



Silvia Hoffmann

Sich berühren lassen vom Leben – Die Kraft lebendiger Sexualität

Was wünschen wir uns in unserem Leben?

Wir wünschen uns nicht nur einen gut funktionierenden Alltag, wir sehnen uns nach Erfüllung in unserem Leben: in unseren Beziehungen, in unserer Sexualität, im Beruf, in der Familie, in unserem Frau sein, Mann sein, in unserem Dasein. Es ist unser Wunsch, unser Potential auszuschöpfen und unsere Energie für das einzusetzen, was uns wichtig ist.

Elsa Gindler und Heinrich Jacoby haben in ihrer Arbeit erforscht, welche Lebensqualitäten und Möglichkeiten sich den Menschen eröffnen, wenn sie sich entsprechend der Struktur und der Funktionsweise ihres Organismus verhalten. Lebensqualitäten zeigen sich in unseren Äusserungsprozessen. Sie sind erfahrbar in allem, was wir von innen nach aussen bringen, in Sprache, in Musik, in Bewegung und in Sexualität.

Die Zusammenhänge von Sexualität und Lebendig-sein werden meist nicht erkannt, da wir uns allgemein nicht erlauben, aufrichtig über unsere Sexualität zu sprechen.

Defizite, Einschränkungen und Unerfüllt-sein im Liebesleben werden von vielen Menschen hin- genommen auf Kosten der eigenen Lebendigkeit und Lebenskraft.

In unserer Sexualität tragen wir ein unglaubliches Potential für Lebendigkeit in uns.

Können wir dieses Potenzial entfalten und leben, wird es zu einer Quelle natürlicher Lebenskraft, die uns in unserer Persönlichkeit, in unserem Dasein als Mensch nährt.

Das Paradoxe ist jedoch, dass wir uns gerade in Bezug auf Sexualität auf sehr unsicherem Boden befinden. Während unserer Schulzeit wird uns viel Wissenswertes beigebracht. Wir lernen Sprachen, Geschichte, Mathematik und vieles mehr, es gibt jedoch keinen Unterricht, in dem wir lebensnah etwas über Liebe, die Entfaltung von Sexualität und die Gestaltung von Beziehungen erfahren. Dabei sind doch gerade diese Themen von grosser Bedeutung im Leben jedes Menschen.

Sexualität wirft für jeden eine Menge Fragen auf. Was bedeutet Sexualität für Sie persönlich? Welche Gefühle zeigen sich, wenn Sie an Sexualität denken? Fühlen Sie sich als Frau bzw. als Mann als sexuelles Wesen? Können wir ein Bewusstsein der Gleichwertigkeit von Frau und Mann entwickeln, Gleichwertigkeit im Leben und in der Sexualität? Dürfen vor allem Frauen im Bewusstsein der Gesellschaft in ihrer Sexualität Würde finden? Darf diese Würde selbstverständlich werden? Welchen Raum geben wir der Sexualität in unserem Leben? Erleben wir Sexualität als eine Möglichkeit, unsere Persönlichkeit und unsere Lebendigkeit zu entfalten?

Es lohnt sich, wenn wir uns mit diesen Fragen auseinandersetzen. In meiner Arbeit mit Frauen und Männern unterschiedlichen Alters, in der intensiven praktischen Auseinandersetzung mit der Arbeit von Gindler und Jacoby lassen sich Zusammenhänge von Sexualität und Lebendig-sein

erkennen, die weitreichende Konsequenzen für unser Leben haben.

Sexualität spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Sie berührt alle Lebensbereiche, nicht nur unsere Beziehungen. Sie konfrontiert uns mit unserer Identität als Frau oder Mann, sie verbindet uns mit unserem Körper, mit unseren Sinnen und sie beeinflusst unsere Gesundheit auf allen Ebenen – physisch, psychisch und geistig. Daher berührt es mich jedes Mal von neuem, von all den Unsicherheiten und Verletzungen in Bezug auf Sexualität zu hören.

Das Erleben unserer Sexualität, sei es erfüllt oder unerfüllt, wirkt sich in allen anderen Bereichen unseres Lebens aus. Gleichzeitig wirken sich die Qualitäten, die uns im Leben allgemein für unser Erleben zur Verfügung stehen, in unserer Sexualität aus.

Er-leben durch wache Sinne

Wir sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen das Leben in und um uns. Durch unsere Sinne nehmen wir die Welt und das Leben wahr. Ein sinn-volles Leben, ein Leben mit allen Sinnen heisst, sich von dem Geschehen des Moments verwandeln zu lassen, im „Hier und Jetzt“ zu leben.

Doch wie selten nehmen wir uns die Zeit, im Moment zu leben? Wie selten erlauben wir uns wirklich und wahrhaftig zu sein? Wir erledigen viele Dinge gleichzeitig, fahren Auto, essen, telefonieren, reden, hören Musik ...

Wir handeln und sind dabei in Gedanken wo anders. Wie selten handeln wir in Einklang mit uns? Wie oft strengen wir uns an, weil wir gut genug sein wollen oder müssen! In der Angst, nicht zu genügen, klemmen wir uns von unseren Möglichkeiten zu erfahren und lebendig zu sein ab. Wenn wir so sind ist es nicht verwunderlich, dass uns unsere lebendige Kraft, unsere Potenz im Alltag und in der Sexualität nicht zur Verfügung steht.

Wie wollen wir im Zusammensein mit einem geliebten Menschen plötzlich pur anwesend sein, wenn wir diese Möglichkeit zu sein und zu erleben im Alltag nicht realisieren? Anstatt einen Augenblick zu geniessen, sind wir innerlich schon beim nächsten und in Gedanken planen wir bereits die übernächsten Aktivitäten. Da es von der Qualität unserer Wahrnehmung abhängt, wie wir einen Moment, eine Situation, einen Menschen und uns selbst erleben, lohnt es sich für alle Lebensbereiche, unsere Wahrnehmungsfähigkeit zu entfalten.

Die wache Wahrnehmung durch unsere Sinne ermöglicht uns die direkte Verbindung zu unserem Körper, zur Wirklichkeit, zu anderen Menschen und zu unserem Dasein. Sie spielt beim Erleben und Äussern eine zentrale Rolle. So auch beim Erleben und Äussern unserer Sexualität. Wie sinnvoll nutzen wir unsere Sinne? Wie frei können wir die Funktionsmöglichkeiten unserer Sinne spielen lassen? Ist uns bewusst, welche weitreichenden Konsequenzen unser Zustand und unser Verhalten für die Qualität unserer Handlungen und Erfahrungen haben?

Unser Verhalten beim Wahrnehmen

Unser Organismus ist ein riesiges Erfahrungsorgan, von dessen Ungestörtheit oder Gestimmtheit die Qualität der Wahrnehmungen, der Handlungen und des Denkens abhängt. Elsa Gindler

Persönliche Entfaltung in Sexualität bedeutet, insgesamt lebendiger zu werden. Lebendiger in der Wahrnehmung, im Erleben, im Kontakt mit anderen, lebendiger in unserem Denken und Handeln. Die Arbeit an einer grösseren Lebendigkeit erwächst jedoch nicht aus der Frage,

Was müssen wir tun, damit wir lebendiger werden, sondern es geht um die Frage, wie sie Elsa Gindler formuliert:

Wie müssen wir werden, dass uns die Natur orientieren kann?

In Therapie und Pädagogik wird der Mensch häufig von seinen Defiziten her betrachtet. Dementsprechend gestaltet sich die Vorgehensweise der meisten Therapeuten, Pädagogen und Eltern. Was geschieht jedoch, wenn sich die Sichtweise ändert, wenn wir den Menschen von seinen Möglichkeiten aus sehen und die Voraussetzungen erforschen, wie sich diese Möglichkeiten realisieren lassen? In meiner Arbeit können Menschen immer klarer erfahren, wie sinnvolles Verhalten wesentliche Grundvoraussetzung ist, um ihre Lebensprozesse und Funktionsmöglichkeiten ungestört ablaufen zu lassen.

Wir sind von der Natur ausgestattet, um allen kraftvollen Forderungen in produktiver Weise zu begegnen. Auch den Forderungen, die das Leben unserer Sexualität an uns stellt. Probleme, die in der Sexualität auftreten sind meist keine speziell sexuellen Probleme, keine Körperprobleme, sondern Störungen, die durch störende Vorstellungen (Theorien, Ideale, Pornografie), durch hemmende Angst und durch ein unzweckmässiges Verhalten beim Wahrnehmen entstehen. Der Weg zur Lösung sogenannter sexueller Probleme führt uns zu einer klaren Auseinandersetzung mit Verhaltensfragen.

Wie bin ich, wenn ich in Kontakt mit einem Menschen bin? Wie erlebe ich mich? Wie erlebe ich einen anderen Menschen? Wie entfaltet ist meine Fähigkeit zu erleben? Ist mir bewusst, wie ich bin, wenn ich erlebe? Wie verhalte ich mich beim Wahrnehmen? Wie verhalte ich mich beim Handeln? Verhalte ich mich so, dass Lebensprozesse geschehen können oder werden sie durch mein Verhalten gestört? Bin ich so gehalten, dass mein Potenzial zurück gehalten wird oder bin ich gelassen in Kontakt mit mir und dem Geschehen, so dass sich mein Potenzial zeigen und entfalten kann?

Wenn wir statt etwas zu machen, etwas geschehen lassen, verwandelt sich unser Seins-Zustand und Lebensprozesse können sich entfalten. Wenn wir miterleben, was geschieht, wenn wir uns z.B. beim Sprechen hörend erleben, wenn wir beim Musizieren in Kontakt sind mit uns und dem Musik-Geschehen, wenn wir in unseren Bewegungen eins sind mit uns, wenn unsere Bewegung Ausdruck innerer Regung ist, dann entsteht unmittelbar durch unser Verhalten eine lebendige Lebens- und Handlungsqualität. Für unseren Selbsta Ausdruck in Sexualität bedeutet dies, dass wir statt Sex zu haben, uns immer wieder neuen und überraschenden Facetten unserer Sexualität öffnen können. Statt Liebe zu machen eröffnet sich uns die Möglichkeit, Liebe in ihrer Fülle zu erleben und von ihr erfüllt zu werden.

Lebendig sein

Wenn wir wahrnehmen, handeln oder denken sind wir jeweils in einem Zustand, der in diesem Moment entsteht. Unser Zustand mag noch so sehr durch gewohnte Verhaltensmuster beeinflussbar sein, er ist jedoch niemals fixiert, sondern immer wandelbar. Für jegliche Kommunikation, verbal oder non-verbal, Augenkontakt oder Berührung, ist es von großer Bedeutung, wie sich unser Zustand im Moment des Kommunizierens verändern kann. Verwandlungsbereitschaft und Präsenz bedingen sich gegenseitig. Die Frage, wie präsent bin ich, bedeutet, wie erfahrbereit bin ich? Wie bereit bin ich, mich von dem, was ich gerade erlebe, verwandeln zu lassen? In welchem Zustand ich gerade bin, in welchem Zustand ich mich jetzt verwandeln lasse, wie ich in mir und im Moment anwesend bin, das strahlt nach aussen, zeigt sich, weckt Lust in meinem Gegenüber, weckt Interesse an Begegnung.

Sexuelle Energie ist ein Potential in unserem Körper, auf das wir jeder Zeit zurückgreifen können.

Wir bringen unsere pure Lebendigkeit und volle Lebenskraft mit in die Welt, wenn wir geboren werden. Im Laufe der Zeit nehmen wir jedoch auf Grund von Erfahrungen unsere Lebendigkeit zurück. Durch den Alltagsstress wird unsere sexuelle Energie zusätzlich geschwächt. Wir lernen unsere Lebendigkeit zu unterdrücken und gewöhnen uns an diesen Zustand. Wenn wir dann auf einen Partner, eine Partnerin treffen, der/die ebenfalls gelernt hat, seine/ihre Lebendigkeit zu unterdrücken, wundern wir uns, wenn die Beziehung nicht so wohltuend lebendig ist, wie wir es uns wünschen. Die Verantwortung hierfür wird häufig allein dem Partner/der Partnerin zugeschoben. Statt die eigene und damit die Paar-Lebendigkeit zu entfalten, wird die Beziehung oft enttäuscht verlassen, ohne die Chancen entdeckt zu haben.

In Beziehung sein können wir mit anderen nur so, wie wir mit uns selbst, mit unserer eigenen sexuellen Energie und Lebenskraft in Verbindung sind. Wenn wir uns die Lebendigkeit, Zärtlichkeit und Liebe, die wir uns von anderen erhoffen, selbst nicht schenken, werden wir sie auch nirgends finden. Auch nicht in einer nächsten Beziehung. Denn wie soll ich einen anderen Menschen nähren, wenn ich mich selbst nicht nähren kann?

Lebendigkeit ist berührend und Berührung ist ein wunderbares Beispiel für Lebendig sein. Im Berühren und Berührt-werden können wir erfahren, wie wir erleben, wie präsent wir in uns sind, wie hingebungsvoll wir „bei der Sache“, beim Partner/bei der Partnerin sind. Um Zärtlichkeit in ihrer Schönheit und Tiefe erleben zu können, braucht es Hingabe an den Moment. Um uns einer Sache vollkommen hingeben zu können, muss es still werden in uns. Dies ist Voraussetzung, um in Kontakt zu kommen, um erfahren zu können, wie die Gegenwart in uns lebendig wird. Lebendig sein ist lebendiges Gegenwärtig-sein, ist Er-Leben. Ja! Die Natur hat uns dafür ausreichend ausgestattet! Still werden und uns dem Leben so öffnen, dass es uns berühren kann. Hingebungsvoll sich der Liebe öffnen, dass sie lebendig werden kann in uns.

Entfaltung unserer Möglichkeiten – Von der Vision zum Weg

Welche Ängste, welche Vorstellungen und Vorurteile uns auch bisher daran gehindert haben mögen, unsere Möglichkeiten zu erkennen und lebendig werden zu lassen, wie weit wir auch momentan noch von dem entfernt sein mögen, wie wir von der Schöpfung, von unseren Anlagen her sein könnten, wir können unsere Fähigkeiten entfalten! Die Vision unserer persönlichen Entfaltung gründet auf naturbedingten Möglichkeiten, die alle erfahren können, nicht nur Menschen, die dafür in besonderer Weise „begabt“ zu sein scheinen. Wir können berührbarer, lebendiger und im weitesten Sinne potenter werden, trotz Schwierigkeiten. Es liegt an uns, ob und wie wir uns unser Potenzial erschließen.

Die Voraussetzung für Lebendig-sein ist ein Verhalten, das unseren biologischen Gegebenheiten entspricht. Bei sich sein, bei der Sache sein und miterleben, führt uns unmittelbar in Kontakt mit dem, was geschieht. Wenn wir lernen, feiner wahr zu nehmen, kommen wir mit der Wirklichkeit in Kontakt und können uns von dem lösen, was wir durch unsere gewohnten Denkmuster für die Wirklichkeit hielten. Wir werden überrascht von unerwartetem, lebendigem Geschehen, das uns staunen lässt.

In der Sexualität bedeutet Bei-sich-sein ein Innig-Sein, das uns konzentriert und angstfrei werden lässt, das uns uneingeschränkt kraftvoll belebt. Die Sexualität wird zur Quelle unserer Lebendigkeit. Keine Ersatzbefriedigung kann diese Quelle derart zum Sprudeln bringen.

Wahr-nehmend und spürend zu sein bedeutet, dem Leben insgesamt auf die Spur zu kommen. Statt uns durch Wissen, Kommentieren und Beurteilen von der Spur abbringen zu lassen, können wir lernen, dem zu vertrauen, was wir spüren. Diese Fähigkeit ist bei vielen Menschen wenig entwickelt, denn Belehrungen von aussen, formale Handlungen und unerfülltes routiniertes Handeln werden meist nicht unterschieden von lebendigem Erfahren. Viele Menschen trauen

daher dem, was sie selbst spüren, oft wenig.

In meiner Arbeit zeige ich Menschen durch vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten einen Weg, sich wieder wahrnehmend im Leben orientieren zu können. Jede neue Situation fordert uns in neuer Weise und ist Gelegenheit, uns in unserem Lernprozess weiter zu entwickeln. Wenn wir klar spüren, was eine Situation von uns fordert, wenn wir uns der gegenwärtigen Forderung entsprechend verwandeln lassen, können wir adäquat und lebendig reagieren, was uns zufrieden und glücklich werden lässt.

Ein Ja zum Leben in seiner Vielfalt, ein Ja zu unserer Verbundenheit zum Leben –dazu gehört unsere Sexualität genauso, wie alle anderen Aspekte unseres Lebendig-seins – ein Ja zum Leben beginnt beim Ja zu uns selbst. Der Prozess unserer persönlichen Entfaltung wird genährt, indem wir uns lebendig erfahrend vom Leben berühren lassen.