

Doris und Marco Guidon

Frei werden für Partnerschaft

Beziehung beginnt in der Kindheit

Viele Menschen bauen voller Erwartung auf eine erfüllende Partnerschaft eine Beziehung zu einem geliebten Partner auf mit der Hoffnung, glücklich zu werden und gemeinsam auch schwierige Lebenssituationen zu meistern. Und doch können bereits ein paar Monate oder Jahre später tiefe Probleme auftauchen, die oftmals unlösbar erscheinen und in Misstrauen, Streit und Entfremdung oder in Trennungen enden. Die dabei entstandenen Verletzungen führen oft zu Negativspiralen, aus denen man ohne professionelle Hilfe kaum mehr herausfindet.

Erste Krisensymptome zeigen sich oft in einer gereizten oder blockierten Kommunikation sowie in einer Sexualität, die „nicht mehr funktioniert“.

Partnerschaft will gelernt sein und entwickelt sich nur selten von selbst in die erhoffte Richtung.

Trotzdem sind viele Menschen im Ehrgeiz, „es alleine und ohne Hilfe zu schaffen“, gefangen, so dass die Beziehung tatsächlich zum Scheitern verurteilt ist, weil der lang anhaltende Stress gegenseitiger Verletzungen schon zuviel zerstört hat.

In diesem Artikel möchten wir den Leser mit Sexual Grounding Therapy® (SGT), einer relativ jungen Methode der Körperpsychotherapie, bekannt machen. SGT ist kein Training für Sex, sondern strebt das Wiedererlangen der ursprünglichen Unschuld, Lebensfreude und das Vertrauen in eine dauerhafte Partnerschaft an, die Voraussetzungen für ein erfüllendes Leben in Beziehungen sind. Doch bevor wir Ihnen diese Methode näher vorstellen, werfen wir einen Blick in den Beziehungsalltag, in dem viele Kinder aufwachsen.

Beziehung beginnt in der Kindheit

Auch Sie, lieber Leser, sind das lebendige Resultat Ihrer Vergangenheit seit Generationen von Menschen, die Ihnen mit ihren Genen auch ihre Erfahrungen und ihre ungelösten und gelösten Lebensthemen weitergegeben haben. Vielfach haben Sie sich auch bewusst oder unbewusst die Lösung ungeeigneter familiärer Problemlösungsstrategien zur eigenen Aufgabe gemacht.

Sie sind ebenfalls geprägt von der Beziehung Ihrer Eltern zu einander. In dem psychischen

Klima und den physischen Umständen, die Ihre Mutter und Ihr Vater (oder Ihre ersten wichtigsten Bezugspersonen) miteinander geschaffen haben, sind Sie aufgewachsen, haben Sie Ihre ersten Schritte getan, die ersten Worte gesprochen und die erste Beziehung Ihres Lebens hautnah – im wahrsten Sinne des Wortes – erlebt.

Sie erlebten als Kind die liebevollen Zeiten in der Ehe Ihrer Eltern genauso wie die spannungsreichen, mittelmäßigen oder auch lieblosen Phasen. Am Maß der Spannung, die in der Luft lag, erlebten Sie sowohl die Lösung von Konflikten mit als auch deren Verdrängung oder Leugnung. Instinktiv fühlten Sie schon als kleines Kind, was es bedeutete, wenn die Eltern miteinander lachten und sich liebevoll berührten oder wenn sie stritten oder sich mehr oder weniger höflich anschwiegen. Denn Sie fühlten jede Spannung unmittelbar, noch bevor Sie Worte dafür kannten, direkt in Ihrem Körper. Sie reagierten mit Unwohlsein oder Angst und fühlten sich getrennt und alleine.

In einer Atmosphäre, die durch Liebe geschaffen wird, spürten Sie eine Verbindung und Nähe zu den Eltern, die Ihnen das Gefühl von Geborgenheit, Wärme und entspannter Sicherheit vermittelte. Je nachdem, welcher Zustand vorherrschte, entwickelten Sie sich zu einer eher entspannten oder gespannten Persönlichkeit. Es ist wahrscheinlich, dass Ihre Eltern sowohl gute als auch schwierige Phasen in ihrer Beziehung durchgemacht haben. In den Zeiten von Streit, Spannung, drohender oder realer Trennung erlebten Sie in Ihrer kindlichen Abhängigkeit Ihre Sicherheit als gefährdet.

Übernommene Problemlösungsstrategien

Im Laufe des Heranwachsendens haben Sie an der Art und Weise, wie Ihre Eltern mitei-

einander umgingen, wahrgenommen, dass Konflikte geschaffen und ob sie wieder gelöst wurden. Sie haben auch erfahren, wie sich Distanz und Nähe zwischen den Eltern anfühlten und welche Probleme sich regelmäßig wiederholten und damit kaum lösbar erschienen. Sie haben von Ihren Eltern keine Möglichkeit gelernt, mit den Beziehungsproblemen konstruktiv umzugehen, die diese selbst nicht lösen konnten.

Mit anderen Worten: Sie sind in Beziehungsstrukturen aufgewachsen, die Sie geprägt haben und die in Ihrem eigenen Verhalten als erwachsener Mensch als unbewusste Lebensmuster regelmäßig wieder auftauchen und zu Schwierigkeiten führen.

Das vorgelebte Beziehungsverhalten der Eltern wird zum Rahmen, innerhalb dessen ein Kind seine eigenen Möglichkeiten erprobt.

Schon früh bilden sich beim Kind unbewusste Strategien aus, mit denen es sich Aufmerksamkeit und Zuwendung verschafft, aber sich auch vor seelischem Schmerz und Angst schützt.

Sie fingen an, die ersten Kapitel des Drehbuchs Ihres Lebens zu schreiben und die ersten Rollen darin selbst einzunehmen. Welche Rollen Sie unbewusst wählten, hängt davon ab, in welcher Entwicklungsphase Sie sich gerade befanden. Viele Kinder entscheiden sich, in Zukunft immer lieb und gehorsam zu sein, andere werden rebellisch, unruhig oder zu früh vernünftig. Andere wiederum verbünden sich mit einem Elternteil gegen den anderen. Aus der Summe dieser sehr wirkungsvollen Strategien entstehen die Charakterstrukturen, die ein ganzes Leben lang wirksam bleiben.¹

Wenn das Kind Situationen erlebt, die subjektiv als ernsthaft bedrohlich empfunden

Die Charakterstruktur eines Menschen beschreibt die Gesamtheit seines Verhaltens, das durch sein Fühlen, Denken und Handeln zum Ausdruck kommt. Sie wurde in der Kindheit unbewusst durch seine physischen und psychischen Erfahrungen geprägt und gestaltet (strukturiert). (2)



Doris Guidon

Mutter zweier erwachsener Söhne; nach ihrer Tätigkeit als Dipl. Pflegefachfrau und Atemtherapeutin in Hamburg leitet sie gemeinsam mit Marco Guidon eine Praxis in Herrliberg (Schweiz) für Körperpsychotherapie®. Ihre Spezialgebiete sind: Postural Integration®, Therapeutin und Trainerin für Sexual Grounding Therapy® und Traumatherapie. Sie hat langjährige Erfahrung in Astrologie und Schamanistischer Psychologie.



Marco Guidon

Diplomiert in Chemie und Phil.II (ETH/Uni Zürich). Er ist Trainer in Postural Integration® und Reichscher Atemtherapie. Als Therapeut und Trainer für Sexual Grounding Therapy® leitet er seit über 20 Jahren zusammen mit seiner Frau Trainings und Ausbildungen, auch in Astrologie und Schamanistischer Psychologie. Traumatherapie.

Kontakt:

Untergrüt 5, CH-8704 Herrliberg
Tel. +41 44 915 0887, Fax +41 44 915 0704
info@koerpertherapie.ch, www.koerpertherapie.ch
www.sexualgrounding.com

werden, hat es die für seine Entwicklung sehr wichtige Fähigkeit zur Verdrängung. Diese sichert zwar das Überleben des Kindes, hat aber auch einen hohen Preis. Die Rechnung wird, wie wir später noch sehen werden, meistens erst im Erwachsenenalter eingefordert.

Dieser früh festgelegte Rahmen wird im Laufe des Heranwachsendens durch die Beziehungen mit Geschwistern, Verwandten und Lehrern oder anderen wichtigen Bezugspersonen (z. B. Adoptiveltern) erweitert und modifiziert, aber nicht mehr wesentlich abgeändert.

Als alltägliche Beispiele können wir alle folgende übernommene Verhaltensweisen erkennen: Eltern, die sich im Streit gegenseitig mit Schweigen oder Nichtachtung strafen, vermitteln ihrem Kind die unausgesprochene Botschaft, dass Probleme nicht durch Kommunikation, sondern durch Beziehungsabbruch und Rückzug gelöst werden. Das Kind sehnt sich danach, die Einheit und die Liebe der Eltern zueinander zu spüren, um sich in diesem ursprünglichen Dreieck sicher und geborgen zu fühlen. Es spürt instinktiv, ob die Eltern Scheinlösungen oder echte Konfliktlösungen wählen.

Für das Kind unterscheiden sich echte Lösungen von Scheinlösungen darin, dass es sowohl körperliche als auch emotionale Entspannung wahrnimmt und nicht durch eine gespannte Stimmung belastet ist.

Warten die Eltern einfach ab, bis die Spannungen „von selbst“ vorübergehen, ohne klärende Worte oder ein erfrischendes Gewitter, wird das Kind lernen, dass man Konflikte am besten „aussitzt“, bis sie vergessen oder „vergeben“ sind.

Ein kleiner Junge wird von einem Vater, der selten zuhause ist, lernen, dass die Frauen die emotionale Stimmung innerhalb der Familie prägen, und er wird diese Erfahrung als Verhaltensmuster verinnerlichen. Wen kann es dann wundern, wenn er sich als erwachsener Mann, Partner oder Familienvater mit seiner eigenen Präsenz ebenfalls schwer tut? Sie mögen vielleicht einwenden, dass viele Männer und Frauen auf Grund schmerzhafter Erlebnisse oft das Gegenteil von dem anstreben, was sie selbst als Kind erfahren haben. Das ist richtig, aber die Erfahrung zeigt, dass das Gegenteil in

den seltensten Fällen eine heilsame Lösung ist. Oft ist es nur das andere Extrem, die andere Seite der gleichen Münze.

Um ein solch geschlossenes System verlassen zu können, ist eine tiefergehende Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie die Voraussetzung.

Entscheidend dabei ist ein auch gefühlsmäßiges Wiedererleben der Beziehungsdynamik innerhalb der Ursprungsfamilie.

Prägung der sexuellen Entwicklung des Kindes durch das Elternverhalten

Auch die psychosexuelle Entwicklung des Kindes ist durch das Verhalten der Eltern zueinander geprägt.

Eltern, die durch ihre eigene Erziehung sexuelle Probleme und Tabus haben, sind kaum fähig, das sexuelle Erwachen ihres Kindes in seiner ödipalen Phase (4-6 Jahre) liebevoll und auf natürliche Weise zu spiegeln und anzunehmen.²

Der energetische Kern, das Herz, verstärkt in diesem Alter den Blutstrom in die Peripherie des Körpers. Damit werden auch Becken und

Genitalien vermehrt energetisiert und neue körperliche und psychische Empfindungen des Kindes in dieser Körperregion geweckt.

Dieser Vorgang führt zu Empfindungen, die die Neugier des Kindes auf seine Geschlechtsorgane verstärken, und es beginnt spontan, in kindlicher Offenheit und in völliger Unschuld mit ihnen zu spielen, um alles an sich zu entdecken. Gleichzeitig erwacht auch die Neugier auf das andere Geschlecht, und das Kind wendet sich mit offenem Herzen dem gegengeschlechtlichen Elternteil zu, um sich in ihm zu spiegeln und als Junge oder als Mädchen bestätigt zu werden. Die Unterstützung vom gleichgeschlechtlichen Elternteil ist dabei sehr wichtig, um seine geschlechtliche Identität in einem sicheren Rahmen zu entwickeln.

Angemessen gespiegelt zu werden, ist ein Urbedürfnis sowohl von Jungen als auch von Mädchen, um einen gesunden Selbstwert und Ich-Stärke aufbauen zu können.

Und nur, wenn sie auch als sexuelle Wesen gespiegelt werden, ohne dass ihre Genitalien von den Eltern oder Bezugspersonen ignoriert werden, können sie erfahren, dass ihre Geschlechtlichkeit gut, natürlich und erwünscht ist.

Die Reaktion der Eltern auf diese kindliche Erregung, Neugier und Unschuld ist maßgebend für seine gesamte sexuelle Entwicklung. Wenn der gegengeschlechtliche Elternteil das Kind abweist, weil er selbst verunsichert ist oder wenn der gleichgeschlechtliche Elternteil die ersten Entdeckungsversuche des Kindes ignoriert, spürt es, dass an seiner genitalen Erregung „etwas falsch“ ist und unterbindet die energetische Verbindung von seinem Herzen zu seinen Genitalien. Diese Unterbindung geschieht völlig unbewusst und entsteht durch unwillkürliche Kontraktion der intrinsischen Muskulatur.

² Spiegeln: Auf mentaler Ebene sind sich Kinder ihres emotionalen und körperbezogenen Ausdrucks nicht bewusst, weil ihre kognitiven Fähigkeiten noch nicht entwickelt sind. Die Voraussetzung einer korrekten Spiegelung des Kindes durch eine erwachsene Person ist deren Fähigkeit, sich mit ihrem eigenen inneren Kind verbinden zu können. So kann sie den kindlichen Ausdruck gefühlsmäßig nachvollziehen und ihm auf seiner altersgerechten Ebene begegnen und dabei gleichzeitig in ihrem Erwachsenenbewusstsein bleiben. Das Spiegeln durch eine erwachsene Person bedeutet, auf die Handlung oder den Gefühlszustand eines Kindes (wie ein Spiegel) mit denselben Bewegungen, derselben Mimik und den gleichen Worten oder Tönen zu antworten.

Die Folge ist, dass die Energie in den Kopf gelenkt wird. Als Reaktion blockiert das Kind entweder seine Empfindungen auf genitaler Ebene durch das Entwickeln von Fantasien und Tagträumen, oder es beginnt seine Frustration durch unruhiges Verhalten, Hyperaktivität o. ä. auszugieren.

Es wurde daran gehindert, seine natürlich-unschuldigen Impulse auf Vater und Mutter zu richten, sie standen ihm für seine psychosexuelle Entwicklung nicht zur Verfügung.

Der später erwachsene Mensch wird die Trennung der Verbindung von Herz und Genitalien als Schwierigkeit erleben, Liebe und genitale Sexualität gleichzeitig zu erfahren. Es gibt dann nur das Entweder / Oder. Er wird sicher dazu neigen, seine Erregung wie als Kind in Fantasien auszuleben.

Wenn der gleichgeschlechtliche Elternteil die sexuelle Neugier des Kindes ablehnt oder sogar bestraft, erfährt das Kind in seiner Entwicklung zum werdenden Mann oder zur werdenden Frau nicht die notwendige Unterstützung und hat kein Vorbild, an dem es sich orientieren kann. Es wird sich mehr oder weniger unbewusst – auch als Erwachsener – seiner sexuellen und liebenden Regungen schämen und diese unterdrücken.

Kindliche Sexualität ist reine Lebens- und Entdeckerfreude und hat nichts mit erwachsener Sexualität zu tun.

Deshalb ist es verheerend, wenn Eltern dem Kind mit ihrer eigenen erwachsenen Sexualität begegnen und es damit total überfordern. Sind die Eltern mit ihrem Inneren Kind nicht in bewusster Verbindung, projizieren sie in die Handlungen des Kindes ihre eigenen ungelösten Fantasien hinein. Solche schädigenden elterlichen Aussagen können z. B. sein: „Was machst du denn da, du kleines Luder; du fängst ja früh an; du ziehst dich ja wie eine Nutte an ...“ usw.

Selbst wenn es nicht – wie in extremen, aber keineswegs seltenen Fällen – zu körperlichen inzestuösen Annäherungen kommt, genügt es, wenn die sexuelle Energie des Erwachsenen sich dem Kind durch Blicke, Worte oder Gesten mitteilt, um ihm nachhaltig zu schaden. Das Kind darf auf keinen Fall mit erwachsener Sexualität konfrontiert werden, denn sein Interesse an sexuellen Entdeckungen ist rein kindlich und voller Unschuld. Eine Überforderung in diesem Alter macht Angst und verhindert jede natürliche Entwicklung. Richtiges Spiegeln, Präsenz und maßvolle elterliche Unterstützung stellen für das Kind eine optimale und freie Entwicklung sicher. Dies ist nur mög-

lich, wenn die Eltern selbst ein natürliches Verhältnis zu ihrer Sexualität entwickeln konnten.

Erlebnisse im Kindesalter prägen den Charakter

Die ganze Persönlichkeit des werdenden Menschen ist auf emotionaler, mentaler und körperlicher Ebene von den kindlichen Erfahrungen betroffen und zeigt sich später in der Charakter- und Körperstruktur.³

Störungen und Entwicklungsabbrüche in der ödipalen Phase (4–6 Jahren) tauchen zunächst in der Pubertät wieder auf, wenn der Jugendliche durch hormonelle Veränderungen in seinem Körper selbst erwachsene Sexualität zu entwickeln beginnt. In dieser Zeit zeigen sich sowohl frühe Überforderung als auch die Ablehnung und Unterdrückung der kindlichen Sexualität in der Art und Weise, wie der Jugendliche auf das andere Geschlecht zugeht oder es meidet.

Konkrete Beispiele mögen dies veranschaulichen:

Stellen wir uns einen kleinen Jungen vor, der seinen Vater als nicht präsent und seine Mutter als emotional bedürftig erlebt. Sie tut ihm schon früh leid und er versucht, sie zu trösten. Diese Erfahrung kann darin begründet sein, dass der Vater sich wegen seines beruflichen Engagements „nicht in die Erziehung einmischt oder sie der Einfachheit halber der Frau überlässt“ und deshalb selten als Vater in Erscheinung tritt. Es kann auch sein, dass er nicht lernen konnte, sich seiner eigenen Mutter gegenüber durchzusetzen und sich aus einer daraus unbewusst entwickelten Angst heraus direkten Konfrontationen mit seiner Frau ausweicht.

Oder der Vater lebt getrennt von Mutter und Kind und erfüllt nur seine Wochenendverpflichtungen. In diesem Fall besteht oft die Gefahr, dass der Junge versteckt oder offen von der Mutter in die Rolle des kleinen Ersatzmannes (Mamis wilder Liebling) hineingedrängt wird, dem sie nichts abschlagen kann und dem sie deshalb keine kindlichen Grenzen setzt. Statt elterliche Liebe und

³ Die Körperstruktur ist der physisch manifest gewordene Ausdruck der Charakterstruktur: So wie das Klima die Summe einzelner Tages- und Jahreszeitenwetterlagen beschreibt, entspricht die Körperstruktur der Summe gewohnter Körperhaltungen und die Charakterstruktur der Summe alltäglicher, sich nach typischen Mustern wiederholender Verhaltensstrategien. Solche Strukturen sind Ausdruck von relativ stabilen, „eingefleischten“ d. h. gewohnten Ordnungen des Menschen. (2)

Unterstützung zu bekommen, muss er für die Mutter da sein und sie für die fehlende Liebe ihres Mannes entschädigen. Sie bindet ihn an sich und verunmöglicht ihm damit seine freie Entwicklung.

Aus dieser Überforderung heraus kann sich im Jungen allmählicher Hass auf die Mutter entwickeln, die Macht über sein Leben hat. Um diese Ohnmacht nicht fühlen zu müssen, bildet sich früh die Fähigkeit aus, Frauen um den Finger zu wickeln und durch Manipulation beherrschen zu wollen. Beziehung bedeutet dann später oft Aus- oder Benützen des Partners. Frauen werden für eigene Zwecke verführt, was eine gleichwertige Beziehung verhindert. Der dazu eingesetzte Charme hält solange vor, bis der Reiz des Erreichten verklungen ist und die anfängliche Erregung und Bewunderung in Langeweile umschlagen.

Das gleiche gilt für ein Mädchen, das der unwiderstehliche Liebling eines sexuell unerfüllten Vaters ist, während die Mutter mit dem Mädchen durch eine nicht eingestandene Eifersucht in Konkurrenz gerät. Die kindliche Offenheit und Unschuld sowie das Vertrauen wird vom Vater als Koketterie interpretiert, und die Mutter missbilligt dieses Verhalten, sowohl das des Kindes als auch das des Vaters. Mädchen, die in einem solchen Klima heranwachsen, betrachten Männer später oft als Objekte, mit denen sie nur über ein verführendes Verhalten in Kontakt treten können, während sie mit anderen Frauen (wie früher mit der Mutter) in ständiger Konkurrenz stehen. Da in einem sexuellen Akt, der auf Verführung beruht, mehr der Kopf als das Herz beteiligt ist, geht die emotionale Überforderung weiter, und es werden ständig Grenzen ignoriert und überschritten, die eigenen als auch die des Partners. Fremdgehen und häufiger Partnerwechsel werden zur Gewohnheit, Bindung zur lästigen Pflicht. Intimität des Herzens wird dann unter allen Umständen vermieden und negiert, die innere Sehnsucht danach unterdrückt oder lächerlich gemacht. Und das Fehlen von Konstanz in der Liebe wird zynisch als sexuelle Freiheit deklariert.

Das Fehlen bzw. die Unausgewogenheit der physischen und psychischen Präsenz eines Elternteils führt beim Kind auch zu einem innerpsychischen Ungleichgewicht, das seine spätere Fähigkeit beeinträchtigt, in der Liebesbeziehung Konstanz auf der Herz- und / oder der genitalen Ebene aufbauen zu können (Liebesobjekt Konstanz: 3, 4). Das hat u. a. damit zu tun, dass man den fehlenden Elternteil nicht integrieren konnte.

Der Rollentausch

Die durch einen fehlenden Vater entstehende kindliche Entwicklungsstörung bewirkt,

dass der Junge sich primär (geschlechtlich) männlich identifiziert, aber sein Verhalten der Mutter anpasst. Der später erwachsene Mann zeigt dann feminine Züge und hat in seinen privaten Beziehungen Schwierigkeiten, mit Bestimmtheit für seine Bedürfnisse einzutreten, weil er ja als Kind der dominanten Mutter unterlegen war. Darum wirkt er nach außen eher passiv abwartend, wie ein „Softy“.

Auch das Mädchen identifiziert sich primär mit dem gleichen Geschlecht, aber anders als beim Jungen muss es sich der Mutter gegenüber abgrenzen, um sich zu behaupten. In ihrer Vorstellung idealisiert sie jedoch den fehlenden Vater und identifiziert sich mit eher männlichem Verhalten. Als erwachsene Frau hat sie in der Partnerschaft „die Hosen an“ und Schwierigkeiten, ihre feminin-rezeptive Seite zu leben.

Man sollte meinen, dass ein solcher Rollentausch in einer Beziehung zu einem guten oder zumindest bequemen Ergänzungsverhältnis führen kann. Für den Anfang solcher Beziehungen gilt das auch oft, aber wenn der energetische Rollentausch im Zusammenleben nicht erkannt und – zumeist mit therapeutischer Hilfe – aufgelöst wird,

⁴ Idealvorstellungen (Traumpartner usw.) entstehen aus der Diskrepanz einer schmerzhaften und ungelösten, realen kindlichen Situation und dem inneren biologischen Wissen in uns darüber, was man gebraucht hätte, um sein Potenzial angstfrei entwickeln zu können. Darin liegt auch die Ursache des Sich-Verliebens, das einem Zustand entspricht, in dem man den starken Wunsch nach Heilung innerer Verletzungen und unerfüllter Bedürfnisse nach außen projiziert.

schläft die erotische Attraktion und damit die sexuelle Beziehung meistens nach kurzer Zeit ein, und die Partner wissen nichts mehr miteinander anzufangen.

Die Kinder aus dieser Beziehung sind im Durcheinander männlichen und weiblichen Rollentauschs in ihrer Entwicklung selbst verunsichert und verwirrt und später in ihren eigenen Störungen gefangen.

Der kindliche Mangel an Bestätigung seiner sexuellen Identität durch den gegengeschlechtlichen Elternteil erweckt im Kind eine unstillbar scheinende Sehnsucht nach diesem Elternteil. Dieses Verlangen konnte und durfte jedoch nicht zum Ausdruck kommen, solange das Kind auch vom gleichgeschlechtlichen Elternteil kaum entsprechende Unterstützung erfahren hatte. Darum bleibt ihm nur die Möglichkeit, den natürlichen Trieb zu verdrängen. In diesem psychischen Käfig gefangen, entwickelt der junge Mensch den Traum vom idealen Partner, der all jene Eigenschaften haben soll, die sich der Junge von seiner (idealen) Mutter bzw. das Mädchen von seinem (idealen) Vater gewünscht hätte.⁴

So suchen noch der inzwischen erwachsen gewordene Mann und die Frau durch die Partnerin oder den Partner ihre unbewussten kindlichen Wünsche zu erfüllen. Diese Illusion beider Partner zerbricht nur allzu oft an der Realität und an der Vermischung kindlicher und erwachsener Impulse. Das projizierte Ideal, das in der Phase der Verliebtheit die begehrten Attribute besaß, entpuppt sich als Mensch mit eigenen Problemen und Schattenseiten.

Zum unerfüllten kindlichen Schmerz kommt die Enttäuschung des Erwachsenen.

Diese Krise ist eine Aufforderung des Lebens zur Überwindung narzisstischer Selbstbezogenheit und zum Wagnis der Liebe. Während Verliebte unbewusst vor allem mit der Heilung eigener Verletzungen beschäftigt sind, indem sie sich selbst im Geliebten bzw. der Geliebten erkennen, fokussiert sich der liebende Mensch darauf, aus dem eigenen Überfluss zu geben. Diese Wandlung ist nur möglich, wenn der Einfluss der realen Eltern erkannt und als Realität akzeptiert werden kann. Auch der Abschied von den selbstgeschaffenen idealen Eltern, die geholfen haben, die Frustrationen und Schmerzen der Kindheit zu überstehen, ist ein wichtiger Schritt zur Liebesfähigkeit. Männer und Frauen erkennen, dass der Partner oder die Partnerin den gleichen Wachstumsschmerzen ausgesetzt waren / sind wie sie selber und können ihre unrealistischen, weil oftmals übersteigerten Erwartungen nach und nach auflösen. Das Glück liegt nicht mehr im Anderen begründet, sondern im Bewusstsein des eigenen Wachstums und der Fähigkeit zu geben.

Es ist nicht einfach, ohne Hilfe professioneller Unterstützung aus solchen alten Lebensmustern herauszufinden, denn solange man sich innerhalb des durch Erziehung und die eigene Charakterstruktur vorgegebenen Rahmens befindet, ist schwer von innen zu durchbrechen.

Sexual Grounding Therapy® (SGT)

Die Tatsache, dass so viele Partnerschaften in Krisen zerbrechen, zeigt die Tendenz, dem eigenen Schmerz durch Ausweichen in neue Abhängigkeiten zu entkommen. Sei es, indem er oder sie sich wieder auf die Suche nach einem „besseren“ Partner begibt und jede neue Begegnung auf potenzielle Bedürfniserfüllung prüft oder indem der enttäuschte Mensch versucht, seinen Trieb auf einer virtuellen, fiktiven Bühne – in der Beziehungslosigkeit – auszuleben. Der heutige „Erotik-“markt liefert ausreichend Material dazu und macht aus dieser Not ein lukratives Geschäft. Die innere Spaltung von Herz und Genitalien vertieft sich von Enttäuschung zu Enttäuschung, und wirkliche Erfüllung rückt immer weiter in die Ferne. Ein Suchtverhalten entsteht, das bald nach immer stärkeren und häufigeren Reizen ruft, um die innere Leere nicht fühlen zu müssen.

Dies sind nur wenige Beispiele, aber ihnen wie auch anderen hier nicht genannten ist gemeinsam, dass nach einer Zeit der Frustration und unerfüllten Sehnsucht die offene oder versteckte Suche nach einem neuen Partner beginnt, mit der Illusion, dass dann

„alles anders sein wird“. Mit dem neuen Partner oder der neuen Partnerin „stimmt es“ dann auch für eine Weile, doch nach einiger Zeit, wenn die Schokoladenseite dem Alltag nicht mehr standhält, tauchen die alten erlernten und verinnerlichteten Muster

wieder auf, mit neuen Namen und auf einer anderen Bühne, aber das Thema und damit das Problem ist das gleiche geblieben.

Alte, aus der Kindheit übernommene und damit längst ungültige Verhaltensmuster sind einschränkend und verursachen Leid in allen Lebensbereichen.

Die Anzahl an unglücklichen und geschiedenen Ehen, aus denen Kinder hervorgehen, die letztlich die Rechnung bezahlen, zeigt deutlich, dass gründliches Überdenken gesellschaftlicher Normen notwendig ist, um

diese verheerende Entwicklung zu stoppen. Scheidungskinder werden mit Beziehungsbildern ins Leben entlassen, die kaum Raum geben für dauerhafte und erfüllende Partnerschaften. Da in vielen Fällen eine erwachsene Konfliktfähigkeit nicht vorgelebt wurde, scheint in etlichen jungen Ehen das Scheitern schon vorprogrammiert zu sein.

Zusammenfassend gelten folgende Beobachtungen:

- Das Kind verinnerlicht Beziehung und Kontakt der Eltern zueinander als maßstäbliche Bilder.
- Die Bilder setzen sich aus einzelnen Situationen zusammen, die gefühlsmäßig aufgenommen werden.
- Diese Bilder bestimmen mehr und mehr das Fühlen, Denken und Verhalten des Kindes und sind für die Charakterstruktur des werdenden Menschen prägend.
- Das Verhalten des späteren Erwachsenen orientiert sich unbewusst an den verinnerlichten Beziehungsbildern.
- Innere konflikthafte Bilder drängen danach, bewusst gelöst zu werden und ziehen „schicksalhaft“ einen Partner mit komplementärem Charakter an, der geeignet ist, die Erfahrungen und damit das eigene Denkmuster zu bestätigen.
- Da zu Beginn einer Partnerschaft die Werbung um den anderen ein gewisses Kontrollverhalten bedingt (Schokoladenseite), tauchen die alten Muster erst wieder auf, wenn durch Gewohnheit, Ent-Täuschung, Unerfülltsein oder Stress die Kontrolle nicht mehr aufrecht erhalten werden kann.

Die üblichen Lösungsversuche:

1. Man wechselt den Partner und wird nach einiger Zeit mit dem gleichen Problem konfrontiert, weil die inneren Probleme nach Lösung drängen,
2. man versucht, den anderen zu ändern, anstatt die eigenen Probleme anzuschauen,
3. man resigniert und arrangiert sich mit den ungelösten Problemen in einer unerfüllten Partnerschaft,
4. beide Partner fühlen sich der Beziehung genügend verpflichtet, um z. B. mit therapeutischer Begleitung in die Kindheit zurückzugehen, wo die Weichen für das heutige Verhalten gestellt wurden. Dieser Prozess kann schmerzhaft sein und vorübergehend zu einer gesunden gegenseitigen Distanz führen.

Nur die zuletzt erwähnte Möglichkeit kann eine dauerhafte und glückliche Lösung sein.

Verstehen, Mitgefühl und gemeinsames Erkunden einer neuen Form des Zusammenlebens führen zur wirklichen Intimität des Herzens.

Sexual Grounding Therapy® (SGT)

In der Zeit des „Human Potential Movement“ der 1960-er und 1970-er Jahren wurde die bis dahin geltende sexuelle Moral zu Recht heftig in Frage gestellt. Erste Methoden der körperorientierten Psychotherapien auf der Basis der Erkenntnisse von Wilhelm Reich wurden entwickelt (Lowen, Pierrakos u. a.), die Frauenbewegung kämpfte für das Recht der Frauen auf eigene sexuelle Erfahrungen, wie sie bis dahin hauptsächlich den Männern vorbehalten war. Die zu der Zeit großzügig verschriebene Antibabypille bannte die bisherigen Ängste vor Schwangerschaft und damit verbundener Abhängigkeit.

Die modernen Therapiemethoden verhalfen zweifelsohne zu neuem Körperbewusstsein und mehr Freude an Sexualität, aber sie gaben kaum einen Rahmen für Beziehungsstrukturen, die auch auf die Dauer erfüllend waren. In den körperpsychotherapeutischen Ausbildungen wurde oftmals das Thema Sexualität rein theoretisch und ganz am Ende der Ausbildung abgehandelt.

Auch die Therapeuten waren „Kinder ihrer Zeit“ und hatten Fantasien über sexuelle Freiheit. Als Folge der Unwissenheit über Beziehungsstrukturen und Unklarheit über altersbedingte Bedürfnisse kam es immer wieder zu Übergriffen im therapeutischen Setting, denn kaum jemand war geschult, erotische und körperliche Übertragung und Gegenübertragung adäquat und zum Wohl des Klienten oder Patienten zu behandeln.

Diesen Mangel an konkreter Auseinandersetzung mit psychosexueller Entwicklung empfand Dr. W. Poppeliers, ein holländischer Entwicklungspsychologe und Bioenergetiker, in seinen eigenen und anderen psychotherapeutischen Ausbildungen, mit denen er sich auseinandersetzte, als sehr unbefriedigend. Er motivierte ihn in den frühen 1990-er Jahren zur Entwicklung eines innovativen Ansatzes der systemischen, tiefenpsychologischen und körperorientierten Sexualtherapie, die er Sexual Grounding Therapy® (SGT) nannte. Die Bezeichnung „Sexual Grounding“, sexuelle Erdung (der Begriff „geerdet sein“ kommt aus der Körperpsychotherapie von A. Lowen – 5, 6), weist darauf hin, dass er mit dieser Methode konkret-physische Erfahrungen

der psychosexuellen Entwicklung erarbeitete. SGT schließt damit eine Lücke in vielen psychotherapeutischen Schulen, weil sie auf klare, direkte und ethisch saubere Art mit allen heiklen Themen rund um Sexualität und Beziehungen umgeht.

Die Sexualität wird in unserer Gesellschaft auf emotionaler Ebene weitgehend tabuisiert, während der Körper zum Kultobjekt stilisiert wird.

Wenn die Sexualität geerdet wird, kann sie wieder den Platz und die Funktion im Körper und in der Partnerschaft bekommen, die für die Entwicklung dauerhafter Beziehungsperspektiven notwendig ist.

In körperpsychotherapeutischen Übungen und einer in sich stimmigen Theorie zeigt SGT auf, wie die sexuelle Energie sich während der Lebenszeit eines Menschen stetig weiter entfaltet. Es werden acht Altersstufen (von 4 bis 84 Jahren) differenziert, wobei sich in jeder Phase die Struktur, der Beziehungsinhalt und die Funktion der Elternschaft verändern. Wenn sich diese Eltern-Kind-Beziehung biologisch d. h. altersgemäß der psychologischen Entwicklungsstufe des Kindes anpasst, kann die ursprünglich kindliche Erregung, die Neugierde und Unschuld gegenüber dem Leben und der eigenen Lebendigkeit bis ins hohe Alter erhalten werden. Durch ein sicheres Beziehungsfundament zu den Eltern wird im Kind in jeder Alterstufe sein individuelles Bild seines sexuellen Bewusstseins geformt, das sowohl sein Verhalten als auch seinen Ausdruck und seine sexuelle Einstellung prägt. Die innere Erfüllung und Reifung in jeder Phase sind Voraussetzung zur Selbstregulierung, wie sie in der SGT angestrebt wird.

Die Methode bietet einen Weg an, eine lebensbejahende Sexualität wiederzugewinnen, weil sie auf einem Modell psychosexueller Entwicklung und Reifung basiert, die das Leben eines Menschen von der Geburt bis zum Tod umfasst.

Diesen Prozess selbst zu durchleben ist notwendig, um den eigenen Kindern helfen zu können, sich auf ihren natürlichen Energiestrom einzustimmen, der zwischen Herz und Genitalien zirkuliert. Dieser Energiefluss ist bei Männern und Frauen verschieden, die Unwissenheit darüber ist Anlass für vielfältige Probleme innerhalb von Beziehungen.

Es ist uns keine andere tiefenpsychologisch begründete Methode der Körperpsychotherapie bekannt, in der die Genitalien als fühlende (nicht durch äußere Stimulierung

übererregte) Organe einen ihnen angemessenen Platz bekommen. Entweder werden sie im Leben der Menschen versteckt und tabuisiert, oder sie werden bis zur Überstimulierung gereizt, um ungelebte Sehnsüchte und Träume abzureagieren.

SGT betrachtet nicht nur die Genitalien, sondern auch das Herz als sexuelles Zentrum. Doch durch die bisherigen Erziehungsmuster ist die energetische Verbindung vom Herzen zu den Genitalien bei den meisten Männern und Frauen unterbrochen. So sind sie gefühlsmäßig entweder von ihrem Becken abgeschnitten und flüchten mental in sexuelle Fantasien, oder sie sind sexuell überstimuliert, was schon bei jungen Menschen zu beobachten ist, wenn sie in zwanghaftem Onanieren entwicklungsmäßig stecken bleiben oder ohne Zukunftsperspektive in ausschließlich sexuellen Beziehungen vergeblich Befriedigung suchen. Weil in der Erziehung die Verbindung der Genitalien mit dem Herzen übersehen wurde, ging auch ihre fundamentale Bedeutung für uns als Menschen verloren. Somit konnten wir nicht lernen, wie wir diese Ebenen in unsere zwischenmenschlichen Beziehungen integrieren können, denn die verlorene innere Perspektive bildet die Voraussetzung für eine erfüllte Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsperspektive.

Die heutige westliche Gesellschaft suggeriert in den Medien die Überzeugung, dass sexuelle Attraktivität von der richtigen Figur oder dem richtigen Outfit abhängt, das Herz spielt dabei keine Rolle mehr. Es geht meistens um Reiz, Verführung, Wettbewerb, usw. Auf diese Weise gerät das ursprüngliche Wissen darüber, was es bedeutet, ein Mann oder eine Frau zu sein, auf der Jagd nach Vergnügen und Leistung in Vergessenheit.

Trainingsinhalte

SGT wird grundsätzlich in Gruppen vermittelt. Diese Pionierarbeit erschließt für die Teilnehmer neue Wege für eine sexuelle Nachreifeung durch Wieder-Erlernen der natürlichen Lebensbedingungen in den verschiedenen Entwicklungsphasen.

Das Training räumt gründlich mit alten Mustern auf, die die Lebendigkeit gehemmt oder oft sogar verunmöglicht haben. Die Teilnehmer erleben in der Regression (Rückführung in frühere Altersstufen), in die sie durch dynamische Übungen mit angeleiteter Bewegung und Rollenspielen hinein begleitet werden, oft zum ersten Mal eine vollständige Unterstützung ursprünglich-sexueller Unschuld und kindlicher Neugier durch Eltern-Stellvertreter, die als ideale Repräsentanten für männliche und weibliche Identität und Beziehung

stehen. In diesem Prozess kann das reale Fundament, auf dem die meist unbewussten Beziehungsmuster beruhen, erkannt und neu gestaltet werden.

Da der Körper und sein Bewusstsein in alle Erfahrungen einbezogen werden, erwerben die Teilnehmer ein „zelluläres“ Körperbewusstsein statt nur intellektuelles Wissen. Dieses zelluläre Bewusstsein äußert sich körperlich direkt erfahrbar in der Fähigkeit, körperliche Spannungszustände emotional erleben zu können.

Für SGT besteht eine der Hauptaufgaben im Leben darin, die männlichen und weiblichen Elemente die aktiv-konzeptive und die passiv-rezeptive Kraft in beiden Geschlechtern zu entwickeln und auszugleichen, die jeder aus der Vereinigung von Vater und Mutter ererbt hat: unsere Quellen des Lebens, geschlechtlich und sexuell. Der Ansatz hilft den Teilnehmern, sich von einschränkenden Projektionen und Lebensskripten zu befreien und den inneren und äußeren Fluss sexueller Energie zu harmonisieren, Sexualität in einen Beziehungskontext zu stellen und sich dabei von ihren Eltern und Ahnen unterstützt zu fühlen.

Eine generelle Zielsetzung von SGT ist, dass die Herz-Genital-Verbindung in unseren Körpern wieder hergestellt wird.

Sexuell geerdet zu sein bedeutet Präsenz in unserem Herzen, physisch, emotional, sexuell und spirituell und eine spirituelle Verbindung zwischen der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft zu kreieren. (1) Willem Poppeliers

Einige Themenbereiche der Trainings sind (1):

- Die Entwicklungsphasen der sexuellen Entfaltung des Menschen
- Der natürliche innere und äußere Energiefluss zwischen dem Herzen und den Genitalien
- Wie befreit man sich davon, ödipale Dreiecks-Beziehungsmuster im Leben zu wiederholen?
- Wie erreicht man eine Unschuld und Erregung im Körper wieder, die frei von übernommener Scham oder negativen Selbstkonzepten sind ist?
- Wie löst man Mutter- und Vaterkomplexe und das innere Elternbild, um hilfreiche Elternmodelle als Fundament für Unterstützung und Führung zu entwickeln?
- Wie man erotische Fantasien, Übertra-

gung und Gegenübertragung verstehen, sie von ihrem „Gift“ befreien und mit ihnen arbeiten kann

- Wie man sich im Kontakt mit seinen Ahnen erfährt und sich damit Hilfsquellen erschließen kann, um ein besseres Leben für sich und seine Nachkommen zu erschaffen
- Wie der Verstand durch kulturelle Ignoranz und falsche Unterstützung in unserer Kindheit ein Speicher für Scham oder Übererregung werden kann und wie man sich davon befreien kann
- Wie die kulturellen Tabus über Sexualität gesellschaftliche Faszination und sexuelle Übererregung schürt, während sie uns in tiefem Unwissen über die wahre Natur der Sexualität hält und wie das „sexuelle Fundament“ wieder errichtet werden kann

Die Trainings eignen sich für:

- Singles, um Ängste vor Beziehungen abzubauen und Konstanz in Beziehungen aufzubauen. Überwindung von Abhängigkeiten: Objektbeziehungsverhalten, Objektfixierungen (Pornografie, promiskuitives Verhalten etc.), Fetischismus, sexuelle Störungen (Erektionsprobleme, sexuelle Unlust, usw.), Überwindung der energetischen Spaltung von Herz und Genitalien.
- Paare, die Stillstand und Frustrationen in ihrer sexuellen Entwicklung überwinden wollen. Sexualität ist mehr als Sex.
- Eltern, um ihre emotionale und erzieherische Kompetenz im Verhalten zu ihren Kindern oder Jugendlichen zu erweitern und eine angemessene Offenheit zum Thema Sexualität zu entfalten.
- reife Menschen, die die natürlichen Veränderungen in den Wechseljahren positiv leben und in Würde altern wollen.
- die allgemeine Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen. Überall, wo Menschen miteinander zu tun haben, bilden sich durch ungelöste Erfahrungen aus der Kindheit unmerklich spezifische Verhaltensdynamiken heraus.
- Therapeuten, Mediziner und Pädagogen. Die Selbsterfahrung im Training ist Grundlage für ein tiefes Verständnis der verschiedenen genitalen Entwicklungsstufen. Das Training bildet in sich selbst eine Einheit und erfüllt alle Ansprüche an eine professionelle Weiterbildung. Es bietet vor allem praktische Erkenntnisse über erotische Übertragung und Gegenübertragung im Rahmen der Entwicklung. Die Sensibilisierung für altersadäquates erotisch-sexuelles Verhalten ermöglicht eine sichere Einordnung von (sexuellen) Verhaltensstörungen in die

Ausgebildete und praktizierende Therapeuten können sich nach dem Training in der Therapeutenausbildung spezialisieren. Bei Abschluss werden sie eine professionelle Qualifikation erhalten, die ihnen die Mitgliedschaft im internationalen Verband der SGT-Therapeuten ermöglicht.

SGT ist kein Sex-Training. Die ethischen Richtlinien des Verbandes der lizenzierten SGT-Trainer / -Therapeuten untersagen ausdrücklich jegliche sexuelle Aktivität zwischen Therapeuten und Klienten oder Teilnehmern untereinander während der Trainingsdauer. Alle Kandidaten sind verpflichtet, die ethischen Richtlinien zu lesen und zu unterschreiben, bevor sie am Training teilnehmen.

Fazit

In unserer mittlerweile zehnjährigen persönlichen und professionellen Erfahrung in SGT – angefangen mit der Selbsterfahrung bis zur Leitung eigener Trainings als lic. Trainer – haben wir an uns selbst und an TrainingsteilnehmerInnen u.a. folgende positive Entwicklungsschritte beobachten können:

- offenere und direktere Kommunikation in Beziehungen
- das Herz als energetischer Kern wird wieder in die Sexualität integriert und damit kehrt die menschliche Würde zurück
- die Überwindung individueller und gesellschaftlich bedingter Beziehungsarmut, die sich in sexuellen Störungen, Abhängigkeiten und wachsender Unerfülltheit äussert
- wachsende LEBENSFREUDE UND VITALITÄT

Literatur

- ungelöste familiäre Ursprungssituation.
1. W. Poppeliers: Sexual Grounding Therapy®, Love and Sexuality Generations. Eigenverlag, protocol@live.nl / info@koerpertherapie.ch
 2. Marco und Doris Guidon: Postural Integration, Harmonie von Körper, Geist und Seele, Ehrenwirth Rathgeber ISBN 3-431-04008-x
 3. Otto Kernberg: Objektbeziehungen und Praxis der Psychoanalyse. Klett-Cotta
 4. Heinz Kohut: Auf der Suche nach dem Selbst. Pfeifferverlag ISBN 3-7904-0599-X
 5. Alexander Lowen: Bio-Energetik, rororo
 6. Alexander Lowen: Liebe und Orgasmus. Goldmann
 7. Reinhold Dietrich: Analytische Bioenergetik. Eigenverlag, www.dietrich-verlag.at
 8. Cäsar H.-J. Schwiager: Charakter als Überlebensstrategie. Kösel (1998)
 9. Wilhelm Reich: Charakteranalyse. Fischer
 10. Roland Bäuerle: Körpertypen. Simon-Leutner (1988)

Weiter Infos zu unseren Seminaren und Weiterbildungen siehe Website.

Theorie und Selbsterfahrung in der Psychologie der sexuellen Entwicklung.

Für Paare, Singles und Fachleute

- [Jahrestraining: Partner werden... Partner sein](#)
- [2-jähriges SGT Training](#)

Sexual Grounding Therapy (SGT) ist eine neue, innovative Methode der systemischen Körperpsychotherapie, die in Gruppentrainings vermittelt wird. Sie wurde in den frühen 90er Jahren von Willem Poppeliers entwickelt, einem holländischen Entwicklungspsychologen und Körperpsychotherapeuten.

SGT verfolgt ein Konzept der Gruppentherapie: in therapeutisch begleiteten sog. Erfahrungsstrukturen kommt ein Selbsterfahrungsprozess in Gang, der sich hauptsächlich auf die psychosexuelle Entwicklung fokussiert.

Dem SGT liegt ein 8-stufiges Modell der Entwicklungspsychologie zugrunde, das die gesamte Lebensspanne umfasst. Es ist in den Übungen praktisch erfahrbar und zeigt auf, wie unsere genitale Identität und unsere Herzebene in allen Lebensphasen, begonnen beim Kleinkind über die Pubertät, der Adoleszenz, das Erwachsenenalter, der Reifezeit, ja bis

ins Alter integriert wird, wo die Themen Abschied, Sterben, Tod wichtig werden. Dieses praktische Modell eignet sich daher vortrefflich für die (Nach-) Reifung der Sexualität, denn die sorgfältig aufgebauten und tief berührenden Übungen sind geschaffen, um den Teilnehmenden zu erlauben, verpasste Erfahrungen aus den einzelnen Entwicklungsstufen nachzuholen und zu integrieren.

Institut für Bewusstseinsförderung GmbH

Marco und Doris Guidon
 Untergrüt 5, CH-8704 Herrliberg
 Tel. +41 44 915 08 87 Fax +41 44 915 07 04
www.koerpertherapie.ch
info@koerpertherapie.ch
www.sexualgrounding.com