



Einführung zur Arbeits- und Forschungsgruppe „Sexualität und Heilung“

Diese Gruppe ist in erster Linie eine **Forschungsgruppe für gleichgesinnte und neugierige Sucher**.

Wir werden uns den Themen Heilung und Sexualität und vor allem ihrer Verbindung widmen. Hier kannst du neue Erfahrungen machen, sie neu und anders reflektieren, Fragen stellen und in einem geschützten Kreis Dinge ausprobieren und erkunden, mit denen du dich bisher vielleicht allein, orientierungslos, unsicher oder überfordert gefühlt hast. Besonders auch, wenn du mit diesen Themen (professionell) arbeitest und deinen eigenen Horizont erweitern willst.

Wir werden in diesem Kreis von aufmerksamen, neugierigen und verantwortungsvollen Männern und Frauen neues, fremdes und ersehntes Terrain erforschen, indem wir nach innen lauschen, unseren eigenen Ausdruck finden und so auf neue Weise mit anderen in Kontakt gehen. Wir werden einen **Spielraum** kreieren, uns selbst, unser Verständnis und unsere Fähigkeiten im Umgang mit Sex- und Heilungs-Energien zu erweitern.

Die Kerngruppe kann über einen längeren Zeitraum entstehen, zusammenwachsen und sich formen. Die ersten Zusammenkünfte ab dem 15. Dezember 2018 sind für vor allem zum Schnuppern, Kennenlernen und Orientieren da. Von da aus werden wir sehen, wer in welcher Form weitermachen möchte.

Der Rahmen dieser Gruppe ist die Ausrichtung auf **gemeinsames Forschen und Erarbeiten** – von dem, was du als Teilnehmer einbringst. Es ist keine Trainings-, therapeutische oder Selbsterfahrungsgruppe. Im Gegensatz zu solchen braucht diese Gruppe deine volle Selbstverantwortung und aktive Mitgestaltung.

Deshalb ist diese Gruppe für dich passend, wenn du bereits Erfahrungen in der persönlichen und Gruppenarbeit mitbringst, du mit beiden Füßen fest auf dem Boden der Realität stehst und mit den existenziellen Herausforderungen des Lebens wie materieller Versorgung, Arbeit, Gesundheit und Beziehungen selbständig, kompetent und konstruktiv umgehen kannst.

Sexualität und Heilung

Eine Gemeinsamkeit von Sexualität und Heilung ist, dass sie beide von Vertrauen, Sicherheit und Wahrnehmungsoffenheit abhängen. Solange wir im „Überlebensmodus“, unter Stress, Unruhe, Unsicherheit, Ängsten oder psychischen Schutzmechanismen wie z.B. Dissoziation, Intellektualisierung oder Verdrängung stehen, können wir uns diesen Kräften und Prozessen nicht nähern. Deshalb wird zunächst unsere **Hauptarbeit** darin bestehen, uns einen **Raum von innerer Ruhe, Entspannung, Selbstsicherheit und Vertrauen** zu schaffen.

Deshalb werden wir zunächst besonders mit grundlegenden Übungen und theoretischem Input arbeiten, um eine gemeinsame Basis für die Forschungsarbeit zu finden. Denn die fordert nicht nur Mut, sondern auch **Vertrauen**. Und Vertrauen beruht u.a. auf Kompetenzen, die wir haben und auf die wir uns bei anderen verlassen können. Je mehr und verlässlicher unserer Fähigkeiten, desto mehr Freiraum. Und je mehr Verantwortung jeder übernimmt, desto weniger Gruppen-Regeln und -Gebote brauchen wir und können uns stattdessen auf das Erkunden und Experimentieren jenseits von gewohnten Regeln, Normen und Tabus einlassen. Das werden wir für diese Arbeitsgruppe brauchen.

Grundkompetenzen entwickeln

Wir werden deshalb am Anfang dieser Gruppe einen Fokus auf die Entwicklung von Kompetenzen legen, die wir für die Erkundung dieser sehr anspruchsvollen Themen brauchen. Anspruchsvoll deshalb, weil wir damit tabuisierte und psychisch unterdrückte, d.h. verletzte und mit Schmerz verbundene Bereiche berühren und dadurch ein enormes Energiereservoir freilegen. Diese hoch schwingenden Energien (Sex-Energie und instinktive Energien) sind einerseits das, was wir suchen und andererseits das, was wir in unserem „zivilisierten“ Alltagsleben überwiegend weggepackt, gepuffert und verschlossen haben. In der fortgeschrittenen Arbeit dieser Gruppe geht es um das Freisetzen, Lenken und Nutzen dieser Energien in uns und zwischen uns. Ohne richtige Vorbereitung und Verständnis können sie jedoch destruktiv werden. Mit guter Vorbereitung wird der Zugang zu diesen Energien ein Segen, den wir nicht mehr missen wollen und der unser Leben auf die schönste Weise verändern und erfüllen kann. Auch hier gilt: erst die Arbeit, dann der Preis.



Die wichtigsten Grundkompetenzen, die ich zunächst fördern und vermitteln möchte sind:

1. **Zentrierung** – die Fähigkeit, sie selbst, eigene Bedürfnisse, Impulse und die eigene Geschwindigkeit wahrzunehmen und damit in Verbindung zu bleiben.
2. **Erdung** – die Verbindung zum Körper und damit zur Realität hier und jetzt wahrnehmen und halten zu können.
3. **Abgrenzungsfähigkeiten** – Grenzen bei sich und anderen wahrnehmen, setzen und halten zu können
4. **Energie-Management** – mit starken Energien wie z.B. Angst oder Erregung umgehen können, ohne sie zu blockieren; dazu gehört, es, die eigenen Limits zu erkennen.
5. **Kontaktfähigkeiten** – mit anderen Kontakt herstellen, vertiefen und darin bleiben zu können ohne dabei die anderen vier Grundfähigkeiten zu verlieren.

Nach meiner persönlichen und therapeutischen Erfahrung ist es nicht möglich, sich ohne diese Grundfähigkeiten gewinnbringend mit Sexualität und Heilung zu beschäftigen.

Inhalte

Wir arbeiten mit den Fragen, Wünschen und Themen, die du mitbringst. Wir beschäftigen uns mit dem, was dich auf tieferer Ebene persönlich bewegt. D.h. *du selbst bist* das Thema und die Frage, die „im Raum sitzt“. Als Gruppe werden wir uns gegenseitig unterstützen die tieferen – vielleicht nur geahnten oder noch völlig unbewussten – Bewegungen in uns sichtbar zu machen, hervorzuholen und zu leben. Besonders an den Stellen, wo wir an unsere bisherigen Grenzen stoßen. **Wir wollen sichtbarer werden** – für uns selbst und andere.

Das Hinauswachsen über Grenzen ist mir ein zentrales Anliegen in der und für die Gruppe. Wir müssen dabei wach unterscheiden zwischen „Grenzverletzung“ (die wir nicht wollen) und willentlicher, bewusster Grenzüberschreitung oder -erweiterung (die wir wollen).

Damit es eine Forschungsgruppe und kein angeleitetes Training wird, soll die gesamte Gestaltung der Zusammenarbeit mehr und mehr von Gruppe ausgehen, d.h. von dem, was in der Gruppe passiert. Gerade dafür wird es jedoch immer eindeutige Rollenzuweisungen wie z.B. einen Gruppen-/Prozessleiter geben. Nur so können wir klare Strukturen und Rahmenbedingungen halten, in denen wir uns frei bewegen und neue, noch unsichere Terrains betreten können.

Arbeitsweise – Prozessarbeit und Rituellicher Raum

Zwei besondere Elemente dieser Arbeitsgruppe werden die *Prozessarbeit* und der *Rituelle Raum* sein.

Prozessarbeit bedeutet, dass wir Signale und Geschehnisse bewusst machen, die im Hier und Jetzt stattfinden und Teil eines Gesamtprozesses sind. D.h. wir werden *ether* mit dem arbeiten, was auftaucht oder „auftauchen möchte“ als Themen-Vorgaben oder Planungen zu folgen. Das fordert von jedem eine feine und breite Aufmerksamkeit für sich selbst, andere im Raum und dem Raum als Ganzen genauso wie Flexibilität und Bereitschaft, in Resonanz zu gehen.

Wenn wir bereit sind, dem eigenen und dem Gruppen-Prozess zu folgen, statt Ziele und Inhalte zu setzen, werden wir nicht nur sehr viel mehr entdecken und erfahren, sondern vor allem der **Natur von Heilungsprozessen und sexuellen Kräften** gerechter. Sie brauchen uns mit unseren Fähigkeiten zu lauschen, uns hinzugeben und zu verbinden.

Wir brauchen dafür die Grundhaltung, was auch immer auftaucht erst einmal zu akzeptieren und wirken zu lassen. Auch den Impuls, es zu kontrollieren oder zu marginalisieren. Dafür werden **Langsamkeit und Behutsamkeit** wichtig sein, um nichts zu überspringen oder zu verpassen.

Außerdem werden wir uns darin üben, unsere Wahrnehmungskanäle zu wechseln. Z.B. eine Idee vom Denken ins Bewegen zu bringen. Oder eine Kontakterfahrung vom Spüren ins Hörbar. Oder unsere eigenen Empfindungen in eine Beziehungssprache zu übersetzen usw. Dadurch weiten wir unsere Sinne und integrieren Wahrnehmungskanäle, die wir selten nutzen. Es hilft uns außerdem, eine *gemeinsame Sprache* für unsere Forschungen zu entwickeln. Wer die Catlike-Arbeit schon kennt, weiß, dass ich besonderen Wert auf **Verkörperung** und **Körperwahrnehmung** lege. Denn das fehlt in unserer Kultur am meisten für unser inneres Gleichgewicht. Heilung und Sexualität haben ihre Wurzeln eindeutig im Körperlichen, nicht in Ideen und Konzepten. Deshalb werden wir Körpererfahrung, Spüren und Bewegen immer wieder in den Vordergrund rücken, um bei allem Gedankenaustausch und Sprechen im Gleichgewicht zu bleiben. In der (Ver-)Dichtung auf das



Essentielle, Spürbare liegt auch ein Zugang zu **Poesie**, zum lebendigen, *gefühlvollen* Ausdruck von Innerem und zu Intimität.

Dieser Zugang braucht eine starke innere Verbindung zwischen Körper und (emotionalem) Fühlen, zwischen Lust und Empathie, zwischen Instinkt und Ästhetik, zwischen Becken und Herz. Ich möchte in der Gruppe diese Verbindung und Wege zu ihrer Stärkung erforschen. Es geht um die Kultivierung unserer natürlichen Kräfte.

Dafür brauchen wir den **Rituellen Raum**. Das ist ein Zeitabschnitt, in dem wir uns ganz bewusst der **inneren Welt** des Psychischen, des Symbolischen und der Ebene von Träumen und Intuition widmen. Im rituellen Raum können wir diese Ebene zum Ausdruck bringen, ohne sie mit der gewohnten materiellen Realität zu verwechseln. Wir brauchen diesen Raum, den frühere Kulturen viel mehr und selbstverständlicher hatten und der uns heute allgemein fast völlig verloren gegangen ist. In dieser Gruppe brauchen wir ihn vor allem, um Inneres differenziert und intuitiv sichtbar machen und erkunden zu können. Und dann ist er notwendig, um **emotionale Heilung** zu ermöglichen. In diesem Raum gelten wie beim Träumen andere Gesetzmäßigkeiten und vor allem viel größere Freiheiten. Deshalb braucht er einen besonderen Schutz durch einen klaren Rahmen, der ihn von allem „Außen“ abschirmt, damit wir uns auf unsere eigenen Tiefen einlassen können.

Grundsätzliches für die Teilnahme

- Sei bei den Gruppentreffen durchgehend von Anfang bis Ende anwesend. Sollte das nicht gehen, informiere die Gruppe/den Leiter vorab.
- Bewahre deine Selbstaufmerksamkeit für deinen Körper, für deine Gefühle und deine Gedanken (Zentrierung) und komm immer als erstes dazu zurück, wenn du sie verlierst.
- Betrachte die Treffen der Gruppe als einen besonderen Forschungs-Raum, in dem nicht die sozialen Regeln gelten, die Du gewohnt bist, sondern du frei bist, neues auszuprobieren.
- Orientiere dich in der Gruppe primär an deinem eigenen **Gefühl für Stimmigkeit** (statt an Ideen, Erwartungen oder Vorstellungen).
- Bewege dich innerhalb der Gruppe so nah an deinen Grenzen wie möglich, d.h. suche Herausforderungen, Ungewohntes und Reibung, für die du Mut brauchst, und gib anderen die Chance zu Herausforderungen.
- Scheue dich nicht vor Bewertungen, negativen Gefühlen, Schmerzen oder Verunsicherung, aber bleib dir deiner selbst dabei bewusst und betrachte sie.
- Begegne allem in der Gruppe mit Neugier, offenem Interesse und Forschergeist.
- Nähere dich allem, was wir in der Gruppe machen mit Leichtigkeit und der Bereitschaft, zu spielen und auszuprobieren.
- Bring zu unseren Treffen eigene Wünsche, wichtige Themen und Fragen mit.
- Bleib dir bewusst, warum du an der Gruppe teilnimmst und behalte das als deinen persönlichen Maßstab für alles, was du erlebst, tust und entscheidest.
- Melde dich von dir aus bei mir oder der Gruppe, wenn du mit einer dieser Grundsätze Schwierigkeiten hast.

Die Gruppe ist für Personen, die bereits Erfahrungen mit innerer oder therapeutischer Arbeit und/oder Gruppenarbeit mitbringen, die psychisch stabil, selbstverantwortlich und verlässlich sind und die ihre persönliche Motivation für die Teilnahme formulieren können. Im Zweifelsfall bitte ich um vorherige Rücksprache. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung und Zulassung (oder Einladung) möglich.

Voraussichtlich werden sich im Laufe der Arbeit Untergruppen je nach Interessen und Bedürfnissen bilden. Die Gruppe ist prinzipiell offen, allerdings gibt es Teilnahmebedingungen in Bezug auf Vorerfahrung und persönlicher Reife.

Hast du Fragen oder Anmerkungen? Dann schreib mir unter alsleben@catlike.de.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Entdeckungen!
Herzliche Grüße,



Stand: 15.11.18