



Über die Arbeitsgruppe „Sexualität und Heilung“

Vision – Hintergründe – Ausrichtung

von Philipp Alsleben

Worum es mir geht – Ausgangspunkte und Blickrichtung

Ich habe seit langem eine Sehnsucht nach dem, was nicht ständig „mobil“ ist, was nicht heute so und morgens anders ist. Etwas, auf das wir uns mehr stützen können als auf „Tatsachen“ und Informationen. Ich beobachte seit langem, dass in unserer Welt, in der „pragmatische Lösungen“ und „handfeste wissenschaftliche Belege“ überall zu haben sind, die Menschen paradoxerweise immer orientierungsloser und verzweifelter werden. Die „Fakten“ und Anleitungen, die uns von immer schneller überholten und neu produzierten „Ratgebern“ aufgetischt werden, geben uns keinen Halt, sondern schüren wohl eher den tiefen Zweifel, die *Ent-Zweiung*, die uns nur deshalb kaum bewusst wird, weil wir ständig abgelenkt sind. Z.B. davon, eine Flut an überwiegend bedeutungslosen Informationen irgendwie zu sortieren und größtenteils abzuwehren. Oder auf der Suche nach *Ersatzbefriedigungen*.

Lassen wir diese mal für einen Moment beiseite. Lasst uns uns von dem ganzen Halbwissen, den Meinungen und Teilchen-Informationen lossagen und stattdessen erst einmal zur Ruhe kommen. Nichts aufnehmen, nichts nachschlagen, nichts kaufen und nichts suchen.

Ich sehe, dass moderne Menschen hochaktiv damit beschäftigt sind, anders zu sein als „die anderen“, „individuell“ zu sein, etwas besonderes zu sein und aufzufallen. Dieses Kollektivbedürfnis geht parallel mit dem extremen Gegenteil, in dem wir leben: der massenhaften Erfahrung von Gleichgültigkeit, Ersetzbarkeit und mangelndem Selbst- und Selbstwert-Gefühl. Also produzieren und konsumieren wir alle möglichen Ersatzmittel für „Individualität“. Das zynische Paradox ist, dass wir darin immer ununterscheidbarer werden. Das heißt, wir werden flacher, leerer und wahrlich unscheinbarer – wir scheinen und strahlen nicht mehr aus dem, was wir sind, sondern wir kleben uns zu mit dem, was wir uns (hin-)zufügen. Wir verlieren den Bezug zu unserem Wesen und Kern, in dem von Anfang an einzigartig und einmalig waren, so wie unsere DNS einmalig ist. Irgendwo zwischen dieser puren Einzigartigkeit, die wir „im Original“ sind und dem, der wir jetzt glauben zu sein, muss es eine Unterbrechung gegeben haben. Da ist ein Riss in uns. Und diesen Riss möchte ich besser sehen können, überbrücken und heilen. In mir und in anderen. Ich bin überzeugt, dass wir uns jetzt zuerst nur darum kümmern müssen: diesen Riss zu erkennen und zu heilen. Alles andere kommt dann von selbst, wörtlich: von unserem Selbst, oder wird doch zumindest von ganz anderen Kräften getragen, die uns im Moment auf beider Fläche fehlen.

Wenn wir also nicht nach Fakten, Tipps und „neusten Erkenntnissen“ greifen wollen, können wir nach etwas Stabilerem suchen, z.B. nach **Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten**, die für uns als Menschen gelten und die unabhängig von der Zeit existieren. Wir können solche übergeordneten Muster empirisch-wissenschaftlich erkunden, indem wir viele „objektive“ Daten sammeln. Oder aber indem wir lernen, unser Bewusstsein auf diese Dimension einzustellen, um Prinzipien direkt zu erkennen als die Muster und Kräfte, die uns lenken, formen und bewegen. Das ist der Weg von Innenschau, Erfühlen und Wahrnehmen. Manchmal wird er der „mystische Weg“ genannt. Auch dieser Weg schafft Wissen. Allerdings mit einem großen Unterschied: er verändert und bildet uns, da wir als Beobachter und Beobachtete Teil des Erkundungs-Prozesses sind und nicht, wie es sich die sog. „strenge Wissenschaft“ vorstellt, getrennt, distanziert und unberührt davor bleiben. Wir vertiefen uns nicht nur in uns selbst, sondern dadurch vertiefen wir uns selbst. Wir werden tiefer. Und das heißt, wir werden wacher für Dimensionen, die außerhalb, unterhalb, oberhalb und innerhalb dessen liegen, was wir bisher gelernt haben und was uns unsere antrainierte Wahrnehmung zeigt. Mit anderen Worten: wir wachsen. Nach außen, nach unten, nach oben und nach innen. Erforschen und Wachsen werden eins. Erkennen und sich-Verändern bilden die Stränge *eines* Seils.



Was wir so entdecken, lässt sich oft nur in Bildern, Symbolen, Gesten, Metaphern und Geschichten adäquat ausdrücken – wenn überhaupt. Aber „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ stimmt nicht, denn Bilder „sagen“ überhaupt nichts. Sie müssen gedeutet, und die Deutung hängt wieder vom Verständnis des Betrachters ab. Deshalb brauchen wir beides: wir brauchen die Fähigkeit, uns in Bildern und Symbolen auszudrücken und wieder zu erkennen; und wir brauchen die Kunst der Worte mit Feinheit, Genauigkeit, Differenziertheit und Vielfältigkeit. Mir geht es um diese Kunst, diese beiden Bereiche zu *verbinden*. So dass wir den Laserstrahl unseres Verstandes schärfen und in eine klare Richtung lenken können und *gleichzeitig* das weitläufige, sanfte Licht unserer Körperwahrnehmung und Intuition rund um uns herum wach halten können, um Neues „im Augenwinkel“ zu entdecken. Insbesondere die Signale in uns selbst: Stimmen und Wesen, die sich aus unserem Inneren bemerkbar machen.

Ich möchte deshalb einen Kreis ermöglichen, in dem wir ab und zu die Augen schließen oder nur halb öffnen und bewusst „träumen“. Dass wir die Dinge sehen, für die wir ein anderes Sehen brauchen. Dass wir anhalten und still werden. Lauschen. Jedes Bild, jedes Ereignis und jedes Geräusch hat ein Echo in uns, eine Resonanz. Um diese Resonanz soll es gehen. Der Stein mag längst auf den Boden des Sees gesunken sein, wenn noch lange die Wellen sich kräuseln, ans Ufer schwappen, schnalzen und den genauen Ort markieren, an dem wir tief innen getroffen und bewegt wurden.

Es gibt bereits seit ein oder zwei Jahrzehnten immer mehr Engagement in Männergruppen und Frauenkreisen, um zu den eigenen ursprünglichen Kräften zurückzufinden. Ich halte das für eine wichtige und notwendige Basis. Und möchte aber auch weiter gehen. Ich möchte, dass diese Männer und Frauen mit ihren ursprünglichen Kräften miteinander in Beziehung, Dialog, Austausch, Berührung, Spannung und Auseinandersetzung gehen. Wir, die wir in Männer- oder Frauengruppen unsere Essenz-Energie entdeckt, ruhe gefunden und Wunden geheilt haben, brauchen auch dafür ein *Spiel-*Feld: für die Begegnung mit dem Fremden, dem Anderen (der bisher sonst nur „da draußen“ war). Deshalb mein Wunsch und Impuls für eine Männer-und-Frauen-Gruppe, in der es genau darum geht: die Begegnung der Polaritäten. In uns, zwischen uns und über uns hinaus.

Damit möchte ich auch eine „Arche Noah“ der Verankerung im Ursprünglichen und der Lust bauen. Und dafür sollen, wie bei Noah, in die Arche kommen „von allen Tieren, von allem Fleisch... Männchen und Weibchen, dass sie leben bleiben...“. So haben wir vielleicht ein Schiff, das uns ganz gut durch die Fluten der Verwirrung und Heillosigkeit trägt, und in dem wir unsere Lebendigkeit und Individualität mehr entfalten können.

Ich möchte damit auch eine Arbeit kreieren, die tiefer und weiter geht als die Mainstream-Angebote von Therapie und Selbsterfahrungs- inklusive „Tantra“-Gruppen. Nicht weil sie schlecht sind, sondern weil mir darin etwas fehlt. Auf den nächsten Seiten versuche ich zu umreißen, worum es mir geht.

Warum „Sexualität und Heilung“?

Es gibt für mich mehrere Gründe. Erstens sind es die beiden Felder menschlichen Erlebens, in denen ich die größten Bedürfnisse, die stärksten Wünsche nach mehr Verständnis und die größten und fatalsten Fehlinformationen und Verzerrungen wahrnehme. Sexualität als natürliche Urkraft leidet als erste unter der normalen Neurose, in der wir uns vom Körper, vom Fühlen und Empfinden abschneiden. Dann werden die Energien der unterdrückten Bedürfnisse und Impulse für neurotische Zwecke wie Machtbedürfnisse, Narzismus oder einfach wirtschaftliche Bereicherung missbraucht. Heilung als natürlicher Prozess der Wiederherstellung ist mittlerweile geradezu tabuisiert: in der Medizin und Therapie traut sich keiner mehr von „Heilung“ zu sprechen ohne gleich Angst zu haben als „Esoteriker“ oder Scharlatan verhöhnt zu werden. Gesetzlich dürfen nur Mediziner und Therapeuten mit einer stattlichen Zulassung überhaupt „Heilung“ ankündigen. Gleichzeitig verliert das Wort seine Bedeutung, wenn wir nach jedem wohltuenden, angenehmen oder erleichternden Erlebnis gleich ausrufen, es sei „so heilsam“ gewesen. Eben genau das ist meist *keine Heilung*. Denn Heilung ist ein Prozess, der mit dem Unangenehmen, Schmerzhaften beginnt und von dort aus zum natürlichen oder



originalen Zustand zurückfindet. Gerade der **Schmerz** ist ein zentrales Charakteristikum von Heilung. Ansonsten mögen es Entwicklung, Veränderung, Verbesserung, Symptomverschiebung, Bewältigung oder Erneuerung sein, die alle ebenfalls wichtig und wertvoll sind, aber eben die Spannung des Un-Heils nicht aufheben und nicht den *heilen Zustand wiederherstellen*.

Die Verbindung von Sexualität und Heilung ist mir deshalb besonders wichtig. Zum einen brauchen wir gerade die Rückkehr zu unserem natürlichen, originalen und unverletzten Zustand mit *realem* Schmerz oder Leid als Wegweiser zurück zu den Wurzeln und unserer „unschuldigen“, originären Sexualität. Zum anderen ist es gerade die Urkraft von Sexualität und der Polarität zwischen männlich und weiblich, die Heilungsprozesse intensiviert, beschleunigt und vertieft. Und darin liegt der Gegenpol, den wir zur Balance brauchen: während Heilung die Bereitschaft zu und sogar die Hingabe auch an Schmerzhaftes fordert, erlaubt Sexualität die ganzheitliche Stärkung und Kräftigung unseres Wesens über die Hingabe an Lust, Genuss und Erfüllung. Wir brauchen beides. Und es ließe sich viel darüber sagen, wie die sog. „christliche Kultur“ den Schmerz- und Leid-Aspekt immer mehr überbetont hat über die letzten mehr als 1500 Jahre und dabei Lust und Ekstase immer mehr verdrängt und verdammt hat. Jeder erlebt das Ergebnis dieser Spaltung und Beurteilung auf seine Weise. Mir geht es darum, diese beiden Seiten wieder zu verbinden. Und das größere Ganze darin zu finden.

Zusammengefasst: unsere Sexualität braucht (zunächst) Heilungsprozesse, um sich ihrer Natur gemäß gesund, frei und kraftvoll zu entfalten. Heilungsprozesse wiederum brauchen Sex-Energie, die *von unten nach oben* aufsteigt, uns reinigt, erhebt und geistig-seelisch verfeinert.

Häufig taucht die Frage auf, was denn nun genau mit „Sexualität“ gemeint ist. Ich möchte vorschlagen, Sexualität zunächst einmal als ein *Mysterium* zu sehen, das größer ist als wir und definitiv größer als unser Verstand. Ich betrachte Sexualität nicht – wie die meisten – als Teil von uns, sondern als das Gesamtbild, das entsteht, wenn wir alle unsere Teile zusammensetzen. Sexualität bezieht sich dann auf das vollständige Puzzle deiner selbst. Ganz praktisch bedeutet das, dass du für den Ausdruck und das Erleben von Sexualität alle deine Teile *in Verbindung* brauchst: dein Körpergefühl, deine Sicherheitsgefühl, die Wahrnehmung deines Rhythmus und deiner Impulse, deine Unabhängigkeit und Kontaktfähigkeit, deine Kraft und deinen Mut, deine Gefühle, dein Sinn für Schönheit, deine Art Worte zu benutzen und den Kopf zu verlieren, dein (Selbst-)Bewusstsein und deine gesamte Lebensphilosophie. Selbst in einer spontanen, sanften Berührung deiner Hand kommen alle diese Aspekte schon zusammen! Und wenn wir es so betrachten, können wir leicht erkennen, warum wir gerade in der Sexualität so viel Sehnsucht und so viel Mangel, so viel Kraft und so viele Hemmnisse spüren. Weil es um uns und unseren Ausdruck als Ganzes geht.

Wir alle wissen, wie sehr es uns innerlich und äußerlich verändert, wenn wir verliebt sind. Gerade die körperlichen Veränderungen, das andere Strahlen in den Augen, die höhere Energie und Widerstandsfähigkeit, beweisen, dass es eine physische Grundlage gibt, die uns auch geistig und emotional wacher, offener und beweglicher macht. Vor allem fühlen wir uns *verjüngt*. Diese umfassende Wirkung von Sex-Energie beruht auf dem Magnetismus zwischen männlichem und weiblichen Pol, nicht bloß auf einem ätherischen Gefühl von „Liebe“. Liebe ist hier zunächst ein ganz konkret energetisch-physisches Phänomen. Die Energie ist schöpferisch in ihrer Natur. Sie kann Kinder zeugen, den Körper erneuern, unser (Selbst-)Bewusstsein steigern und uns kreativ und geistig schöpferisch machen. Es ist diese Energie, die uns über den bloßen Alltag erhebt. Und die uns in Niedergeschlagenheit, Sinnlosigkeit, Lustlosigkeit und Abstumpfung abgleiten lässt, wenn sie uns fehlt. Wir können sie auch im Kontakt der Polaritäten verlieren, wenn es einen Kurzschluss gibt. Oder umgekehrt können wir sie durch die Stärkung der Polaritäten in uns sammeln und vermehren.

Wenn wir das verstehen, können wir auch erkennen, warum *jedes System* und *jede Institution* gegen frei bewegliche Sexualität sein *muss*. Weil sie Menschen zu unabhängigen Individuen macht. Sexualität ist stärker als alle menschliche Macht, deshalb müssen alle Machtinteressen Sex kontrollieren. Unterdrückung ist schwieriger als (möglichst frühe) Verdrehung und Manipulation. Damit kämpfen wir nach wie vor: unsere Sexualität ist nicht nur verdeckt und unfrei, sondern korrumpiert von nicht-sexuellen und meist machtbezogenen Überlebensmechanismen. Denn das Einzige, was stärker ist in



uns als Sexualität ist der Überlebenstrieb. Nur wenn wir uns bedroht oder existenziell verunsichert fühlen, verschwindet – wie auch bei Tieren – jegliches Interesse und jeglicher Ausdruck von Sexualität. Und was passiert, wenn wir uns chronisch unsicher, bedroht, „im Stress“ oder verängstigt fühlen? ...

Deshalb werden wir uns auch mit diesen tiefen, existenziellen, vielleicht ins Unterbewusste geschobenen Themen beschäftigen müssen, wenn wir unsere natürliche Sexualität und unsere inneren Heilungskräfte frei legen wollen.

Was suchen wir eigentlich im Sex?

In dem Moment, wo wir überwiegend von unserem Körper und direkten Erleben abgekoppelt sind, fangen wir an, in Vorstellungen, Konzepten und Idealen zu leben. D.h. wir verlieren mit unserem Bewusstsein den *Realitätskontakt*. Wir schlafen mit offenen Augen. Das ist mehr oder weniger der Normalzustand des modernen Menschen. Wenn wir weit genug abgespalten sind vom Fühlen und Spüren, gibt es selbst in so grundlegenden und im Körper verankerten Aspekten wie Geschlecht und Sexualität keine Orientierung mehr. Dann können wir sie wie selbst erfundene Konzepte im Kopf beliebig hin und her biegen, weil es nur noch Symbole und Ideen ohne Verbindung zum Realen und Erlebten sind. Die gesamte „Gender“-Debatte ist ein Symptom solcher Verwirrung durch die Kontaklosigkeit zum Körper und zur Natur. Tatsächlich wird jedes Konzept dann zu einem verdrehten Symbol für etwas ganz anderes. Z.B. von unterdrückten und verdrängten Kräften in uns. Wir sind dann ganz überzeugt davon, „Sex“ zu wollen, während darunter ganz andere Bedürfnisse und Impulse liegen, die wir aber nicht schon lange nicht mehr spüren können. Das führt dazu, dass wir in diesem Zustand der *neurotischen Entfremdung* überhaupt nicht wissen, *was Sex wirklich ist*. Wir fragen nicht einmal danach. Die meisten modernen Menschen erfahren in ihrem ganzen Leben nichts davon und glauben, sie wüssten es. Nun, wissen wir es wirklich?

Was sind das für Bedürfnisse und Impulse, die da so lautstark und drängend im Namen von „Sex“ und „Sexualität“ daher kommen? Hier ein kleiner Auszug der üblichen Verdächtigen: Bedürfnis nach Nähe, Bestätigung, Sicherheit, Bindung, Geliebtwerden, Entspannung, Körperkontakt, Ekstase, Impulsivität, Sinnlichkeit, Dominanz, Hingabe, Genuss, Selbstgefühle, Ablenkung, Beruhigung.

Aber all das ist nicht Sex! Was wäre Sex, wenn wir all diese Grundbedürfnisse schon spüren und erfüllen können? Fortpflanzung allein funktioniert auf niedrigstem Niveau und braucht kein Bewusstsein. Was aber ist Sex, wenn uns nichts mehr fehlt, wir nichts mehr „brauchen“ und wir keinen Mangel mehr erleben? Für die meisten ist es ganz einfach das: unbekannt. Ein fremdes Land, für das sie keine Landkarte haben. Vielleicht ein angsteinflößendes, „unmögliches“ schwarzes Nichts. Vielleicht aber auch ein abenteuerlicher Reiz, der zu Entdeckungen anregt. Vor allem aber *nicht notwendig*. Es ist ein *Luxus*, den wir eben nicht *brauchen*, sondern der uns über uns und das reine Überleben hinaus hebt.

Mir geht es in der Gruppe darum, den Weg in dieses Terrain zu finden, jeder für sich und mit anderen zusammen; darin zu leben und zu forschen und vielleicht sogar ein paar Landkarten zu zeichnen und sich gegenseitig freudvolle Postkarten zu schicken.

Die Arbeit mit weiblich-männlicher Polarität

„Männlicher Pol“ und „weiblicher Pol“ sind sehr abstrakte Begriffe. Ich finde es hilfreich, von männlicher und weiblicher *Intelligenz* zu sprechen, um dem näher zu kommen, was wir erleben und erkunden können. Und um den Respekt und die Wertschätzung für die Unterschiede auszudrücken. In der Gruppe geht es mir darum, dass wir diese *Intelligenzen* und ihre Unterschiede sichtbar machen, ihnen ihren eigenen Raum geben und sie fördern. Um dann auch ganz neue entdecken zu können, wie diese beiden Ausdrucksformen sich begegnen und bereichern können.



Wie nimmt eine Frau die Welt wahr, wenn sie aus ihrer unverstellten weiblichen Intelligenz heraus schaut? Und wie nimmt Sie Männer und Männlichkeit wahr? Wie nimmt ein Mann aus seiner männlichen Intelligenz heraus seine Umgebung wahr? Wie begegnet er der Frau und dem Weiblichen?

Diese polare Intelligenz ist in uns. Wir müssen sie nicht machen oder lernen. Aber wir müssen sie freilegen, denn sie ist im Instinktiven und Körperlichen verankert, und diese Ebenen sind zugedeckt und verschüttet durch soziale Prägungen, Glaubenssysteme und Schutzmechanismen, die wir unser Leben lang angesammelt haben. Jeder Mann und jede Frau haben beide Intelligenzen in sich und Zugang dazu. Aber eine davon ist in unserer ursprünglichen Natur, in der Matrix unseres genetischen Codes die dominante. Und dadurch *verkörpern* wir diese Polaritäten ganz natürlich, wenn wir unserem ursprünglichen Wesen Raum zur Entfaltung und zum Ausdruck bringen. Dann können wir entdecken, wie die Welt durch die Augen des wilden Jungen oder des fokussierten Kriegers, des Liebhabers oder des weisen Alten aussieht. Oder wie sie das quicklebendige Mädchen, die wache Liebende, die Mutter oder die weise Alte erleben.

Wir werden uns diesen Polaritäten in uns deshalb nicht bloß durch Ideen und Konzepte nähern, sondern vielmehr durch das Ablösen von Vorstellungen und Clichés, um einen tieferen Bezug zum Körper, Körpergefühl und Körperausdruck zu bekommen. Wir wissen nicht genau, was wir suchen, aber wir können auf eine Art und Weise suchen, die uns zum Finden führt.

Eine „Arbeits- und Forschungsgruppe“ - Worum geht es?

Im Gegensatz zur gängigen Meinung bin ich der Ansicht, dass wir in einer äußerst *asexuellen*, wenn nicht sogar *anti-sexuellen* Menschheitsepoche leben. Ständig an Sex zu denken, ständig sexuell frustriert zu sein, in jeder zweiten Werbung damit konfrontiert zu werden, massenhaft Sex-Ratgeber im Buchladen zu finden usw. sind keine Zeichen von Einklang, sondern von Obsession, Mangel und Desorientierung. Wir sind sex-süchtig (sex-suchend), weil wir eben nicht sexuell sind. Wir *suchen etwas*, aber finden nur Ersatzprodukte, deshalb bleiben wir frustriert. Das ergibt einen Teufelskreis wie in jeder Sucht bis wir den Ausweg finden.

Was ist passiert?

Ich übersetze „Sexualität“ gern griffig als „Lebendigkeit des Kontakts von Männlich und Weiblich“. Lebendigkeit ist nicht ein Teil unseres Lebens, eine Freizeibeschränkung oder ein „Thema“, sondern unsere Basis, die in allem fließt. Wir verlieren unsere „sexuelle Lebendigkeit“ (= Sexualität) in dem Moment, in dem der Kontakt zwischen Männlich und Weiblich abbricht. Oder weniger wird. Das hat nichts mit Frauen und Männern zu tun, sondern liegt in der Ursache viel tiefer (oder höher, wenn man so will). Die Spaltung und Trennung ist in uns. Keine noch so gute Mann-Frau-Beziehung kann das ändern, wenn wir es nicht innen in uns erkennen und... ja, *heilen*.

Und genau das ist „passiert“: männlich und weiblich haben den Kontakt und das Gemeinsame miteinander verloren. Nicht gestern und nicht vor 100 Jahren, sondern wahrscheinlich als schleicher kultureller, weltumspannender Prozess über die letzten zwei-, vielleicht sogar fünftausend Jahre. Wir brauchen also nicht nach Schuldigen zu suchen oder uns in die Opferrolle zu begeben, sondern wir können einfach sagen, dass wir das Bedürfnis nach einer Kehrtwende haben. Nicht gleich für den ganzen Planeten, sondern ganz einfach für uns selbst und unser eigenes Leben.

Ich glaube, dass die meisten der Symptome, unter denen wir leiden, aus der Trennung von Weiblich und Männlich kommen. Aus dieser Trennung ergeben sich viele problematische und zerstörerische Beziehungen und Gefühle zwischen dem Weiblichen und dem Männlichen: z.B. unerfüllte Sehnsucht, Lähmung, Unverständnis, Neid, Angst, Hierarchie bzw. Unterordnung, Bekämpfung, Hass usw. Wir können das ganz leicht auf allen Ebenen beobachten: sozial-politisch als „Geschlechterkampf“, kulturell als Desorientierung und Funktionalisierung von Männern und Frauen als bloße „Human Resources“, familiär als steigende Scheidungs- und Trennungsquoten voller Hass und Krieg, gesundheitlich als Trennung von Kopf-Kontrolle und Körper-Gefühl, psychisch als innere Leere und körperlich als



Anspannung und „Stress“ (=„inneres Zerreißen“). Im Grunde sind sie aber alle ein- und dasselbe: **Verzweiflung**. Die Ver-zwei-flung, also Ent-Zweiung von maskulinen und femininen Kräften. Das ist eine hoch aufgeladene, angespannte Ausweglosigkeit gemischt mit Angst und Not.

Das ist die Ausgangslage, in der wir uns befinden. Wenn wir in diesem **Arbeits- und Forschungskreis** zusammen kommen, dann deshalb, weil jeder darin diese Situation für sich selbst verändern möchte. Und weil wir wissen, dass wir das alleine kaum oder gar nicht schaffen können, sondern Unterstützung und Austausch brauchen.

Wir können unsere Wünsche und die Richtung dieser Gruppe dann auch positiv formulieren: es geht darum,

die Verbindung und gegenseitige Ergänzung von femininen und maskulinen Kräften zu erkunden, zu entfalten und zu stärken.

In uns selbst, körperlich, emotional, geistig, und im Kontakt mit anderen als *Spiel* der Kräfte in uns und zwischen uns. Wenn ein Mann und eine Frau Tango tanzen, dann sehen wir mehr als bloß einen Mann und eine Frau, die sich bewegen. Da ist noch etwas. Der Tanz. Die Verbindung. Die kreative Spannung. Ein neuer Raum. Und eine Tür in eine andere Dimension. Mir geht es darum, in dieser Gruppe dieses geheimnisvolle, flüchtige Dritte zwischen den Polaritäten – vielleicht *um sie herum* – zu entdecken.

Wichtig ist, dass die Begriffe „feminin“ und „maskulin“ relative Begriffe sind. Nichts ist an sich maskulin oder feminin, sondern immer nur in Bezug auf etwas. Meine Hand kann z.B. „feminin“ sein, wenn sie etwas hält oder umfasst. Die gleiche Hand ist „maskulin“, wenn sie auf etwas zeigt. Und sogar beides gleichzeitig. Deshalb geht es um das *Spiel der Kräfte* miteinander und wie wir die polare Spannung darin erleben und steigern können.

Ein Mann könnte z.B. zu einer Frau sagen: „Lass uns Polarität spielen! Ich übernehme den männlichen Pol und du den weiblichen *hier zwischen uns*.“ Und sie können auch tauschen. Oder eine Frau könnte sich ohne sich zu bewegen gegenüber einer anderen Frau innerhalb von Sekunden mal eher männlich mal eher weiblich *fühlen*. Je *bewusster* und *freier* wir mit diesen Möglichkeiten sind, desto tiefer können wir auch in die Polaritäten, also in stärkere Spannungsfelder eintreten *ohne unsere eigene Mitte zu verlieren*. Das heißt, wir können stärkere Energien durch uns hindurch fließen lassen ohne darin unterzugehen oder abzuschalten. Würde das unser Leben nicht grundsätzlich verändern? Würde uns das nicht ganz neue Aussichten und Möglichkeiten geben?

Was mir für die Arbeit in der Gruppe wichtig ist

Zentrierung

Diejenigen, die die Catlike-Arbeit schon kennen, wissen, dass ich großen Wert auf Zentrierung lege. Für jede Veränderung sehe ich Zentrierung als *die* grundlegende und wichtigste *Fähigkeit*, die wir brauchen, um überhaupt andere Fähigkeiten auf gesunde Weise entwickeln zu können. Zentrierung bedeutet Selbstgefühl, Selbstverankerung und Präsenz. Es bedeutet, unsere Mitte ins uns zu bewahren, uns nicht zu verlassen oder zu verlieren und authentisch unserem Kern treu zu bleiben.

Wir haben mehrere Zentren in uns, die jedoch aufeinander aufbauen: das basale **Körperzentrum** tief innen im Beckenraum, etwas unter dem Bauchnabel ist das erste Zentrum unseres Lebens, das unseren eigenen Rhythmus, unsere Bedürfnisse und *alles Instinktive und Körperliche* steuert. Das **Herz-Zentrum**, auf das meist viel zu früh mit hohen Idealvorstellungen fokussiert wird, braucht das Körperzentrum als stabilen Boden und Halt, Sonst „brennt es durch“, trennt sich bei starken Gefühlen vom Körper ab und verliert den Realitätskontakt. Das ist anfangs zwar wunderbar schmerz-(körper-)frei, aber eben deshalb auch gefährlich und langfristig sehr frustrierend. Das mentale oder **Kopf-Zentrum** meinen wir, wenn wir sagen, wir „kon-zentrieren“ uns. Es ist bei den meisten von uns hyperaktiv und überspannt, weil es vom Körper und der Realität abgekoppelt ist. Das ist nicht besonders sexy. Wenn das Kopfzentrum *als drittes* zu den anderen beiden aktiviert wird, bekommen wir ein hohes



Bewusstsein für uns selbst und andere, das wir auch ausdrücken können. Sprich, wir werden intelligenter. Und das ist sehr sexy. Zentrierung wird einer der ganz praktischen Grundlagen dieser Arbeit sein, die es möglich machen, dass wir mit immer **mehr Bewusstsein** und **mehr Intensität** Sex-Energie erleben und halten können.

Integration

Wenn wir etwas ablehnen, Angst vor etwas haben oder uns schämen, dann gibt es eine Trennung zwischen unserem Ich-Gefühl und einem Anteil, der auch zu uns gehört. Diese Anteile zu sehen und als Teil von sich selbst wahrzunehmen nenne ich die „Kleine Integration“. In dieser Gruppe geht es mir jedoch besonders um die „Große Integration“. Die erleben wir, wenn wir unser Ich-Gefühl aufgeben, um mit etwas größerem in Resonanz zu kommen. Wir wachsen dann nicht bloß, sondern wir lösen unsere gewohnten Ich-Grenzen auf, um uns zu transformieren. Es ist der Unterschied von „Sexualität ist ein Teil von mir“ zu „Ich bin aus Sexualität gemacht“. Die kleine Integration ist es, wenn wir ein Glas Wasser trinken. Die große Integration ist, wenn wir uns in einen Fluss werfen und von ihm tragen lassen. In ersterer werden wir mehr und größer, in der zweiten weniger und hingebungsfähiger.

Basis-Ich-kompetenzen. Dafür braucht es stabile Grundfähigkeiten und ein starkes, stabiles und flexibles Ego. In dieser Arbeit geht es nicht darum, „das Ego zu überwinden“, sondern das Ego als Start- und Landebahn für immer intensivere Ausflüge in die Weiten der Psyche nutzen zu können. Dafür müssen wir ein starkes, d.h. *kompetentes* Ego entwickeln, das (a) fest im Körper verankert ist, (b) einen stabilen Bezug zur Realität und Unterscheidung zu Fantasie hat, (c) Grenzen wahrnehmen und halten kann im Körperlichen, Energetischen und Emotionalen, (d) mit starken Energien umgehen kann ohne den eigenen Zusammenhalt und vor allem die *Integrität* zu verlieren und (e) den Selbstkontakt mit dem Kontakt mit anderen Menschen verbinden kann, d.h. sich weder „selbst verliert“ im Kontakt noch sich abschottet, wenn wir unser Inneres erkunden. Neben diesen Grundfähigkeiten gibt es noch einige weitere, die wir brauchen und entwickeln können, aber diese ersten sind nach meiner Erfahrung als Basis absolut notwendig, um in eine konstruktive, unabhängige und lustvolle Entwicklung zu kommen.

Beziehung und Interaktion

Es geht mir um lebendige Beziehung, nicht um feste Kategorien. Z.B. ist nichts an sich „männlich“ oder „weiblich“. Genauso wie nichts an sich „oben“ oder „unten“ ist. Diese Begriffe sind relativ. Ein Mann kann in einer Situation, z.B. in Bezug zu einer Person eher den männlichen Pol einnehmen und in einer anderen Situation den eher weiblichen – ohne sich selbst zu verändern. Eine Frau könnte mit ihrer einen Hand etwas „Weibliches“ machen – z.B. etwas halten und spüren – und mit der anderen Hand etwas „Männliches“ – z.B. auf etwas zeigen. Wenn wir Männlich und Weiblich studieren, studieren wir Prinzipien, die wir im Leben wiederentdecken können. Das sind *Beziehungs-Prinzipien*. Ohne Beziehung gibt es kein „männlich“ oder „weiblich“.

Ritueller Raum

Damit eine Arbeit mit so umfassenden und starken Kräften wie Sexualität und Heilungskraft überhaupt funktioniert ohne dass irgendwelche Sicherungen durchbrennen, Grenzen verletzt werden und sensible Prozesse zu Degeneration oder Zerstörung führen, brauchen wir einen sicheren Rahmen und eine haltbare Struktur, die jedem Einzelnen ermöglicht, seine persönlichen, gewohnten Schutzmechanismen zu lockern ohne in Gefahr zu geraten. Deshalb lege ich großen Wert auf das, was ich „Den Ritualen Raum“ nenne. Der rituelle Raum ist eine Zeit, in der wir uns dem Inneren, Psychischen, Unsichtbaren widmen und diese innere Welt *hermetisch* von der materiellen Außenwelt abdichten. [Hermes ist der Bote zwischen Göttern (psychische Welt) und Menschen (physisch-konkrete Realität)]. Diese klare Unterscheidung zwischen psychischer Welt und physischer Welt braucht Übung und aktive Mitgestaltung. Die Verwechslung von Psychisch-Symbolischem mit Realem zerstört den rituellen Raum und jede Möglichkeit, psychisch zu wachsen und sich zu entwickeln. Im rituellen Raum, den ich auch die „Traum-Ebene“ nenne, gelten andere Gesetze. Z.B. kann in diesem Raum ein Mann offen über die



Fantasie sprechen, Sex mit einem 12-jährigen Mädchen haben zu wollen. Oder eine Frau kann gefahrlos die Wunsch-Fantasie äußern, von drei fremden Männern oder von ihrem Arzt vergewaltigt zu werden, weil es sich hier um Symbole und Bilder handelt. Genauso können wir in diesem Raum fliegen, sterben und wiederauferstehen, über Wasser gehen, unter Wasser leben, ein Adler werden oder oben Mann und unten Frau sein. Ein bloß wörtliches, biologisches oder soziales Verständnis würde den Zugang zur wahren Bedeutung der Symbole verschließen. Diese können wir nur durch unser *Gefühl* und den sich entfaltenden Prozess im rituellen Raum entdecken. Und darum geht es. Im rituellen Raum gibt es kein falsch oder richtig, kein gut oder schlecht, keine Moralvorschriften, keine fixe Zeit und keine fixe Logik. Wir brauchen diesen Raum, um persönliche Bedeutung in ansonsten bedeutungslosen Fakten und Aktionen zu finden.

Es ist nach meiner Ansicht nach die Aufgabe der väterlich-männlichen Prinzipien (des Geistes, „von oben“), diesen rituellen Raum zu schützen. Die mütterlich-weiblichen Prinzipien schützen hingegen den mater-iellen Raum („mater“ = Mutter). Wir wechseln täglich in den „rituellen Raum“ wenn wir einschlafen und in unserer Traumwelt weiter leben. In der Gruppe möchte ich jedoch üben, in diese Welt mit offenen Augen und gemeinsam zu gehen, so dass wir sie bewusst nutzen und integrieren können. Besonders wichtig ist es, zu lernen, unser Leben und unsere Entdeckungen im rituellen Raum in unseren materiellen Alltag hinüberzutragen. Uns davon *in-spirieren* zu lassen.

So entwickeln wir innere Stärke, Weite und Beweglichkeit. Wenn wir zum Beispiel „Weibliches“ in Frauen und „Männliches“ in Männern suchen, haben wir etwas zu konkret, zu materiell genommen. Wir werden enttäuscht, frustriert, verärgert oder aggressiv, weil wir nicht finden, was wir brauchen und suchen. Ebenso, wenn wir verwirrt und überfordert sind, weil wir glauben, nach außen „männlicher“ oder „weiblicher“ erscheinen zu müssen. Der rituelle Raum erlaubt uns, all diese Tendenzen und Kräfte auf einer psychischen Ebene zu erleben und zu erkunden, statt sie in die physische Realität zu zwingen und auf andere zu projizieren. So können die Dinge in ihrem Tempo in uns reifen und sich in ihrem eigenen Rhythmus manifestieren.

Emotionale Präsenz

In einem rituellen oder zumindest angstfreien Raum können wir uns **emotionalen Fähigkeiten entwickeln**. Sexualität als schöpferische Kraft und Heilung als Prozess der Wiedervereinigung können uns beflügeln, über unser Alltagsdasein hinauszuwachsen, indem sie unser Gefühl für Schönheit, für Poesie und für tiefere Bedeutung nähren und fördern. Ich möchte auf diese **Verfeinerung der sexuellen Energie** in uns besonderen Fokus legen. Zumal er mir nicht nur insgesamt in unserer Epoche, sondern ganz besonders in fast allem auf dem Markt zum Thema „Bewusstere Sexualität“ fehlt. Wir Menschen *brauchen* die Vergeistigung, gefühlvolle Sprache und emotionale Tiefe, um gesund zu sein und zu wachsen. Nicht als Abtrennung vom oder Ersatz zum Körperlichen, sondern als Kultur, die Körper, Herz und Geist verbindet. Gemeinsam „Liebe machen“ müssen wir lernen. Das ist keine instinktiv-automatische Handlung.

Um dieses Neue in uns zu kultivieren, werden wir nicht an unserer „Zivilisation“ festhalten, sondern erstmal „in den Wald gehen“. In den *Wald in uns*. Am Rande und außerhalb des kollektiven, sozialisierten „Stadtlebens“ werden wir dem Geruch und dem Klang unserer ursprünglichen Qualitäten nachspüren und auf Jagd gehen nach etwas, das wir lange nicht mehr gesehen haben. Wir werden lernen, Geduld mit dem Rhythmus der Natur und ihren Prozessen zu haben. Wir werden uns überraschen lassen vom Unerwarteten. Wir werden unsere Wurzeln tiefer in den Boden graben und gegenseitig helfen, Flügel zu entwickeln, mit denen wir höher in die Luft kommen. Und für die, die glauben, das Ganze könnte ja auch eine Partnervermittlung, eine „Kontaktbörse“ sein: Jawohl! Du kannst hier den Partner deines Lebens finden: dich selbst.

Innere Ethik statt Vorgaben und Regeln

Sexualität und Heilung sind keine Theorien oder Entdeckungen, sondern Grundkräfte des Lebens. Sie sind älter als die Menschheit. Um ihnen begegnen und sie halten zu können brauchen wir deshalb eine andere, tiefer greifende Einstellung als unsere moderne Haltung, mit der wir uns gern für die Krönung



der menschlichen Evolution halten. Moderne Ideen und Wertvorstellungen wie Gleichberechtigung, Fairness, gegenseitige Anerkennung, Teamwork, Transparenz, unbedingte Wertschätzung, Selbstverwirklichung, Emanzipation, Unabhängigkeit oder Karriere sind nicht geeignet, um diesen Kräften Raum und Richtung zu geben. Das Universum und die Natur lächeln über diese Ideen. Es ist leicht zu erkennen, dass diese Konzepte die Urkräfte in uns eher ersticken und vergiften, wenn wir sie absolut setzen und nicht bloß für gewisse soziale Felder. Wir werden deshalb im Raum der Arbeitsgruppe darauf verzichten, solche Ideen als absolut und leitend zu betrachten. Wir können auch erkunden, ob uns nicht sogar viel mehr die Gegenstücke zu diesen Konzepten unseren natürlichen Kräften und Impulsen näher bringen. Vorstellungen und Bewertungen sollen ruhig auftauchen, ausgesprochen und überprüft werden und dann auch als das gesehen werden, was sie sind: Ideen. Ideen, die evtl. für etwas Anderes, Tieferes stehen oder es verdecken, was wir dann weiter entdecken wollen. Als Daumenregel: Wenn die Konzepte nicht zur Erfahrung passen, lassen wir die Konzepte fallen – nicht die Erfahrung!

Stattdessen werden wir unsere angeborene Fähigkeit entwickeln, *Stimmiges* von *Unstimmigem* über unsere Körperintelligenz und Intuition zu unterscheiden. Und zu differenzieren zwischen „das mag ich nicht“ und „das darf man nicht“. Aus diesem Grunde werden wir nur wenige Regeln aufstellen und selbst diese sollen nur provisorisch für den Rahmen am Anfang gelten. Mit der Zeit wird das Gefühl von Stimmigkeit und *innerer Ethik* in der Gruppe die meisten äußeren Regeln überflüssig machen und dadurch mehr Freiheit für den Prozess ermöglichen. Mir geht es in der Gruppe um genau diesen Reifungsprozess, der durch zu viele Regeln und Gebote verhindert wird, weil sie uns letztlich unmündig und passiv halten.

Also, wie machen wir das?

Auch wenn die meisten von uns in dem Kreis vor allen Dingen etwas lernen wollen, wird es kein Training sein. Es wird eine Menge Kompetenz und Erfahrung im Raum sein, die mit jedem Menschen, der hinzukommt, wachsen wird. Wir werden sehen, wie wir diese Kompetenzen für unsere gemeinsame Grundausrichtung nutzen können.

Es wird stets eine Person geben, die die Rolle des Leiters übernimmt. Und Leitung kann sehr unterschiedlich aussehen, womit wir experimentieren können. Da Leitung auch etwas mit „Leitfähigkeit“ zu tun hat, wird unser aller Wahrnehmung gefragt sein, auch feine Signale und Impulse wahrzunehmen und intelligent einzubringen.

Wir werden dafür zu allen unseren Treffen einen Star-Gast einladen, dem wir unsere meiste Aufmerksamkeit schenken und von dem wir uns leiten lassen werden: **den Prozess**. Diese unter Menschen ziemlich schüchterne Hauptfigur hält sich gerne im Unsichtbaren und zeigt sich nur sporadisch, wenn man sie nicht bewusst und liebevoll einlädt und ihr vor allem Raum gibt. Diese sehr feminine Eigenschaft kann aber bei Nichtbeachtung auch in eine sehr maskuline Aggressivität und Zerstörungswut umschlagen, um sich Recht zu verschaffen. Bevor diese Figur als Kapitän der Gruppe an Bord kommt muss ein Steuermann oder der erste Offizier auf dem Boot für entsprechende Ordnung und Mannschaftsgeist sorgen. Zunächst werde ich diese Rolle einnehmen, was aber nicht heißt, dass der Kapitän nicht später auch einmal jemand anderen dazu beruft.

Der Prozess entsteht aus unserem Zusammenwirken mit unseren individuellen Prozessen. Es gibt in dieser Art der Arbeit bei aller Vielfältigkeit und Komplexität grundsätzlich nur zwei Zustände: *entweder es fließt oder es fließt nicht*. Wir werden erkunden, wie wir mehr und mehr Fließen ermöglichen können. Aber auch die Flussrichtung ist wichtig. Viele gewohnte zwischenmenschliche Prozesse fließen „bergab“, d.h. trotz aller „Bemühungen“ wird die Energie weniger und die Schwingungsfrequenz senkt sich ab bis sie in Gleichgültigkeit oder sogar negative Gefühle wie Langeweile, Frust, Missmut oder Ärger absinkt. Heilung und Sexualität beziehen sich auf „bergauf“-Prozesse, d.h. sie beruhen auf Energiezuwachs und einer Steigerung der Schwingungsfrequenz, was wir an erhöhtem Herzschlag aber vor allem an erhöhter Aufmerksamkeit, mehr Bewusstheit und einer später besseren Erinnerung an alles Erlebte bemerken können. Ich möchte in unserer Gruppe gemeinsam vor allem die Kunst



kultivieren, solche aufsteigenden Prozesse zu kreieren und gleichzeitig absteigende Prozesse früh zu erkennen und zu stoppen. Da die meisten von uns vor allem mit absteigenden Prozessen und der Hoffnung auf Umkehrung kommen, ist diese gemeinsame Anstrengung besonders wichtig. Wie das funktionieren und welche Anstrengungen jeder dafür unternehmen kann, werde ich in den Gruppensitzungen ausführlicher erklären.

Nach allen meinen bis bisherigen Erfahrungen sind „selbstorganisierte“, „demokratische“ Gruppenorganisationen ohne feste Rollenverteilung und Führung für diese Prozessarbeit und diese Themen nicht geeignet. Es ist wie beim Tanz und jeder Kunst: in die höheren Regionen kommen wir nur, wenn es eine klare, wahrnehmende Führung und ein selbstbewusstes Folgen gibt. Womit wir bei starken Polaritäten sind. Dann kann ein Spannungs- und *Resonanzraum für Größeres* entstehen, das über Rollen und einzelne Personen weit hinausgeht.

Wir werden also *prozessorientiert* arbeiten. Das bedeutet für mich, dass wir als Gruppe den Inhalt, die Geschwindigkeit und die Vorgehensweise in jedem Schritt gemeinsam bestimmen, indem wir auf alle Schwingungen in der Gruppe genauso intensiv lauschen wie auf unsere eigenen. Dafür brauchen wir einen **festen Untergrund aus Stille, Sammlung und Empfangsbereitschaft**, den wir immer wieder fokussieren und üben werden.

Unsere ersten Schritte werden darin bestehen, **im Kopf aufzuräumen** und eine gemeinsame Richtung einzuschlagen. Dazu soll auch dieser Text schon weitgehend helfen. Die unermesslichen Weiten von Ekstase, Lust und Selbstentdeckung durch Sex findet nicht zwischen den Beinen statt, sondern zwischen den Ohren. Dafür muss aber dort Raum und Bereitschaft sein. Um die zu schaffen, müssen wir mit allen eingprägten Vorstellungen, gesellschaftlichen Normen, ungeprüften Meinungen und vor allem falschen Informationen grundlegend aufräumen. Klingt das nach Gehirnwäsche? Genau darum geht es. Ein verstopftes, blockiertes Gehirn kann keine Ekstase und überhaupt nichts Neues erleben, es sei denn als Psychose, die direkt in die Psychiatrie führt. Neue Informationen aufzunehmen, Körper und Psyche des Mannes und der Frau, die Mechanismen von Sexualität und die Möglichkeiten der körperlichen Veränderung besser zu verstehen, ist noch relativ leicht. Schwieriger und wichtiger ist es, dass wir *alle* unsere Vorstellungen bewusst machen und hinterfragen. Vorstellungen sind Werkzeuge, die uns dienen oder nicht. Aber sie dürfen nicht anfangen uns im Wege zu stehen.

Diese Arbeit wird uns auch dahin bringen, dass wir uns unsere Wunden und alten, vermiedenen Schmerzen bewusst machen. Diese kommen ganz von selbst zum Vorschein, wenn wir zulassen, dass unsere gewohnten Betäubungen und Abwehrmechanismen weniger werden. D.h. wir werden bewusst üben und uns gegenseitig darin unterstützen, *unsere Schutzschilder abzusenken*. Mit anderen Worten, wir werden uns behutsam dahin vortasten, nackt zu sein, „wie Gott uns geschaffen hat“. Und wir werden nicht den Fehler begehen, das bloß wörtlich zu verstehen.

Zusammenfassung

Auch wenn vieles hier schon sehr inhaltlich festgelegt klingt, werde ich im Allgemeinen keine Themen oder Inhalte einfach so vorgeben, sondern möchte, dass wir alle eine Aufmerksamkeit dafür entwickeln, was wann wie ansteht und sich zeigt und entfaltet. Dafür brauchen wir verlässliche Prinzipien und eine gemeinsame Grundorientierung, die ich auf diesen Seiten deshalb versucht habe so griffig wie möglich zu umreißen. Das soll unsere gemeinsame Basis sein, für die wir uns mit der Teilnahme entscheiden und zu denen wir uns verpflichten. Alles andere soll möglichst frei und beweglich sein und immer mehr werden.

Ich freue mich über Fragen, Anmerkungen und Ergänzungswünsche!

Freudig, aufgeregt und herzlich,



Stand: 15.11.2018