zusammen, weil das Gleichgewicht von Bedeutung ist.



➤ Beispiel:

chronologisches Alter	körperliches Alter	soziales Alter	intellektuelles Alter	emotionales Alter
10	13	8	16	6

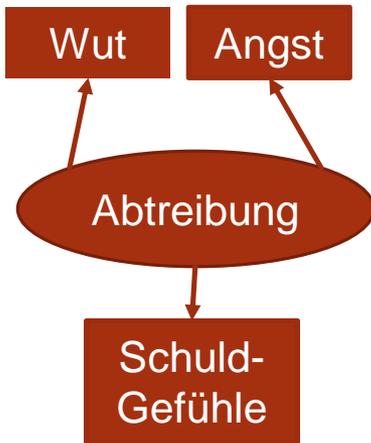
Dieses Mädchen könnte sich selbst als sozial unzulänglich, emotional unreif, intellektuell gut und sexuell zurückgeblieben betrachten

Traumatische sexuelles Erleben: Vergewaltigung

- Das Wiedererleben traumatischen sexuellen Erlebens ist mit viel Schmerz verbunden.
- Bei Vergewaltigung drücken sich die Gefühle des hilflosen Ausgeliefert-seins und des Überwältigt-werdens oft körperlich in Form von Zurückweichen und Zusammenziehen aus. Darüber hinaus sehen wir zurückgehaltene Wut über den Angriff und die eigene Machtlosigkeit. All diese Gefühle müssen zum Ausdruck gebracht werden, um die unbewältigte Situation zu bewältigen. Diese Gefühle werden oft in Form von Schuld-Gefühlen retroflektiert, d. h. auf das eigene Selbst zurückgeworfen. Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Wut zum Ausdruck zu bringen, selbst wenn ihnen Gewalt angetan wird, weil sie als Kinder oft dafür bestraft wurden. Anstatt also die Wut nach außen zu kehren, richten sie sie gegen sich selbst.
- Wenn eine Frau beispielsweise vergewaltigt worden ist
 - hören wir zuerst ihrer Geschichte zu,
 - fragen nach den beteiligten Gefühlen,
 - ermöglichen den Ausdruck der Gefühle (z. B. Boden-Arbeit mit Kissen, Becken-Befreiung)
 - fragen dann nach Vergeltung und welcher Glaubens-Satz hinter der Erfahrung steht:
Therapeutin: „Was wollte der Vergewaltiger wirklich?“
Mögliche Antwort: „Er wollte mir wohl Angst machen, wollte dass ich nicht mehr wie ein Mensch, sondern wie ein gehetztes Tier lebe. Er muss gewollt haben, dass ich ihn hasse, dass ich alle Männer hasse und Angst vor ihnen habe.“
Therapeutin: „Wenn Sie also Angst haben, sich nicht mehr als Mensch empfinden und Ihre Wut auf andere Männer übertragen, dann hat der Vergewaltiger gewonnen, oder?“
Mögliche Reaktion: „Ich will aber nicht, dass er gewonnen hat.“

Traumatische sexuelles Erleben: Schwangerschafts-Abbruch

- Schwangerschafts-Abbrüche führen oft zu körperlicher Panzerung. Das durch den Abbruch bedingte Trauma ist eine der häufigsten Ursachen dafür, dass das Becken verschlossen wird.
- Ein schwangerschafts-Abbruch ist für die betroffene Frau und für ihren Partner fast immer eine sehr traumatische emotionale Erfahrung, auch wenn sie es sich möglicherweise nicht eingestehen.
- Gewöhnlich wird mit Atem-Arbeit begonnen, die die festgehaltenen Muskeln im Becken stimuliert. In der Therapie geht es darum, das Becken zu entladen. Ähnlich wie eine tatsächliche Geburt bringt dieser Prozess das im Körper zu einem Abschluss, was durch den Schwangerschafts-Abbruch unterbrochen wurde. Die entwicklungsbegleitende Person stellt der Frau Fragen zu ihrem Abbruch. Die unterdrückten Gefühle der unbewältigten Situation werden freigesetzt.
- Es kann sein, dass sich das Becken nicht zusammen mit den Gefühlen entlädt. Dann kann eine Geburt simuliert werden: „Stützen Sie sich mit den Füßen an der Wand ab. Stellen Sie sich vor, sie würden gebären. Pressen Sie und unterstützen Sie Ihren Körper dabei.“ Manchmal schlagen wir einen Dialog mit dem Fötus vor. Dieser Dialog und die „Phantom-Entbindung“ helfen, die Situation abzuschließen.



2. Zwischenmenschliche Ebene (zE)

- Beziehungen
- Rücknahme von Projektionen 1
- Rücknahme von Projektionen 2



- Wenn der nicht-jugendfreie Film weitgehend geklärt ist (die intrapsychische Ebene), können wir uns der Beziehungs-Ebene zuwenden.
- Das Wiedererleben der intrapsychischen Ebene kann der Person bewusst machen, wo sie in ihrem Becken festhält. Dieses Bewusstsein ist notwendig für die Beziehungs-Arbeit, weil man seine eigenen intrapsychischen Sexualmuster verstehen muss, bevor man ein Verständnis für die zwischenmenschlichen Verhaltens-Muster in seinen Beziehungen entwickeln kann.
 - Man muss lernen, die Verantwortung für seine sexuelle Erregung zu übernehmen. Das Problem besteht eher darin zu lernen, sexuelle Erregung zu halten als auf sie einzugehen.
 - Man muss auch begreifen lernen, wie die eigenen Wiederholungsmuster bewirken, dass man unfaire oder unrealistische Ansprüche an seine Beziehungen stellt.
- ***Sexuelle Entladung beginnt unter Umständen nicht im Becken, sondern im Herzen.*** Viele Menschen machen die Erfahrung, dass sie erst dann zu voller orgasmischer Entladung fähig sind, wenn sie Liebe und Zuneigung empfinden.

Rücknahme von Projektionen 1

- ▶ Die Bereitschaft, das Becken zu öffnen, hängt von einem Zustand des Wohlbefindens ab, der sich ergibt, wenn man die aktuelle Beziehung bearbeitet.
Das geschieht, indem man sich seine Projektionen wieder aneignet, also jene Qualitäten oder Bedürfnisse, die man abgegeben oder nach außen auf andere projiziert hat.
Das Wohlbefinden stellt sich ein, wenn man sich das wieder aneignet, was gefehlt hat, und man auf diese Weise anfängt, sich wieder mehr als ein Ganzes zu fühlen.
- ▶ Man projiziert oft unabgeschlossene Anteile seines grundlegenden Szenariums, seiner frühen Beziehungs-Erfahrungen zu wesentlichen Bezugs-Personen auf den Partner/die Partnerin und versucht, wie man dies bereits sein Leben lang getan hat, von ihm/ihr die Botschaften zu bekommen, die nur die guten Eltern geben können. In intimen sexuellen Beziehungen wird am häufigsten nach diesen Botschaften gesucht.
Deren Wärme und Nähe ähneln in etwa der frühen Wärme und Nähe, die wir von unserer Mutter bekommen haben – oder haben wollten.
Also projiziert man seine unerfüllten Sehnsüchte aus dieser ersten Beziehung auf seinen Sexualpartner.
Diese Projektion führt aber zu Problemen in der Beziehung, weil der Partner solche Bedürfnisse nicht befriedigen kann.
Auch mit den besten sexuellen Techniken lassen sich solche Bedürfnisse nicht befriedigen, weil es keine sexuellen Bedürfnisse sind.
Nur die betroffene Person selbst kann diese Bedürfnisse befriedigen, indem sie die Botschaften der guten Mutter bzw. der guten Eltern verinnerlicht.

Rücknahme von Projektionen 2

Wir machen die Person dann darauf aufmerksam, dass sie von einem anderen Menschen etwas erwartet, was der ihr nicht geben kann, dass sie vielmehr lernen muss, sich das Gewünschte selbst zu geben, z. B. durch **Arbeit mit dem inneren Kind**.

Wenn die Person die Erfahrung macht, dass sie dazu wirklich in der Lage ist, **eignet sie sich ihre Projektion wieder an**, was weitreichende Konsequenzen hat:

- Denn wenn die Person nicht mehr davon abhängig ist, dass andere sie glücklich machen, ist sie auch nicht mehr so leicht verletzlich durch die unvermeidlichen und chronischen Enttäuschungen, die sich aus dieser Abhängigkeit ergeben.
- Gleichzeitig mit der Überwindung dieser Verletzlichkeit befreit die Person auch ihren Partner/ihre Partnerin von der Verantwortung für ihr Glücklichein, was die zwischen ihnen bestehenden Spannungen mildern kann.
- Wenn die Person allmählich erkennt, was sie projizierend macht, könnte ihr mit einem Schrecken klar werden, dass sie tatsächlich ihren Vater oder ihre Mutter geheiratet hat. Dieser Inzest-Aspekt der eigenen Partnerschaft ist meistens alles andere als sexuell attraktiv.

Wenn man sich seine Projektionen der guten Eltern nicht wieder aneignet, kann die Beziehung schwer darunter leiden.

- Oft wird auch der eigene weibliche bzw. männliche Anteile (Anima oder Animus) auf den Partner bzw. auf die Partnerin projiziert, weil die Person es als unangenehm empfindet, sich der entgegengesetzten Seite ihres Wesens bewusst zu werden. Wenn man sich seine eigene entgegengesetzte Seite nicht aneignet, beraubt man sich des Angenehmen und Schönen, das sie mit sich bringt, sowie auch des Ganzheits-Gefühls, das diese Integration für das Selbst bedeuten würde.

Erlangung von Liebes-Fähigkeit (LF) durch Befreiung des Leibes



Anregungen aus Alexander Lowen: „Bio-Energetik – Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper“, 1975 und aus derselbe: „Liebe, Sex und dein Herz“, 1989

- Menschen-Bild und Ziele der Bioenergetik (Lowen)
- Entwicklung der Liebes-Fähigkeit
- Frauen und Männer

Menschen-Bild (MB) und Ziele der Bioenergetik (Lowen)

- Ziele der Bioenergetik
- Menschen-Bild der Bioenergetik
- Persönlichkeits-Funktionen
- Dualität und Einheit der Persönlichkeit
- Orientierung an lebensbejahenden Prinzipien
- Entfremdung
- Muskel-Panzer 1
- Muskel-Panzer 2
- Stufen des Wachstums
- Lebens-Erfahrungen
- Ich und Zugehörigkeit zum Ganzen

Ziele der Bioenergetik

- Das **Ziel der Bioenergetik** ist, den Menschen wieder zu ihrer ersten Natur (Primärnatur) zu verhelfen, also zum Zustand der Freiheit, Anmut und Schönheit als die natürlichen Merkmale eines lebenden Organismus.
 - **Freiheit** ist Hingabe an die Gefühle.
 - **Anmut** ist der Ausdruck dieses Flusses in Bewegungen.
 - **Schönheit** ist die Äußerung der inneren Harmonie, die ein solcher Fluss erzeugt.
- **Die Primärnatur jedes Menschen verlangt, dass er sich dem Leben und der Liebe öffnet.**
- **Ziel der Entwicklungs-Begleitung ist, den Menschen zur Fähigkeit zu verhelfen, Liebe zu geben und zu empfangen.**
- Wer mit einem verschlossenen Herzen lebt, könnte ebenso gut im Laderaum eines Schiffes auf Kreuzfahrt gehen.
Er ahnt und begreift nichts von der Bedeutung, dem Abenteuer, der Erregung und Herrlichkeit des Lebens.
- Wenn die Entwicklungs-Begleitung erfolgreich gewesen ist, fühlt man sich in der Lage, künftig für sein Wohlbefinden und weiteres Wachstum selbst zu sorgen.
- Fragen:
 - Habe ich alle meine Probleme gelöst?
 - Habe ich mein Wachstum vollendet?
 - Habe ich mein gesamtes Persönlichkeits-Potenzial erkannt?
 - Habe ich alle meine Muskel-Verspannungen gelöst?

- ▶ **Alexander Lowen** geht davon aus, dass wir alle frei sein wollen, bedingungslos lieben und uns in der Liebe und in der Sexualität von ganzem Herzen hingeben wollen.
Mit unseren Kindheits-Erfahrungen als Ausgangs-Bedingung ist jedoch dieser Zustand nicht leicht zu erreichen.
- ▶ Bioenergetik ist eine ***abenteuerliche Selbst-Entdeckung***.
Sie unterscheidet sich von ähnlichen Vorstößen in die Natur des Ichs, weil sie versucht, die menschliche Persönlichkeit mit Hilfe des Körper zu begreifen.
- ▶ Bioenergetik beruht auf der einfachen Annahme, dass jeder Mensch sein Körper ist, denn kein Mensch kann losgelöst von seinem Körper existieren:
 - ▶ Im Körper vollzieht sich seine Existenz.
 - ▶ Mit dem Körper drückt er sich aus.
 - ▶ Mit dem Körper tritt er in Beziehung mit seiner Mitwelt.
- ▶ Der Kern unserer Probleme mit Hyperaktivität, mit Verhärtung und Verpanzerung ist Liebe.
Der Ort des Problems ist das Zuhause.
Die Belastungen am Arbeits-Platz mögen groß sein.
Aber ein Mensch, der in einer sicheren, stabilen und liebevollen Beziehung lebt, kann damit fertigwerden.
Die Belastungen, die das Herz am schwersten schädigen, entstehen durch familiäre Ereignisse zu Haus.

Persönlichkeits-Funktionen



- ❖ Der lebende Körper ist ein energetisches System.
- ❖ Die Pfeile deuten darauf hin, dass alle Persönlichkeits-Funktionen durch eine Änderung der energetischen Prozesse des Körpers beeinflusst werden können.
- ❖ Energie wird mobilisiert durch Atmen, Bewegen und dem Ausdruck von Gefühlen.
- ❖ Der Ausdruck von Gefühlen, die Emotionen ist ein körperliches Ereignis, es sind Motionen, Bewegungen innerhalb des Körpers, die sich im Allgemeinen an der Oberfläche des Körpers zeigen.
- ❖ Änderungen der Persönlichkeit, des Ich, werden durch Änderungen im Ablauf der körperlichen Funktionen ermöglicht – nämlich durch tieferes Durchatmen, erhöhte Motilität sowie umfassenderen und freieren Selbst-Ausdruck.

Dualität und Einheit der Persönlichkeit

MB

- Das Prinzip, das der Bioenergetik als Basis dient, ist die Annahme einer gleichzeitigen Dualität und Einheit der menschlichen Persönlichkeit.
- Der Mensch ist ein schöpferischer Denker und ein fühlendes Lebewesen – und zugleich ist er nur ein Mann oder eine Frau.
- Er ist ein rationaler Geist und ein irrationaler Körper – und zugleich nur ein lebender Organismus.
Dualität existiert nur auf der Stufe des Bewusstseins.
Unterhalb dieser Stufe herrscht Einheit.
Man ist kein denkender Geist und fühlender Körper, sondern ein lebender Organismus.
- Da wir aber den größten Teil unseres Lebens im Stadium des Bewusstseins zubringen, müssen wir imstande sein, mit Dualitäten zu leben.
So geschieht es nicht selten, dass Denken und Fühlen in Konflikt miteinander geraten. Dieser Konflikt bricht aus, wenn man ein Gefühl oder Verlangen ausdrücken möchte, aber Angst vor den Folgen hat.
- Um ein integriertes Individuum zu sein, muss man sich mit seinem Körper und mit seinen Worten identifizieren.
 - „Du bist dein Körper.“ (Zunächst müssen wir uns bemühen, unser Körper zu sein, damit wir den Worten in unserem Körper nachspüren und sie auf Stimmigkeit hin überprüfen können.)
 - „Du bist dein Wort.“ (Das Wort muss jedoch vom Herzen kommen.)

Mensch

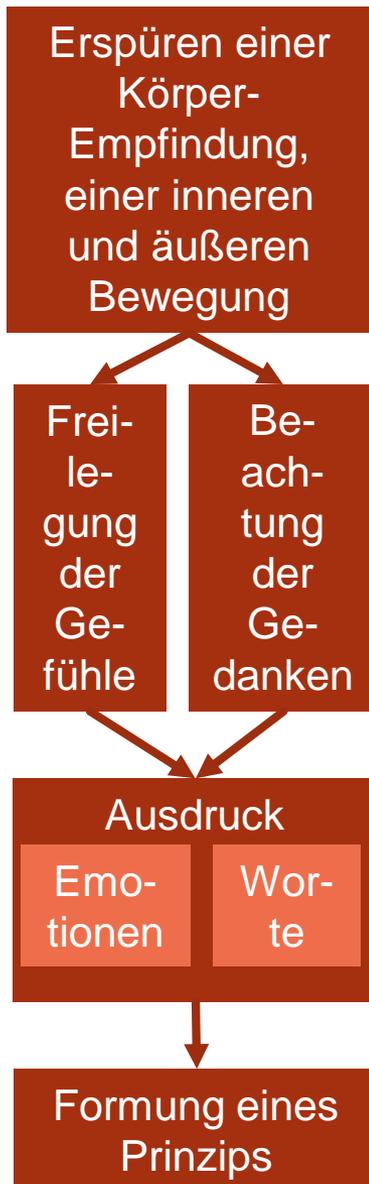
geistiger
Bereich
Psyche
Ich
Rational
Kreativität



physischer
Bereich
Soma
Körper
nicht rational
Geschlecht-
lichkeit

Orientierung an lebensbejahenden Prinzipien

MB



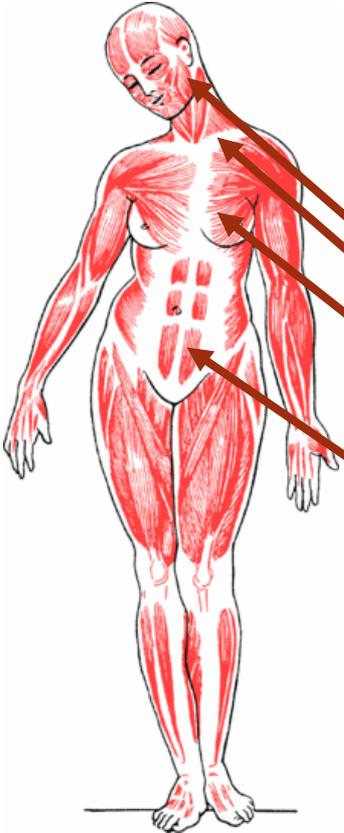
- Wie bewältigen relativ „unneurotische“ Menschen die zahllosen Konflikte, die in ihrem Leben zwischen Denken und Fühlen entstehen? Sie entwickeln die Vitalität fördernde Verhaltens-Normen und Lebens-Prinzipien und akzeptieren diese bewusst.
- Das Lebendigkeit fördernde, lebensbejahende Prinzip wahrt das **Gleichgewicht und die Konsistenz (Stimmigkeit) zwischen Denken und Fühlen**. Damit setzt man den unbewusst strukturierten Verhaltens-Mustern aus der Herkunfts-Familie und dem Kultur-Kreis seine **eigene Werte-Version** entgegen.
- **Es geht um Prinzipien, die nicht einschränken, das Recht auf Gefühle und Selbst-Ausdruck nicht unterminieren, sondern Liebes-Fähigkeit fördern im Sinne von lieben (aktive Liebes-Fähigkeit) und Liebe annehmen können (passive Liebes-Fähigkeit).**
 - Ein Prinzip hat sich etabliert, wenn Ich und Körper, Denken und Fühlen zu einer bewussten Einheit verschmolzen wurden.
 - Menschen mit Prinzipien gehen Extremen aus dem Weg, weil das Prinzip die Harmonie der Gegensätze und die Integration von Denken und Fühlen verkörpert. Ein Prinzip soll ein ausgeglichenes und freudiges Leben ermöglichen.
 - Prinzipien sind keine Gebote, sondern Überzeugungen. Ethische Prinzipien können nicht durch Moral-Predigten, Drohungen oder Strafen eingebläut werden.
 - Ethische Prinzipien sind nicht absolut. Sie entwickeln sich, um dem Menschen zu helfen, sich mit sich und anderen wohlzufühlen.

Entfremdung



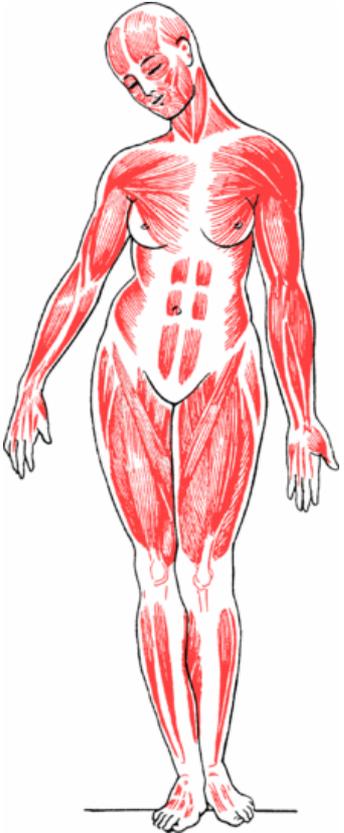
- Das Wort Entfremdung charakterisiert die Lage des modernen Menschen besser als jede andere Vokabel. Der moderne Mensch ist ein Fremder in einem fremden Land und wird ständig von Fragen gequält:
„Wofür lebe ich? Was soll das Ganze überhaupt?“
- Der Mensch kämpft gegen
 - die **Sinn-Entleerung** seines Lebens,
 - ein unbestimmtes, aber auch hartnäckiges **Gefühl der Unwirklichkeit**,
 - ein durchdringendes **Gefühl der Einsamkeit**, das er unbedingt besiegen oder unterdrücken will, und
 - die tief verwurzelte **Angst, das Leben werde ihm unter den Händen zerrinnen**, bevor er die Chance hat, es zu leben.
- Obgleich wir unter Entfremdung meist die Entfremdung des Menschen von der Natur und von seinen Mitmenschen verstehen, handelt es sich im Grunde um die Entfremdung von seinem Körper.
Es reicht allerdings nicht, mit seinem Körper in Kontakt zu kommen. Man muss auch mit ihm in Kontakt bleiben.
Und dazu gehört tätiges Engagement für das Leben des Körpers.
Ein solches Engagement schließt den Geist natürlich nicht aus. Aber der Geist oder Intellekt darf nicht vom Körper und damit vom Gefühl, das immer auch körperlich ist, getrennt oder abgekapselt sein.
- **Nur wenn man sich für das Leben des Körpers engagiert, hat man die Gewähr, dass die experimentellen Expeditionen in die Innenwelt zur Entdeckung des wahren Selbst führen.**

Muskel-Panzer 1



- Unter Muskel-Panzerung versteht man das Gesamtbild der chronischen Muskel-Spannungen und Faszien-Verklebungen im Körper.
- Fasziale Beschränkungen und Muskel-Panzerung oder chronische Muskel-Spannungen des neurotischen Menschen sollen für eine ausgeglichene Energie-Bilanz, für die Wahrung des Gleichgewichtes sorgen, indem sie die Energie binden, die man, aus welchen Gründen auch immer, nicht entladen kann.
- Verspannungen treten hauptsächlich auf
 - in den Kiefer-Muskeln,
 - in den Hals- und Schulter-Muskeln,
 - in den Muskeln des Brust-Korbs und der oberen Rückenpartie sowie
 - in den Bauch- und Becken-Muskeln.
- Verspannungen sind das Resultat emotionaler Konflikte, die bis in die Kindheit zurückreichen können und Impulse blockieren oder kontrollieren sollen, die man nicht akzeptieren, mit denen man sich nicht auseinandersetzen will.

Muskel-Panzer 2



- So sollen z. B. verspannte Kinn-Backen-Muskeln den Impuls zu beißen (also aggressive Impulse) und zu saugen (also Lust-Impulse) bändigen.
- Verspannte Hals- und Schulter-Muskeln sollen den Impuls abwehren, andere Menschen zu schlagen. Gegen unterdrückende, den Selbst-Wert zerstörende Eltern durfte man als Kind die Hand nicht erheben, weil man von ihnen abhängig war.
- Solche und andere Impulse werden nicht nur unterdrückt, sondern sogar aus dem Bewusstsein verdrängt, indem man die Intensität der Gefühle reduziert.
- Gefühle werden reduziert, indem man u. a. durch reduzierte Atmung den Energie- oder Vitalitäts-Pegel niedrig hält.
Die Atmung wird reduziert durch Verspannung der Rippen-Muskulatur (intercostal) und Verklebungen der beteiligten Faszien.
- Kinder lernen schon früh, dass man schmerzliche Gefühle einfach ausschalten oder abschwächen kann, indem man den Atem anhält.
 - Man hat nicht das Bedürfnis zu schlagen, weil man nicht zornig ist.
 - Man hat nicht das Bedürfnis zu weinen, weil man nicht traurig ist.
 - Man hat kein Bedürfnis, einen anderen Menschen zu berühren, weil man keine Liebe mehr fühlt.

Stufen des Wachstums (SW)

- ▶ **Säugling von 0 bis 2**
= Liebe und Glückseligkeit
- ▶ **Kind von 3 bis 6**
= Verspieltheit und Freude
- ▶ **Junge oder Mädchen von 7 bis 12**
= Abenteuer, Herausforderung
- ▶ **Jugend von 13 bis 19**
= Liebes-Abenteuer, Ekstase
- ▶ **Erwachsene ab 20**
= Verantwortung, Erfüllung
- ▶ Wachstum und Entwicklung
- ▶ **Qualitäten der Liebe**

Säugling von 0 bis 2

= Liebe und Glückseligkeit

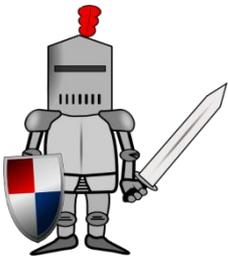
- Die Befriedigung seines Bedürfnisses nach Kontakt und Nahrung schenkt dem Säugling ein Gefühl glückseliger Zufriedenheit. Jedes Liebes-Gefühl eines Erwachsenen stammt aus dieser kindlichen Schicht der Persönlichkeit. Der Wunsch nach intimen Kontakt (Küssen, in der genitalen Umarmung etc.) bestimmt jedes Liebes-Gefühl. Wenn ein Mensch mit seinem Herzen in Verbindung steht, hat er mit dem Säugling in sich Kontakt.

- Was geschieht, wenn Säuglingen die Liebe, Unterstützung und Pflege vorenthalten wird, die sie brauchen?

Wie der Brustschild, der das Herz vor Speer und Pfeil schützen sollte, soll die Rigidität der Brustkorb-Wände das Individuum vor der Gefahr bewahren, dass sein Herz vom Pfeil der Liebe durchbohrt wird. Das Durchbrechen dieser Verteidigung würde lange unterdrückte, qualvolle Gefühle freisetzen. So sieht die Krise aus, die der Säugling beim Mangel an Mütterlichkeit und beim Verlust seiner Mutter erleidet.

Auch wenn die Krise vorübergeht, verbleiben die Angst vor dem Verlassenwerden, das damit verbundene Panik-Gefühl und der Schmerz unerfüllter Sehnsucht im Unbewussten. Wenn die Sehnsucht nach Liebe erwacht, werden die darunter liegenden Verlassenheits- und Panikgefühle aktiviert.

Kein Wunder, dass ein solcher Mensch Angst hat, sein Herz ganz der Liebe zu öffnen.



Kind von 3 bis 6

= Verspieltheit und Freude

- Eltern sind für Kinder immer Liebes-Subjekte, was sexuelle Gefühle nicht ausschließt. Beide, das kleine Mädchen mit seinem Vater und der kleine Junge mit seiner Mutter, erfahren die Erregung der sexuellen Aufladung. Aber das ist alles immer noch unschuldig, weil es vorrangig dazu dient, die Welt kennenzulernen. Das kleine Kind, das mit sexuellen Gefühlen nach dem gegengeschlechtlichen Elternteil ausgreift, sucht liebevollen Kontakt und keinen genitalen.
- Das Verständnis der subtilen Dynamik in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern während der ödipalen Phase ist wesentlich, um die Schwierigkeiten begreifen zu können, die im Erwachsenen-Leben auftreten. Es gäbe keine ödipalen Probleme, wenn Eltern ihre Kinder nicht für ihre persönlichen Bedürfnisse und Spiel benutzen würden. Sexualität ist an Freiheit und Unabhängigkeit gebunden: Untergrabe die Unabhängigkeit und Du untergräbst die Sexualität – und umgekehrt. Wenn das Kind von beiden Eltern als sexuelles Wesen gesehen, anerkannt und akzeptiert wird, wird die Identität des Kindes fest in seiner Sexualität wurzeln. Als Erwachsener gründet die Identität des Menschen dann auf seinem Sein, statt auf seinen Handlungen zu beruhen. Leider kommt die die respektvolle Anerkennung des Kindes als sexuelles Wesen in den meisten Familien nicht vor.
- Neben dem Bedürfnis nach Liebe steht gleichwertig das Bedürfnis nach Anerkennung.
- Im Alter zwischen drei und sechs Jahren gewinnt das Kind ein bewusstes Selbst-Gefühl. Etwa mit sechs Jahren hat es eine Identität erworben, die es mit kleineren Veränderungen tendenziell das ganze Leben lang beibehält.

Junge oder Mädchen von 7 bis 12

= Abenteuer, Herausforderung

- ▶ Die Kindheit ist beendet, wenn das Kind ein zusammenhängendes Bild von seiner persönlichen Umgebung und seinem Selbst gewonnen hat.
- ▶ Spiele, die junge Menschen in diesen Jahren spielen, sind real und die Konsequenzen sind wichtig.
- ▶ Diese jungen Menschen sind nicht mehr unschuldig, aber weil sie frei von Verantwortung sind, können sie die Herausforderungen und Aufregungen der Zeit vor der Pubertät ungestört genießen.

Jugend von 13 bis 19

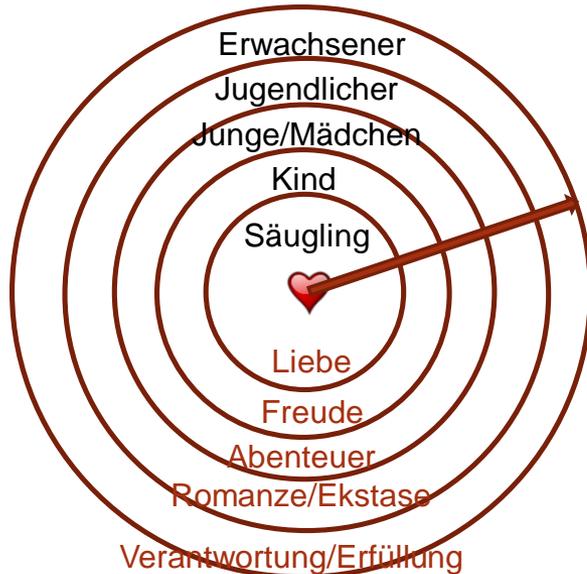
= Liebes-Abenteurer, Ekstase

- Die Jugend beginnt mit der sexuellen Reife auf biologischer Ebene.
Im Romantizismus der Jugend laufen der Wunsch des Säuglings nach Nähe, die Verspieltheit des Kindes und der Geschmack des Jugendlichen am Abenteuer zusammen.
- Die Leidenschaft kann intensiv sein, aber weil die emotionale Reife hinterherhinkt, neigen Jugendliche dazu, ihr Liebes-Objekt zu idealisieren.
Für sie ist die Erregung der romantischen Liebe überwältigend.
- Was fehlt, ist ein Gefühl von Verantwortung für die ernstesten Konsequenzen der Liebe.
- Wenn man bereit ist, diese Verantwortung zu übernehmen, ist die Stufe der Erwachsenen-Zeit erreicht.

Erwachsene ab 20

= Verantwortung, Erfüllung

Eine offene Geistes-Haltung, ein offenes Herz und die Bereitschaft, zuzuhören, sind ganz ersichtlich Wesens-Züge eines liebevollen Menschen. So sieht die Persönlichkeit aus, die Kopf und Herz mit der Sexualität vereinigt hat.



Die ganzheitliche Persönlichkeit

Zwischen allen Aspekten der Persönlichkeit existiert eine frei fließende und uneingeschränkte Kommunikation.

- Der gesunde Erwachsene ist die integrierte Summe der verschiedenen Stufen:
 - im Herzen ein Säugling
 - in seiner Fantasie ein Kind
 - ein kleiner Junge oder ein kleines Mädchen in seinem Abenteuer-Geist
 - Ein junger Mann oder eine junge Frau, was die romantischen Sehnsüchte betrifft
- Nur wer in jeder Stufe Erfüllung fand, erreicht das Erwachsenen-Stadium als integrierte Persönlichkeit. Wenn eine frühere Stufe nicht befriedigend verlief, resultieren daraus Fixierungen, die Teile der Persönlichkeit binden, während die restliche Persönlichkeit mit verminderten Kräften zur nächsten Stufe fortschreitet. Die Persönlichkeit wird gespalten: Obwohl der Mensch auf der einen Ebene als Erwachsener agiert, verhält er sich auf der anderen wie ein Säugling oder Kind.
- Der Erwachsene ist sich außerdem der Konsequenzen seiner Handlungen bewusst und bereit, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Wachstum und Entwicklung

schizoid =
Existenz gegen
Bedürfnis

oral =
Bedürfnis gegen
Unabhängigkeit

psychopathisch =
Unabhängigkeit
gegen Nähe

masochistisch =
Nähe gegen
Freiheit

rigid =
Freiheit gegen
Kapitulation vor
der Liebe

- Die Lösung intrapsychischer Konflikte bedeutet, dass der Gegensatz zwischen den jeweiligen Werte-Gruppen verschwindet:
 - Der schizoide Mensch stellt fest, dass sich Existenz und Bedürfnis nicht gegenseitig ausschließen und man beides miteinander vereinbaren kann.
 - Der orale Charakter entdeckt, dass man ein Bedürfnis befriedigen und gleichzeitig unabhängig und selbstständig sein kann usw.
- Wachstum und Entwicklung sind ein Prozess, in dessen Verlauf man sich seiner menschlichen Rechte immer bewusster wird:
 - **Die ersten Lebens-Monate: Das Recht als individueller Organismus auf dieser Welt zu existieren.** Wird das Recht der betreffenden Person so stark bedroht, dass sie an ihrer Daseins-Berechtigung zweifelt, kommt es zu einer **schizoiden Tendenz**.
 - **Die ersten Lebens-Jahre: Das Recht, seine Bedürfnisse befriedigen zu können** beruht auf dem Halt und der nährenden Funktion der primären Bezugs-Personen. Grundlegende Unsicherheit auf dieser Ebene führt zur **oralen Charakter-Struktur**.
 - **Das Recht, selbstständig und unabhängig zu sein**, also nicht den Bedürfnissen anderer Menschen unterworfen zu sein. Dieses Recht geht verloren und kann nicht geltend gemacht werden, fungiert ein Eltern-Teil als Verführer. Das Wehren gegen Verführung, indem man selbst verführt, führt zur **psychopathischen Charakter-Struktur**.
 - **Von ca. 18 Monaten an: Das Recht auf Unabhängigkeit** wird durch Selbst-Durchsetzung und Opposition gegen die Eltern geltend gemacht. Wird dies im Keim erstickt, entwickelt sich die **masochistische Persönlichkeit**.
 - **Von 3 bis 6 Jahren: Das Recht zu wünschen und zu begehren und seine Wünsche unmittelbar und offen zu befriedigen.** Wird dieses Recht versagt, findet in dem Alter und in Situationen, wo Weiterentwicklung gestoppt wurde, eine **rigide** Fixierung statt.

Qualitäten der Liebe

Liebe = Wunsch nach Nähe und Kontakt

Liebe des/der	braucht	bietet im Austausch dafür	„Ich liebe dich“ bedeutet
Kleinkindes	Wärme, Nahrung, Unterstützung und Schutz	eine Verbindung zur Zukunft an, die über das Selbst hinausgeht; Erneuerung und Wiedergeburt	Ich brauche es, von dir versorgt zu werden.
Kindes	Unterstützung, Schutz und Anerkennung	an, die Freude am Spiel zu teilen	Ich brauche deine Unterstützung.
Mädchen oder Jungen	Unterstützung, Anerkennung und Anleitung	an, die Erregung des Abenteuers zu teilen sowie tiefe Freundschaften	Ich brauche deine Anerkennung.
Jugendlichen	Anleitung und Freiheit	die Erregung und Spannung von Liebes-Abenteuer und Sexualität an	Ich brauche es, dass du sexuell auf mich reagierst.
Erwachsenen	eine/n Gefährten/in, um das Leben mit ihm zu teilen	Zuneigung, Respekt und Unterstützung an	Ich möchte mein Leben mit dir teilen.

Lebens-Erfahrungen

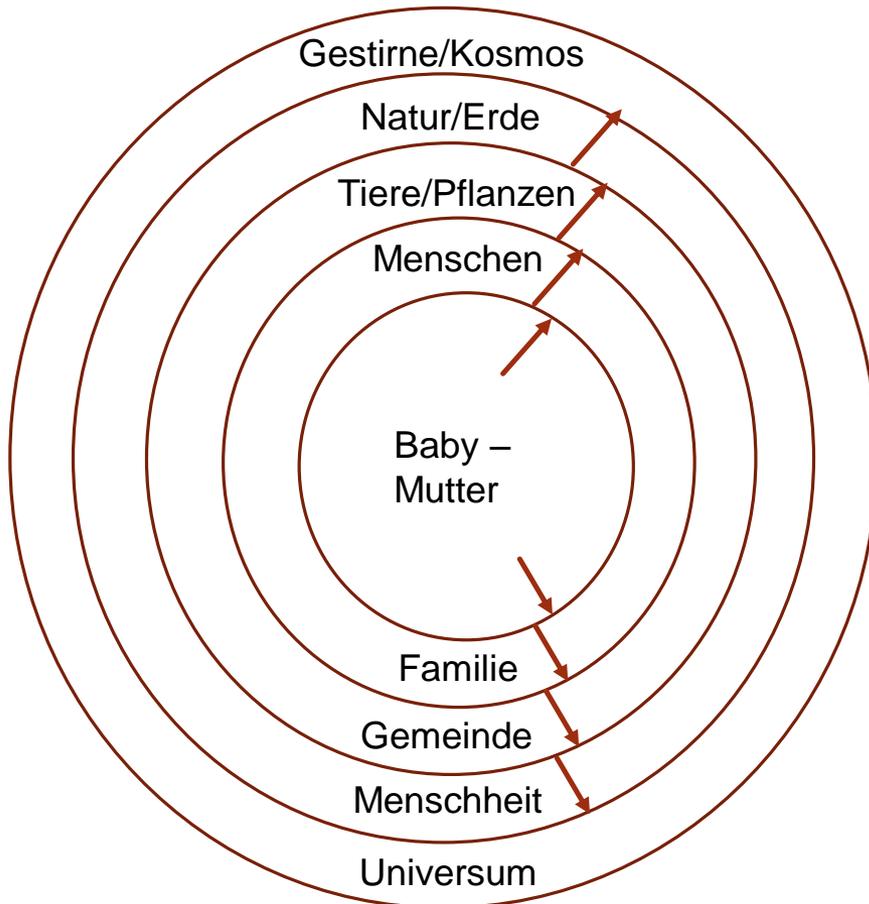
MB



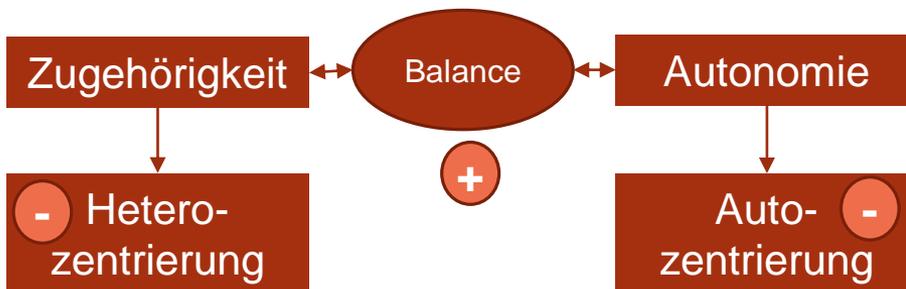
- Ein Mensch ist die Summe seiner Lebens-Erfahrungen, die alle in die Persönlichkeit aufgenommen und im Körper strukturiert, eingebaut werden.
- Bestimmte Eigenschaften und Empfindungen bereichern das Leben (siehe Grafik).
- Entstehen und Wachsen dieser Eigenschaften charakterisieren Entwicklung als Erweiterung des Bewusstseins.
Jede neue Schicht stellt einen neuen Standpunkt des Ichs und ein neues Verhältnis zur Welt dar.
- Ein gesunder Erwachsener ist ein Baby, ein Kind, ein Junge oder Mädchen und ein Jugendlicher zugleich.
Sein Wirklichkeits-Sinn und Verantwortungsbewusstsein schließen das Bedürfnis nach Kommunikation und Liebe ein und sind von Kreativität, ausgelassener Freude und abenteuerlichem Geist gefärbt.
- Er ist ein integriertes und vollkommen bewusstes Wesen.

Ich und Zugehörigkeit zum Ganzen

MB



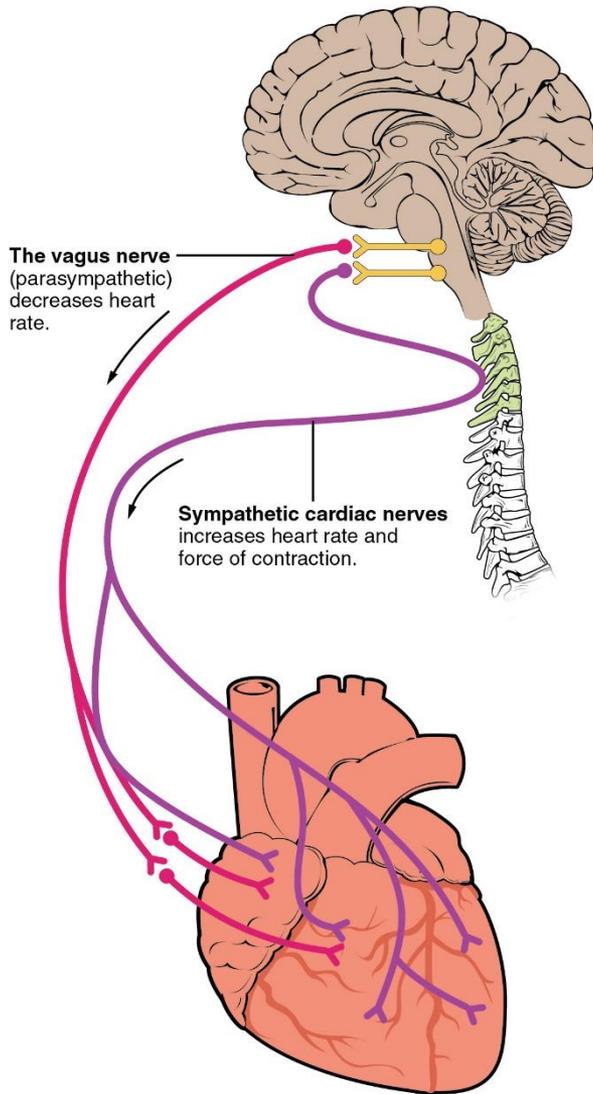
- Wer sein Sein durch – hoffentlich die Entwicklung fördernde – Identifikationen und Beziehungen erweitert, befriedigt sein grundlegendes **Bindungs-Bedürfnis** und gewinnt dabei ein Gefühl der Zugehörigkeit.
- Das Zugehörigkeits-Gefühl, eines der wichtigsten Gefühle des Organismus, verkörpert also das Bedürfnis der Leib-Seele nach Kontakt mit der Umgebung und Welt.
- Durch Zugehörigkeit befreit sich die Seele von den engenden Fesseln des Ichs, ohne ihr Gefühl für das Ich und das Sein zu verlieren, aus dem unsere individuelle Existenz besteht.
- **So werden zwei Fehlentwicklungen vermieden:**
 1. Manche Menschen achten zu sehr darauf, was mit ihnen selbst geschieht, entwickeln ein exzessives Selbst-Bewusstsein und werden im Laufe der Zeit befangen (**Autozentrierung**).
 2. Andere achten zu sehr darauf, was in ihrer Umgebung geschieht, so dass ihnen ein Bewusstsein ihrer selbst verloren geht (**Heterozentrierung**).



Entwicklung der Liebes- Fähigkeit (ELF)

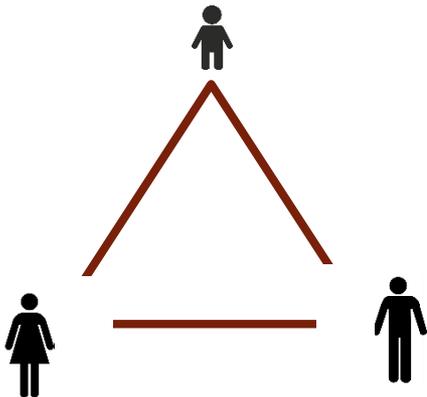
- Liebe als Gefühl, Sex und das Herz 1
- Liebe als Gefühl, Sex und das Herz 2
- Regressive und reife Liebe
- Der Kern ist das Herz
- Kommunikations-Wege des Herzens
- Kopf, Herz und Genitalien
- Bedürftigkeits-Ausgleich und Macht oder Liebe
- Liebes-Verlust und Liebes-Fülle
- Hingabe in der Liebe
- Selbst-Liebe, Hingabe und Liebe
- Werte des Ich als Werte des Herzens
- Liebe und Unabhängigkeit
- Liebe, Sex und Spiritualität

Liebe als Gefühl, Sex und das Herz 1



- *Liebe existiert überall da, wo es Wohlbehagen und den Wunsch nach Nähe gibt. Lieben heißt, sich verbunden fühlen, nicht abstrakt wie in der Liebe zum Nächsten, sondern körperlich durch Nähe und Kontakt.*
- Die Erfüllung in der Liebe ist die Freude, die am intensivsten dann verspürt wird, wenn zwei Menschen, die sich lieben, zusammenkommen.
- Der Herzschlag ist es, der dem ganzen Körper Leben verleiht. Wenn uns leicht ums **Herz** ist, bestimmt uns der ventrale Vagus des autonomen Nerven-Systems, arbeiten sämtliche Organe besser. Ist uns schwer ums Herz, ist die Funktion sämtlicher Organ-Systeme herabgesetzt.
- Man kann mit Sicherheit vermuten, dass die Intensität oder Fülle der Liebe eines Menschen sich im Zustand seines Herz-Muskels widerspiegelt, besonders wenn wir den Ausdrücken wie „warmherzig“, „kalthertzig“, „weichherzig“ und „hartherzig“ Glauben schenken.

Liebe als Gefühl, Sex und das Herz 1



- Gehören Sie zu den Menschen, die als Kinder von ihren Eltern selten berührt, im Arm gehalten oder geküsst wurden, obgleich diese Ihnen erzählten, sie würden geliebt? Ihre Eltern mögen sie durchaus geliebt haben, aber dieses Gefühl wurde nur selten so ausgedrückt, dass sich auch auf der sinnlichen Ebene geliebt fühlen konnten.
- In vielen Menschen gibt es ein unbewusstes Tabu gegen jeglichen sexuellen Kontakt mit einem geliebten Menschen. Dieses Tabu stammt aus den Kindheits-Erfahrungen der ödipalen Phase. Es bewirkt eine Spaltung der Einheit der Persönlichkeit, indem es die Liebes-Gefühle im Herzen von den Gefühlen sexuellen Begehrens im genitalen Apparat abspaltet.



Regressive und reife Liebe

Jede Erörterung der Liebe stößt auf die Schwierigkeit, dass das Wort zwei verschiedene Gefühle beschreibt, die beide ihren Ursprung im Herzen haben.

Liebe als Gefühl des Mangels

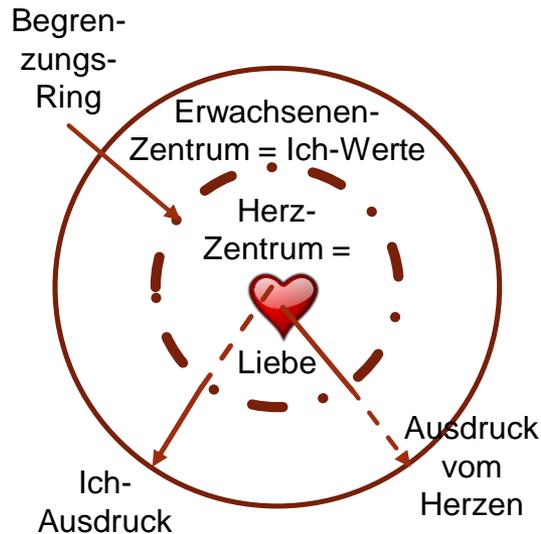
Ein Gefühl ist die Sehnsucht nach Nähe, die aus einem Mangel entsteht.

Auch wenn das Gefühl der Liebe in diesem Fall echt ist, ist es doch infantil. Es hat etwas Verzweifeltes an sich, weil sein Ziel darin besteht, den anderen an sich zu binden.

Ist die Bindung erst einmal hergestellt, kann die abhängige Person nicht loslassen.

Diese Unfähigkeit loszulassen, findet ihren Ausdruck auch in der sexuellen Beziehung, so dass die Beziehung wenig Erfüllung schenkt.

Kopf, Herz und Genitalien wirken nicht zusammen.



Aufspaltung der Ganzheit in ein Ich-Zentrum (Erwachsener) und ein Herz-Zentrum (Säugling/ Kind).

Alle Impulse auszugreifen, kommen vom Herzen.

Die Ich-Komponente ist schwach, wenn das Liebes-Gefühl stark ist.

Wo das Ich-Gefühl stark ist, ist das Liebes-Gefühl schwach entwickelt.

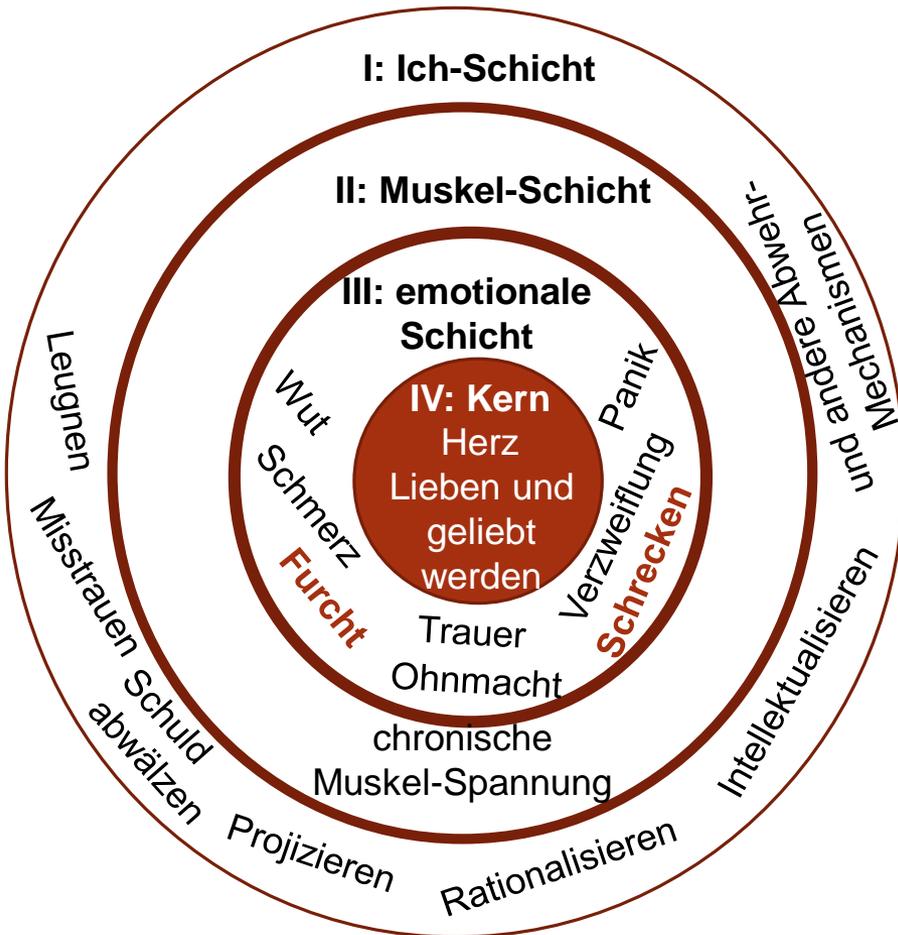
Liebe als Gefühl der Fülle

Das andere Gefühl ist der Wunsch nach Nähe, der aus der Fülle des Herzens erwächst.

Liebe, die aus der Fülle des Seins entsteht, ist reife Liebe. Sie bindet den geliebten Menschen nicht, sondern lässt ihm oder ihr Freiheit.

Damit ein Erwachsener sich wirklich erfüllt fühlen kann, muss sein ganzes Wesen – Kopf, Herz und Genitalien – in seine wichtigen Beziehungen mit eingehen.

Der Kern ist das Herz

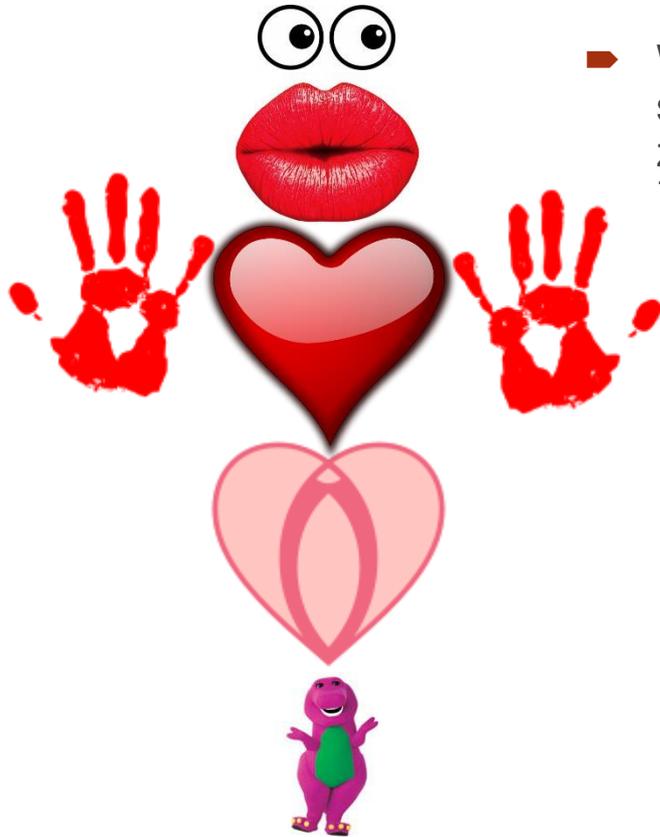


Griff nach Lust ⇒ Entzug, Enttäuschung oder Strafe ⇒ Angst ⇒ Abwehr-Mechanismus (körperlich und psychisch)

- Wir müssen uns darüber klar werden, dass das Herz wahrscheinlich das sensibelste – also fühlendste – Organ des Körpers ist.
- Unsere Existenz hängt von seiner kontinuierlichen rhythmischen Tätigkeit ab. Wenn das Herz beispielweise einen Schlag aussetzt oder zu schnell schlägt, spüren wir Angst im Kern unseres Seins.
- Ein Mensch, der in jungen Jahren eine solche Angst erlebt hat, wird viele Abwehr-Mechanismen entwickeln, um sein Herz vor solchen Funktions-Störungen zu schützen. Er wird kaum zulassen, dass man sein Herz anrührt, und er wird nicht vom Herzen aus auf die Welt reagieren.
- Bei einer erfolgreichen Entwicklungs-Begleitung werden diese Schutz-Mechanismen untersucht, im Zusammenhang mit den Lebens-Erfahrungen der Entwicklung suchenden Person analysiert und sorgfältig, d. h. auch auf der Ebene der körperlichen Berührung, durchgearbeitet, bis man das Herz erreicht hat.

Kommunikations-Wege des Herzens

ELF

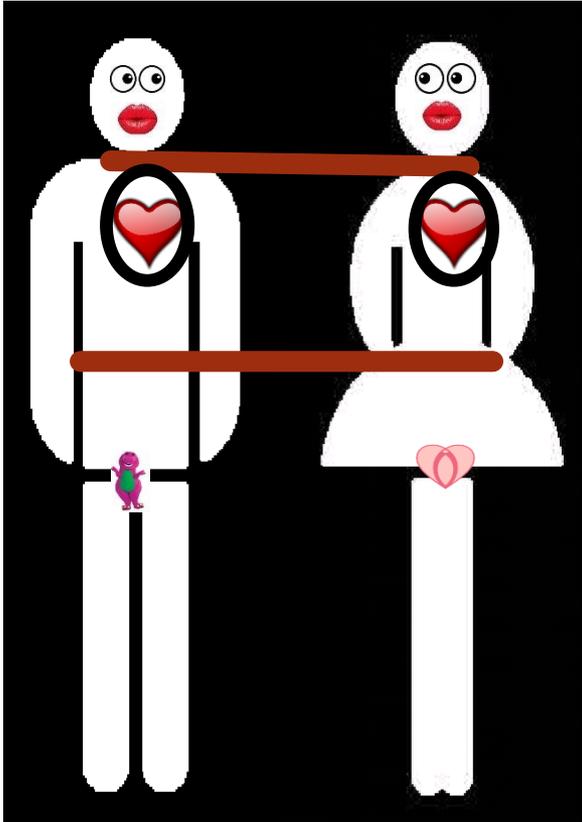


- ▶ Will man ein erfüllteres und reicheres Leben führen, muss man sein Herz zuerst dem Leben und der Liebe öffnen. Ohne Liebe – zu sich selbst, zum Mitmenschen, zur Natur und zum Kosmos – ist ein Mensch kalt, isoliert und unmenschlich
 1. Ein Kommunikations-Weg des Herzens führt zur Kehle und zum Mund.
Küsse und Worte sind dann Ausdruck der Liebe, wenn der Weg zwischen Herz und Mund frei, nicht blockiert ist.
 2. Ein weiterer Kommunikations-Weg des Herzens führt zu den Augen. Durch die Augen kann man bei geöffnetem Herzen sich direkt in die Seele schauen.
 3. Der dritte Kommunikations-Weg des Herzens läuft durch Arme und Hände.
Soll der Ausdruck der Liebe echt sein, muss das Gefühl ebenfalls vom Herzen kommen und in die Hände fließen.
 4. Ein vierter Kommunikations-Weg vom Herzen zur Welt führt durch Taille und Becken nach unten zu den Genitalien.
Geschlechts-Verkehr ist ein Akt der Liebe, wenn man mit dem Herzen dabei ist.

Wenn wir annehmen, dass die Verbindung zwischen Herz und Liebe eine reale ist, kann vermutet werden, dass ein Herz ohne Liebe unweigerlich dahinsiechen und sterben muss.

- ▶ Kopf, Herz, Hände und Genitalien oder Denken, Fühlen, Spüren und Sex sind nicht mehr getrennte Teile oder getrennte Funktionen.
Die sexuelle Betätigung wird immer mehr zum Ausdruck der Liebe und man empfindet dabei immer mehr Lust.
Häufiger Partner-Tausch verliert unweigerlich seinen Reiz.
Mangelnde Einheit zeigt an, dass Kopf, Herz, Hand und Geschlechts-Organen nicht aufeinander abgestimmt sind.

Kopf, Herz und Genitalien



- Unsere Herzen sehnen sich nach Liebe, aber wir haben zu viel Angst, uns ihr körperlich hinzugeben. Wir wagen nicht, uns dem göttlichen Irrsinn der Liebe hinzugeben, weil unser Ich sich zu unsicher fühlt, um Kontrolle aufgeben zu können. Diese Kontrolle, unser Schutz vor Verletzungen, wird durch die Anspannung unserer Muskeln, vor allem der Brust-Muskeln in der Herz-Gegend, erreicht. Eine derartige Panzerung schneidet uns von der Welt ab und reduziert die Intensität der Begegnungen mit anderen.
- Die Spaltung von Kopf, Herz und Genitalien geschieht durch Verengung der Verbindungs-Wege:
 - des Halses, der Kopf und Brust-Korb miteinander verbindet.
 - der Taille, die die Verbindung von Brust-Korb und Unterleib ist.
- Durch diese Zerstückelung wird das Herz isoliert. Es ist im Käfig des Brust-Korbes eingeschlossen, gleichsam in Vorbeugehaft genommen.

Bedürftigkeits-Ausgleich und Macht oder Liebe ELF

- Bei den meisten Beziehungen brauchen wir nur etwas an der Oberfläche zu kratzen, um den ihnen zugrundeliegenden Vertrag zu finden:
In den meisten Fällen sieht das so aus: „**Wenn du für mich in meiner Bedürftigkeit da bist, bin ich es auch für dich.**“
Diese Beziehungen beruhen nicht aus Leidenschaft oder auf tiefen Gefühlen, sondern aus Bedürftigkeit. Es ist durchaus üblich, dass Menschen aus **Angst vor dem Verlassenwerden** ihre Beziehung auf diese Art und Weise absichern.

- Wenn wir uns in einer Beziehung gebraucht fühlen, können wir uns mächtiger und sicherer fühlen.
Aber diese Sicherheit ist illusorisch, da **Macht und Liebe zwei völlig verschiedene und entgegengesetzte Werte** sind.
Macht bringt uns niemals wirklich Liebe ein, vor allem dann nicht, wenn diese Macht auf Geld oder sexueller Anziehungs-Kraft beruht.
 - **Macht** kann nur dazu eingesetzt werden, unser Selbst-Bild zu verbessern und uns ich-bewusster zu machen. Wir können andere nicht kontrollieren und gleichzeitig behaupten, sie zu lieben.
 - **Macht** erzeugt Ungleichheit.
 - Einsatz von **Macht** erfordert den Ausschluss von Gefühlen.
 - **Macht** untergräbt Vertrauen.

- **Liebe** erfordert Aufgabe des Ich, während sie zugleich unser leibseelisches Selbst stärkt.
- **Liebe** beruht auf der Erkenntnis und der Verwirklichung der Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung. Selbst die Beziehung der Mutter zu ihrem Kind muss einschließen, dass sie das Kind ebenso als Menschen anerkennt wie sich selbst.

➤ ***Was heißt es, ein ganzer, liebevoller Mensch zu sein?***

Im Allgemeinen kann in der Liebe der Kopf dem Herzen nicht diktieren, was es zu tun hat. Man kann nicht beschließen, den oder die zu lieben, und auch nicht, wann man sich verlieben will. In vielen Fällen würde der Kopf nicht dasselbe Liebes-Subjekt wählen wie das Herz. Aber wer hört schon auf den Kopf, wenn es um Liebe geht?

➤ Die Persönlichkeit wird infolge eines früher Liebes-Verlustes in zwei separate Zentren, das Herz und das Ich, gespalten.

Als Verteidigungs-Maßnahme schließt das Ich das Herz in einen Schutz-Käfig ein und prüft jeden, der sich ihm nähert.

Die ganze Zeit über hält das Herz nach jemandem Ausschau, den es lieben kann, der es befreit. Weil das Auge des Herzens unfehlbar ist, findet es immer den richtigen Menschen, aber es bleibt nicht frei. Wenn Liebende sich der Realität des Alltags stellen müssen, übernimmt das Ich das Kommando und stellt den Status der Vorbeuge-Haft wieder her.

➤ ***Dass Liebes-Beziehungen versagen, wird nicht durch das Wesen der erotischen Liebe, sondern durch Spaltung der Persönlichkeit verursacht.***

Wir können nur frei sein, wirklich frei, wenn unser ganzes Wesen von Liebe durchdrungen ist – wenn wir wirklich ein liebevoller Mensch geworden sind.

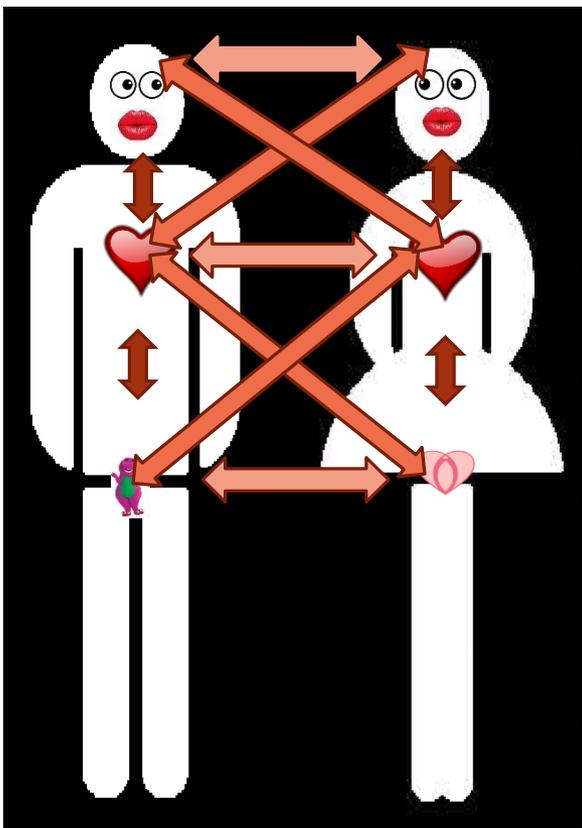
➤ ***Um ein liebevoller Mensch zu werden, müssen wir den Riss zwischen dem Ich und dem Herzen heilen.***

Das bedeutet, dass Kopf und Herz zusammenarbeiten müssen, um die Gesundheit und das Glück des Menschen zu fördern.

Hingabe in der Liebe

- ***Im Endeffekt heißt Hingabe in der Liebe nicht Hingabe an einen anderen Menschen, sondern an das eigene Selbst, das eigene Herz und den Wunsch nach Liebe. Das schließt unsere sämtlichen Gefühle ein.***
- Wenn das Ich auf seine Vorherrschaft verzichtet, gibt es auch die Kontrolle über den Körper und dessen Gefühle auf.
Sexuelle Befriedigung resultiert nicht aus den willkürlichen, sondern aus den unwillkürlichen Bewegungen.
- Das Ich muss die Angst vor dem Verlassenwerden, den Schmerz des Verlustes und den Ärger über den Verrat akzeptieren.
Das Ich muss auch akzeptieren, dass das Selbst bei allen wichtigen Ereignissen im Leben hilflos ist: Geburt, Liebe, Krankheit, Tod.
Aber unsere Hilflosigkeit in diesen Bereichen versperrt uns nicht sämtliche Auswege.
Die Natur hat das menschliche Wesen mit Mitteln ausgestattet, auf Beleidigungen und Traumata zu reagieren und zu antworten.
Unser Körper hat ebenso wie unser Geist die Fähigkeit, sich selbst zu heilen.
- ***Wir können weinen, wenn wir verletzt sind, können ärgerlich werden, wenn wir betrogen wurden, können kämpfen oder fliehen, wenn wir bedroht sind, und wir können entscheiden, dazubleiben und standzuhalten, wenn wir nicht wirklich bedroht sind.***
Durch diese (Re-) Aktionen wird unsere Integrität bewahrt, so dass wir dem Auf und Ab des Lebens effektiv gewachsen sind.

Selbst-Liebe, Hingabe und Liebe



- Wir sehnen uns alle nach Liebe, auch wenn wir unsere Herzen nicht ganz öffnen können, solange wir uns nicht sicher fühlen.
Diese Sicherheit werden wir nicht in der Liebe eines anderen Menschen finden, sondern nur in der Liebe, die wir für uns selbst verspüren.
Wir können uns selbst nur lieben, wenn Achtung, Würde und Ehrlichkeit die Werte sind, nach denen wir leben.
- Kopf und Herz miteinander zu verbinden, ist die eine Hälfte der Aufgabe, ein liebevoller Mensch zu werden.
Die andere Hälfte besteht darin, die Verbindung zwischen Herz und Genitalien wieder herzustellen, damit die sexuelle Aktivität aufrichtig empfunden wird.
Den Atem voll herauszulassen, ist Vorbedingung für ein Loslassen in der Sexualität.
Wenn unsere Atmung sich bis tief in den Unterleib erstreckt und den Becken-Boden berührt, spüren wir die Verbindung zwischen Brustkorb und Unterleib.
Wenn sexuelle Gefühle nicht auf die Genitalien reduziert sind, erfassen sie den ganzen Körper und kommen darum auch von ganzem Herzen.
- Die Endlust oder die Befriedigung durch den Orgasmus wächst mit zunehmender Vertrautheit, weil man sich in der Sicherheit der Liebe uneingeschränkter hingeben kann.

Werte des Ich als Werte des Herzens

Gewisse Ich-Werte wie **Achtung, Würde und Ehrlichkeit** harmonisieren mit den Werten des Herzens und helfen, die Einheit der Persönlichkeit zu fördern.

- **Achtung** ist in jeder Liebes-Beziehung zwischen reifen Erwachsenen von ganz wesentlicher Bedeutung.

Ist keine Selbst-Achtung vorhanden, hat das Liebes-Gefühl eine infantile und kindische Qualität und drückt eher das Bedürfnis nach Unterstützung und Versorgung aus als den Wunsch, schöne Gefühle miteinander zu teilen.

Nur ein Individuum, dem Achtung wichtig ist, kann ein liebevoller Mensch sein.

Selbst-Achtung und Achtung für den anderen erfordern, dass man sich der Situation stellt und seinen Ärger zeigt, damit die Beziehung auf solider Basis wiederhergestellt werden kann.

- **Würde**, der äußere Ausdruck von Selbst-Achtung, ist ein weiterer Ich-Wert, der Liebe bereichert.

Der würdevolle Mensch hat keine Angst zusammenzubrechen. Er ist weder steif noch überheblich und er kann weinen.

- **Ehrlichkeit** ist ein weiterer Zug, der für einen liebevollen Menschen charakteristisch ist, weil sie einen Zustand innerer Einheit, von Mit-sich-Einverstanden-Sein darstellt.

Der Mensch, bei dem Kopf und Herz getrennt sind, sagt einmal dies und einmal das. Jede Liebes-Erklärung, die er macht, wird von Misstrauen und Argwohn, die er ausstrahlt, Lügen gestraft.



Liebe und Unabhängigkeit

- ***Unabhängigkeit bedeutet, dass ein Mensch aus sich selbst heraus jemand ist, also nicht ständig andere braucht, die ihm seinen Selbst-Wert und sein Existenz-Recht bestätigen.***
- Unabhängig zu werden hängt jedoch von der Pflege, Feinfühligkeit, Resonanz, Unterstützung und Liebe der Eltern des Kindes ab.
Das Kind wird durch den Mangel oder Verlust an Liebe gehemmt oder sogar blockiert. In dieser Situation kommt es nicht zu einer normalen Entwicklung.
Das Kind bleibt emotional auf eine frühe Stufe fixiert trotz der Tatsache, dass es weiter wächst und nach und nach die sexuelle Reife erlangt.
- Auf einer tieferen Ebene – und zwar in seinem Herzen – bleibt solch ein Mensch ein Kind, das sich noch nicht vollständig von der Mutter getrennt hat, um jemand sein zu können, der wirklich lebensfähig ist.
Nach außen hin scheint dieser Mensch reif und unabhängig zu sein.
Aber diese Züge sind nicht aus der Fülle seines Seins begründet und wurzeln nicht in der Sicherheit der Liebe.
Diese Position aufzugeben, beinhaltet die Drohung, dass er auf die emotionalen Stufen der Kleinkind-Zeit und Kindheit zurückfällt, dass er also fragmentiert. Dies ist eine beängstigende Aussicht für jemanden, der mit einem Gefühl der Hilflosigkeit, Abhängigkeit und mangelnden Selbst-Sicherheit aufgewachsen ist.
- Da ein solcher Mensch lieben muss, aber Angst hat, sich der Liebe ganz zu öffnen, schließt er mit seinen Partner Verträge, durch die sie sich gegenseitig ausnutzen. Sie können durchaus eine gewissen Zuneigung füreinander verspüren.
Aber der Vertrag dient hauptsächlich dazu, Angst vor Hingabe zu verschleiern.

- Es ist wichtig, innere und äußere Stimmigkeit (Konsistenz, Kongruenz, Konkordanz) zu erreichen, um ein einheitliches Wesen, eine integrierte Persönlichkeit zu sein.
- Von Spiritualität als von etwas zu sprechen, das von sämtlichen anderen menschlichen Beschäftigungen abgetrennt ist, heißt, die Einheit der Persönlichkeit zu spalten.
- In der Sicht von **A. Lowen** ist ***Spiritualität die Kehrseite der Sexualität***, beide gehen vom Herzen aus.

Wenn wir nach oben schauen, berühren wir den Himmel;
schauen wir nach unten, treten wir in Verbindung mit der Erde.

Aber wie bei Bäumen kann unser Ausgreifen nach oben nicht kräftiger sein als die Verbindung, die wir zur Erde haben.

Können wir wahrhaft spirituell sein, wenn wir nicht sexuell sind?

Lowen glaubt nicht es. Er denkt, dass wir spirituell in unserer Sexualität und sexuell in unserer Spiritualität sind, wenn unsere Herzen ganz offen sind.

- Ein liebevoller Mensch liebt das Leben und alles Lebendige und alles, was das Leben enthält. Diese Liebe fördert den andauernden Prozess menschlichen, tierischen und pflanzlichen Lebens.

Verantwortung für die Mitwelt zu übernehmen, bedeutet dementsprechend keine Last und keine Verpflichtung.

Verantwortung heißt, mit Liebe zu antworten – doch niemals aus einer Pflicht heraus. Pflicht und Liebe sind unvereinbar, denn Liebe ist die Antwort eines freien Menschen, dessen einzige Schuldigkeit – wenn überhaupt – es ist, ein liebevoller Mensch zu sein.

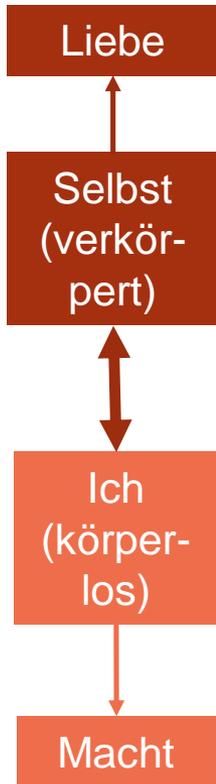
Verhinderung von Liebes-Fähigkeit (VLF)

- Liebes-Verlust als Körper-Gefühl
- Der Schmerz des Liebes-Verlustes
- Angst vor der Liebe
- Elterlicher Narzissmus und Lieblosigkeit
- Parentifizierung und Liebes-Kummer
- Liebe, Ärger und Hass 1
- Liebe, Ärger und Hass 2
- Liebe, Ärger und Hass 3
- Schuld-Gefühle und Verspannungen
- Aggression, Sehnsucht und Sexualität
- Hingabe in der Liebe
- Selbst-Zerstörung 1
- Typ-A-Personen
- Selbst-Zerstörung 2
- Liebes-Verlust
- Selbst-Zerstörung 3
- Kampf oder Lebens-Freude

- Warum führt Liebes-Mangel oder Liebes-Verlust in der Kindheit dazu, dass ein Mensch sich sein ganzes Leben lang unsicher fühlt trotz der Tatsache, dass er vielleicht eine liebevolle Beziehung zu einer Frau oder zu einem Mann hat?
Die Antwort lautet: Die Unsicherheit geht auf einer unbewussten Ebene in seine Körper-Struktur ein.
- Selbst wenn ein Mensch sich ganz allgemein bewusst ist, unsicher zu sein, verbindet er seine Unsicherheit nicht mit seiner zugeschnürten Kehle oder seinem aufgeblähten Brust-Korb.
Auch spürt er nicht wirklich, in welchem Maße er sich mit seinen Schultern aufrecht hält, statt zuzulassen, dass seine Beine und Füße ihn tragen.
- Steifigkeit und Festigkeit (Rigidität) in den Beinen können die Empfindungs-Fähigkeit verringern, so dass es dem Menschen schwer fällt, sich getragen zu fühlen.
Eine solche Rigidität kann als Schutz gegen die Angst vor dem Fallen gesehen werden. Diese Angst kommt zum ersten Mal auf, wenn ein kleines Kind das Gefühl hat, nicht richtig gehalten zu werden.
- Für ein Kind ist die Mutter der Boden.
Wenn sie ihm keine ausreichende Stütze ist, wird es das Gefühl entwickeln, dass es sich auf niemanden als sich selbst verlassen kann und sich durch bewusste Anstrengung selbst aufrechthalten muss.
Der Erwachsene hat dann nicht nur unbewusst weiterhin das Gefühl, dass da keiner da ist, um ihm aufzuhelfen, wenn er fällt, sondern dass der Boden selbst unter ihm wegbricht.

- Zum ersten **Liebes-Kummer** kommt es, wenn der Säugling spürt, dass seine Bedürfnisse zweitrangig sind und er die Zuwendung und Pflege, die er will, nicht bekommt, ganz gleich, wieviel er schreit.
- Sämtliche depressive Reaktionen wurzeln in einem Liebes-Verlust, der nicht angemessen betrauert wurde.
Depressionen entwickeln sich oft infolge der Illusion, dass die verlorengegangene Liebe durch ein „braves“, also angepasstes bis unterwürfiges Verhalten wiedergewonnen werden kann.
- Es ist durchaus üblich, Liebes-Verlust zu verleugnen.
Nur wenige Menschen sind bereit zuzugeben, dass sie als Kind nicht geliebt wurden. Im Allgemeinen sind sie nur dann bereit zu erkennen, dass ein oder beide Eltern-Teile ihnen gegenüber ziemlich feindselig waren, nachdem sie den Schmerz ihres Liebes-Kummers wirklich gespürt haben.
Wenn sie grobe oder grausame Handlungen von Seiten der Eltern beschreiben, rechtfertigen sie deren Verhalten, indem sie sich selbst Vorwürfe machen, oder sie entschuldigen es, indem sie Verständnis für den Schmerz und das Leiden der Eltern zeigen. Dies ist die Abwehr-Form von Leid durch Identifikation mit dem Aggressor.
Je mehr ein Kind missbraucht wurde, desto weniger ist es oft bereit oder in der Lage zu sehen, dass dieser Missbrauch ein Ausdruck von Hass ist.
Die Tatsache elterliches Hasses zu akzeptieren, heißt für das Kind, die „Ordnung der Natur“ in Frage zu stellen.

Angst vor der Liebe

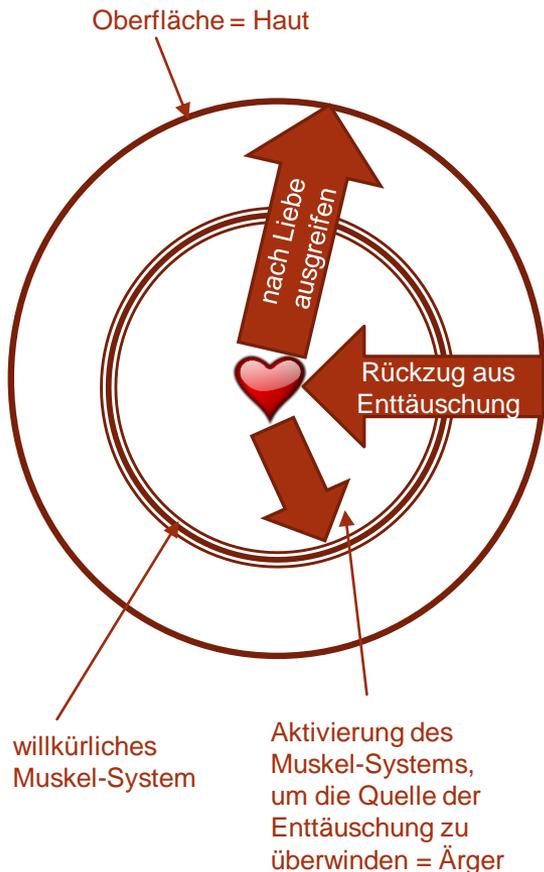


- **Leben heißt lieben.**
Den Wunsch nach Liebe zu verleugnen, bedeutet, lebendig zu sterben, und führt unweigerlich zu einer tödlichen Krankheit.
- Angst vor Liebe ist weit verbreitet, auch wenn kein Mensch die Wichtigkeit von Liebe leugnen würde.
- **Rigidität** als Versteifung, Verhärtung, Verpanzerung auf der körperlichen Ebene und Verleugnung von Gefühlen auf der seelischen Ebene **ist ein Schutz-Wall gegen den Schmerz des frühen Liebes-Kummers** und die Möglichkeit, dass das Herz erneut gebrochen wird.
Damit einher geht eine unbewusste **Angst vor dem Verlassenwerden**, die auf Angst vor Liebe hinausläuft.
Wenn wir nicht lieben, riskieren wir keinen Liebes-Verlust und können wir nicht verlassen werden.
- Individuen, die sich von ihren Körper-Gefühlen abgeschnitten haben, um sich vor dem Schmerz des Liebes-Kummers zu schützen, gründen ihre Identität auf der Fähigkeit, Gefühle zu kontrollieren. Diese Kontrolle gibt ihnen das Gefühl von Macht, das zum Ersatz für ein wirkliches Selbst-Gefühl wird.
- Beruhte hingegen ihr Selbst-Gefühl auf ihren Körper-Empfindungen, würde das **Aufgeben der Ich-Kontrolle ihr Selbst-Gefühl bereichern**, und die Person hätte das Gefühl, wirklich jemand zu sein.

- ▶ In unserer Kultur, in der Erfolg im Konkurrenz-Kampf zur wichtigsten „Tugend“ geworden ist, betrachten viele Eltern die Leistungen ihrer Kinder als Zeichen für ihre eigene Überlegenheit: „**Seht mal und staunt, was mein Kind alles kann.**“
Sehr häufig ist ihr Ego am Status und an der Leistungs-Fähigkeit ihres Kinder in und außerhalb der Schule beteiligt.
- ▶ Aber Liebe, die Leistungs-Fähigkeit zur Bedingung macht, ist gar keine Liebe. Echte Liebe lässt die Kinder in ihrer Subjekthaftigkeit, in ihrer Eigenheit und Besonderheit bestehen.
Narzisstische „Liebe“ hingegen missbraucht die Kinder als Objekte zum Ausgleich, zur Kompensation der Selbst-Wert-Mangel-Erscheinungen bei den Eltern.
- ▶ Wirkliche Liebe umgibt einen Menschen mit Wärme und Zuneigung für das, was er ist, und nicht für das, was er tut, was er leistet.
„**Mutti hat dich lieb, wenn du deinen Brei aufisst.**“, ist keine liebevolle Aussage, sondern eine ablehnende, in der latent eine Drohung mit Liebes-Entzug lauert.
Wenn die Liebe seiner Mutter an die Bedingung geknüpft ist, das es für ein zivilisiertes Leben trainiert wird, lehnt das Kind seine grundsätzliche Natur ab.
- ▶ **Unterwürfiges Wohlverhalten** (in der Identifikation des Kindes mit seinem abhängigen Anteilen) **und/oder Ausübung von Macht** (in der Identifikation des Kindes mit den Eltern als destruktive Aggressoren) **tritt an die Stelle der Liebe.**

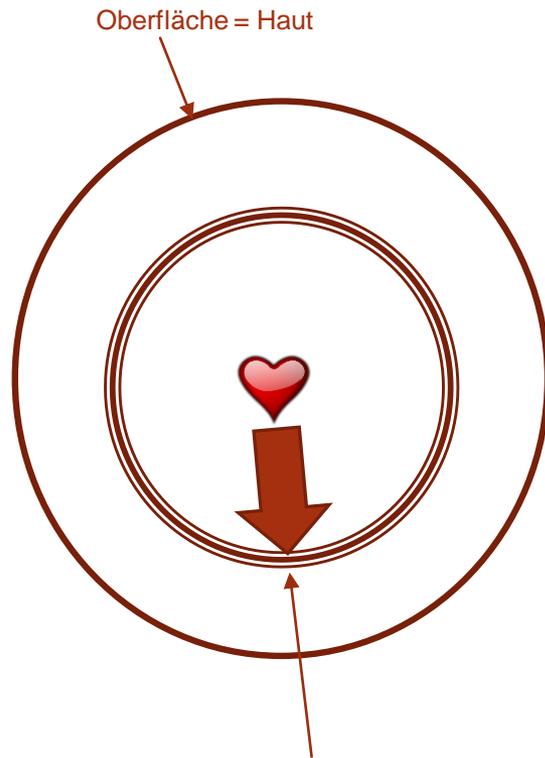
- Kinder lernen schnell, dass sie eine gewisse Anerkennung und Zuneigung gewinnen, wenn sie emotional für ihre Eltern da sind:
„Ich musste für meine Mutter die Mutter sein.“
Diese Übernahme von Eltern-Funktionen für die Eltern heißt Parentifizierung (Missbrauch durch hineinzwängen der Kinder in die überfordernde Eltern-Position).
- Um von ihren Eltern „geliebt“ zu werden, werden Kinder viel zu früh „vernünftig“, schneiden sich Kinder viele Gefühls- und Verhaltens-Bereiche ab, deren Durchleben für die Entwicklung einer integrierten Persönlichkeit erforderlich wäre.
Wer nicht Kind sein durfte, wird nur scheinerwachsen.
- Kinder sind sensibel für das Leiden ihrer Eltern und tun alles, um es zu erleichtern. Das Kind unterdrückt seine eigenen Sehnsüchte und versucht, der Mensch zu sein, der die Eltern glücklich machen kann.
In erster Linie heißt das, **gut und gehorsam** zu sein, eine Haltung, die in der Schule meist noch verstärkt wird.
Leistung und Gehorsam bahnen jedoch die Pfade zur **Selbst-Entfremdung**.
Es ist nicht schwer zu sehen, dass der Wunsch, den Eltern zu gefallen, sich in der schulischen Leistungs-Fähigkeit und in dem Streben nach Erfolg im Beruf fortsetzt.
- Diese Verpflichtung, anderen zu gefallen, kann keine andere Grundlage haben als die Hoffnung und den Glauben, damit die Liebe der anderen zu gewinnen und den Liebes-Kummer zu überwinden, der früher im Leben erfahren wurde.

Liebe, Ärger und Hass 1



- **Wie wird ein Herz kalt und hart?**
 Die Antwort darauf liegt in der engen Beziehung zwischen Liebe und Hass.
 Hass kann als Liebe beschrieben werden, die unerfüllt geblieben und darum kalt geworden ist.
 Das ist kein schneller Prozess.
 Damit Liebe erstarrt, braucht es wiederholte Enttäuschungen.
- **Wenn ein Impuls, eine Geste des Ausgreifens vom Herzen her auf eine negative Antwort stößt, ist die Reaktion darauf Ärger.**
 Bei Ärger strömt das Blut in die Muskulatur, ebenso wie Liebe unter die Haut geht.
- Wenn der Ausdruck von Ärger den Zustand liebevollen Kontaktes erfolgreich wiederherstellt, entlädt sich die Erregung im Muskel-System.
- **Wenn aber der Ausdruck von Ärger auf eine feindselige Reaktion trifft, hat ein Mensch keine andere Zuflucht als den Rückzug aus der Beziehung, weil diese Antwort eine Verneinung seines Rechtes ist, sich um die Befriedigung seiner Bedürfnisse zu bemühen.**

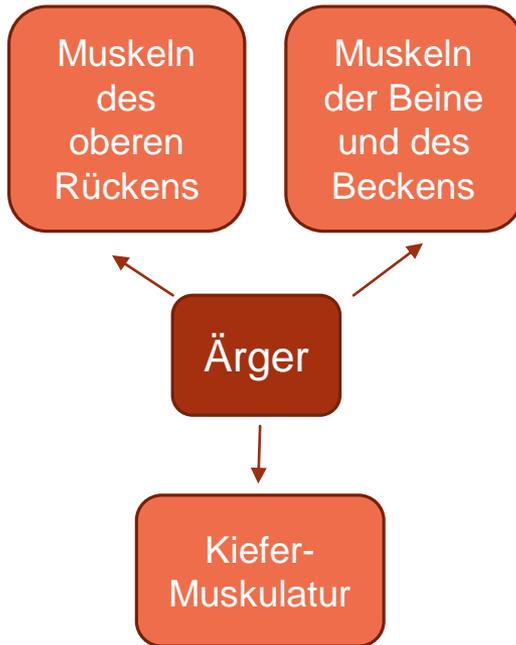
Liebe, Ärger und Hass 2



Der Block gegen das Lieben
Der Impuls zu lieben, der vom Herzen ausgeht, wird blockiert durch eine angespannte und kontrahierte Oberflächenmuskulatur, die den Impuls daran hindert, die Oberfläche zu erreichen.

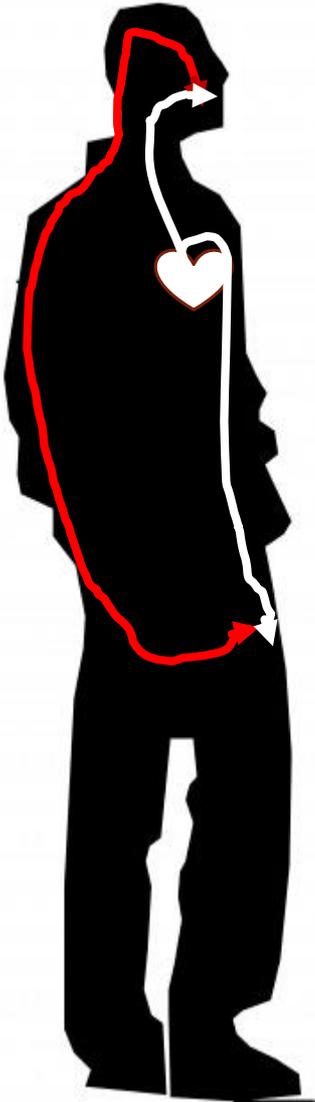
- Das bedeutet nicht, dass wir mit jedem Ausdruck von Ärger eines anderen Menschen einverstanden sein müssen.
Aber wenn eine Beziehung wirklich liebevoll ist, können wir dem Menschen, den wir lieben, das Recht, ärgerlich zu werden, nicht verwehren.
- Unglücklicherweise verwehren Eltern einem Kind dieses Recht oft, weil sie seine Äußerungen von Ärger als eine Herausforderung ihrer Autorität auslegen.
Macht oder Autorität in eine Liebes-Beziehung einzubringen, aber heißt, sie zu verraten.
Ein Kind kann aus einer solchen Beziehung nicht zurückziehen, weil es abhängig ist.
Also verbleibt es in der Beziehung.
Aber seine Liebe verkehrt sich nach und nach in Hass: das heißt, der Impuls auszugreifen, gefriert wie ein Fluss im Winter.
- Bei Unfähigkeit, Ärger zu äußern, sind Muskeln angespannt und kontrahiert. Mit der Zeit werden sie unbeweglich und hart. Die Liebe kann weiterhin im Herzen wohnen, aber der Impuls auszugreifen kann die Mauer der festen, kontrahierten Muskulatur nicht durchdringen und so bleibt die Oberfläche kalt.

Liebe, Ärger und Hass 3



- Das Individuum ist sich meist dieser Dynamik weder bewusst noch ist ihm klar, dass es zwischen dem **Hass**, den es verspürt, und dem einstmals empfundenen **Verrat an seiner Liebe** einen **Zusammenhang** gibt. Ebenso wenig versteht es, dass ein Teil dieser Liebe, wie gering sie auch sein mag, weiterhin in seinem Herzen lebendig ist.
- **Durch Mobilisierung des Ärgers, der in den verspannten Muskeln des Körpers festgehalten wird, kann Hass beseitigt und Liebe reaktiviert werden.**
 - In den Verspannungen der Arm-Muskulatur und der Muskulatur des oberen Rückens sitzt Ärger, der sich durch Stoßen und Schlagen ausdrücken würde.
 - In der Verspannungen der Kiefer-Muskulatur sitzt Ärger, der sich durch Beißen Ausdruck verleihen würde, ein Impuls, den viele Säuglinge und Kinder als Reaktion auf ein frustrierendes Verhalten eines Eltern-Teils verspüren.
 - Die Beine und das Becken sind weitere Körper-Teile, in denen Ärger sitzen kann – Ärger, der sich durch treten nach einem Eltern-Teil, der z. B. den Unterleib des Kindes beim Waschen oder bei der Reinlichkeits-Erziehung gefühllos behandelte, hätte entladen können.

- ***Jede Verspannung im Körper hängt mit irgendeinem Gefühl der Schuld zusammen.***
Ohne Schuld-Gefühle würden wir uns alle für liebenswert halten, ganz unabhängig davon, ob unser Verhalten immer auf Akzeptanz stößt.
Wir wären imstande zu sagen: „**Ich bin, wer ich bin, und ich akzeptiere mich.**“
Schuld heißt, wir fällen Urteile über uns, dass etwas mit uns nicht stimmt, dass wir es nicht wert sind, geliebt zu werden, wenn wir es uns nicht durch gute Taten verdienen.
- Wenn „Gut-Sein“ dem Kind Liebe einbringt, wird es alles in seiner Macht stehende tun, um gut zu sein, einschließlich der Unterdrückung „schlechter“, in der Familie verbotener Gefühle. Auf diese Weise werden Schuld-Gefühle das Kind in ein lebenslanges Verhaltens-Muster einsperren: dass es nämlich negative oder feindselige Gefühle gegenüber Menschen verneint, die es eigentlich lieben sollte. Das unbewusste Zurückhalten solcher Gefühle erzeugt eine chronische Verspannung der Muskeln, vor allem derjenigen im oberen Rücken-Bereich.
- ***Wenn eine Liebes-Beziehung bitter wird, wie es manchmal vorkommt, ist die gesunde Reaktion, sie zu beenden und zu gehen.***
Diese Reaktion wird jedoch blockiert, wenn Schuld-Gefühle vorherrschen.
Die Ambivalenz einer Hass-Liebe, bei der man gehen und zugleich bleiben will, bei der also die Handlungen gelähmt werden, erzeugt einen ungeheuren emotionalen Stress, der eine Gefahr für das Herz bedeutet.
Im Allgemeinen entstehen Schuld-Gefühle aus der Unterdrückung von Gefühlen, die das Über-Ich als falsch beurteilt, z. B. Ärger.
Schuld-Gefühle liegen sämtlichen ambivalenten Haltungen zugrunde und verhindern die Lösung des Konfliktes.



- ▶ Die Aufladung oder den Erregungs-Fluss, der an der Hinterseite des Körper nach oben steigt oder nach unten in Becken und Beine verläuft, kann als **Aggression**, als **motorischer Antrieb** bezeichnet werden,
 - ▶ um Ärger loszuwerden,
 - ▶ sich zu schlagen oder
 - ▶ sich auf etwas zuzubewegen oder
 - ▶ sich von etwas weg zu bewegen.Der Abwärtsfluss im Rücken wird häufig als eine Woge von Ärger erlebt.
- ▶ Der Erregungs-Fluss vom Herzens, den ich als **Sehnsucht** oder **Wunsch nach Kontakt** bezeichnet habe, wird dagegen als Welle erlebt, die an der Vorderseite des Körper vom Herzen zum Mund oder zu den Genitalien fließt.
- ▶ Bei der sexuellen Aktivität spielen beide Komponenten eine Rolle. Der Wunsch nach Nähe ist zärtlich, der Antrieb zu verschmelzen ist stark. Die Zärtlichkeit, der Eros steigert die Erregung, und der aggressive Antrieb sucht diese zu entladen.
- ▶ In der gespaltenen Persönlichkeit ist Zärtlichkeit an das innere Kind, der aggressive Antrieb hingegen an das erwachsene Ich gebunden. Ein solcher Mensch kann entweder Zärtlichkeit oder Aggression, aber nicht beides gleichzeitig empfinden. Er erlebt also Liebe ohne Sex und Sex ohne Liebe. Das Resultat ist, dass der sexuelle Akt zur bloßen Spannungs-Abfuhr und nicht zum Ausdruck von Liebe wird.

- **Selbstzerstörerisches Verhalten** gehört zu den Phänomenen, die am schwersten zu verstehen sind.
Es ist unter Menschen ziemlich weit verbreitet.
Menschen, die trinken, Drogen nehmen, rauchen oder zu viel essen, wissen in gewisser Weise, dass ihr Verhalten schädlich ist.
Es kann gut sein, dass unterdrückter Ärger dabei eine bedeutende Rolle spielt.
- Selbstzerstörerische Tendenzen können die Persönlichkeit fest im Griff haben.
Das Individuum fühlt sich in der Klemme und unfähig, mit dem Leben zurechtzukommen.
Die Energien, die ein solches Verhalten hervorrufen, wirken innerlich und sind weitgehend unbewusst, widerstehen also dem bewussten Willen, solange man sie nicht versteht und deren Ursprung klären kann.
- **Selbst-Tötung** ist das beste Beispiel dafür.
Der Impuls, sich selbst umzubringen, hat oft seinen Ursprung in dem Wunsch, einen anderen Menschen zu töten: Eltern, Partner oder frühere Geliebte.
Er verlangt z. B. die bedingungslos akzeptierende Liebe, die er von seinen Eltern nicht bekommen hat.
Bekommt er sie nicht, hat er das Gefühl, dass ihm etwas vorenthalten wird, und ist voller Wut.
Diese Wut wird noch von der (projektiven) Vermutung geschürt, dass andere Erwartungen an ihn haben, die er nicht erfüllen kann.
Durch Unterdrückung dieses Tötungs-Wunsches und der Wut gegen andere aufgrund von Schuld-Gefühlen wendet sich der Tötungs-Impuls gegen die eigene Person, weil er sich selbst als unzulänglich und nicht liebenswert bewertet.

Typ-A-Personen

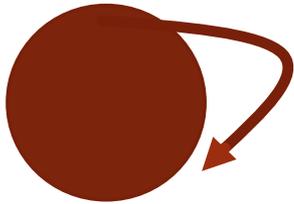
Da unterdrückter Ärger und Feindseligkeit charakteristisch für Typ-A-Personen ist, überrascht es nicht, dass diese auch deutliche **Tendenzen zur Selbst-Zerstörung** zeigen.

- Haben Sie die Angewohnheit, beim normalen Sprechen verschiedene Schlüssel-Wörter energisch zu betonen, auch wenn für eine solche Hervorhebung keine Notwendigkeit besteht?
- Beenden Sie die Sätze anderer Leute für diese?
- Gilt es für Sie, dass Sie sich immer schnell bewegen, schnell gehen und essen?
- Werden Sie bei sich nur langsam vorwärts bewegenden Auto- und Menschen-Schlangen leicht wütend?
- Neigen Sie dazu, Texte zu überfliegen, und ziehen Sie Zusammenfassungen von Texten oder Büchern dem Gesamttext vor?
- Sind Sie leicht ungeduldig, weil Ihnen die meisten Ereignisse zu langsam ablaufen?
- Neigen Sie dazu, Einzelheiten oder die Schönheit Ihrer Umgebung nicht bewusst wahrzunehmen?
- Versuchen Sie oft, über mehr als zwei Dinge gleichzeitig nachzudenken oder mehr als zwei Dinge gleichzeitig zu tun?
- Haben Sie immer ein vages Schuld-Gefühl, wenn Sie sich entspannen, Urlaub machen oder ein paar Tage hintereinander absolut nichts tun?
- Neigen Sie dazu, Ihren Selbst-Wert quantitativ zu bemessen (Anzahl von Sehr-Guts, Höhe des Einkommens, Zahl der Bekannten, Anzahl der gewonnenen Spiele etc.)?
- Haben Sie Muskel-Zuckungen oder nervöse Gesten, wie mit den Zähnen knirschen, Fäuste ballen, mit den Fingern trommeln?
- Versuchen Sie, immer mehr Aktivitäten in einem immer kürzeren Zeitraum unterzubringen, ohne genügend Spielraum für unvorhergesehene Ereignisse zu lassen?
- Denken Sie oft über andere Dinge nach, während Sie mit jemandem reden?
- Übernehmen Sie oft eine Verantwortlichkeit mehr, als sie problemlos bewältigen können?

Selbst-Zerstörung 2

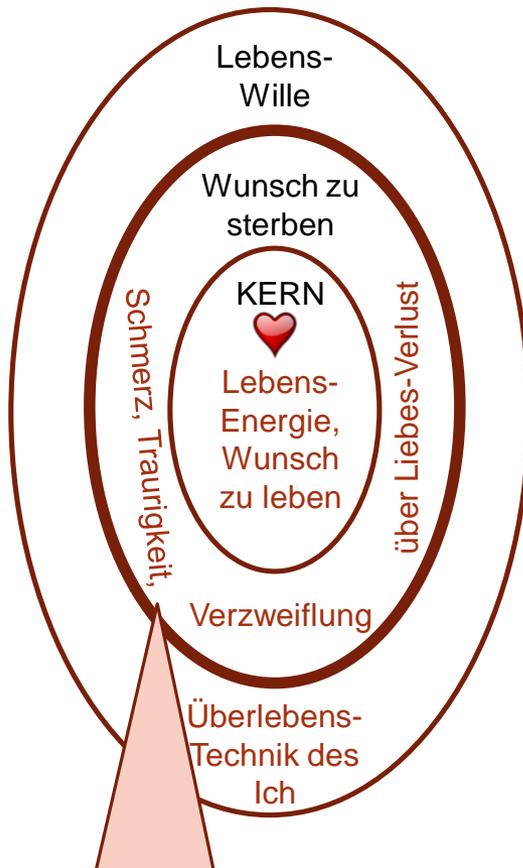
- Selbstzerstörerische Verhalten, das in der Selbst-Tötung auf die Spitze getrieben wird, beruht zumeist auf einer Verleugnung von Ärger, ist eine Nach-innen-Wendung des Ärgers auf andere (meist auf enge Bezugspersonen aus der Kindheit) gegen die eigene Person. Man ärgert sich, statt der Person gegenüber den Ärger auszudrücken, die Beziehungs-Bedürfnisse nicht befriedigt hat.

- Diese Wendung von aggressiven Impulsen, die eigentlich dem Außen gelten, gegen die eigene Person, wird als Retroflexion (Zurückwendung) bezeichnet.
- Unterdrückter Ärger ist, als hielte man sich selbst ein Messer an die Brust.
- Aber was hält den Ärger unterdrückt?
Was ist die Grundlage selbstzerstörerischen Verhaltens?
- Wenn wir antworten: Angst, müssen wir fragen: Angst wovor und vor wem?
- ***Der Mensch, der seinen Ärger unterdrückt, ist sich nicht bewusst, dass er das aus Angst tut.***
In den meisten Fällen wird die Angst ebenfalls unterdrückt.
Die betroffene Person hat keine klare Erinnerung an frühere Situationen, in denen sie sich ärgerlich und zugleich ängstlich fühlte – ängstlich vor allem deswegen, weil sie fürchtet, für seinen Ärger vor allem durch Liebes-Entzug, durch Verlassen-Werden bestraft zu werden.



- Man hat in mehreren Untersuchungen festgestellt, dass Krebs oft bei älteren Menschen auftritt, die einen geliebten Menschen verloren haben.
Man nimmt zu Recht an, dass der Stress des Verlustes die Krankheit hervorgerufen hat.
- Viele Forscher haben jedoch erkannt, dass dieser Verlust im späteren Leben ein ähnliches Trauma aus der Kindheit wiederholt, nämlich den Verlust der mütterlichen oder väterlichen Liebe. Der spätere Verlust aktiviert den Schmerz über den frühen Verlust und steigert den Wunsch zu sterben.
- In vielen Fällen ist dem Menschen der Wunsch zu sterben bewusst, weil er mit fortschreitendem Alter weniger Hoffnung hat, eine neue Liebe zu finden.
Ohne Liebe oder die Hoffnung auf Liebe kann man noch nicht einmal überleben.
- Hält ein Mensch seine Sehnsucht nach Liebe unter Verschluss, fühlt er den Schmerz nicht mehr. Je nachdem, wie verschlossen er ist, spürt er nur noch eine große Frustration und Hoffnungslosigkeit, die den Wunsch zu sterben schüren.
- Das Ausgreifen nach neuen Beziehungen aber lässt den Schmerz lebendig werden.
Im Tod selbst gibt es keinen Schmerz, was ihn für viele Menschen so anziehend macht.
- Auch im Leben gibt es keinen Schmerz, wenn man ganz lebendig ist.
Der Schmerz liegt im Lebendigwerden, in dem Fließen von Energie und Gefühl in verspannte oder tote Körper-Bereiche hinein.
Es tut weh, wenn man sich bewusst wird, wie leer und unbefriedigend das eigene Leben war und vielleicht immer noch ist.
Aber wenn dieses Bewusstsein zum Weinen führt und nicht zu weiteren Unterdrückungs-Versuchen, verringert sich der Schmerz sofort und wird weggespült.

Selbst-Zerstörung 3



Errichtung von Schutz-Wällen gegen Schmerz, Traurigkeit, Verzweiflung.

Dadurch wird des Wunsch des Herzens blockiert, nach Liebe auszugreifen.

- Das Gefühl, sich zwingen zu müssen, spiegelt den Kampf eines Menschen wider, trotz des herzerbrechenden Schmerzes über einen Liebes-Verlust weiterzuleben. Da das Leben ohne Liebe sinnlos ist, erfordert das Weiterleben und die Überwindung des Wunsches, aufzugeben und zu sterben, eine große Willens-Anstrengung.
- Die meisten Menschen, die eine Liebes-Verlust erlitten haben, reagieren auf den Wunsch zu sterben in der Form, dass sie nicht aufgeben und den Kampf fortsetzen, ***Liebe durch Leistung und Dienen gewinnen*** zu wollen, und indem sie versuchen, die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen. Man kann sich mit der Einstellung in eine unbefriedigende Beziehung verrennen, es sei die Rolle, den anderen glücklich zu machen, damit man sich selbst erfüllt fühlen kann.
- Es muss ihnen gelingen. Es wird ihnen gelingen. Ihre Kiefer zeigen eine grimmige Entschlossenheit, nicht zu versagen, denn Versagen bedeutet Tod. Stattdessen mobilisieren sie einen bewussten Lebens-Willen. Sie erklären dann: „**Ich werde nicht zusammenbrechen. Ich brauche dich nicht.**“
Gewöhnlich zur Unterdrückung von Gefühlen benutzt, ist der ***Wille die Quelle des Widerstands in der Entwicklungs-Begleitung*** und ein Haupthindernis für Gesundheit.

Kampf oder Lebens-Freude

- Für viele Menschen ist das Leben ein ununterbrochener Kampf, für manche ein grimmiger, der wenig Raum für Freude und angenehme Erfahrungen lässt. So viele von uns sind des endlosen Lebens-Kampfes zutiefst überdrüssig.
Wenn wir aber das Gefühl von Freude in unserem Leben zurückgewinnen wollen, müssen wir den verzweifelten, zerstörerischen Kampf aufgeben.
- Für die Erwachsenen ist der Krieg aus. Wir haben verloren und können die bedingungslose Liebe unserer Eltern, die wir als Kinder brauchten und so verzweifelt gewünscht haben, nicht mehr bekommen. Wir vergeuden unsere Energie, wenn wir weiter darum kämpfen. Den Verlust zu akzeptieren ist schmerzlich und bedeutet ein Eingeständnis von Versagen, gegen das das Ich ankämpft. Aber das Akzeptieren befreit uns von unserer Beschäftigung mit der Vergangenheit.
Nur wenn wir die Vergangenheit ohne Wenn und Aber, wie sie wirklich für uns war, annehmen, sind wir frei, uns auf eine erfülltere Zukunft zuzubewegen.
- Ein Mensch muss seinen Willen aufgeben und seinen Schmerz, seine Verzweiflung und den Wunsch zu sterben uneingeschränkt spüren, damit er den Liebes-Verlust betrauern und den Kummer über all die Jahre empfinden kann, die er gekämpft hat. Durch dieses Aufgeben kann er mit seiner Lebens-Energie im innersten Kern in Berührung kommen, mit seinem Impuls zu atmen und dem Wunsch zu leben, vor allem mit seiner Liebe, die dem Leben Sinn und Erfüllung verleiht.
***Liebe ist das Herz des Lebens.
Und das Herz ist die Quelle der Liebe.***

Frauen und Männer (F+M)

- Männer, Frauen und Liebe
- Frauen und Männer: Liebe oder Macht
- Männer, Frauen und Macht-Kämpfe
- Passive Männer: vorzeitige Ejakulation
- Feindselige Männer: Zurückhaltung der Ejakulation
- Ärger oder Wut
- Unterdrückten Ärger ausdrücken
- Frauen, Männer und Liebe
- Frauen, Männer und Macht-Kämpfe

Männer, Frauen und Liebe

- Eine Frau zu lieben, heißt, Freude an ihr zu haben.
An einer Frau Freude zu haben, heißt, sie zu lieben.
Aber kein Mann kann an einer Frau Freude haben, wenn er den Drang verspürt, sie zu kontrollieren und zu beherrschen, oder wenn er ängstliche und feindselige Gefühle ihr gegenüber hegt.
- Wenn ein Mann Angst vor seiner Frau hat, wird er sie bedienen.
Ist er feindselig und sadistisch, wird er verlangen, dass sie ihn bedient.
Aber Liebe ist kein Akt der Selbst-Aufopferung noch ist es etwas, was man gibt.
Liebe entspringt aus dem, was man ist: ein liebevoller Mensch.
- Nach Meinung von **A. Lowen** haben die meisten Männer Angst vor Frauen.
Im Allgemeinen sind sie sich dieser Angst ebenso wenig bewusst wie ihrer Feindseligkeit.
Sie sagen vielleicht, dass sie Sex genießen.
Aber wenn sie Frauen unbewusst negative Gefühle entgegenbringen, können sie sich in der Sexualität nicht ganz hingeben, und ihre Lust wird begrenzt sein.
- ***Zärtlichkeit*** bereichert Männer ebenso wie Frauen, auch wenn es ihnen schwerer fallen mag, diese Eigenschaft zu entwickeln.
Der Mann jedoch, der die Verteidigungs-Strategien nicht aufgeben kann, um sich vor Verletzungen zu schützen, wird niemals lieben.
Darüber hinaus ist dieser Mangel an Liebe die Ursache für Herz-Krankheiten.
- ***Wahre Männlichkeit*** liegt in der Identifikation eines Menschen mit seinen sexuellen Gefühlen und nicht in seinem sexuellen Auftreten.

Frauen und Männer: Liebe oder Macht

- Macht ist für Liebe destruktiv.
Die meisten Beziehungen zwischen Männern und Frauen fangen mit liebevollen Gefühlen füreinander an. Und die meisten gehen an den Macht-Kämpfen zugrunde, die entstehen, wenn die Beziehung enger wird. Um dieser Macht-Kampf-Falle zu entkommen, muss ein Paar sich mit seiner Angst vor Liebe auseinandersetzen.
- Das Thema zwischen den Geschlechtern ist **gleicher Respekt für beide**, nicht Angleichung von Macht.
Die Frau sollte mit der gleichen Wertschätzung behandelt werden wie der Mann. Gleicher Lohn für gleiche Arbeit ist ihr natürliches Recht als Mensch.
Dabei geht es nicht nur darum, dass Frauen in gleicher Position gleiches Geld bekommen, sondern auch darum, dass eine Frau, die einen Kinder-Hort leitet, das gleiche Gehalt bekommt wie ein Mann, der sich wichtige Verantwortung auferlegt.
Und die Frau, die zu Hause bleibt und ihre Familie versorgt – ist ihre Arbeit weniger wert?
Solange wir jedoch Werte von Menschen in Geld bemessen, bringen wir Macht in sämtliche zwischenmenschlichen Beziehungen ein.
- Der Besitz und die Ausübung von Macht haben das Wohlbefinden von Männern nicht gefördert. Sie haben aufgrund dieser Macht nicht mehr geliebt, länger gelebt oder mehr Spaß gehabt.
- Wenn Frauen im gleichen Maße Macht anstreben wie Männer, werden sie die gleichen Krankheiten erben, die das Leben der Männer verkürzt haben.
- In allen Beziehungen fügt der Einsatz von Macht dem Macht-Ausübenden ebenso viel Schaden zu wie der Person, die ihr ausgesetzt ist.

Männer, Frauen und Macht-Kämpfe

- Viele Männer sind mit ihren Partnerinnen in Macht-Kämpfe verwickelt. Sie halten Frauen für fordernd und kontrollierend und glauben, dass es einen Verlust an persönlicher Freiheit zur Folge hat, wenn sie sich auf eine Liebes-Beziehung einlassen. In manchen Fällen mögen diese Gefühle gerechtfertigt sein. Aber selbst dann sind es die Gefühle eines Kindes, das seine Mutter als kontrollierend erlebt. Da sie die Erinnerungen an diese Kindheits-Erfahrungen unterdrückt haben, projizieren Männer den Ärger, den sie auf ihre Mütter verspürten, auf ihre Frauen. Das alles verläuft auf einer unbewussten Ebene, weshalb die Konflikte zwischen Mann und Frau so schwer zu lösen sind.
- Es hilft, wenn man darauf hinweist, dass ein richtiger Mann von einer Frau nicht beherrscht oder kontrolliert werden kann. Ist er ihr nicht ebenbürtig? Wenn ja, warum kann er sich dann nicht behaupten? Wenn ein Mann einer Frau nicht standhalten kann, legt das nahe, dass er sie als Mutter-Figur betrachtet. Wenn er sich darüber beklagt, dass sie ihn kastriert, kann man mit Sicherheit annehmen, dass seine Mutter ihn bereits kastriert hat. Eine Frau kann ein Kind kastrieren, aber nicht einen richtigen Mann.
- Nur wenige Männer können Frauen direkt und mit Selbst-Behauptung entgegentreten. Diese Männer sind in ihren Beziehungen zu Gefühlen von großer Zuneigung und Sicherheit fähig, Eigenschaften, die sich beim sexuellen Akt dadurch zeigen, dass sie weder vorzeitig ejakulieren noch sich zurückhalten.

passive Männer: vorzeitige Ejakulation

- ▶ Der passive Mann neigt zur vorzeitigen Ejakulation.
- ▶ Die Spannung in seinem Körper, die aus dem Zwang resultiert, seine negativen Gefühle unterdrücken zu müssen, vermindert seine Fähigkeit, seine Erregung zu halten, während sie sich aufbaut.
- ▶ Er kann sich seiner sexuellen Erregung ebenso wenig hingeben wie dem Ärger, den er auf seine Mutter und sämtliche anderen Frauen hat.
Ist die vorzeitige Ejakulation für einen solchen Mann der Weg, es seiner Partnerin heimzuzahlen, indem er ihr die Befriedigung vorenthält?
Vielleicht.
Aber seine eigene Befriedigung wird ebenso reduziert.
- ▶ Genauer lässt sich die vorzeitige Ejakulation als ein Ausdruck von Angst deuten – Angst, einer Frau standzuhalten, während die Erregung ansteigt.

Feindselige Männer: Zurückhaltung der Ejakulation

- Der feindselig eingestellte Mann kann seine Erektions-Potenz halten, indem er seine Ejakulation verzögert, was ihm ein Gefühl der Macht verleiht.
Bei diesem unbewussten Vorgehen wird der erigierte Phallus als Waffe gesehen, mit der man eine Frau beherrschen und bestrafen kann.
Die Hinauszögerung des Höhepunktes gilt auch als Weg, nicht nachzugeben.
- Dieses Vorgehen hat den Effekt, dass die Lust und Befriedigung des Mannes reduziert wird. Damit wird auch die Lust seiner Partnerin verringert, da ihre Erregung mit der seinen verbunden und zum Teil von ihr abhängig ist.
- ***Sex ohne Liebe gibt dem Mann ein Gefühl von Macht, mit dessen Hilfe er seine Angst vor Frauen verleugnen kann.***
Aber Sex ohne Liebe ist weder lustvoll noch sehr befriedigend.
- Viele Männer versuchen, ihre Ejakulation freiwillig zurückzuhalten, damit ihre Partnerin zum Höhepunkt gelangen kann. Das wird oft dadurch erreicht, dass man sich gedanklich vom Sex ablenkt, um die Erregung zu verringern.
Meistens muss sich die Frau in dieser Situation anstrengen, um zum Höhepunkt zu kommen, weil das allgemeine Niveau der Erregung gering ist.
Der Mann betrachtet die Frau unbewusst als ein Ungeheuer, das ihn vernichten könnte, wenn es nicht befriedigt wird.
Seine Ejakulation zurückzuhalten ist das gleiche, wie seine Gefühle zu verbergen.
Es vergrößert den Stress in der Beziehung enorm und lässt den Mann für Herz-Krankheiten anfällig werden.

Ärger oder Wut

Es gibt für **Lowen** einen wichtigen Unterschied zwischen Ärger und Wut:

Ärger

- Ärger ist auf verletzte Gefühle gerichtet.
- Der Ausdruck von Ärger ist eine konstruktive Handlung.
- Diese zielt darauf ab, die positiven Gefühle in einer Beziehung wieder aufleben zu lassen.

Wut

- Wut dagegen hat eine destruktive Wirkung.
- Ihr Ziel ist es, die andere Person zu kontrollieren.
- Sie stammt von Frustration.
- Meistens geht sie einher mit einer Verleugnung von Macht.

Jede Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen ist unvollständig, wenn das Problem Ärger ausgelassen wird. Viele Menschen sind sich der enormen Verspannungen nicht bewusst, die mit unterdrückten Ärger einhergehen. Dieser Ärger stammt aus frühen Kindheits-Erfahrungen mit Verlust, Verleugnung und dem Zwang, sich elterlicher Autorität unterwerfen zu müssen.

In vielen Fällen bestehen diese frühen Erfahrungen zum Teil aus körperlichem Missbrauch in Form von Bestrafung durch einen Eltern-Teil. Der Ärger als Reaktion auf diesen Missbrauch ist so intensiv, dass er an mörderische Wut grenzt, der die meisten Menschen nicht nachgeben wollen, weil sie Angst haben, sie könnten außer Kontrolle geraten und jemand ernsthaft verletzen.

Aber wenn diese Gefühle zurückgehalten werden, richtet man sie gegen sich selbst und wird selbstzerstörerisch.

Unterdrückten Ärger ausdrücken

- Die orgasmische Reaktion einer Frau beruht auf ihrer Fähigkeit, sich der Liebe zu einem Mann ganz hinzugeben.
- Hingabe wird aber schwierig, wenn nicht unmöglich, sollte sie unterdrückte Ärger-Gefühle für Männer hegen, die zum größten Teil aus ihrer Beziehung zu ihrem Vater stammen.
- Das Akzeptieren und Ausdrücken dieses unterdrückten Ärgers befähigt viele „frigide“ Frauen, beim sexuellen Akt zum Orgasmus zu kommen.

- Einen Mann zu lieben, heißt, Freude an ihm zu haben.
An einem Mann Freude zu haben, heißt, ihn zu lieben.
Frauen, die Männer lieben, fühlen sich ihnen nicht unterlegen noch überlegen und hegen weder Groll noch Feindseligkeit gegen sie.
- Sie haben beim Heranwachsen nur positive Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht gemacht. Nicht nur ihre Väter, sondern auch ihre Brüder und die übrigen männlichen Verwandten behandelten sie mit Respekt und Zuneigung, und ihre Eltern waren weit davon entfernt, sie als Schach-Figuren zu benutzen.
Diese Haltung einem Kind gegenüber ist nur dann möglich,
 - wenn es in der Familie keine Macht-Kämpfe gibt,
 - wenn Liebe und Respekt die vorherrschende Haltung gegenüber sämtlichen Familien-Mitgliedern bestimmen und
 - wenn eine Atmosphäre von Freude und positiven Gefühlen vorherrscht.
- Gesunde Kinder sind das Produkt liebevoller Eltern.
Es reicht aber nicht, dass Eltern ihre Kinder lieben;
noch wichtiger ist, dass sie einander lieben.
Solche Eltern schenken einander sexuelle Erfüllung.
- Mädchen, die in Eltern-Häusern aufwachsen, in denen die Eltern eine sexuelle erfüllte Beziehung hatten, werden zu Frauen, die auf die Männer, die sie lieben, orgasmisch reagieren.

Frauen, Männer und Macht-Kämpfe

- Frauen haben auch Angst vor Liebe wie Männer. Als Kinder sind sie dem gleichen Liebes-Kummer ausgesetzt wie Jungen und ebenso gefangen in Macht-Spielen zwischen den Eltern, bei denen sie von einer Seite zur anderen gezerrt werden, um den Bedürfnissen der Eltern nachzukommen.
Frauen Haben weniger Angst vor Liebe als Männer. Sie haben weniger Angst, Gefühle zu zeigen, zärtlich zu sein und machen sich weniger Sorgen um ihr Image – noch?
- Es kommt am häufigsten vor, dass ein Mädchen von seinem Vater zu einem Bündnis gegen die Mutter verführt wird. So gerät es in eine Konkurrenz-Position zu seiner Mutter, die aber stärker ist als das Kind.
 - Die Folge ist, dass das Mädchen Schutz bei seinem Vater sucht. Wenn er nachgibt, gerät es in die Falle einer Abhängigkeits-Beziehung und wird schließlich zu „**Vatis kleinem Mädchen**“.
Als Erwachsene sehen solche Frauen ihre Rolle darin, für den Mann „da zu sein“.
Wenn der Mann jedoch die Seite des kleinen Jungen in seinem Wesen enthüllt, kann sie anfangen, ihn anzuschwärzen und zu kritisieren.
 - Beschützt der Vater das Mädchen nicht, weil er seine Frau fürchtet und aufgrund seines verführerischen Verhaltens Schuld-Gefühle hat, wird es sich verraten fühlen. In diesem Fall wird es sich der Mutter zuwenden und „**Muttis kleines Mädchen**“ werden.
Als Erwachsene verspüren diese Frauen Männern gegenüber Ärger und Feindseligkeit.
Die aggressive Frau kann sich auch wie ein kleines Mädchen verhalten, wenn sie Zuneigung braucht.



Ganzheitliche Sexualität und Innenerleben (Sul)

basierend auf Marlise Santiago: „Schluss mit Secondhand-Sex –
Innenerleben statt Außenleben – Sexualität, die das ganze Wesen
berührt“ von 2009

- Modell ganzheitlicher Sexualität
- Behinderung der Ganzheitlichkeit
- Sinnliche Unmittelbarkeit
- Sexualität in der Biografie 1
- Sexualität in der Biografie 2

Modell ganzheitlicher Sexualität

1. Verhaltens-Weisen im Zusammenleben:

- achtsame Kontakt-Gestaltung
- Offenheit der Kommunikation
 - Verstehen und Verständnis
- Macht-Transparenz, Gewalt-Verzicht und Gegenseitigkeit
- sich vertrauen und Fehler verzeihen können

2. Sinnlichkeit und Erotik:

- zärtliches Berühren als streicheln, kuscheln, umarmen, halten, massieren, küssen
- Empfindungen und Gefühle einladen, erkennen und benennen

3. Genitale Sexualität:

- Petting und Oralsex
- Selbst-Befriedigung
- genitale Penetration

Damit man eine genitale Sexualität leben kann, die mehr als eine bloße, möglicherweise sogar nur kompensatorische Trieb-Abfuhr ist, sollte man drei einander bedingende Bereiche der Sexualität beachten

1. Der äußere Kreis symbolisiert den äußeren Bereich der Sexualität, in dem die Art des Zusammenlebens geregelt, in dem geklärt und experimentell erarbeitet wird, wie sich echte Partnerschaftlichkeit entwickeln kann.
2. Der mittlere Kreis symbolisiert den mittleren Bereich der Sexualität mit einer Vielfalt von Berührungen, sinnlichen Empfindungen und Gefühlen.
3. Der innere Kreis steht für den genitalen Bereich.

Sexualität ist etwas Ganzheitliches, in das das gesamte menschliche Beziehungs-Erleben und Empfinden eingeschlossen ist.

- zu 2 und 3: Was ist ein Geschlechts-Akt ohne Sinnlichkeit?
- zu 1 und 2: Was ist eine sinnliche Begegnung ohne das Verständnis füreinander erzeugende Gespräch?

Behinderung der Ganzheitlichkeit

- Es ist eine Frage der Definition, was denn nun richtige Sexualität ist und was nicht. Sind es die eigenen Empfindungen und Gefühle im Moment der zwischenmenschlichen Begegnung oder ist es das traditionell, kulturell und medial vorgeformte Bild, wie Sexualität „normal“ ablaufen müsste?
- Wenn Sexualität ganzheitlich erlebt wird, ist sie nicht nur körperliche Befriedigung oder noch weiter reduziert ein Mittel der Entspannung, sondern auch Seelen- und Herzens-Nahrung.
 - Ein tiefes, ehrliches, Verständnis ermöglichendes Gespräch kann beispielsweise Nahrung genug sein, so dass genitale Sexualität gar nicht ins Spiel kommen muss.
 - Das Entdecken und Staunen bei (wechselseitiger) körperlicher Berührung (einschließlich der Genitalien) kann für den Moment Nahrung genug sein. Jedes Mehr könnte zu viel sein. So entgeht man der Gefahr, dass Bedürfnisse übersehen werden und der genitale Orgasmus kompensatorisch für andere Bedürftigkeiten erhalten muss.
- Fragen zur Ganzheitlichkeit:
 - a. Kann ich mit unbekanntem Menschen freundliche Worte wechseln, ohne mich dadurch zu etwas verpflichtet zu fühlen?
 - b. Kann ich mich im Gespräch echt und vorbehaltlos zeigen oder wird mir das zu nahe?
 - c. Kann ich in der Disco ekstatisch tanzen oder könnte ich damit falsche Erwartungen wecken?
 - d. Kann ich meinen Partner/meine Partnerin umarmen und streicheln, obwohl ich keine Lust auf genitalen Sex habe?
 - e. Kann ich meinen Partner/meine Partnerin zärtlich berühren, auch wenn ich dabei eine Erektion bekomme, aber nicht unbedingt mit ihm/ihr schlafen möchte?Solche und ähnliche Fragen und Zweifel, Überlegungen und Überzeugungen verhindern das Erleben einer ganzheitlichen Sexualität.

- Man kann anwesend und doch nicht da sein.
- Es geht darum, ohne Ziel und Absicht das zu erleben, was es in diesem Moment gerade hier und jetzt zu erleben gibt.
 - Diese unmittelbare Sich-Einlassen könnte zur Folge haben, dass das gegenüber plötzlich auf einer tieferen Ebene erkannt wird.
 - Es könnte heißen, dass genitaler Sex nur noch aus einer echten Bereitschaft heraus gelebt statt kompensatorisch eingesetzt wird.
- Sexualität kann letztlich nur dann wirklich erfüllend sein, wenn sie aus freudig herzhaftem Begehren gelebt und jegliches Ziel weggelassen wird.

Um ganzheitliche und befriedigende Sexualität erleben zu können, geht es darum, Ziel- und Absichtslosigkeit zu erlernen:

- Einfach berühren, weil das Berühren selbst wunderschön ist, und nicht, um mit dieser Berührung etwas Bestimmtes auszulösen.
- Einfach sich ganz auf den Moment einlassen und ihn mit ureigenem Erleben voll auskosten.
- Uns von der Dynamik der Erwartungen befreien, die uns immer weiter von dem entfernt, was im Moment eigentlich gerade wichtig wäre.
- Uns von kompensatorischer Sexualität bewusst lösen:

Geschieht genitale Paar-Sexualität aus tiefer, echter Lust und gegenseitigem freudigem Begehren, das genährt wird von innerer Nähe

- oder weil wir innere Nähe suchen, für die wir im Alltag keinen Platz schaffen?
- oder weil wir damit einen Konflikt bereinigen wollen?
- oder weil wir über den Partner/die Partnerin sexuelle oder sonstige Spannung abbauen wollen?
- oder weil wir uns etwas in der Persönlichkeit etwas bestätigen lassen müssen?
- oder weil wir ihn/sie nicht verlieren wollen?
- oder weil man das als Mann/Frau ab und an bringen muss?
- oder weil das letzte Mal schon wieder Monate her ist?

Sexualität in der Biografie 1

1. Wie habe ich entdeckt, dass ich ein sexuelles Wesen bin?
2. Wie war das, als ich bemerkte, dass es Jungen und Mädchen, Männer und Frauen gibt?
3. Wie haben meine Eltern darauf reagiert?
4. Wie gingen meine Eltern sonst mit dem Thema Sexualität um?
5. Was habe ich an Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität zwischen den Eltern mitbekommen?
6. Wie war der Umgang mit Körper und Nacktheit in der Familie?
7. Wie haben sich meine Eltern dazu verhalten, wenn ich (lustvoll) mit meine Genitalien gespielt habe?
8. Inwieweit und wie haben meine Eltern mit mir über Sexualität geredet?
9. Welche Erlebnisse, welche Sätze und Bilder haben insgesamt mein Verhältnis zur Sexualität geprägt?
10. Hat mein Empfinden und Erleben damals mit meinen Vorstellungen übereingestimmt?
11. Wie ist es heute?
12. Wie waren meine Gefühle und Gedanken bei der ersten Monats-Blutung, beim ersten Samen-Erguss?
13. Wie haben meine Eltern darauf reagiert?
14. Wie hat sich meine Sexualität im Laufe des Lebens entwickelt?
Wie war sie mit 16, wie mit 20, wie als junge Mutter oder junger Vater usw.?
15. Welchen Stellenwert hatte meine Sexualität in Zeiten mit großer beruflicher Anspannung, in Zeiten gesundheitlicher Beeinträchtigung oder in Zeiten ohne Partner/Partnerin?
16. Was erinnere ich hinsichtlich sexualisierter Gewalt, Übergriffen, Missbrauch usw.?

Sexualität in der Biografie 2

17. Welche Bilanz ziehe ich insgesamt aus der Geschichte meiner Sexualität?
 - Was war und ist schön?
 - Was war und ist weniger schön?
 - Was war und ist verletzend?
18. Welche Art von Sexualität wünsche ich mir in Zukunft ?
 - Was ist noch unerfüllt?
 - Wonach sehne ich mich?
 - Was würde ich gern verändern?

Intimität und Verlangen (I+V)

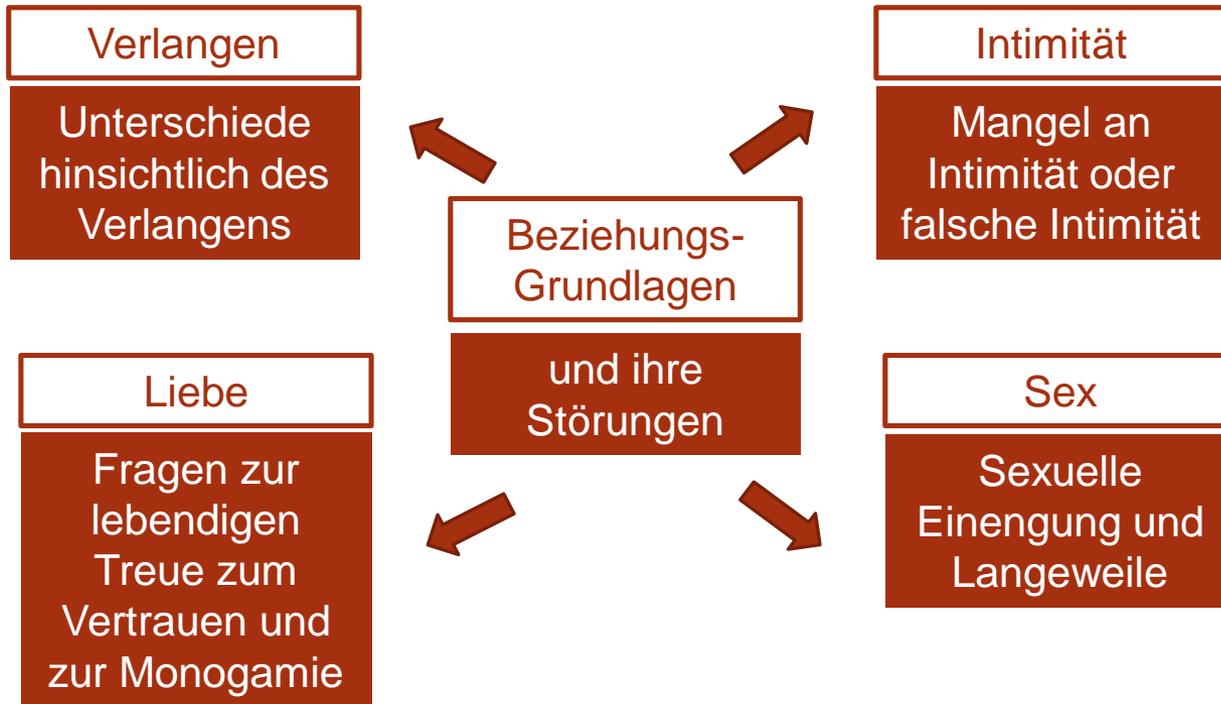


basierend auf D. Schnarch: „Intimität und Verlangen“, 2011

Dieser Teil zur Paar- und Sexualberatung konzentriert sich mehr auf die zwischenmenschliche Ebene, den Beziehungs-Kontext, die Interaktions-Prozesse, die Beziehungs-Ökologie und die in diesem Zusammenhang entstehenden Verlangens-Probleme.

- Grundlagen längerfristiger emotionaler Beziehungen
- Kontexte sexuellen Verlangens
- Antriebe von Liebe und Verlangen
- (Sexuelles) Verlangen
- Verlangens-Probleme
- Verlangens-Probleme lösen

Grundlagen längerfristiger emotionaler Beziehungen



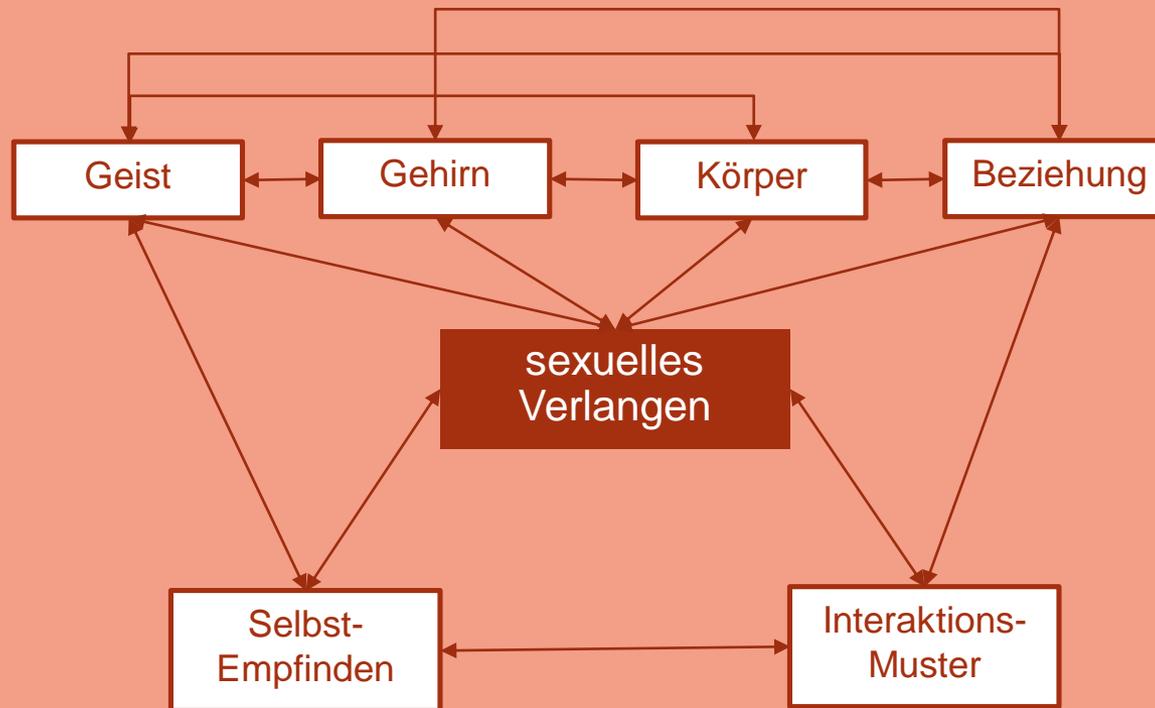
Kontexte sexuellen Verlangens

Sexualitäts- und Beziehungskultur der Gesellschaft

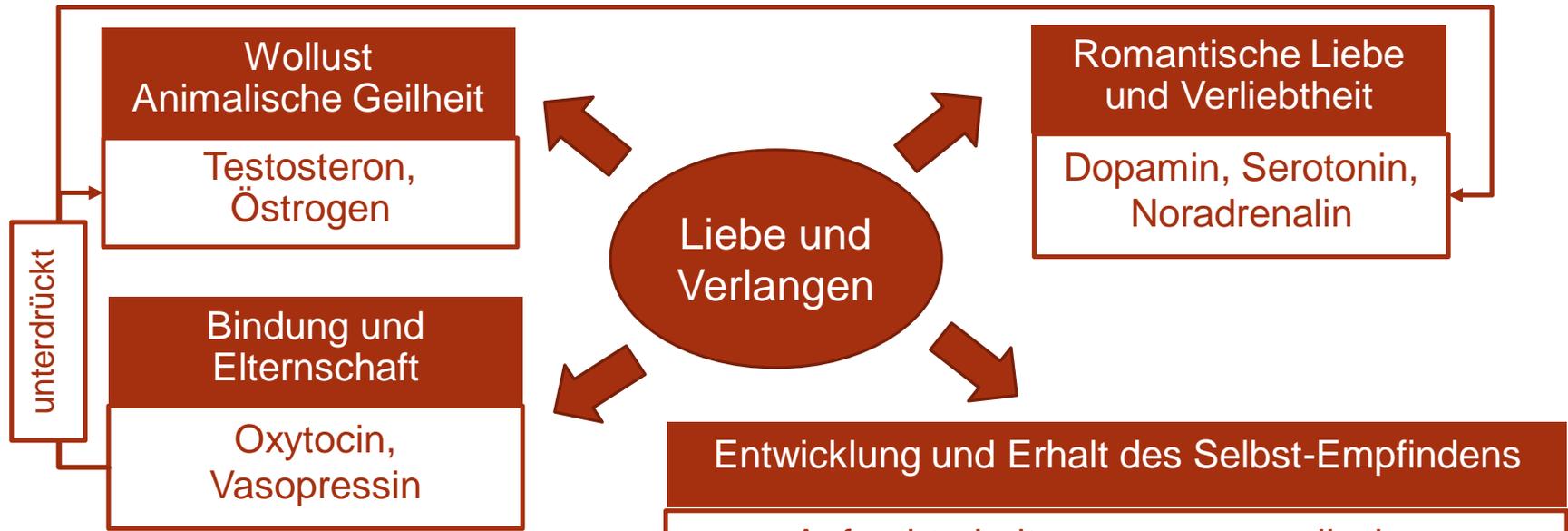
Sexualitäts- und Beziehungskultur der Herkunftsfamilien

Sexualitäts- und Beziehungskultur in vorangegangenen Beziehungen

Sexualitäts- und Beziehungskultur der gegenwärtigen Beziehung



Antriebe von Liebe und Verlangen



Abgesehen von Wollust, Verliebtheit und Bindungs-Bedürfnissen verfügen Menschen auch über die Fähigkeit, einen anderen Menschen liebevoll zu umsorgen.

Das bedeutet, dass sie bei ihren Handlungen stets das Wohl des/der anderen im Auge behalten, selbst wenn dies zeitweilig auf ihre Kosten geht, weil sie das Beste für diesen anderen Menschen wollen.

Entwicklung und Erhalt des Selbst-Empfindens

Aufrechterhaltung unserer seelischen Eigenständigkeit, unserer Selbst-Regulation ist eine treibende Kraft der menschlichen Natur

- | | | | |
|---|--|--|--|
| Wie sehe ich mich selbst?
Wie echt/ehrlich/offen/mutig zeige ich mich meinem(r) Partner(in)? | Wie behandle ich meine(n) Partner(in)?
Habe ich ihn/sie wirklich gewollt und gewählt? | Wie behandelt mein(e) Partner(in) mich?
Hat er/sie mich wirklich gewollt und gewählt? | Wie, glaube ich, sieht mich mein(e) Partner(in)?
Wie ehrlich, vermute ich, zeigt er/sie sich mir? |
|---|--|--|--|

(Sexuelles) Verlangen

- Sexuelles Verlangen des Menschen, von dem hier die Rede ist, ist Verlangen nach dem/der Partner(in), nicht Verlangen nach Sex, von dieser Person losgelöst.
- Es geht bei dieser Art von Verlangen um die Verbindung von wechselseitigem Wollen, Lust und Personen.
- Verlangen ist kompliziert:
 - Ausgangs-Punkt des Wollens des/der anderen kann ein gespiegeltes Selbst-Empfinden sein, ein Wollen aus Bedürftigkeit, ein Schmachten nach Anerkennung, Wertschätzung und Emotions-Transfusion durch den/die andere(n).
 - Geht des Wollen von einem stabilen und flexiblen Selbst aus, liegt ihm eine persönliche Entwicklung zugrunde.
- Verlangen ist mit dem Zustand des Unbefriedigt-Seins verbunden. Ein wichtiger Aspekt des Wollens ist die Entbehrung. Wollen versetzt uns in den Zustand des Ohne-Seins. Wollen hat mit Sehnen zu tun, und Sehnsucht verursacht Schmerzen.
- Beim Verlangen geht es ausschließlich darum,
 - etwas zu bekommen, was man noch nie hatte,
 - etwas zu tun, was man noch nie tat, und
 - etwas zu werden, was man noch nie war.Verlangen mobilisiert uns, mehr werden zu wollen, als wir zurzeit sind. Das betrifft u. a. die Entwicklung des Selbst-Wertes, der Liebes-Fähigkeit und der Freude am Sex.

Gegenwärtige
Beziehungs
Realität

Zustand des
Unbefriedigt-
Seins
Entbehrung
Mangel- oder
Überdruss-
Erleben
Sehnsucht

Verlangen
Wollen
Wünschen

Verlangens-Probleme (VP)

- Entscheidungs-Dilemmata (Zwickmühlen)
- Destruktive Monogamie
- Sadismus in monogamen Beziehungen
- Emotionale Folter
- Merkmale normalen ehelichen Sadismus
- Verlangens-Killer am Beispiel: Sex
- Nichtbeachtung der Regeln des Verlangens
- Eliminations-Prozess
- Kollusive Allianzen
- Pseudoharmonie
- Gespiegeltes Selbst
- Fremdbestätigte Intimität
- Kennzeichen einer emotionalen Patt-Situation
- Schritte zur emotionalen Patt-Situation

Entscheidungs-Dilemmata (Zwickmühlen)

Ein Entscheidungs-Dilemma ist eine Situation, in der man sich gern für zwei Alternativen gleichzeitig entscheiden würde, sich aber mit einer zufrieden geben muss.

Man will zwei Möglichkeiten, weil man die Wahl haben will, zu tun, wonach einem ist, und man will infolge der Wahl keine Angst empfinden.

Man will die Resultate der Wahl vermeiden, ohne sich mit den Konsequenzen der Entscheidung auseinandersetzen zu müssen.

Um dies zu erreichen, muss man den/die Partner(in) davon abhalten, seine/ihre eigenen Wahl-Möglichkeiten zu nutzen.

Durch Aufschieben von Entscheidungs-Dilemmata stiehlt man dem/der Partner(in) und sich selbst Lebens- und Entwicklungs-Zeit.

Beispiele:

- Ich will, dass du mich willst, aber ich brauche es auch, dass du mich brauchst.
- Ich will, dass du mich willst, ich aber will nicht wollen.
- Ich will in einer monogamen Beziehung leben, aber du hast wiederholt außereheliche Affären gehabt.
Ich will Sex mit anderen Menschen, aber ich will mich nicht scheiden lassen.
- Sage ich dir, wie wütend ich auf dich bin, müsste ich fürchten, dass du mich verlassen würdest.
Wir sollten mehr klar miteinander reden, aber ich möchte deine Gefühle nicht verletzen.
- Ich will keinen Sex, aber ich möchte mit jemandem verheiratet bleiben, der Sex will.
Ich will Sex haben, aber ich bin mit jemandem verheiratet, der das nicht will.
Mein(e) Partner(in) gibt mir Mitleids-Sex, wenn ich darum bitte, aber er/sie begehrt und will mich eigentlich nicht.

Destruktive Monogamie

VP

Ausschließlichkeit einfordern aus Sorge, der/die Partner(in) könnte jemand Besseren finden

Sicherheit, um Entwicklungen (Wachstum, Auseinandersetzungen) zu vermeiden

Dem/der Partner(in) zu dem Versprechen zu bewegen, dass er/sie immer für uns da sein wird, bevor er/sie zu viel über uns herausfindet

Wer zum Besitz gemacht wird, fühlt sich in seiner Würde verletzt und seiner Autonomie beraubt, wird rebellisch, trotzig und versucht, sich zu entziehen

Schutz vor der Angst, wir könnten unattraktiv, wertlos und nicht begehrenswert sein

Entwicklung hemmende Gründe für Monogamie, das potenzielle Martyrium in der Ehe

Monogamie ohne Differenzierung, also verpflichtender Sex schwächt das Verlangen

Fertigwerden mit der Angst, irgendwann alt und unattraktiv zu werden

Herstellung einer (Sex-) Monopol-Situation, in der man Macht ausüben, unakzeptabel Bedingungen aufzwingen und den/die anderen beleidigen kann

Dauer-Zugriff auf den/die Partner(in) einschließlich des Besitz-Anspruches auf dessen/deren Genitalien (Erfüllung ehelicher Pflichten)

Sicherheit, um in aller Ruhe nachlässig, schlampig, ungepflegt, träge, blöd, dick, fett, feist, faul und gefräßig werden zu können

Sadismus in monogamen Beziehungen

- Sadismus wird definiert als Freude daran, anderen Menschen körperlichen oder seelischen Schmerz zuzufügen oder sie zu misshandeln.
- Wenn man Partner/-innen in einer monogamen Beziehung foltern will, kann man dies kaum besser, als Sex und Verlangen zu instrumentalisieren.
- Normaler ehelicher Sadismus beinhaltet, dass man Lust empfindet, wenn man dem/der Partner(in) physischen und vor allem psychischen Schmerz (emotionale Misshandlungen/ Folter) zufügt, ohne dass dabei die Grenze zu häuslicher Gewalt überschritten wird. Diese Form des Sadismus kommt viel häufiger vor als (zumeist sichtbare) körperliche Misshandlungen.
- Starrsinn, Rachsucht, Neigung zum Tadeln und Konkurrenz treiben zahllose Paare in sexuelle Enthaltbarkeit.
- Normaler ehelicher Sadismus tritt umso häufiger auf, je stärker Partner/-innen in emotionaler Verschmelzung verstrickt, also je stärker sie von Bestätigung durch die andere Person und von Angst-Regulation durch deren Entgegenkommen abhängig sind.
- Wenn Menschen Entscheidungs-Dilemmata – zum Beispiel sich vom Partner zu trennen oder das eigene Beziehungs-Verhalten zu verändern – zu ignorieren oder sich ihnen zu entziehen versuchen, werden sie oft besonders sadistisch.
- Im Zusammenhang mit normalem ehelichen oder familiären Sadismus ist es sinnvoll, sich mit der Person zu befassen, die sich sadistisch verhält, und nicht mit der, die unter Sadismus leidet, eventuell sogar masochistische Muster entwickelt hat.

Emotionale Folter

- ▶ Emotionale Folter ist die Art von Bezogenheit, die viele Menschen am besten kennen.
- ▶ Leider gibt es in vielen Familien sadistische Beziehungen. Erschreckend viele bedacht oder unbedacht grausame Eltern scheuen sich nicht, ihre Kinder zu foltern, indem sie diese enttäuschen und ihnen das Herz brechen.
- ▶ Wenn diese Art von Folter die einzige Art von Bezogenheit ist, die unsere Eltern oder unsere Geliebten uns zu geben bereit sind, nehmen wir diese einzig verfügbare Art der Zuwendung oft an und verinnerlichen sie dabei.
- ▶ Falls ein Mensch in seiner Kindheit und Jugend auf diese sadistische Art behandelt wurde, hat er dadurch gelernt, sich selbst ebenso zu verhalten (Modell- oder Imitations-Lernen, Identifikation mit dem Aggressor, Übernahme der Täter-Introjekte). Dieser Mensch lernt dann auszuteilen und entwickelt vielleicht sogar Gefallen daran. Einige von uns sind nicht in der Lage, sich eine andere Art von Bezogenheit als diese zu verschaffen.
- ▶ Viele Menschen tun einander schreckliche Dinge an. Dies nicht obwohl, sondern weil zwischen ihnen eine enge emotionale Verbindung besteht. Manchmal hassen wir unsere Eltern oder unsere Partner/-innen, weil wir sie lieben. Im Zustand emotionaler Verschmelzung, also bezogener Abhängigkeit, kann man verheerenden Schaden anrichten, und dies nicht nur durch Tun (Aktivitäten, Initiativen), sondern auch durch Unterlassen (Passivität als Verweigerung, Entzug, Vermeidung).

Merkmale normalen ehelichen Sadismus

1. Andere werden psychisch und physisch gedemütigt und herabgesetzt.
2. Es wird gelogen (einschließlich Verschweigen wichtiger Informationen), um weh zu tun.
3. Die Autonomie des/der Partner(in) in einer engen Beziehung wird eingeschränkt.
4. Einverständnis des/der anderen wird durch Drohen und Einschüchtern erzwungen.
5. Es wird Gleiches wie mit Gleichem vergolten, wobei sich jede(r) als reaktives Opfer sieht.
6. Die eine Person wird verpflichtet, den Selbst-Wert der anderen zu stabilisieren. Macht sie dies nicht, sieht man sich als deren Opfer im Recht, sich an ihr zu rächen.
7. Man hegt gegenüber der anderen Person ziemlich durchgängig Groll und kann seine Wut auf die andere Person kaum kontrollieren.
8. Man glaubt berechtigt zu sein, Vergeltung zu üben, weil man sich durch die andere Person in seinen Gefühlen verletzt fühlt.
9. Sexuelle Verweigerung, also die Vorenthaltung des angenehmen Gefühls, das Sex hervorrufen kann bei gleichzeitiger Bekundung, dass man dem/der Partner(in) zu Gefallen sein und mit ihm eine lebendige Beziehung haben wolle, ist eine Methode, den/die Partner(in) in eine bestimmte Position zu drängen, z. B. gefügig zu machen, fortzujagen oder den Selbst-Wert angreifen (die gelingt umso eher, je mehr das Selbst-Empfinden gespiegelt ist)
10. Zusätzlich erfolgt geistige Folter dadurch, dass sadistische Motive auf Nachfragen des/der Partner(in) hin geleugnet werden.

Verlangens-Killer am Beispiel: Sex

VP

Streit-Sucht:
beschimpft und
gekränkt werden

Partner(in) untergräbt
Autorität gegenüber
Kindern und Freund/-innen

Partner redet
abfällig über den
anderen

Entfremdungs-
Gefühle gegenüber
Partner(in)

negative
Erfahrungen
mit Sex

es dem/der
Partner(in)
recht machen
wollen und
dafür eigene
Bedürfnisse
dauerhaft
zurückstellen

Eltern-Kind-
Interaktions-Muster
aus der Kindheit
wiederholen

sich in
seinem
Selbst-Wert-
Gefühl von
der
Zuwendung
und Wert-
schätzung
dem/der
Partner(in)
abhängig
machen

mit sich selbst
nicht im Reinen
sein und oft
hadern

Negative
Erwartungen an
Sex

von dem/der
Partner(in)
erwarten, dass
er/sie endlich dem
inneren Kind das
an bedingungsloser
Liebe gibt, was die
Eltern nicht haben
geben können,
obwohl die Liebe
zugleich der
erwachsenen
Person gelten soll

Gefühle nicht
kontrollieren
können

oft auf den
Partner wütend
sein

Sex nur dem
Partner zuliebe
machen, aber
nicht selbst
wollen

Partner(in)
will sich nicht
weiter-
entwickeln

sich von der/dem
Partner(in)
ungerecht
behandelt,
gedemütigt und
erniedrigt fühlen

sich streiten
wegen der
Häufigkeit des
Sex

sich des
Partners nicht
sicher oder zu
sicher sein

selbst seine
Gefühle
ignorieren

Partner(in)
ignoriert
Bedürfnisse und
Gefühle des/der
anderen

Nichtbeachtung der Regeln des Verlangens

- **Regel 1:** *Es gibt immer eine(n) Partner(in) mit einem schwächeren und eine(n) mit einem stärkeren Verlangen.*
Schwächeres und stärkeres Verlangen sind relative Positionen in der jeweiligen Beziehung.
- **These:** Verlangens-Stärke oder -Schwäche kann je nach Bereich (Liebe, Intimität, Sex, Familien-Gründung) unterschiedlich verteilt sein.
- **Regel 2:** *Der/die Partner(in) mit dem schwächeren Verlangen hat immer die Kontrolle über den jeweiligen Bereich, so auch über den Sex.*
Er/sie entscheidet darüber, ob das Resultat des Bemühens positiv oder negativ ausfällt, dies unabhängig davon, ob er/sie es weiß oder will.
- **These:** Der/die Partner(in) mit dem schwächeren Verlangen fühlt sich schuldig und schlecht, weil er/sie die Kontrolle hat. Der/die Partner(in) mit dem stärkeren Verlangen fühlt sich der kontrollierenden Person ausgeliefert.
- **These:** Wird sexuelles Verlangen als natürliche Funktion, als biologischer Trieb unpersönlich und unabhängig von Interaktionen in der Partnerschaft gesehen, führt das dazu, dass sich der/die Partner(in)
 - mit dem schwächeren Verlangen als defekt und unzulänglich fühlt und
 - mit dem stärkeren Verlangen als unattraktiv und nicht gewollt erlebt.
- **These:** Das typisch Menschliche am sexuellen Verlangen ist die einzigartige Fähigkeit unserer Gehirne, unseres Bewusstseins, Sex mit Bedeutung zu verbinden.
- **These:** Bewusstsein entsteht durch Interaktion mit dem eigenen Körper und anderen Menschen. Deshalb unterliegt sexuelles Verlangen im starken Maße dem Geschehen in unserer Beziehung.
- **Regel 3:** *Wir werden angetrieben, uns selbst zu erhalten, ob wir es wollen oder nicht.*

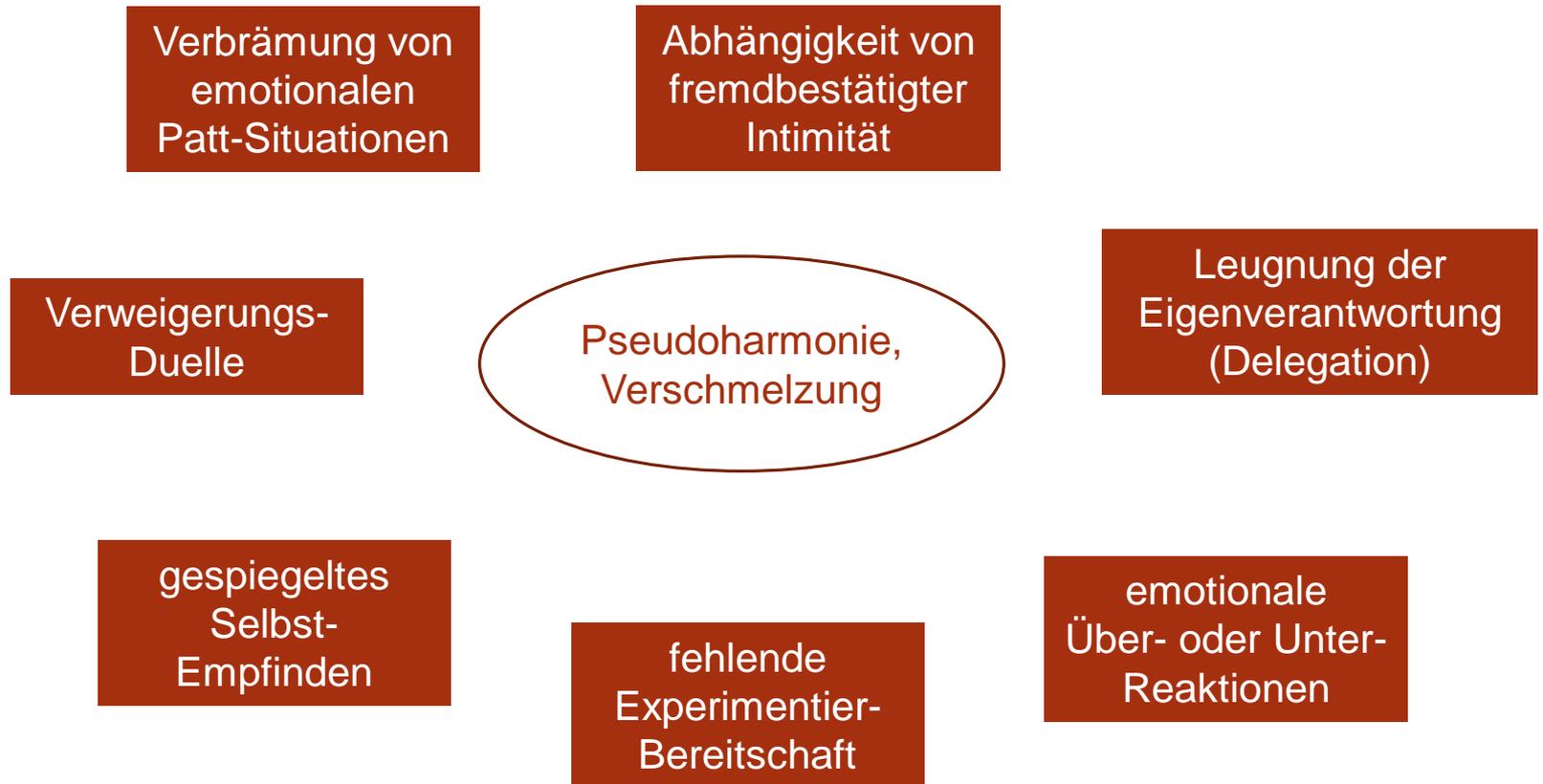
Eliminations-Prozess

- Zu Beginn einer Partnerschaft werden nach und nach all die (auch sexuellen) Verhaltens-Weisen ausgeschlossen, mit denen sich ein Partner unwohl fühlt.
Von dem/der Partner(in) als beängstigend empfundene (sexuelle) Themen und Verhaltens-Weisen werden gemieden.
Jegliches Unwohlsein eines Partner führt zum Ausklammern von Möglichkeiten.
Durch dies Entgegenkommen werden die beiderseitigen Ängste reguliert.
- Paare haben über alles geredet, über das sie reden wollten.
So bleibt nur noch das übrig, womit sie nichts zu tun haben wollen.
Jedes Paar hat ein: Müssen wir ständig darüber reden.
Die Themen, über die Paare reden, sind meist die, über die sie nicht zu reden brauchten.
- Der Prozess der Auswahl der Möglichkeiten, der langsam und unmerklich vonstatten geht, ist charakteristisch für die Entwicklung normaler (sexueller) Beziehungen.
- Die (sexuellen) Aktivitäten bleiben auf die Grenzen des momentanen (sexuellen) Entwicklungs-Standes beschränkt.
- Im Laufe der Zeit kommt garantiert Langeweile auf.
- Sexuelle Langeweile ist unvermeidlich, weil sexuelle Beziehungen stets auf dem basieren, was übrig bleibt, und weil Langeweile nur vermieden werden kann, indem man sich auf unerforschte Bereiche vorwagt. Doch jede Überschreitung der bisherigen Entwicklungs-Grenzen ruft Ängste empor.
- Gelebt wird der kleinste gemeinsame Nenner.
Der Rest wird „Tabu“ oder „völlig Tabu“ oder „Kampf-Platz“.

- **Kollusive Allianzen** sind unausgesprochene Verabredungen in Beziehungen, einander dort zu ergänzen, wo der oder die andere Defizite hat, um gemeinsam als Paar in dieser Welt überlebensfähig zu sein.
Beispiele: Unterdrückung/Allmacht/männlicher Narzissmus versus Unterwerfung/Ohnmacht/weiblicher Narzissmus, Nähe-Wunsch/depressiv versus Distanz-Wunsch/schizoid, Wechsel-Wunsch/histrionisch versus Dauer-Wunsch/zwanghaft
Diese Allianzen werden als (meist unbewusste) Verabredungen zum Entwicklungs-Stillstand geschlossen.
- **Kollusive Allianzen beruhen auf**
 - **gespiegelmtem Selbst-Empfinden** (Magst du mich, mag auch ich mich.) und
 - **Funktions-Übertragung** (Gib du mir den Halt, den ich mir nicht geben kann/will.)
- Allianzen, die auf Wollust, romantischer Liebe und Bindungs-Bedürfnissen basieren, sind in der Regel kurzlebig. In ihnen findet kaum Entwicklung statt.
- Kollusive Allianzen sprechen eher die regressiven, Entwicklung vermeidenden Eigenschaften und Charakter-Züge eines Menschen an, statt seine Entwicklungspotenziale zu aktivieren.
- Kollusive Allianzen werden dazu benutzt, um die Auseinandersetzungen mit partnerschaftlichen Konflikten und (sexuellen) Problemen zu vermeiden:
Tust du mir nichts, tu ich dir auch nichts.
Lässt du mich in Ruhe, lasse ich dich in Ruhe.
Reizt du mich, dann räche ich mich.

Siehe auch: [kollaborative Allianzen](#)

Pseudoharmonie



Gespiegeltes Selbst

- Das erste Selbst, das wir entwickeln, ist ein gespiegeltes Selbst-Empfinden, das sich auf das Feedback anderer Menschen stützt.
- Im gespiegelten Selbst-Empfinden möchte man in den Augen anderer wichtiger Menschen gesehen werden, gut dastehen, anerkannt, akzeptiert und geliebt sein.
- Das gespiegelte Selbst ist eine geborgte Funktions-Fähigkeit. Man überträgt die Verantwortung für die eigene Funktionen auf den Partner/die Partnerin.
- Wir fühlen uns attraktiv und begehrenswert, wenn andere uns attraktiv finden und begehren.
- Die Interaktionen mit dem Partner/der Partnerin dienen der Emotions-Regulierung.
- Durch unsere Unfähigkeit, bei uns selbst zu bleiben und die eigenen Gefühle zu regulieren, stören wir das emotionale Gleichgewicht des Partners/der Partnerin.

Siehe auch: [Autonomes Selbst](#)

Fremdbestätigte Intimität

- Da wir unseren Lebens-Weg mit gespiegelm Selbst-Empfinden beginnen, ist fremdbestimmte Intimität die erste Form von Intimität, die wir als Kinder erleben.
- Ein(e) Partner(in) offenbart seine Gefühle, Zweifel, Wahrnehmungen, Ängste und inneren Wahrheiten und der/die andere Partner(in) akzeptiert, bestätigt und empfindet diese nach und/oder offenbart sich auf ähnliche Weise.
- Es geht um bedingungslose positive Aufmerksamkeit verbunden mit Vertrauen, Sicherheit und Akzeptiert-Werden.
- Das gespiegelte Selbst-Empfinden, die Bestätigung unseres Wertes durch wichtige andere Personen steht im Mittelpunkt.
- Der verlangensschwächere Partner entscheidet über das Intimitäts-Niveau.
- Fremdbestätigte Intimität verbindet Sex mit Wir-Gefühl, Romantik und nährender Zuwendung.
Sie ist jedoch in Liebes-Beziehungen zeitlich begrenzt.

Siehe auch: [Selbstbestätigte Intimität](#)

Kennzeichen einer emotionalen Patt-Situation

Ständige, sich wiederholende Streitigkeiten

Entschuldigungen oder „Reparatur-Versuche“ haben sich als unwirksam erwiesen

Beide sind häufig wütend aufeinander

Es gelingt nicht, bei einem Konflikt zu einer Einigung zu gelangen

Die vier häufigsten Gegenstände einer emotionalen Patt-Situation sind:
Sex, Geld, Kinder und Schwieger-Eltern

Sie fühlen sich von ihrem/ihrer Partner(in) isoliert und entfremdet

Verstärkte Kommunikation bringt nicht unbedingt einer Lösung näher und verschlimmert die Situation oft noch

Beide sehen keinen Spielraum für Kompromisse oder Verhandlungen, weil ihre Integrität auf dem Spiel steht

Schritte zur emotionalen Patt-Situationen

1. In Phasen des animalischen Begehrens, der Verliebtheit und der Bindung, die sich im Gehirn manifestieren, bestätigen sich die Partner in vielfältiger Weise. Sie nehmen das gespiegelte Selbst-Empfinden des Partner an und stützen dieses.
2. Es kommt zu Kontroversen. Beide sind frustriert darüber, dass sie nicht die Wertschätzung, das Entgegenkommen oder die Zuwendung bekommen, die sie sich wünschen und dass sie nicht auf die Beschwerden des Partners angemessen eingehen können. Dabei hat der Partner mit dem schwächeren Verlangen das Sagen und ist oft ausschlaggebend dafür, ob sich der verlangensstärkere Partner in seiner Haut wohlfühlt.
3. Die begrenzte Fähigkeit, bei sich selbst zu bleiben (wenig ausgebildete vier Balance-Aspekte) in Verbindung mit ungelösten persönlichen Problemen schafft eine Obergrenze des Entgegenkommens. Darüber hinaus wird die Funktions-Fähigkeit beeinträchtigt.
4. Beider Anpassungs-Bereitschaft schwindet. Ihr angeschlagenes gespiegeltes Selbst-Empfinden aktiviert bewusste Weigerung, Starrsinn und Trotz.
5. Ein Patt tritt ein, wenn die Grenzen des einen Partners mit den Grenzen des anderen Partners so kollidieren, dass kein Raum mehr bleibt, einander vorwärtsgehend entgegentreten oder sich zurückzuziehen. Im Rahmen des Eliminations-Prozesses* sind sie einander so weit entgegengetroffen, wie sie können, ohne stärkere Angst zu empfinden oder die eigene Identität zu gefährden.

* Eliminations-Prozess bedeutet, dass jedes Mal, wenn ein Ereignis eintritt, andere Optionen zunichte gemacht werden und die Zahl der verbleibenden Möglichkeiten kleiner wird. Entscheiden bedeutet, Alternativen abzuschneiden.

- Vier Möglichkeiten der Beziehungs-Gestaltung
- Balance von Bindung und Autonomie
- (Sexuelles) Verlangen stärken durch...
- Autonomes Selbst
- Selbstbestätigte Intimität
- Wohlgefühl, Sicherheit und Entwicklung
- Stärkung des Selbst-Empfindens
- Stabiles und flexibles Selbst-Empfinden
- Angst- und Entwicklungs-Schmerz-Toleranz
- Wirkliches Wollen
- Konstruktive Monogamie
- Sex als körperliche, soziale und geistige Begegnung
- Was ist eine kollaborative Allianz?
- Aufbau resilienter kollaborativer Allianzen 1
- Aufbau resilienter kollaborativer Allianzen 2
- Physische Ausdrucks-Formen kollaborativer Allianzen

Vier Möglichkeiten der Beziehungs-Gestaltung

VPL

Funktions-Weisen
des Autonomen
Nerven-Systems
(ANS)

Kämpfen
(Sympathikus)

Erstarren
(dorsaler Vagus)

Fliehen
(Sympathikus)

Lieben
(ventraler Vagus)

In einer Liebes-Beziehung/Partnerschaft/Ehe gibt es grundsätzlich vier Möglichkeiten:

1. Man kann den/die Partner(in) bekämpfen, um ihn/sie zu dominieren, weil man nur aus der Dominanz genügend Selbst-Sicherheit und Selbst-Wert bezieht
(sog. männlicher Narzissmus: „Ich lebe von deiner Bewunderung.“)
2. Man kann sich dem/der Partner(in) unterwerfen, um ihn/sie zu bewundern, weil man nur aus der Projektion seiner Entfaltungswünsche auf andere Selbst-Wert zu beziehen gelernt hat
(sog. weiblicher Narzissmus: „Ich lebe durch dich.“)
3. Man kann sich physisch oder emotional von dem/der Partner(in) zurückziehen in Form eines inneren Rückzuges als Reduktion auf den kleinsten gemeinsamen Nenner und Resignation oder eines äußeren Rückzuges als Trennung/Scheidung.
4. Man kann sein Selbst-Empfinden stärken und die vier Seiten der Balance von Bindung und Autonomie in sich entwickeln:
 - a. stabiles und flexibles Selbst
 - b. stiller Geist und ruhiges Herz
 - c. maßvolle (Re-) Aktions-Weisen
 - d. sinnvolle Beharrlichkeit

Balance von Bindung und Autonomie

- Kontakt (Fremd-Kontakt)
- Einklang (attunement)
- Synchronisierung, Angleichung
- Bezogenheit
- Bindungs-Bedürfnisse im Vordergrund
- Kenntnis des/der anderen
- Sozial verbunden sein
- Halt, Trost, Beruhigung und Stabilität bei der/dem anderen suchen
- Sicherheit und Nähe
- Konsens anstreben
- Anpassung (Gemeinsamkeiten)
- Gleichheit herausheben
- Fremdbestätigung
- Vertrauen in den/die Partner(in)
- Gefälligkeit und Wohlverhalten als Berücksichtigung der Wünsche des/der anderen
- Was braucht der/die andere?
- Einfühlung in andere, um deren Wachstum und Integrität zu fördern
- Gespiegeltes Selbst-Empfinden, Fremdakzeptanz, man lebt über andere (Ich mag mich, wenn du mich magst.)
- Man kennt sich in einigen Aspekten.
- Rückzug (Selbst-Kontakt)
- Nicht-Einklang (misattunement)
- Asynchronizität, Unterscheidung
- Eigenständigkeit
- Selbst-Entwicklungs-Bedürfnisse im Vordergrund
- Selbstkenntnis
- Sozial getrennt sein
- Halt, Trost, Beruhigung und Stabilität in sich selbst finden
- Freiheit und Distanz
- Dissens aushalten
- Abgrenzung (Unterschiede, Einzigartigkeit)
- Unterschiedlichkeit herausheben
- Selbstbestätigung
- Selbstvertrauen
- Selbst-Erforschung und Ehrlichkeit (Aufrichtigkeit) - auch im Hinblick auf die eigenen Schatten
- Was brauche ich?
- Einfühlung in sich selbst, um sich zur eigenen Integrität hin zu entwickeln
- Autonomes Selbst-Empfinden, Selbst-Akzeptanz (Ich mag mich, auch wenn du mich zurzeit nicht magst.)
- Man ist einander in vielen Aspekten fremd.

(Sexuelles) Verlangen stärken durch...

Begehren,
Leidenschaft und
achtsam
experimentelle
Offenheit für Neues

Sympathie,
Gleichberechtigung
und Respekt
dem/der Partner(in)
gegenüber

Persönliche
Autonomie und
Reife bei
gleichzeitiger
Einfühlung in
der/die andere(n)

Intimität durch den Mut,
Gedanken, Gefühle,
Träume Wünsche und
Zweifel einzubringen
und damit einfühlsam in
Resonanz zu gehen

Eigenständigkeit,
eigene Stärken,
Selbst-
Wertschätzung
und Selbst-
Respekt
entfalten

Kreation einer
erotischen
Atmosphäre bei
günstigen
zeitlichen und
räumlichen
Rahmen-
Bedingungen

Aufbau einer
wahrhaftigen,
partner-schaftlich-
vertrauensvollen
Beziehung als
tragfähiges Wir

Mut zum
experimentellen
Durchbrechen
eigener und
gemeinsamer
sexueller
Gewohnheiten

Aneignung von
Bedeutungen für
Sex, die unsere
Beziehungen
erweitern helfen,
und deren
emotionale und
physische
Verankerung im
Hirn

Es geht darum,

- auf den eigenen Füßen zu stehen oder sich und sein Leben in Erkenntnis seiner Einmaligkeit und Besonderheit, aber auch in Respekt vor der Sehnsucht nach Zusammengehörigkeit und Teilen mit anderen (Mitteilung) auf die eigenen Füße zu stellen
- sich darüber klar zu werden und zu sein, wer man ist,
- seine personale und soziale Integrität* zu finden und zu behaupten, also hin zu innerer und äußerer Stimmigkeit in den Lebens-Verhältnissen und Lebens-Äußerungen zu entwickeln,
- den eigenen Werten und Zielen, die uns am Herzen liegen, den selbst auferlegten Verpflichtungen und Grenzen, auch wenn es hart auf hart kommt, treu zu bleiben (stabil), solange diese sich also lebenswert und entwicklungsfördernd erweisen,
- aber auch, sich zu verändern, wenn die Werte und Ziele nicht mehr passen (flexibel), sich flexibel zu verhalten, ohne die eigene Identität zu verlieren, also
- zu einem stabilen und flexiblen Selbst-Empfinden zu gelangen.

Siehe auch: [gespiegelter Selbst](#)

* Integrität beinhaltet, dass man ethische Prinzipien hat und ihnen gemäß lebt, z. B. auch in schwierigen Situationen sich selbst und anderen gegenüber ehrlich, loyal, wahrhaftig, direkt, verantwortlich und mitfühlend zu bleiben, also sich und andere nicht zu beschämen, zu entehren oder herabzuwürdigen.

Es handelt sich dabei

- um Kongruenz zwischen dem, was wir glauben, wollen und sagen, und dem, was wir tun,
- um Konsistenz unseres Verhaltens im Zeit-Kontinuum und
- um den Mut zur Transparenz unserer Wandlungs-Prozesse im Hinblick auf Werte und Ziele.,

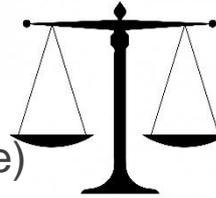
- Intimität ist ein interpersonaler Prozess, der Selbst-Konfrontation und Selbst-Offenbarung im Beisein des Partners/der Partnerin beinhaltet.
- Intimität bedeutet, dass wir unseren Geist in Gegenwart unseres Partners/unserer Partnerin spiegeln und gleichzeitig zulassen, dass unser Geist gespiegelt wird.
- Manchmal akzeptiert und bestätigt der/die Partner(in) und manchmal nicht. Intimität bedeutet nicht zwangsläufig, dass man vom anderen das bekommt, was man sich wünscht.
- Wenn der/die Partner(in) den/die andere(n) nicht akzeptiert oder bestätigt und der/die andere sich selbst bestätigen und beruhigen kann, erlebt man selbstbestätigte Intimität.
- Eine Partnerschaft erlangt ihre Resilienz durch die Fähigkeit der Partner, unabhängig voneinander zu interagieren.
- Der Partner mit dem stärkeren Verlangen nach selbstbestätigter Intimität bestimmt Häufigkeit und Tiefe der intimen Situationen.
- Selbstbestätigte Intimität ist wichtig, wenn es darum geht, sexuelle Langeweile zu vertreiben und Verlangen lebendig zu erhalten.
Denn mit seiner Hilfe können neue Verhaltens-Weisen entstehen.

Siehe auch: [fremdbestätigte Intimität](#)

Wohlgefühl, Sicherheit und Entwicklung

Alle Lebewesen, alle lebenden Systeme einschließlich der Partnerschaften müssen um ihrer Weiterexistenz wegen eine Balance finden zwischen

Stabilität



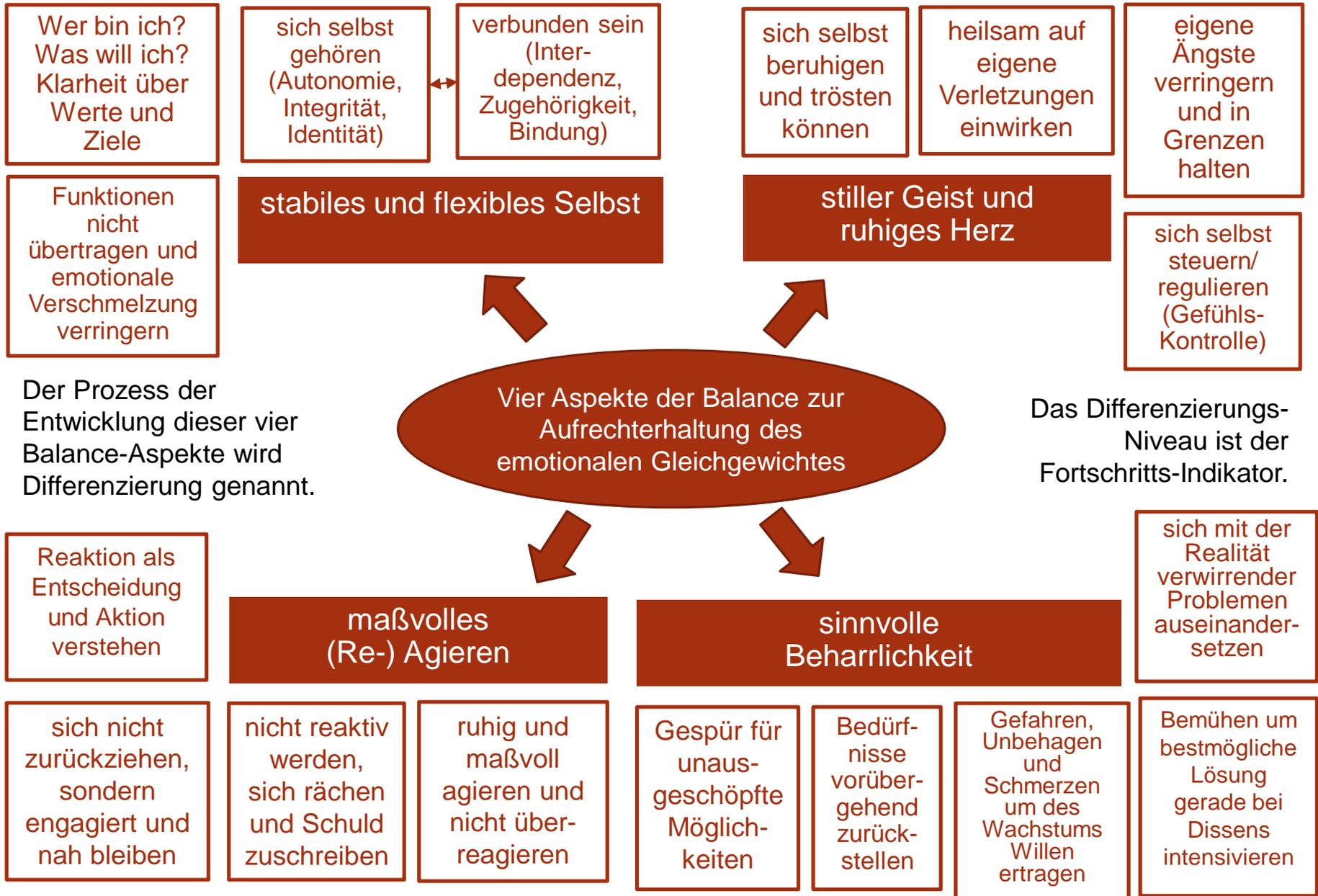
Wandel

- Wohlgefühl-Modus (etwa 4 bis 7 Jahre)
- Bindung mit Selbst-Verzicht
- Entspannung, Sicherheit und Abhängigkeit (Kollusion, heimliches Einvernehmen)
- prästabilisierte Harmonie (Harmonie vor der Konflikt-Bearbeitung: „Wer sich lieb hat, ist einer Meinung.“)
- fehlender Wandlungs-Wille, Zufriedenheit und Beschränkung der Ansprüche ans Leben (schwaches Verlangen) in Form von Routinen/Gewohnheiten bei klarem Identitäts-Gefühl und geringer Angst („So bin ich. Ich kann und will nicht anders.“), verbunden mit Eintönigkeit und Langeweile
- Vermeidung von destabilisierenden Personen und Situationen mit der Folge: Auflösung der Beziehung

- Entwicklungs-Modus
- Differenzierung in Richtung Integrität
- Wachstum findet in der Regel außerhalb der Wohlgefühl-Zonen statt, wenn eine kritische Masse des Unbehagens durch Stagnation überschritten ist.
- Anspannung, Unsicherheit und Streben nach Unabhängigkeit
- Aufkündigung repressiver Harmonie („Tust du mir nichts, tu ich dir auch nichts.“)
- Wandlungs-Bereitschaft, Mut zum Lernen, Unzufriedenheit und Sehnsucht (starkes Verlangen) nach Veränderung, verbunden mit Neuangst und Verlust des Identitäts-Gefühls („Wer bin ich eigentlich?“)
- Zulassen von Verwirrung und Umbrüchen mit der Folge: Erneuerung der Beziehung

Stärkung des Selbst-Empfindens

VPL



Stabiles und flexibles Selbst-Empfinden



Dilemmata,
Konflikte,
Krisen, Umbruch-
Situationen, Risiken
machen uns im
Hinblick auf
mögliche Folgen
Angst.

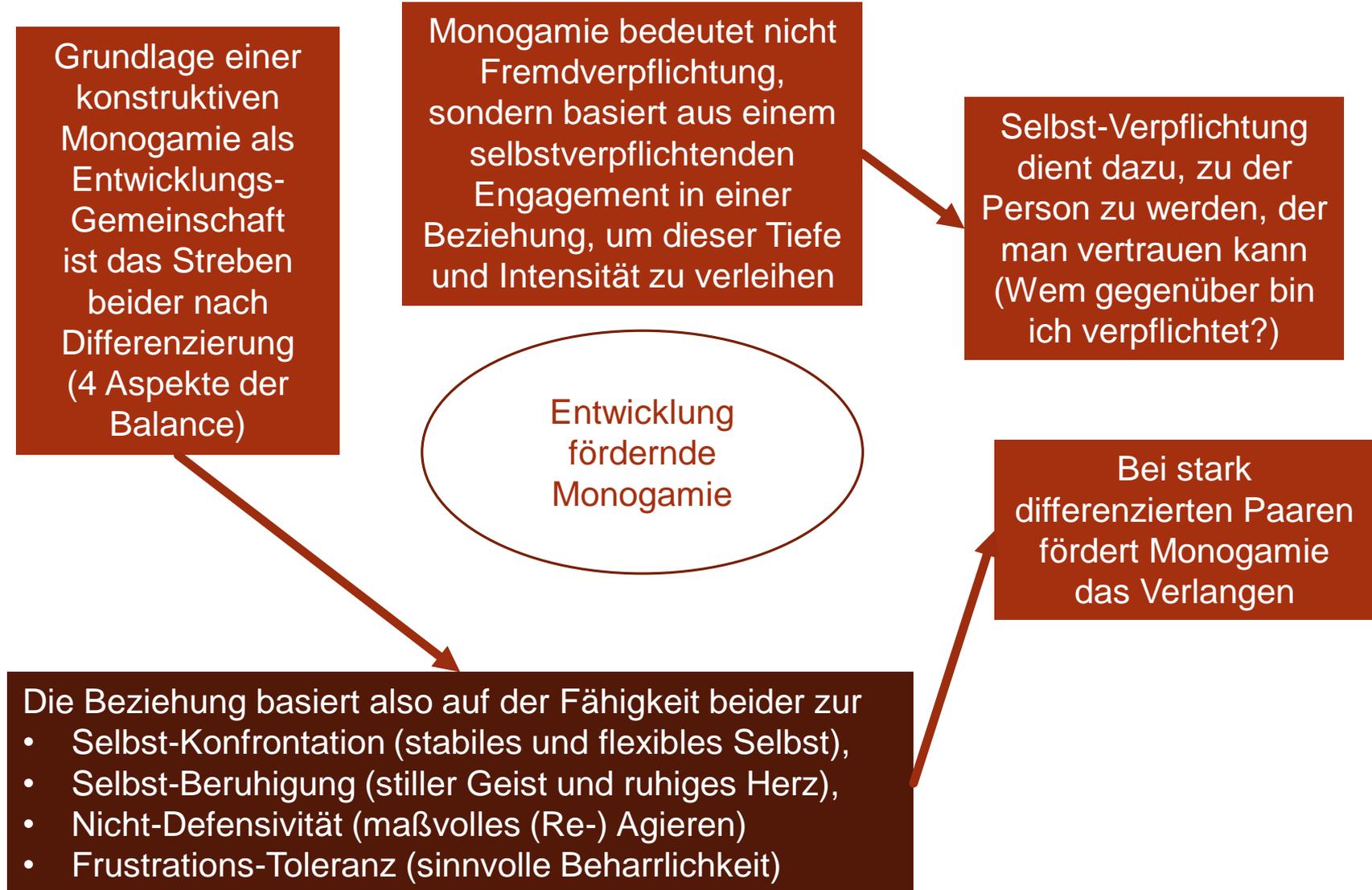
Wir können als
Erwachsene unsere
Fähigkeiten zur
Selbst-Beruhigung
und sinnvollen
Beharrlichkeit
weiterentwickeln.

Dann ertragen wird
den Entwicklungs-
Schmerz und
konfrontieren uns
mit der Angst.

- Dilemma: Wir wollen nicht unbedingt wachsen, weil das mit Neuangst verbunden ist. Aber wir wollen in den Genuss der positiven Wirkungen des Wachstums kommen.
- Die Bereitschaft von Menschen, um des Wachstums willen Schmerz zu ertragen und, sich für Neues und Unbekanntes öffnend, Angst, gegebenenfalls auch Ekel oder Scham zu überwinden, entscheidet darüber, ob sich die Situation in der Partnerschaft verändert oder nicht.
- Angst-Toleranz statt Angst-Reduzierung statt im Zentrum von wachstumsorientierten Beziehungen und von kreativer erfüllender Sexualität darin.
- Angst um der eigenen Entwicklung willen zu ertragen ist unumgänglich, wenn man zu einem (sexuell) reifen Erwachsenen werden will. Jeder Schritt dahin erfordert, dass man Angst überwindet, und nicht, dass man von Anfang an keine Angst hat.
- Im Gegensatz von verletzten Kindern besteht eine unserer wichtigsten Fähigkeiten darin, dass wir uns selbst regulieren und damit auch beruhigen können.
- Die wichtigste Art der Selbst-Beruhigung besteht darin, unseren Dilemmata einen (Wachstums-) Sinn zuzuschreiben.
- Wenn uns etwas sinnvoll genug erscheint - und wir im Hinblick auf die damit verbundenen Resultate genügend Angst entwickelt haben – ertragen wird en Entwicklungs-Schmerz und konfrontieren uns mit unserer Angst.

- meint nicht das Verlangen, dass der/die Partner(in)
 - etwas für uns tut.
 - uns die Sicherheit gibt, für ihn begehrenswert zu sein.
 - zum Besitz und zum Gefangenen von uns wird.
 - zum/zur Schuldigen für unseren Mangel an Befriedigung im Leben gemacht wird.
 - mit uns eins und verschmolzen ist.
- hat nichts mit Besitz-Gier und Eifersucht zu tun.
- erwächst nicht aus Entbehrungen oder Unbehagen, unter denen wir leiden, sondern
 - wird genährt von der Erkenntnis und dem Gefühl, unser Bestimmung noch nicht erreicht zu haben.
 - verpflichtet uns dazu, im wohlverstandenen Interesse des Partners/der Partnerin zu handeln, weil sein/ihr Wohl und sein/ihr Glück uns wichtig ist, bezieht also die emotionale Situation des Partners/der Partnerin mitfühlend (Perspektiv-Wechsel) ein.
 - heißt zu wählen als Schritt zur Selbst-Erschaffung und Selbst-Definition, beinhaltet also die Freiheit zur Wahl. Indem wir wählen, werden wir zu der Person, die wir zusammen mit anderen sein wollen. In diesem Entwicklungs-Prozess sind wir gleichzeitig Künstler(in) und Kunst-Werk.
Wählen kann man eine(n) Partner(in) nur, wenn man ihn/sie nicht braucht, also wenn man in der Lage ist, sich an sich selbst festzuhalten. Wahl ist ein Akt der Autonomie. Wenn wir das Gefühl haben, wir haben keine Wahl, verblasst oft unser Verlangen.
 - heißt, sich zuzubilligen, Absichten (Intentionen) zu haben und diese aus Gründen der Förderung von Persönlichkeits-Wachstum und Integrität in die Tat umzusetzen. Man muss das Wollen wollen.

Konstruktive Monogamie



Sex als körperliche, soziale und geistige Begegnung

- Beim Sex kann es zu tiefen Augenblicken der Begegnung kommen.
- Sinnliche Erlebnisse wirken ungeheuer stark auf die Psyche, wenn sie verbunden sind
 - mit einer tiefen Bedeutung, beispielsweise mit mehr Erotik, Lust, Intimität und Begegnungs-Freude,
 - mit einem tiefer reichenden kollaborativen Engagement oder
 - mit einer umfassenderen Selbst-Meisterung.
- Sofern man Geist und Körper in Einklang bringt, kann man seine Problemlöse-Fähigkeit stark verbessern.
Deshalb ist es gut zu wissen, was während des Sex in unserem Geist geschieht.
- Die größten Entwicklungs-Chancen erschließen sich uns, wenn wir Paar-Entwicklung gleichzeitig von der körperlichen und geistigen Seite her angehen.
- Zunächst geht es darum, mit dem/der Partner(in) eine **emotionale kollaborative Allianz** aufzubauen, die auch oder gerade während des physischen Kontaktes aufrechterhalten wird.
- **Bei der Lösung von Problemen bezüglich des Verlangens ist eine kollaborative Allianz wesentlich wichtiger als perfekte sexuelle Technik.**

Was ist eine kollaborative Allianz?

- Eine kollaborative Allianz ist ein informelles Einvernehmen aufgrund der Interessen beider Beteiligten, also eine nicht schriftlich festgehaltene Vereinbarung über Kooperation und Freundschaft, die Partner in einer Liebes-Beziehung dazu anspricht, sich um der Beziehung willen größtmögliche Mühe zu geben.
- Eine warmherzige, stabile kollaborative Allianz schafft in der Kindheit optimale Voraussetzungen für die Entwicklung des Gehirns.
- Jedoch auch eine stabile kollaborative Allianz in der Partnerschaft kann den Partnern in der gegenwärtigen Situation helfen, über schwierige Erlebnisse hinwegzukommen.
- Kollaborative Allianzen beinhalten, dass
 - beide Partner vom Besten in sich aus handeln und zusammen auf gemeinsame Ziele und positive Resultate hinarbeiten, auch wenn das schwierig, beängstigend, mit Schmerzen oder sogar mit Nachteilen verbunden ist.
 - wir selbst dann ehrlich sind, wenn es für uns persönlich von Nachteil ist oder zu Schwierigkeiten führen könnte,
 - wir keine Informationen und persönliche Wahrheiten verfälschen oder zurückhalten, um den/die Partner(in) zu manipulieren
(Wenn wir etwas falsch darstellen, haben wir die Allianz aufgegeben.)
 - wir uns mit uns selbst konfrontieren und zulassen, dass der/die Partner(in) uns adäquat spiegelt, also in unserem Geist liest und uns versteht
(Falls wir unseren Geist so verschleiern – Mindmasking -, dass es nicht möglich ist, ihn adäquat zu spiegeln, haben wir die Allianz aufgegeben.)

Siehe auch: [kollusive Allianzen](#)

1. Kollaborative Allianz basiert auf der **Entwicklung eines starken Selbst-Empfindens durch Stärkung der 4 Aspekte der Balance von Bindung und Autonomie** als stabiles und flexibles Selbst, stiller Geist und ruhiges Herz, maßvolles (Re-) Agieren und sinnvolle Beharrlichkeit bei beiden Partnern.
2. Eine Allianz aufrechtzuerhalten, erfordert **Widerstandskraft (Resilienz)**. Eine kollaborative Allianz kann nur dann widerstandsfähig sein, wenn wir unsere Ziele und Werte klar vor Augen behalten.
3. **Partnerschaft** gelangt in kollaborativen Allianzen **durch Handlungen** zum Ausdruck.
Diese Allianzen fokussieren auf das, was getan werden muss, werden durch konkretes Verhalten gestützt.
Sie stellen also nicht nur fest, was falsch läuft, und nähren auch nicht nur ihre eigenen Gefühle.
4. **Selbst-Konfrontation** ist für die Aufrechterhaltung der kollaborativen Allianz entscheidend, denn nur durch sie können wir erkennen, ob wir unsere Aufgabe erfüllen.
5. Die **kollaborative Allianz zum/zur Partner(in) wiederherzustellen**, ist wichtiger als das vorherige Zerschlagen der Allianz. Die Funktions-Fähigkeit der Beziehung wiederherzustellen, ist das Wichtigste überhaupt.

6. Bedeutsam ist, ***immer rechtzeitig zu merken, wenn wir dabei sind, eine kollaborative Allianz aufzugeben.***

Wann lassen wir eine Allianz zerbrechen?

Je empfindlicher man auf andere Menschen reagiert, die eine Allianz aufgeben, desto wahrscheinlicher merken wir nicht, wenn wir dies selbst tun.

In der Art, wie man kollaborative Allianzen aufgibt, kommt oft die Geschichte unseres bisherigen Lebens zum Ausdruck.

7. Die Art, wie wir uns fühlen, ist nicht Grund genug, ein kollaborative Allianz aufzugeben. Es liegt in unserer Verantwortung, trotz ***schwieriger Gefühle an der eigenen Position festzuhalten und das Richtige zu tun.***

8. Im Rahmen einer kollaborativen Allianz liegt die ***Verantwortung bei jeder einzelnen Person selbst***, nicht bei der anderen Person und sie basiert auch nicht auf Gegenseitigkeit (Wenn du, dann ich.).

Das Verhalten des Partners entschuldigt und rechtfertigt unser Verhalten nicht.

Wenn man seinen Anteil an der Verabredung erfüllt hat, kann man den/die Partner(in) wegen seines/ihrer Anteils zur Rede stellen.

9. ***Kollaborative Allianzen fühlen sich nicht immer gut an.***

Manchmal erfordern sie Konfrontationen, Herausforderungen, Eingehen von Risiken und unsere Weigerung, nachzugeben, vor allem, wenn es um unsere gemeinsam festgelegten Werte und Ziele und um unsere individuelle Integrität geht.

Physische Ausdrucks-Formen kollaborativer Allianzen

Drei Werkzeuge zum Aufbau einer kollaborativen Allianz:

1. Umarmen bis zur Entspannung

(Man steht voreinander sich Herz an Herz berührend und sich umarmend auf den eigenen Beinen. Man bleibt dem/der anderen nah und gleichzeitig bei sich und entspannt sich dabei.)

2. Köpfe aufs Kissen

(Man liegt, während man sich anblickt und seinen Geist für den/die andere(n) öffnet.)

3. Spüren und berühren

(Eine Person streichelt die andere so – anfangs Hände, Gesicht und Arme -, dass dieses Streicheln gespürt wird, also ohne dass die Verbindung unterbrochen wird.)

Diese drei Wege eignen sich besser als Genital-Verkehr, um kollaborative Allianzen zu begründen. Die rein körperlichen Bewegungen, zu denen es beim Koitus kommt, fördern weder den emotionalen Kontakt noch erneuern sie die Freundschaft.

Doch Sex fördert die Illusion, man sei mit dem/der Partner(in) zusammen.

Manchmal dauert es Wochen oder sogar Monate täglichen Übens, bis man zusammen den Punkt erreicht, an dem sich ein Gefühl von Frieden einstellt:

- Der Atmen wird mühelos. Man atmet entspannt aus dem hinteren Bereich des Kehlkopfes.
- Das Herz schlägt langsamer.
- Die Schultern entspannen sich.
- Der Kiefer verliert seine Anspannung.
- Die Augen-Lider werden schwer.
- Tiefe innere Ruhe stellt sich ein.