

Leseprobe (unlektoriert)

Das Lebensflow-Konzept:

Warum die heilsame Kraft der Sexualität in ein leichtes Leben führt

Mein Lebensflow-Konzept ist ein Ansatz für ganzheitliche Heilung mithilfe einer neuen Form der Sexualität und – das ist das vollkommen Neue – wir kombinieren sie mit Selbstheilung, um auftauchende Blockaden sofort zu lösen. Erst dadurch können wir auf dem Weg der Liebe weitergehen, der davor von belastenden, oft traumatischen Erfahrungen blockiert wurde. Dann strömt die Liebe ungehindert in alle anderen Lebensbereiche ein und wir gelangen in den Lebensflow.

Sexualität + Selbstheilung = verkörperte Liebe → Lebensflow



Aber beginnen wir vorn. Erst einmal geht es darum, von den vielen Gedanken, die bei den Menschen in der westlichen Welt für eine Spaltung zwischen Verstand und Körper sorgen, wegzukommen.

Tausend Gedanken im Kopf – Die Liebe will verkörpert sein

Ich habe tausendmal meditiert, um endlich meine Gedanken verstummen zu lassen und in Verbindung mit dem „großen Ganzen“ voller Leichtigkeit leben zu können. Das habe ich zusätzlich zu all den anderen Dingen getan, die mich hoffen ließen, gesund und heil zu werden. Ich wollte endlich in dem Gefühl „alles stimmt“ ankommen. Dafür habe ich in stiller Sitzmeditation auf geistiger Ebene meditiert. Das ist die üblichste Form der Meditation, die die meisten Menschen kennen: Man sitzt still und lässt alle auftauchenden Gedanken wertfrei vorbeiziehen.

Die vergeistigte Meditation

Direkt nach dem Meditieren ging es mir gut. Ich fühlte mich in mir verankert, ruhiger, geklärter. Aber kaum geschah etwas Schwieriges im Alltag, habe ich meine innere Stabilität wieder verloren. Ich war gestresst wie eh und je. Die Meditation hat mir auf Dauer nicht geholfen, stabil in dieser inneren Ruhe zu bleiben. Heute verstehe ich, warum. In dieser Form der Meditation wird die Bedeutung des Geistes betont – das Lenken der Gedanken, das Erreichen von innerer Ruhe und Klarheit. Und auch wenn ich weiß, dass Meditation mehr sein kann als eine reine Übung für den Geist, so bleibt doch die ganzheitliche Verbindung von Körper, Geist und Seele in der üblichen Meditationspraxis für viele Menschen eher Theorie.

Es gibt immer mehr Ansätze, die den Körper integrieren, um so ein tieferes Verständnis des Selbst zu entwickeln. Wir konzentrieren uns mehr auf die Atmung, auf Körperempfindungen und Bewegungen und werden uns des gegenwärtigen Moments intensiver bewusst. In anderen Ansätzen wird Yoga oder Tai-Chi in die Meditationspraxis integriert. Diese Praktiken tragen dazu bei, körperliche Spannungen abzubauen, den Energiefluss zu befreien, die Verbindung zum „großen Ganzen“ zu stärken und dadurch gelassener zu leben. Das wirkt sich positiv auf unsere körperliche und geistige Gesundheit aus, reduziert Stress und macht uns ausgeglichener. Das sind wertvolle Erfahrungen und der Körper ist in diesen Praktiken zwar integriert, doch verlor ich diese Präsenz im Alltag schnell wieder, egal wie viel ich mit diesen unterschiedlichen Ansätzen meditierte. Ich realisierte, dass es relativ leicht ist, allein in diese guten Gefühle der Zentrierung zu finden, abgeschieden in einem Kloster, auf einer Alp oder im Meditationszimmer zu Hause. Die

Herausforderungen beginnen jedoch meistens dann, wenn wir auf Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Wünschen und Erwartungen treffen. Was diese Erkenntnis für mich bedeutete, erkläre ich im Folgenden genauer.

[...]

[...]

Tausendmal an mir gearbeitet – Wie Selbstheilung funktioniert

In diesem Abschnitt möchte ich dir vermitteln, dass wir alle Heilung brauchen und dass diese auch in Form von Selbstheilung stattfinden kann. Viele Frauen haben in ihrem Leben Verletzungen ihrer Weiblichkeit erlebt – übergriffige, missbräuchliche und andere grenzverletzende Situationen –, sodass sie anfangs, wenn ihnen das bewusst wird, alle Hände voll zu tun haben, um diese Verletzungen zu heilen. Ich gehe im Buch auf belastende Situationen von Frauen ein, weil ich vorwiegend mit Frauen arbeite und dazu kompetent Auskunft geben kann. Ich will jedoch die Jungen und Männer nicht vergessen, denn auch sie sind mir wichtig. Ich wünsche mir, dass du als männlicher Leser ebenfalls Hilfestellungen findest, denn meine grundlegende These gilt natürlich ebenso für dich: wie in der Sexualität, so im gesamten Leben.

Konventionelle Sexualität kann verletzen

Vor Kurzem habe ich im Fernsehen eine Liebeskomödie gesehen. Die Frau wurde vom Mann im Vierfüßerstand von hinten genommen. Beide haben gestöhnt und strahlten Glückseligkeit aus. Das sind die Bilder, die viral gehen und ein bestimmtes Bild von Sexualität vermitteln: Die Lust wird schnell befriedigt und es scheint beiden zu gefallen. Ich selbst glaubte über zwei Jahrzehnte, dass erfüllende Sexualität nach diesem Muster verlaufen sollte: Vorspiel, Erregungssteigerung durch gezielte Stimulation und starke Reibung, lustvoller Höhepunkt, Entspannung, einander glücklich in den Armen liegen. Ich nenne diese Art des Denkens über Sex „konventionelle Sexualität“. Ich vermute, viele Frauen und Männer halten diese Form des Liebens für normal – so hat man Sex. Wenn wir jedoch hinter die Kulissen der gefilmten Glückseligkeit schauen, zeigt sich ein differenzierteres Bild.

Viele Frauen sprechen in meinen Coachings – oft erst nach langer Zeit und wenn viel Vertrauen in der Gruppe gewachsen ist – mit viel Scham und unter großen Mühen darüber, was sie alles mitmachen und dem Mann zuliebe tun, obwohl sie es gar nicht mögen. Dabei kommen

viele Dinge ans Licht, sodass es mich mitunter schmerzt, was ich in den Sitzungen höre. Frauen und Männer ahnen gar nicht, wie viel die Frau häufig bloß mitmacht.

Lückenhafte Aufklärung als Problem

Unwissenheit spielt eine wichtige Rolle: Wenn ein Mädchen oder eine junge Frau aus Filmen, Büchern oder Erzählungen mitbekommt, wie Sex im konventionellen Sinn funktioniert, dann wird sie versuchen, es so umzusetzen. Auch Männer geben ihr Bestes beim möglichst korrekten Stimulieren von Brüsten, Klitoris und G-Punkt. Die Frau will dem Mann gefallen und der Mann will ein guter Liebhaber sein – er will die Frau glücklich machen. Beide wollen Spaß haben, sind jedoch in diesem konventionellen Sexverständnis gefangen. Sie gehen davon aus, das sei die einzige wahre Form von Sexualität. Und sie sind auf Dauer frustriert, weil sie spüren, dass irgendetwas nicht stimmt. Die Freude geht verloren, Druck und Stress nehmen zu.

Früher gab es oft nur das Biologiebuch mit anatomischen Zeichnungen und physiologischen und sachlichen Informationen über Sex. In der Schule unterrichteten unsichere Lehrer vor kichernden Jugendlichen das Thema Aufklärung oft ähnlich sachlich. Die Zeitschrift „Bravo“ gab es auch, darin fand man schon mehr Details und Antworten auf die brennendsten Fragen zu Petting, Vorspiel, Penetrieren und vorzeitigem Samenerguss. Ich las die „Bravo“ unter meiner Bettdecke mit einer Minitaschenlampe. Mit diesem lückenhaften Wissen und großen Erwartungen sammelte ich dann erste Erfahrungen im körperlichen Zusammensein mit Männern. Nach der anfänglichen Verliebtheit stellte sich Ernüchterung ein: Sex gefiel mir nicht.

Wir brauchen zarte Berührungen wie Schmetterlinge

Meine Schlussfolgerung ist also, dass der konventionelle Sex verletzen kann, weil er zu hart, zu schnell und zu sehr auf Erregung und Höhepunkt ausgerichtet ist, auch wenn er aus Liebe und Lust heraus entsteht. Den meisten Frauen ist nicht bewusst, dass ihre Haut, die Brüste, der Schoßraum und besonders die Vagina für zarte Berührungen geschaffen ist – so zart, wie wenn ein Schmetterling auf der Haut landen würde. Langsame und sanfte Berührungen, die nicht auf Erregung ausgerichtet sind, lassen das Gewebe der Frau empfindsamer werden. Die Lebensenergie dehnt sich aus – von Kopf bis Fuß. In diesem Zustand der Hingabe will die Frau ihren Liebsten ganz in sich aufnehmen und ist wahrhaftig empfangsbereit. Die Liebe verkörpert sich und die Frau fühlt sich genährt und energetisiert. Verschmelzen wird für beide zur Erfüllung. Doch dieses Wissen fehlt in weiten Teilen der Gesellschaft.

Häufig findet das Lieben nach einem intensiven Arbeitstag statt, oft wird das Schäferstündchen auch von der Sorge begleitet, dass die Kinder hereinplatzen könnten. Muße, Zeit und Energie fehlen. Wir greifen auf vermeintlich bewährte Muster zurück: Stimulierender, auf Erregung ausgerichteter, schneller, mit starker Reibung dem Höhepunkt entgegenfiebernder Sex – das ist es, was wir kennen. Durch das lokale Anregen der Klitoris, das Stimulieren der Brustknospen, das Stoßen des Penis entsteht im Becken ein Gefühl von Geilheit und die Vagina wird feucht. Doch die Energie dehnt sich nicht ganzkörperlich aus und das Herz verschließt sich tendenziell. Die Berührungen sind zu hart, zu unachtsam und die Zeit ist zu knapp. Diese auf körperliche Bedürfnisbefriedigung ausgerichtete Sexualität, die dem Verkörpern der Liebe zu wenig Beachtung schenkt, hinterlässt Spuren: Die Frau fühlt sich traurig und unverstanden, ihr Körper macht zu, das Gewebe verspannt. Sie verliert die Lust am Lieben, ohne erklären zu können, warum. Ja, sie beginnt sogar an sich, ihrer Fähigkeit für Hingabe und an der Partnerschaft zu zweifeln. Das Lieben wird zu einer Belastung und überschattet die Beziehung. Natürlich trifft diese Beschreibung nicht auf alle Liebespaare zu, doch in meiner Arbeit stelle ich fest, dass es viel mehr Frauen betrifft, als wir ahnen.

Wir tragen also Verletzungen unserer Weiblichkeit aufgrund unbewusst gelebter Sexualität in uns. Die Abspaltung des Körpers vom Verstand nimmt damit ihren Lauf und wir verlieren den Zugang zur weiblichen Urkraft und zum unendlichen Potenzial aus der Schöpfung. In dem verhärteten Gewebe im Körper sind zum einen all die körperlichen Verletzungen aufgrund von unachtsamer Sexualität gespeichert, die ich gerade skizziert habe. Zum anderen kommen die psychischen Grenzverletzungen und die körperlichen Übergriffe hinzu, die viele Frauen erlebt haben.

Jede Grenzverletzung hinterlässt Spuren

Wenn der Lehrer einem Mädchen auf dem Weg in die Hofpause, unbemerkt von den anderen, den Po tätschelt, so ist das eine Grenzüberschreitung. Das Mädchen lernt, dass der Lehrer sie an dem intimen Körperteil nicht berühren sollte, es aber trotzdem tut. Sie spürt auch im Körper, dass es falsch ist, er spannt sich an. Zugleich schämt sie sich. Der Lehrer ist eine Autoritätsperson und sie ist nicht frei, wütend zu werden, seine Hand wegzuschlagen, sich zu beschweren. Sie bleibt still. Diese Erfahrung wird im Körper gespeichert und das Gewebe stumpft ab. So eine verborgene Geschichte kann viel Unheil anrichten: Eine gut gemeinte Berührung des Partners kann in der Tiefe des Unterbewusstseins die frühere Grenzüberschreitung aktivieren. Der Körper der Frau

reagiert auf die Berührung reflexartig mit Verkrampfung und es können Gedanken auftauchen wie „Er will ja eh nur das eine. Ich habe keine Lust auf Sex!“. Die Zusammenhänge zu *damals* können nicht bewusst aufgerufen werden, denn die kleine oder große Geschichte aus der Vergangenheit ist meistens vergessen, verdrängt oder abgespalten. Abbildung 3 zeigt, wie die Vergangenheit die Gegenwart erschafft:

Die Grenzverletzungen, ob psychisch oder physisch, können aus unserer eigenen Geschichte stammen oder wir übernehmen Erfahrungen aus dem Familienumfeld. Es können auch Erfahrungen aus dem Kollektiv aller Frauen sein, die wir im Körper speichern. Wir wissen, wie Frauen behandelt wurden und teilweise noch werden, und integrieren diesen Schmerz unbewusst in unser Denken, Fühlen, Spüren und Handeln.

Zurückliegende Verletzungserfahrungen sind heute noch in unserem Gewebe gespeichert. Wir reagieren auf gegenwärtige, ähnliche Situationen mit Stress – ohne uns der Zusammenhänge bewusst zu sein.

Selbstheilung von Verletzungen mit der Kraft der Worte

Um auf diese gespeicherten Verletzungen reagieren zu können, erkläre ich dir nun meinen Lebensflow-Ansatz. Wir stellen die Verbindung von Körper, Geist und Seele wieder her und finden zurück in unsere urweibliche Kraft: zum einen mit einer äußerst achtsamen Form des körperlichen Liebens und zum anderen mit der Selbstheilungsmethode, die ich seit vielen Jahren nutze: der Logosynthese®.

Zunächst gehe ich hier auf die Selbstheilungsmethode genauer ein, damit du eine Vorstellung davon bekommst, wie sie funktioniert. Die neue und achtsame Form des körperlichen Liebens als Heilungsansatz stelle ich dir im nächsten Abschnitt vor. Im Detail erkläre ich dir dann beide Vorgehensweisen im dritten Teil des Buches.

Beginnen wir also mit der Selbstheilung: Ich arbeite seit Langem mit Logosynthese®, einer hochwirksamen Methode und einem System für persönliche und spirituelle Entwicklung, um emotionale Blockaden nachhaltig im Unterbewusstsein aufzulösen. Die Idee dahinter ist, den *Auslöser* für Stress zu finden und diesen mithilfe von gesprochenen Sätzen zu neutralisieren. Denn sobald der Auslöser neutralisiert ist, verschwinden die Stressreaktionen. Wir bearbeiten also nicht

die Stresssymptome, also die belastenden Emotionen wie Wut, Scham, Angst oder Ähnliches, und auch nicht hinderliche Glaubenssätze, sondern wir widmen uns der Ursache für den Stress. Durch die Neutralisierung der Stressursache bleibt die Heilung nachher stabil und wir fallen nicht immer in die gleichen Stressmuster zurück.

Auslöser sind zum Beispiel belastende Erinnerungen und negative Zukunftsvorstellungen, die sich auf uns in der Gegenwart auswirken: Eine belastende Erinnerung etwa kann eine Abwehrreaktion auslösen. Eine Teilnehmerin in meinem Coachingprogramm hatte seit der Geburt ihrer Kinder keinen Bezug mehr zu ihren Brüsten, obwohl sie sie früher geliebt hatte. Als sie durch Selbstheilung die für sie belastende Erfahrung der langen Stillzeit als Auslöser erkannt und transformiert hatte, fand sie zurück in eine tiefen Verbindung zu ihren Brüsten. Dadurch wuchs ihre Lust aufs Lieben mit ihrem Mann. Jede belastende Erfahrung kann Energie blockieren. Das kann die Erfahrung sein, wie der Säugling tagein, tagaus an der Brust saugt und dadurch Schmerz und emotionalen Stress auslöst. Das kann die Erinnerung an die eigene Kindheit sein, in der die Mutter einen achtlos und ruppig berührt oder in der ein Elternteil dem Kind vermittelt hat, dass Sexualität schmutzig oder gar ekelig sei.

Der Auslöser wird in drei Sätze integriert, die man laut ausspricht. Den Wortlaut der Sätze und das Vorgehen beschreibe ich im dritten Teil Schritt für Schritt. Die Wirkkraft der Worte befreit die im Auslöser gebundene Energie. Der bisherige Auslöser ist neutralisiert und löst nun keine Reaktion mehr aus. Im Zentrum der Anwendung steht also neben dem bewussten Wahrnehmen der Reaktionen die Suche nach dem jeweiligen Auslöser für eine Reaktion.

Wir können damit solche nachwirkenden Verletzungen, wie ich sie beschrieben habe, heilen. Ich nutze die Methode fortwährend im Alltag, wenn etwas Blockierendes auftaucht, auch beim Lieben. Denn das Schöne ist, dass die Methode sowohl für die Begleitung durch einen Coach oder eine Psychotherapeutin geeignet ist als auch für die Selbstheilung. Dabei ist Selbstheilung von kleinen wie großen seelischen Verletzungen möglich, die eine psychische Instabilität, Erschöpfung, Krankheiten oder eine andere Form von Lebensenergieblockaden hervorrufen. Diese Verletzungen sind nicht nur in unserem Gewebe gespeichert, wie ich schon beschrieben habe, sondern in unserem gesamten System. Sie schränken den freien Energiefluss ein oder blockieren ihn ganz.

Diese Selbstheilung ist eine wichtige Grundlage der Transformation, die ich in diesem Buch vorstelle und die zu einem erfüllten Liebesleben führen kann. Jeder Mensch hat andere Erfahrungen, aber der Transformationsprozess verläuft grundsätzlich bei allen gleich. Auch du

kannst mithilfe der Selbstheilung nach und nach das auflösen, was deinen freien Energiefluss momentan einschränkt. Manchmal tauchen erst Erinnerungen auf, wenn es eine Aussicht auf Erleichterung und Heilung gibt. In meinen Coachingprogrammen erinnern sich mitunter Frauen zum ersten Mal an ihre Missbrauchserlebnisse, weil sie spüren, dass sie diese in dem vertrauten, sicheren Raum der Gruppe lösen können, angeleitet durch mich, die ich diesen Prozess schon durchlaufen habe. Das funktioniert unter anderem deswegen, weil sie bei mir und anderen sehen, wie relativ leicht solche Erfahrungen verarbeitet werden können.

Zehn-Minuten-Übung: Auslöser für Stress erforschen

Nimm dir zehn Minuten Zeit und begib dich in einen Raum, in dem du ungestört bist. Denke an deinen Partner, der dich auf eine Art berührt, die du nicht magst. Nimm nichts Dramatisches, wir wollen nur ein bisschen experimentieren. Wenn er jetzt gerade bei dir wäre: Wo und wie berührt er dich? Wie nimmst du diese unangenehme Berührung wahr? Warm, kalt, sanft, hart, schnell, langsam, mechanisch, spitz? Was ist das Störende daran? Diese Berührung ist der Auslöser und löst bei dir eine Reaktion von Stress aus: belastende Emotionen verbunden mit negativen Gedanken wie „Muss das sein?“ oder „Er will sowieso nur das eine!“. Beobachte dich nun selbst: Welche Emotionen tauchen auf, wenn du dich mit dieser Berührung auseinandersetzt? Wut, Ärger, Trauer, Angst, Ohnmacht, Verzweiflung, Scham oder Schuld? Und welche Gedanken hast du, über dich selbst und über ihn? Wie belastend ist all dies auf einer Skala von null bis zehn, wenn null gar keine Belastung und zehn maximale Belastung bedeutet?

Das ist doch interessant, oder? Dein Partner ist gar nicht da und doch fühlt es sich belastend an. Genau damit gehen wir im dritten Teil des Buches in Heilung. Für den Moment lasse mit dem Ausatmen diese Vorstellung wieder los, bringe dein Bewusstsein ins Hier und Jetzt, in diesen Raum und in deinen Körper. Schüttle dich ein wenig aus und feiere dich für dieses Experimentieren mit dem ersten Schritt der Selbstheilung.

Im nächsten Abschnitt erzähle ich dir, wie dir direkte und achtsame Berührungen helfen können, leidenschaftlich zu lieben und aus dem Urvertrauen heraus zu leben.

Tausendmal berührt – Sextechniken allein sind nicht die Lösung

Es ist ein herausfordernder Weg vom unbewussten Mitmachen beim konventionellen Sex über das Zulassen von wahren Gefühlen, das Heilen von Verletzungen, das Ausdrücken der eigenen Bedürfnisse bis hin zum Verkörpern der Liebe. Wenn Menschen sich in diesem Bewusstwerdungsprozess auf die Suche nach Unterstützung und Inspiration für eine erfüllte Sexualität begeben, lesen sie meistens zuerst einmal Bücher oder besuchen Kurse. Dass es diese Angebote gibt und dass das Interesse wächst, ist eine wertvolle Entwicklung. Auch mir haben diese Angebote sehr geholfen.

Schauen wir uns einmal an, was unterstützend sein kann und wo die Grenzen sind. Denn meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass Sextechniken allein nicht ausreichen, um in die Hingabe beim Lieben zu finden. Was dabei fehlt, sind die Heilarbeit und die damit verbundene Sicherheit, diese selbstständig leisten zu können. Die Heilung körperlicher und emotionaler Verletzungen bleibt häufig außen vor und nach der ersten begeisterten Anwendung der neuen Sextechniken oder Liebespositionen kommt der Prozess zum Erliegen. Frauen und Männer verlieren die Lust, gehen enttäuscht oder frustriert zurück zum „Sex as usual“ oder ziehen sich aus einem aktiven Sexleben zurück.

Neben der Selbstheilung anhand der Kraft der Worte, die ich dir im letzten Abschnitt vorgestellt habe, können auch achtsame Berührungen die im Gewebe gespeicherten Verletzungen heilen. Da schmerzhafte Erinnerungen im Zusammenhang mit Weiblichkeit und Männlichkeit besonders stark im Becken und in den Geschlechtsorganen eingelagert sind, können wir sie dort optimal lösen. In diesen intimen Zonen findet also bewusste Heilarbeit statt, die wiederum nicht greifen kann, wenn wir nicht zusätzliche Werkzeuge zum Blockadenlösen auf der energetischen Ebene nutzen. Beides gehört zusammen. Diese Erkenntnis half mir, leidenschaftlich lieben und energievoll leben zu lernen. Es ist ein kombinierter Ansatz von Heilung und Entfaltung des Lebensflows: Wir nutzen Sexualität als Hilfsmittel für die verkörperte Liebe und die Selbstheilung zum Lösen von körperlichen, emotionalen und gedanklichen Blockaden.