

Hochschule Merseburg, Fachbereiche Soziale Arbeit, Medien, Kultur
ISP Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie
Grossmünsterplatz 6
8001 Zürich

SPRECHENDE SEXUALKÖRPER

Die Arbeit mit Inneren Bildern in der Sexualtherapie

Masterarbeit zum Erlangen des Master of Arts in Sexologie

Slobodanka Periz

[REDACTED]

CH-5610 Wohlen-AG

E-Mail: [REDACTED]

[REDACTED]

7. Semester

Master of Arts Sexologie IV (2012 -2024)

Erstbetreuung: Prof. Dr. Konrad Weller

Zweitbetreuung: Dr. Heinz Jufer

Inhaltsverzeichnis

Abstract	4
1. Einleitung	5
2. Theorien	7
2.1. Die Bedeutung des JETZT	7
2.1.1. Chronos und Kairos – Gottheiten der Zeit	8
2.1.2. Die Wichtigkeit des JETZT	9
2.1.3. Wahrheit und Wirklichkeit im Kontext von Kairos	10
2.1.4. Kairos in der Therapie	10
2.1.5. Mögliche Gefahren des übertriebenen Umsetzens	11
2.1.6. Mit dem Atem nach Buteyko Kairos erreichen	12
2.1.7. Kulturelle Unterschiede in der Zeitwahrnehmung	13
2.1.8. Praktische Übungen für den Alltag	13
2.2. Die Psychologie des Glücklichseins und die Positive Psychologie	14
2.2.1. Bewusstsein und Glück	15
2.2.2. Erfahrungen von Schmerz und Freude	15
2.2.2.1. Dem Glück auf die Sprünge helfen	15
2.2.2.2. Romantische Phantasien und ihre Auswirkungen	17
2.2.3. Techniken zur Erreichung höherer Werte	16
2.3. Probleme und Verhaltensänderungen mit Chaos	16
2.3.1. Muskuläre Panzerung	16
2.4. Die Körper-Seele-Beziehungen	25
2.4.1. Ein Ausflug in Descartes Welt im 17. Jahrhundert	25
2.5. Über das Wissen	30
2.5.1. Intuitives und Explizites Wissen in der Hypnosystemischen Therapie	30
2.5.2. Integration von Intuitivem und Explizitem Wissen	32
2.6. Wechselwirkungen in der Wahrnehmung und Wirklichkeitskonstruktion	33
2.6.1. Die Natur der Wirklichkeit	34
2.6.2. Das Gehirn als Schöpfer der Wirklichkeit	34
2.6.3. Neuroplastizität und ihre Bedeutung	34
2.6.4. Wahrnehmung und Wirklichkeitskonstruktion	35
2.6.5. Veränderung und Anpassung im therapeutischen Kontext	36

2.7.	Embodiment und Sexocorporel	37
2.7.1.	Embodiment und seine Wichtigkeit für die Therapie	37
2.7.2.	Die Bedeutung von Emotionen und Gefühlen aus der Körpersicht	39
2.7.3.	Definitionen und Hintergrundwissen	40
2.7.4	Das Modell Sexocorporel braucht Werkzeuge für das Umsetzen	42
3.	Innere Bilder	43
3.1.	Die Vielfalt der Prozesse zwischen Gehirn und Körper	43
3.2.	Definition Innere Bilder	45
3.3.	Definition Imagination	45
3.4.	Imaginationen in verschiedenen Anwendungsbereichen	46
3.5.	Imaginationen als therapeutisches Werkzeug	47
3.6.	Evokation von Inneren Bilder	49
3.7.	Das Vaginagespräch mit Bodenankern	52
3.7.1.	Was in einer Aufstellung NIE gemacht wird	53
3.7.2.	Therapeutische Einstellung und Warnung	53
3.7.3.	Für eine Systemische Aufstellung werden benötigt	55
3.7.4.	Ablauf und Fragen in einer Systemischen Aufstellung mit Bodenankern	56
3.7.5.	Das Ende des Prozesses	58
3.7.6.	Integration im Alltag-der Schlusspunkt einer Aufstellung	59
3.7.7.	Variationen, Impulse	60
3.7.8.	Das Bild eines Gefühls aus der Auflösung nach einem Vaginagespräch	61
3.7.9.	Hilfe bei Muskulärem Panzer, bei Erstarrung	62
3.8.	Imaginationen am Beispiel der Logosynthese®	63
3.8.1.	Die Methode	63
3.8.2.	Veränderung der inneren Bilder	63
3.8.3.	Lebensenergie im Fluss oder erstarrt	64
3.8.4.	Ergänzende Konzepte der Energie und des verkörperten Leidens	65
4.	Methode	70
4.1.	Die Leitfragen zum Vaginagespräch	71
4.2.	Zur qualitativen Fallstudie	72

4.2.1	Zur Fallklientin des Vaginagesprächs	73
5.	Resultate direkt am Ende des Vaginagesprächs in Bildform	74
5.1.	Resultate aus der Evaluation der Sitzungen mit Fragebogen	76
5.2.	Worauf bei der therapeutischen Arbeit zu achten ist5	77
6.	Diskussion und Schlusswort	83
	Literaturverzeichnis	84
	Anhang	
	Selbständigkeitserklärung	94

Abstract

Die vorliegende Arbeit untersucht die Verbindungsmöglichkeit von Logosynthese und Bodenankern (wie in der Systemischen Aufstellung oder im NLP) mit der Sexualtherapie nach dem Modell Sexocorporel und dem Embodimentansatz. Es geht um die Evokation von Inneren Bildern, Emotionen und Körperempfindungen. Der Nutzen scheint sich besonders bei Klienten zu zeigen, die Schwierigkeiten mit der Körperwahrnehmung haben. Eine Fallvignette, bestehend aus drei Sitzungen, mit einer CIS-Frau, demonstriert Vorteile im Körperempfinden und im Kontakt mit dem eigenen Geschlecht auf der Ebene der Gefühle und Körperwahrnehmung. Kommunikation und Empathie für das eigene Geschlecht wurden aktiviert. Die schrittweise Annäherung an starke Emotionen mithilfe der Metaposition auf einem separaten (Boden)Anker im Raum, ermöglichte einen retraumatisierungsfreien Prozess. Coachingelemente wie Logosynthese und Bodenanker lassen sich gut in die sexologische Praxis integrieren. Abschliessend lässt sich zusammenfassen, dass körpertherapeutische Interventionen während der gesamten Arbeit eingebunden werden können, um die Körperwahrnehmung und das Verständnis der Körperdynamik zu erhöhen. Der Körper der Klientin gibt an, wann er von sich aus etwas sagen oder zeigen will. Diese Methoden bieten Potenzial für zukünftige Arbeiten im Bereich von Neovaginen und Neopenissen und deuten darauf hin, dass sie auch für alle Geschlechter und Operationsstadien nutzbar sein könnten.

1. Einleitung

Alles beginnt mit der Geburt, auch das Lernen. Für das Gehirn ist es unwichtig, was genau gelernt wird. Die Lernprozesse sind dabei stets dieselben, beim Erlernen des Gehens, beim Erwerb einer Zweitsprache oder wenn es um Sexuelle Lernschritte geht. Die Arbeitsweise des Gehirns, mitsamt seinen Lernprozesse, unterliegt universellen Regeln. Das Schöne dabei: sexuelle Lernschritte können bis ins Erwachsenenalter stattfinden. Das Modell Sexocorporel betrachtet die menschliche Sexualität aus einer ganzheitlichen Perspektive und stellt das lebenslange Lernen ins Zentrum. Dies beinhaltet verschiedene Aspekte des Individuums, die sich aus seiner Physiologie, seinem Denken (den Kognitionen), seiner Beziehungsfähigkeit und seiner sexodynamischen Komponenten zusammensetzt. Will etwas Neues gelernt, umgelernt, verlernt oder adaptiert werden, dann braucht dies wie an der Schule in der Mathematikstunde seine Zeit und Trainingseinheiten über eine Zeit hinweg-das gilt für Mathematik ebenso wie für Sexuelles lernen.

Nun, was bedeutet «Zeit» in diesem Kontext? Wie sieht diese Zeit des Lernens aus? Wie kann sie gestaltet werden und womit wird sie auf welche Weise gefüllt?

Dauer, Qualität, Grösse und Länge der Übungseinheiten, Menge des Lernstoffes, die Aufmerksamkeit beim Lernen, Vorwissen aber auch Emotionen beim Lernen sind mitentscheidende Faktoren, wie gut der Lerninhalt in Gehirn verankert wird.

Diese Masterarbeit befasst sich mit der Arbeit mit inneren Bildern in der Sexualtherapie und zeigt auf, dass der visuelle Zugang, der in unserer Gesellschaft so allgegenwärtig ist, keine Ablenkung vom Körper darstellt. Vielmehr eignen sich sowohl top-down als auch bottom-up Ansätze (Fogel, 2013) hervorragend für die Sexualtherapie. Sexualtherapeutische Praxen werden nicht von jedem aufgesucht. Daher wurden die hier vorgestellten Techniken nach den Kriterien der Umsetzbarkeit und der Verknüpfungsmöglichkeiten mit dem Modell Sexocorporel sowie dem Konzept des Embodiment ausgewählt. Diese Techniken sollen Raum für Kreativität bieten und ressourcen- sowie klientenorientiert sein. Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Auswahl der Techniken war ihre einfache Umsetzung und innere Prozesse, die sich im Körper als "felt sense" (Gendlin, 1981) manifestieren, erfahrbar zu machen.

Die Logosynthese nach Willem Lammers, die mit einem Basisprotokoll aus drei Sätzen arbeitet, und das systemische Aufstellen mit Bodenankern, das auch in der

Logosynthese Anwendung findet, erfüllen diese Kriterien. Beide Techniken erfordern die Fähigkeit des Fokussierens und das Einlassen auf den Prozess, der sich im Tun entwickelt und bei jedem Ausführen etwas Neues und Unbekanntes mit sich bringt, vergleichbar mit einer Überraschungstüte. Dieser geforderte Präsenz des Therapeuten kann durch einen achtsamen Umgang mit der eigenen Zeit, den Ressourcen und dem Einsatz körpertherapeutischer Elemente aus der Atemtherapie und dem Grounding vor und während einer Sitzung hergestellt werden. Know-how und eine Portion Vertrauen in den Prozess und in den Klienten runden das Ganze ab.

Durch die Erfahrungen mit der Fallklientin und die parallel geführten Expertengespräche werden hier neben den Grundlagen zu Embodiment, Descartes' Leib-Seele-Dichotomie und Sexocorporel aus der Sicht der Körperwahrnehmung vor allem Zeit und Chaos als die wichtigsten Elemente besprochen, die in Bezug auf die Arbeit mit Inneren Bilder zu beachten sind. Oft sind es die vermeintlich unsichtbaren, kleinen Dinge, die in erster Linie von Bedeutung sind. Dies wird in der Arbeit berücksichtigt, da es der Autorin wichtig ist, darauf hinzuweisen und so den Fokus sowohl auf die eigene therapeutische Arbeit als auch auf die inneren Prozesse der Klienten zu lenken. Es muss nicht immer alles von aussen sichtbar und ablesbar sein, zumal beim Körperlesen stets die Gefahr besteht, dass der Therapeut Missinterpretationen vornimmt und daraus falsche Schlussfolgerungen gezogen werden.

2. Theorien

2.1. Die Bedeutung des JETZT

Wann immer Meditationselemente und «Awareness» im Raum steht, so wie es beim Embodiment der Fall ist (Walsh, 2020), dann kommt man nicht um den Begriff «Zeit» herum. Die Fähigkeit, die Zeit für sich zu nutzen, kann ein Schlüsselerlebnis sein – nicht nur in der Therapie. Aus diesem Grund widmet sich das erste grosse Kapitel diesem wichtigen Wortkonstrukt, welches kulturell geprägt ist. Zeit unter dem Aspekt betrachtet, was es mit Therapeutischer Arbeit jenseits von Stundelohn und die Zeit *einhalten* bei einer Sitzung zu tun hat, kann die Arbeit auf eine neue Stufe der Achtsamkeit bringen und so einiges relativieren. Es sind oft die vermeintlich kleinen Dinge, die am meisten ausmachen und zu Qualität führen. Zeit gehört diskussionslos dazu. Gerade im Bezug auf Körperwahrnehmung, Körperarbeit, Verhaltensveränderungen, Gehirnadäquates Arbeiten oder für das Durchleben von Gefühlen oder Emotionen ist ein guter Umgang mit Zeit und den Raum dafür halten wichtig. Nach diesem Kapitel wird klar, dass Zeit verschiedene Qualitäten hat und weshalb Embodiment einen achtsamen Umgang und die Fähigkeit voraussetzt, Zeit therapeutisch einsetzen zu können.

Im ersten Kapitel steht die Zeit im Griechischen im Zentrum, es beleuchtet die verschiedenen Zeitbegriffe und erläutert, weshalb im Griechischen Zeit unter zwei verschiedenen Begriffen zu finden ist. Im Verlauf dieser Arbeit wird der Begriff Kairos immer wieder verwendet. Das Unterscheiden zwischen den Zeitbegriffen, lässt das Thema verständlicher werden. Sprache und die Verwendung korrekter Begriffe wie auch die Differenzierung mit Worten, ermöglicht ein besseres Verständnis. Die Wichtigkeit der Sprache zeigt sich beispielsweise im Streit, beim Benennen seines Genitals, in der Werbung, oder bei einer politischen Wahl. Wer zu seinem Penis auch als Erwachsener «Schnäbi» sagt, sagt mehr über sein Genital aus und wie er zu ihm steht. Sprache beeinflusst das menschliche Gehirn ebenso wie es in der Therapie und der zwischenmenschlichen Kommunikation als Informationsträger verschiedener Inhalte weitergibt. Was die (vier) Ohren des Empfängers dann damit machen, ist nicht Gegenstand dieser Arbeit und doch nicht minder interessant.

Seligman (2015) und Maslow (XXXX) betonen beide, wie das Wohlbefinden von der inneren Einstellung und von der Wahl der Worte beeinflusst wird. Körperliche Gesundheit und innere Dialoge werden direkt durch Worte beeinflusst. Das heisst, wer sich seiner körperlichen und mentalen Gesundheit annehmen will, tut gut, sich

mit «Positiver Psychologie» auseinanderzusetzen, die sich diesen Inneren Dialogen und der Art, wie sie ablaufen, widmet.

2.1.1.Chronos und Kairos – Gottheiten der Zeit

Die griechische Mythologie lässt das Zeitkonzept mit Gottheiten aufleben. Es geht um Chronos und Kairos. Worin der Unterschied zu finden ist und welche Qualitäten beide haben, wird in diesem Abschnitt erklärt. Das Ziel liegt darin, den Mehrgewinn für die Körpertherapeutische Arbeit innerhalb der Sexologischen Praxis aufzuzeigen und die Bedeutung für das *Hier und Jetzt*. Aber auch für das darunter liegende Grundwissen, weshalb Wirklichkeit ein Konstrukt ist und «nichts objektiv Gegebenes» (Madelung&Innecken, 2015, S. 22), lohnt es sich der Zeit anzunehmen.

Die griechische Mythologie offeriert uns zwei Sichtweisen auf die Zeit; auf unsere Zeit auf Erden. Es gibt noch einen dritten Begriff für die Ewigkeit (Äon), der für unser Leben als Menschen jedoch völlig unwichtig ist, denn mit Unendlichkeit ist nicht das Gefühl gemeint, wenn etwas Unangenehmes nicht enden will. Die effektive Unendlichkeit wird mit Äon umschrieben, sofern es die Ewigkeit überhaupt gibt. Zurück zu unseren Begriffen Chronos und Kairos.

Chronos steht für die Zeit, die linear abläuft. Es gibt ein Gestern, ein Vorgestern, ein vor einem Jahr, und es gibt die Zukunft, Morgen und alle weiteren Begriffe, die sich mit der linearen Zeit beschäftigen (Roscher, 1890). Kinder haben lange ihre Mühe mit Chronos. Sie leben nämlich im Kairos, zum Übel vieler Eltern, welche es verlernt haben, wie Kairos sich anfühlt und wie Kairos gelebt und ausgehalten werden kann. Wir sehen, Chronos ist nicht aufzuhalten, linear und messbar mit dem Chronometer (Uhr). Ein Menschenleben lässt sich mit Chronos in seinen Lebensabschnitten beschreiben, mit einer Biographie oder auch mit einem individuellen Sexualisierungsprozess vergleichen, der bei der Geburt beginnt und mit dem Tod endet.

Kairos, das ist der Gott des günstigen Augenblickes und der bedeutsamen Momente (Roscher, 1890) mit Qualitätscharakter. Bereits die Alten Griechen kannten diesen entscheidenden Unterschied und hatten ein tiefes Verständnis von qualitativer Zeit. In der griechischen Mythologie gibt es Unterschiede in der Hierarchie der Götterwelt und in der Art wie die Gottheiten entstanden sind. Bei Chronos und Kairos handelt es sich um keine urymythischen Gottheiten. Jetzt wird es interessant: sie sind die Körpergewordene Idee selbst, es ist eine Verkörperungsgeschichte. Diese Entstehungsgeschichte hat ihren Ursprung im Chaos selbst und aus einer Idee

heraus. Faszinierend, dass sich in der Griechischen Mythologie der Ansatz der Imagination finden lässt. Denn was sonst ist eine Idee, es ist die Vorstellung eines Abbildes in einem «Gefäss», das der Vorstellungsbildung mächtig ist. Beim Menschen ist das Gefäss das Gehirn, ein Körperteil, das auch in der Nacht nicht ruht. Imaginierte Ideen können verkörpert werden. Technische oder auch medizinische Errungenschaften sind ein Paradebeispiel für «verkörperte» Imaginationen.

Zusammenfassend auf einem Blick lässt sich über Chronos und Kairos sagen:

Chronos, als Stellvertreter der linearen Zeit, ist unaufhaltsam und unterliegt einem Kontinuum. Chronos bestimmt unseren Alltag, er unterteilt unseren Alltag in Zeiteinheiten, die messbar und vergleichbar sind. Die Zeiteinheiten lassen sich mit dem Zeitmessgerät «Uhr» in Stunden, Minuten und Sekunden unterteilen und so in eine chronologische Reihenfolge bringen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind Begriffe die zu Chronos gehören. Chronos ist der Bote von Leiden und er wird als der Vater der Wahrheit betrachtet (Roscher, 1890).

Kairos steht für die besonderen Momente. Er steht im Gegensatz zu Chronos für die qualitative Zeit, die durch ihre Bedeutung und Intensität definiert wird. Kairos ist nicht messbar, nicht vergleichbar und nicht vorausschaubar. Im Kairos geschieht Entscheidendes, potentiell Grosses und Ideen werden geboren. Und ganz wichtig: Durch Präsenz und Offenheit des Individuums lässt sich Kairos bei seiner einzigen Locke, an welcher man die Gottheit erkennen kann, erwischen. Es handelt sich um die Redensart: Die Gelegenheit beim Schopfe packen. Ist der Moment verflogen, dann kann er auch nicht mehr zurückgeholt werden, weil er bereits zur Vergangenheit gehört.

2.1.2. Die Wichtigkeit des JETZT

Die Betonung des JETZT, des gegenwärtigen Moments des Kairos, ist zentral für die therapeutische Tätigkeit. Im Embodiment wie auch in Kontext der Achtsamkeit, wie sie bei Eckart Tolle oder anderen namenhaften Autoren zu finden ist, spielt Kairos eine grosse Rolle. Tolle weist daraufhin, dass das Leben sich einzig und allein im JETZT abspielt und erfahren lässt. Aus diesem Grunde ist die Konzentration auf das JETZT und das stetige Zurückholen ins JETZT grundlegend für ein erfülltes, zufriedenes Leben, das nicht dauernd der Vergangenheit oder Zukunft nachrennt und nachtrauert (Tolle, 2006).

Vera Birkenbihls Vorwort zu Tolles Buch «Jetzt» beschreibt diesen Umstand eindrücklich. Wir neigen dazu, uns dem Alltag und den daran gebundenen eigenen Zwängen und jene der Gesellschaft vollends zu ergeben. Wir verwechseln dieses emsige Tun mit Leben. Tolle (2006) sagt auch, dass tief in uns drin, in unserem Kern unseres Seins, dort wüssten wir, dass dies nicht das wirkliche Leben ist. Umgeben von der «bösen Welt» (Tolle, Vorwort von Birkenbihl, 2006) fühlen wir uns im Alltag unfähig, uns unserer verletzten Seele zuzuwenden und vergessen so, was wir tief in uns drin wollen und hören die innere Stimme nicht.

2.1.3. Wahrheit und Wirklichkeit im Kontext von Kairos

Die Diskussion über Wahrheit und Wirklichkeit ist eng gekoppelt an der Wahrnehmung und Interpretation von Zeit. Gerhard Roth (1994) beschreibt in „Wahrheit und Wirklichkeit“, dass unser Gehirn durch die Verarbeitung sensorischer Informationen und den daran geknüpften Konnotationen, die individuelle Realität konstruiert. Dies führt zu der Frage, was überhaupt als wirklich und wahr betrachtet werden kann, besonders im Hinblick auf die subjektive Wahrnehmung des Jetzt. Im Buddhismus wird nur das *jetzt* als real angesehen, während Vergangenheit und Zukunft als Konstrukte, demnach unreal betrachtet werden. Das Jetzt (Kairos) ist der wirklich reale Moment. Alles andere, wie Zukunft und Vergangenheit, sind konstruierte Dinge. Nur im Jetzt lässt sich etwas ändern, was besonders in der Praxis und Therapie grosse Bedeutung erhält (Roth, 1995).

2.1.4. Kairos in der Therapie

In der therapeutischen Praxis, insbesondere in körperorientierten Ansätzen wie der Atemtherapie, der Alexander-Technik oder der Feldenkrais-Methode, spielt die bewusste Erfahrung des Kairos eine entscheidende Rolle. Da in der Sexualtherapie nach dem Modell Sexocorporel ebenfalls mit dem Körper gearbeitet wird, mit Elementen aus der Atemtherapie und Alexander Technik, lässt sich alles hier Geschriebene immer auch auf das Modell Sexocorporel übertragen und umgekehrt.

Die Qualität einer therapeutischen Sitzung kann massgeblich davon abhängen, inwiefern es gelingt, den Klienten in den Kairos-Moment zu führen (Walsh, 2021a, 2021b).

Tiefe Konzentration und Achtsamkeit fördern und vertiefen Erleben des gegenwärtigen Moments. Erreicht werden kann diese geforderte Präsenz der Achtsamkeit durch leicht umsetzbare Übungen, die beispielsweise in der

Atemtherapie, der Meditation oder einer wiederholenden Bewegung mit einfachem Muster zu finden ist. In der Körpertherapeutischen Sequenz der Sexualtherapie werden Übungen so gestaltet, dass sie bestenfalls dazu führen, dass man dank der Körperübung in den Kairos hineinkommt. Im Grunde genommen bietet jede Körpertherapieformen, Kunsttherapie, oder auch Tanzen gute Umsetzungsideen, die zum Kairos führen (Walsh, 2019). Sportarten wie das Yoga oder 5Rhythmen laden Kairos ein. Alles Wahrgenommene im Kairos hat einen andern Wirklichkeitscharakter und wird intensiver erlebt, weil der Körper und seine Reaktionen nur dann bewusst erlebt und gefühlt werden. Madelung und Innecken sprechen von der «zirkulär wechselwirkenden Triade Wahrnehmung, Vorstellung und Befinden» (ebd., 2015, S.21).

2.1.5.Mögliche Gefahren des übertriebenen Umsetzens

Niemand ist dauerhaft im Moment der vollkommenen Achtsamkeit, ausser er meditiert den ganzen Tag und ist Mönch oder Nonne. Aber auch diese Berufsgattungen haben Tätigkeiten auszuführen, die aus dem Kairos zeitweise hinausreissen. Das Leben ist und bleibt das Leben. Etwas gekünstelt übertreiben, gleicht vielmehr einer kontrollierten Lebensform, als dass Kairos wirklich gelebt wird. Kontrolle hat nichts mit Achtsamkeit zu tun. Ebenso hat die eingangs erwähnte positive Psychologie nach Maslow (in Hoffman, 1996)) oder Seligman (2012, 2015) nichts damit zu tun, dass man sich nicht aufregen oder nie traurige Gedanken haben darf. Und wenn wir es schon von Wirklichkeit und Kairos haben: Selbst das tief in den Bauch atmen, was in den sexualtherapeutischen Praxen und Ausbildungen trainiert und propagiert wird, birgt Gefahren. Als Menschen haben wir die wunderbare Fähigkeit, uns Neues anzueignen, die neuen Muster zu perfektionieren, um sie alsdann im Automodus fernab von Bewusstsein ausführen zu lassen. Das ist das Körpergedächtnis, es merkt sich Strukturen und Muster von Bewegungen und unterscheidet nicht, ob es durch Erlebnisse gelernte Muster sind oder selbst angeeignete. Bei einer dauerhaften antrainierten tiefen Bauchatmung kann das höchst gefährlich werden, weil dann keine Ausbalancierung stattfindet. Unser Körper ist auf Gleichgewichtsherstellung programmiert und macht das gut, wenn man ihn machen lässt. Dauerhaft in ein und demselben Modus oder Zustand verharren, nutzt weder dem Gehirn, noch den Muskeln oder anderen Organen. Sympathikus und Parasympathikus, als Gegenspieler des Nervensystems, gehören zusammen, der eine ist nicht besser als der andere. Der menschliche Körper weiss haargenau, wann er was zu tun hat. Er darf nur nicht forciert in etwas zu schnell

oder zu lange hineingedrängt werden. So steht es auch beim Kairos und Chronos. Wem nutzt schon Kairos, wenn man dauerhaft aufgeruht zu spät zur Arbeit erscheint?

2.1.6. Mit dem Atem nach Buteyko Kairos erreichen

Ein Beispiel für das Erreichen des Kairos-Moments sind praktische Anwendungen aus der Atemtherapie. Eine einfache, aber effektive Übung ist die bewusste Atembeobachtung. Der Klient setzt sich aufrecht, aber bequem hin, schliesst die Augen und konzentriert sich auf den eigenen Atem. Durch das bewusste Ein- und Ausatmen wird der Geist beruhigt und die Aufmerksamkeit vollständig auf den gegenwärtigen Moment gelenkt. Wem dies zu schwierig ist und er gerne genauere Anweisungen benötigt, der beobachtet beim Atmen, wie sich die Haut bei Naseneingang anfühlt beim Ein- und beim Ausatmen. Dann achtet man auf die Härchen beim Ausatmen und atmet so, dass beinahe keine Bewegung zu spüren ist. Danach atmet man ein und achtet wie der Temperaturunterschied ist beim Einatmen. Fünf Minuten lang ausgeübt, geht auch der Pulsschlag runter (ATMBCUH Zitieren). Auf einmal stellt sich eine Ruhe in den Gedanken, im Körper aber auch im Beobachten ein. Ein Gefühl das mit dem englischen Begriff «flow» umschrieben wird.

Diese Übung fördert die Achtsamkeit und kann helfen, einen Kairos-Moment zu erleben, in dem die Zeit stillzustehen scheint und das Bewusstsein für den aktuellen Augenblick intensiviert wird. Die nächste Variante ist für jene Menschen, die gerne in Bewegung üben. Man atmet zur Pendelbewegung sitzend auf einem Stuhl. Der Körper bewegt sich hierbei nach links zurück über die Sitzbeinhöcker zur Mitte, dann nach rechts und wieder zurück. Wie ein Pendel einer alten Uhr. Geatmet wird zur Pendelgeschwindigkeit, die bestenfalls langsam ist und sich einspielt. In der Mitte kann eine kleine Ruhepause gemacht werden. Eingeatmet wird in der Dehnung mit der Bewegung nach aussen, ausgeatmet wird, wenn sich der Körper zur Mitte hinbewegt. Nach jedem Ausatmen, lässt sich eine Pause in der Mitte einlegen (nachdem ausgeatmet worden ist) bevor der Körper sich wieder in Bewegung setzt und so auch das Einatmen Atmung einlädt.

Kairos lässt uns Zeit zum Durchatmen, zum Denken, Energie tanken und einen freien Kopf bekommen. Weniger und langsamer Atmen wiederum beruhigt den Kopf und sorgt für ein Herabsetzen der Sauerstoffdichte. Die Folge ist, der CO₂ Gehalt kann steigen, woraufhin der gebundene Sauerstoff von Hämoglobin in den Zellen

gelöst werden kann. Erst ein ausreichend hoher CO₂ Gehalt ermöglicht das Lösen des Sauerstoffes. Ein Gefühl der Leichtigkeit und Präsenz macht sich breit und regelmässige kleinere Übungssequenzen setzen den Säuregehalt im Körper herab, was dem Stress im Körper positiv entgegenwirkt.

2.1.7.Kulturelle Unterschiede in der Zeitwahrnehmung

Die Wahrnehmung von Zeit variiert erheblich zwischen verschiedenen Kulturen und Ländern. In westlichen Gesellschaften wird Zeit oft als lineares höchst wertvolles Gut betrachtet, das äusserst effizient genutzt werden will. In diesem Zusammenhang wird im NLP der Begriff von «through Time» und «In Time» verwendet, laut James und Woodsmall (2012) hängend die Verbreitung und die Repräsentation der Zeit von der Kultur ab und kann in zwei Zeiten aufgeteilt werden: Die «Arabische Zeit» und die «Anglo-europäische Zeit» (ebd., 2012, S.21-32). Diese Unterscheidungen spielen in Bereich des NLP und der Hypnotherapie eine Rolle. So ist auch interessant, dass im Konzept der Arabischen Zeit, zu welchem mitunter der Islam und Indien angehören, Zeit als ein Konstrukt betrachtet wird, das im JETZT stattfindet. Die Voraussetzungen für das Basiselement des Embodiment, nämlich die Fähigkeit sich dem Kairos, dem Jetzt hingeben zu können, scheinen manchen Menschen bereits als Geburtsgeschenk ihrer jeweiligen Kultur zu erhalten. Die einen leben Zeit Lebens darin und wiederum andere mühen sich ab, diesen Zustand je zu erreichen.

Viele östliche Kulturen, wie etwas die buddhistische Philosophie, betonen den gegenwärtigen Moment, der im folgenden nur noch als Kairos bezeichnet wird. Diese unterschiedlichen Zeitverständnisse haben tiefgreifende Auswirkungen auf das tägliche Leben, die zwischenmenschlichen Beziehungen und die therapeutische Praxis. Das beste Beispiel dafür sind Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Traumata und die damit verbundene Dissoziation. Der Moment der Dissoziation selbst, ist das Eintreten in Kairos (Bauer, 2015), jedoch in einen Albtraum von Kairos - Gefangen in der Zeit.

2.1.8.Praktische Übungen für den Alltag

Um mehr im JETZT zu leben und die Qualität der eigenen Zeit zu verbessern, können verschiedene praktische Übungen hilfreich sein. Achtsamkeitsmeditation, Atemübungen und körperorientierte Techniken wie Yoga oder Tai Chi fördern die Präsenz im gegenwärtigen Moment. Darüber hinaus können bewusste Pausen im

Alltag, in denen man sich vollständig auf die aktuelle Tätigkeit konzentriert, dazu beitragen, Kairos-Momente zu erleben und die Alltagsroutine zu durchbrechen (Tolle, 2006). Die Selbstmassage nach Qi-Gong stellt eine weitere Möglichkeit dar, um Kairos zu leben und nach gewisser Zeit des Übens das Qi (Lebensenergie) in Fluss zu bringen (König und Wancura, 1999).

Die Konzepte von Chronos und Kairos bieten wertvolle Perspektiven für das Verständnis der Zeit und ihrer Bedeutung im menschlichen Leben. Während Chronos die äussere, messbare Dimension der Zeit repräsentiert, lädt Kairos dazu ein, die inneren, qualitativen Aspekte des Moments zu erfassen und zu erleben. Die Konzentration auf das Jetzt, wie sie bei Eckhart Tolle oder der Achtsamkeitspraxis betont wird, ermöglicht es, in die Tiefe und Bedeutung des gegenwärtigen Moments einzutauchen und so zu einem erfüllteren und authentischeren Leben zu gelangen. Indem wir lernen, den Kairos-Moment zu erkennen und zu nutzen, können wir eine tiefere Verbindung zu uns selbst und unserer Umwelt herstellen. Für die Sexualtherapie bedeutet es, das Beste aus Körper- und Wahrnehmungsübungen herausholen zu können, weil eine Sitzung stets viel Geld einhergeht.

Das Gefühl der Dankbarkeit ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass diese positiven Emotionen in unser tiefstes Inneres eindringen und "embodied" werden, sie wirken am nachhaltigsten im Kairos. Der nächste Abschnitt befasst sich deshalb mit der Dankbarkeit.

2.2.Die Psychologie des Glücklichseins und die Positive Psychologie

Um ein Verständnis von Glück und positiven Emotionen zu erlangen, ist es notwendig, sich mit den wichtigsten Grundlagen der positiven Psychologie auseinanderzusetzen, die auf den Werken und Lehren von Abraham Maslow und später Martin Seligman beruhen. Diese Konzepte sind nicht nur entscheidend für das angestrebte Endziel einer Therapie, sondern auch dafür, dass der Mensch, der unseren Rat aufsucht, gestärkt und freudiger aus der Sitzung in die Welt entlassen werden kann.

2.2.1.Bewusstsein und Glück

Glück wird oft retrospektiv erkannt, besonders nach dem Überwinden schwieriger Lebensphasen. Die Frage "Can we be happy, if we are not consciously aware of it?" (Können wir glücklich sein, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind?) verdeutlicht das Problem: Kann man ein Glücksgefühl haben, wenn man es nicht bewusst

wahrnimmt? (Maslow, 1996). Es gibt eine Unterscheidung zwischen zwei Arten von Glück: "Happiness" (das subjektive Glücksgefühl) und "Fortune" (äusseres Glück, das durch günstige Umstände entsteht). Äusseres Glück wird oft als selbstverständlich hingenommen, und die positiven Bereiche und Momente unseres Lebens werden nicht bewusst wahrgenommen. Daher ist es wichtig, Techniken zu erlernen, um dieses Bewusstsein zu schärfen und unsere "Blessings" (Segnungen) zu schätzen (Maslow, 1996)

2.2.2.Erfahrungen von Schmerz und Freude

2.2.2.1.Dem Glück auf die Sprünge helfen

Glücksgefühle sind im Vergleich zu den schmerzvollen Erfahrungen weniger dominant in unserer Erinnerung und Gehirn vertreten. Dank willentlichem, intellektuellen Einsatz können echte Glücksgefühle in unserem Gedächtnis lebendig gehalten und hervorgerufen werden (Maslow, 1996). In der positiven Psychologie ist die Suche nach höheren Werten ein zentrales Element. Es ist wichtig, neue Erfahrungen zu suchen und ein höheres Bewusstsein zu erreichen, um ein erfülltes Leben zu führen. Werte wie Dankbarkeit und das Entwickeln einer Akzeptanz für die eigene Vergangenheit spielen dabei eine wichtige Rolle im Prozess des Glücklichseins (Maslow, 1996).

2.2.2.2.Romantische Phantasien und ihre Auswirkungen

Romantische Phantasien, wie beispielsweise die "Harem Fantasy" bei jungen Männern und die "Lochinvar Fantasy" (die sich übersetzen lässt mit dem Wunsch nach einem Ritter, der Prinzessin rettet) spiegeln die Suche nach emotionaler Erfüllung wider. Solche Phantasien können jedoch unrealistische Erwartungen erzeugen und zu Enttäuschungen führen (Maslow, 1996). Fantasien sind ein zweigleisiges Schwert, wenn sie keine Möglichkeit bieten, erfüllt zu werden. Dies ist eine Parallele zum Modell Sexocorporel oder der Sexualität im Allgemeinen. Fantasien sind zu unterscheiden in Wünsche, die erfüllbar sind und um die man sich kümmert und jene Fantasien, die nur kognitiv in solchem Masse ablenken, als dass die Körperwahrnehmung und das Verbleiben im Kairos während des sexuellen Kontaktes unmöglich aufrechterhalten werden kann und so ein echter Kontakt mit dem Sexualpartner verunmöglicht wird.

2.2.3. Techniken zur Erreichung höherer Werte

Es gibt verschiedene Techniken, um höhere Werte im Leben zu erreichen. Darunter fällt das Kultivieren von Ruhe durch Meditation. Das Heraustreten aus dem Zeitgefühl und das Akzeptieren der Vergangenheit helfen genauso. Maslow weist auf das aktive Üben von Dankbarkeit und Zufriedenheit hin, was sehr einfach erreicht wird durch den Vergleich mit all jenen, die weitaus weniger Glück haben (Maslow, 1996).

Perfektionismus sollte laut Maslow vermieden werden, da er oft zu Unzufriedenheit führt. Über Glücklichkeit sagt er, es beinhaltet oft Elemente der Traurigkeit, und das Akzeptieren von Traurigkeit als Teil des Lebens könne zu einem tieferen Verständnis und Erleben von Glück führen (Maslow, 1996). Das Leben wird zwischen den verschiedenen Polen gelebt: hell-dunkel, Freude-Trauer, eng-weit, reich-arm, hastig-ruhig, schnell-langsam, Geburt-Tod. Das eine schliesst das andere mit ein. Denn ohne Geburt gibt es auch keinen Tod, ohne Licht kann auch kein Schatten sein, so schmerzt auch alles, was mit Liebe zu tun hat. Das zu akzeptieren heisst auch sich dem Glück öffnen.

Klienten suchen höchst selten aus purem Glücksgefühl eine Arztpraxis oder einen Therapeuten auf. Auch in die Sexualtherapie gelangen sie vielmehr aus einer Not heraus, zumindest zu Beginn. Diese Situationen gleichen sehr oft etwas, das mit Chaos umschrieben werden kann. Klienten und Patienten sind auf der Suche nach Lösungsideen und wollen ihr Anliegen dann schnellstmöglich beseitigt haben. Was nicht erstaunt, wenn man ein Leiden lange mit sich herumträgt, dann stellt sich Müdigkeit, Frustration, Ausweglosigkeit oder Ungeduld ein. Lösungen zeichnen sich nicht immer mathematisch linear ab (Perkins, 2001).

2.3. Probleme und Verhaltensänderungen mit Chaos

2.3.1. Muskuläre Panzerung

Durch ein Bild veranschaulicht, ist das Leben und insbesondere unsere Sexualität, eine Reise mit grossen Steinen, die sich in den Weg stellen. Manchmal hat sich der Mensch die störenden Steine nicht einmal alle selbst zu verdanken. Aber die Art des Umgangs mit ihnen, das liegt in der Macht des Menschen, oder eben nicht, wenn er sein Gehirn, seine Emotionen und seinen Körper nicht zu seinem Besten nutzen weiss.

Aus welchem *Gestein* diese Wegblockierer sind, hängt mitunter damit zusammen, wie sehr wir uns dem Chaos und dem Gefühl der daran gekoppelten Ohnmacht

ergeben und hindurchgehen. Die Devise lautet: Weitergehen, weiterlaufen, dem Chaos mit offenem Blick, aufrecht stehen und gehen ist angesagt, Hauptsache in Bewegung bleiben. Wie es in der Redensart zu finden ist: «If you are going through hell, keep on going». In Bewegung bleiben mit einem Ziel vor Augen, ja nicht dauerhaft stehen bleiben, nicht erstarren. Wer breist in Bewegungebleibt, erstarrt viel weniger, wie auch. Das JETZT ist die einzige Zeit für ÄNDERUNG. Körper oder verlorenen Funktionen nachzutauern, wenn sie sich für immer verabschiedet haben, hilft nicht auf Dauer. Männer mit Prostatakrebs und ihre Partner haben es nicht einfach, aber das sich in die Trauer abkapseln kommt einem gewählten lebendigen Tod nahe, dabei haben sie einen bösartigen Krebs überstanden. Dies geschieht beim Thema Sex und verlorene Erektion, die auch für immer ausbleiben kann. Sehr schmerzliche und verständlicherweise sehr einschneidende und Lebensqualität mindernde Umstände.

Das Leben hat verschiedene Arten von Chaos parat und sie lassen sich nicht gegenüberstellen oder vergleichen. Manchmal beginnt das Aufräumen und Ordnen im Chaos mit der Akzeptanz, nachdem Trauer auch ihren Platz haben durfte (Sztenc, 2018). Gemäss Kriz (1997) ruft Chaos Ängste hervor und Ordnung schenkt dem Menschen Sicherheit. Bei einem einschneidenden Ereignis wie dem geschilderten Prostatathema geht es um genau das: das Bekannte, Geliebte und Sicherheitsschenkende wurde weggenommen. Da scheint es sogar wie vergessen, dass Leben geschenkt worden ist. Verlorene funktionierende Sexualität ist mit einer Art Sterben zu vergleichen. Viele Fragen tauchen auf: was für ein Mann bin ich, ohne Erektion? Bin ich noch ein Mann, wenn er nicht mehr Steht? Sucht sich meine Frau nun einen Liebhaber?

Wie die Wegblockierer kognitiv bewertet werden, hängt auch heute noch mit der religiösen Weltanschauung zusammen und ist nicht immer hilfreich. Varela, Thompson und Rosch (1992) sagen zur Chaos-Begleiterin *Angst*, dass sie uns «bei jedem Schritt verfolgt (ebd., S.141)». Zudem passiert Folgendes, wenn Angst aufkommt, «we seem unable to let go of the forms of thinking, behavior and experience that lead us to desire a ground. (ebd., S.141)». Die Autoren sagen damit aus, dass es die Angst ist, die gemäss Kriz (1997) an das Sicherheitsdenken gekoppelt ist, dass wir uns immer wieder genau gleich verhalten, gleich denken und gleiche Erfahrungen machen, weil dieses immerwährend Wiederholdende aus Verhalten, denken und gleiche Erfahrungen machen, uns nach Bodenhaftung streben lässt. Es geht nicht darum, das *grounding* als den Kern des Übels in diesem

Textauszug vorhin zu sehen, es geht um diese stattgefundene Koppelung, die trügerischerweise Sicherheit und Glück verspricht, wo kein Glück zu erwarten ist. Das Geerdet-Sein zu fühlen, diesen mit körperlichen Wahrnehmungen begleitete Zustand, so zu verkörpern, dass wir verbunden sind auch in schwierigen und unsicheren Zeiten, das ist ein Auftrag den Satir (1973) als eine Fähigkeit wie auch Verhaltensweise das zum Erwachsenwerden gehört. Sie bezeichnet diese Akzeptanz seiner selbst mitsamt der im Individuum und ausserhalb seiner Grenzen Stattfindendem, das «So-Sein» (ebd., 1973, S.111). Satir (1973) liefert hier ihre Sicht auf die Therapeutischen Wirkfaktoren innerhalb des Patienten oder Klienten, der zum *ground* und *grounding* passt. Erwachsene Personen, die funktionale Verhaltensweisen zeigen, sind befähigt «in verhältnismässig sachverständiger und klarer Weise mit der Welt umzugehen, in der sie leben. So ein Mensch wird: b) in Kontakt stehen (in Berührung sein) mit Signalen seines inneren Selbst und so sich selbst Gedanken und Gefühle offen wissen lassen» weiter schreibt sie «g) Verantwortung für seine Gefühle, Gedanken übernehmen, für das, was er hört und sieht – nicht aber verleugnen oder anderen zuschreiben» ist ein weiterer der vielen von ihr genannten Verhaltensweisen, die erwachsene können (Satir, 1973, S.111).

Das ist etwas Gutes, wenn aber das Festhalten an alten Strukturen, die Varela, Thompson und Rosch «forms» (1992, S.141) nennen, soll nicht dazu dienen, an etwas festzuhalten, nur um Angst zu vermeiden. Das nämlich würde bedeutet, es müsste ein neuer Grund, neue Bodenhaftung aus etwas anderem entstehen, das Sicherheit schenkt. Die Auflösung geht durch die Angst hindurch. Kelemans körperlicher Ansatz über die Schulung des Körperwahrnehmens der einfachen Übung «Ziehharmonika» (ebd., 1994) zeigt einen Weg über die Beobachtung des Körpers und das regelmässige Üben und Anpassen des Muskeltonus aus der Überanspannung, über stetiges Nachlassen in der Muskelspannung bis hin zu beinahe keine Spannung. Dieses Einüben und geführte Loslassen der Muskulären Spannung, ermöglicht es, dass die Pulsation, von der auch Notburga Fischer mit dem Ansatz Sexual grounding spricht (ebd., 2022), in den ganzen Körper fortsetzen zu lassen. Dieses Fliessen lässt sich beispielsweise mit der Doppelten Beckenschaukel (Siehe Sztenc, Sparmann oder Radelfinger in Kaul und Fischer). Sztenc (2024) spricht nicht mehr von *Panzerung brechen*, sondern vom «schmelzen» (ebd., T6_187) des Panzers, wenn die Formwandlung nach Keleman nochmals aus dem heutigen Embodimentorientierten Ansatz betrachtet wird.

So wird heute im Modell Sexocorporel nicht mehr von Panzerung, sondern von Faszien gewebe gesprochen (ebd., T_203). Es sei heute schwieriger und auch nicht mehr zeitgemäss laut Szentc (2024), wie noch zur Zeit des Encountering, tagelang mit harten Methoden diesen «Muskelpanzer» (Reich, 2019) zu brechen. Die Gefahr einer Retraumatisierung ist gross. Das heisst auch in Bezug auf die Lehrtherapieform des Modelling des Modells Sexocorporel, sind Grenzen zu wahren. Im Modellingprozess könnten ebenfalls *Panzerung brechen* führen, wenn nicht drauf geachtet wird.

Varela, Thompson und Rosch (1992) gehen noch weiter und erstellen einen Zusammenhang zur Bodenhaftungswunsch. Das heisst, unser Sicherheitsdenken, dieses *sich zurücklehnen im Gewohnten*, trägt Mitschuld, dass wir mit ungewöhnlichen Situationen, die unangenehme Gefühle hervorrufen, aus dem Weg gehen. Da wir nach Bedürfnissen agieren, zu denen auch die Sicherheit gehört (Grawe, 2004) erstaunt es nicht, dass am Alten gerne festgehalten wird. Es ist zumindest vorausschaubar, es ist bekannt. Das Unbekannte löst Angst aus. Varela, Thomson und Rosch gehen soweit und bezeichnen diesen Zustand, des fixierten Festhaltens am alten Bekannten «Dilemma» (ebd., S.140) und der «Dunkelheit, dem Chaos und der Konfusion (übersetzt, ebd., 140)» denen man nur entrinnen kann, wenn alles auseinanderfällt. Zuerst muss Chaos walten können, der Mensch gibt sich dem hin und danach sammelt er sich und schaut, was getan werden kann. Denn das Alte ist nicht mehr die Lösung, sie hat zum (selbst herbeigeführten oder hineingeratenen) Chaos geführt.

Dank verkörperter Selbstwahrnehmung gelingen diese Momente das Chaos auszuhalten oder Emotionen nicht wegzudrücken einfacher (Fogel 2013). Der Körper, wie auch das Grounding selbst, das uns mit seinen Empfindungen stets den Halt geben kann, weisen den Weg. Weder Religion, noch Gesellschaft oder Ideologie können die verkörperten Gefühle inmitten eines Chaos beseitigen, sie tragen vielmehr dazu bei, in Strukturen zu verharren, die nicht zwingend förderlich sind. Erst wenn der Mensch weiss, wie er sich auf sich selbst und seinen Körper als Gesamtpaket verlassen kann und aus ihm Kraft, Zuversicht und Vertrauen in sich selbst schöpft, dann ist Angst nicht mehr als ein Gefühl eines Anteils vom Menschen selbst, das betrachtet werden kann und auch losgelassen, weil ihm Gehör gegeben worden ist (Schwartz, 2008). Schwartz zeigt Wege auf, wie mit Anteile Arbeit, Angst nicht beseitigt werden muss, sondern als Anteil, der sich Sorgen macht angehört wird, damit sich der Anteil nicht immer wieder aufs Neue einmischen muss, bis man

zuhört oder agiert. Emotionen so regulieren können, dass sie Raum haben dürfen, ist nicht immer einfach. Die Kinder unserer Breitengrade im Westen lernen noch heute, dass sie als Jungs nicht weinen sollen. Das geschieht nicht immer verbal geäußert, es reicht aus, dass die Jungs es bei ihren Vätern nicht sehen, wie diese weinen und dass dies zum Leben gehört. Dies geschieht bereits schon in den ersten beiden Lebensjahren gemäss Kriz (1997), dann wenn das Gehirn des Kindes alles am Erfassen ist und nach eigenen Strukturen in eine Ordnung bringt.

Oder wenn es geschieht, dass die Kinder beim Schluchzen zurechtgewiesen werden, sie sollen sich zusammenreißen, dann beginnt das, was Reich mit «Muskulärer Panzer» beschrieben hat (ebd., 2019, S.222) und Keleman mit der Theorie der Formen beschreibt (ebd., 1980, 1982, 1994, 1995). Das Kind erschrickt, versteift seine Muskeln, hält den Atmen an, statt sich dem Zittern des Weinens hinzugeben und den Körper mit seiner Weisheit für Homöostase sorgen zu lassen. Bei der nächsten Gelegenheit geschieht die Muskuläre Anspannung schneller. Der Körper lernt so Muster, somatische Marker (Damasio, 1994), die sich bis ins hohe Alter halten, wenn nichts unternommen wird.

Das Chaos als ein Geschenk wahrnehmen, dürfte im Moment selbst schwierig sein, denn es erzeugt Angst (Kriz,1997). Aber es betrachten und dann loslassen, was die selbst auferlegten Ordnungswünsche sind, das dürfte gehen. Imaginieren, wie das Chaos aufgelöst IST (Endzustandsbild) in der Zukunft, im Systemtherapeutischen Aufstellen «future pacing» genannt (Lammers, 2020, S.132) hilft genauso. James und Woodsmall gehen noch weiter und zeigen einen Weg auf, wie mit der Technik «Time Line» aus dem NLP nebst «future pace» auch «past pace» stattfinden kann und verändern die Begriffe der Wirklichkeit und der Vergangenheit in etwas Fluides, jederzeit therapeutisch Veränderbares (ebd., 2012, S.218).

Das WIE, ist vorerst unwichtig, das WIE ergibt sich oft sowohl durch Chronos und Kairos. Das Aushalten wird von Chaos wird sehr oft mit Geschenken belohnt. Die Geschenke als das, was sie sind wahrzunehmen, das ist eine eigene Aufgabe. Dies kann mit der besprochenen Positiven Psychologie (Seligman, 2015) geübt werden. Die Sexualtherapie nach dem Modell Sexocorporel betrachtet das Individuum ressourcenorientiert. Klienten werden in den Sitzungen positiv gestärkt und dort abgeholt, wo sie sind (Ist-Zustand). In jeder Sitzung angewandt, hinterlässt dies Spuren und ermöglicht eine Veränderung, die beiläufig geschieht, ohne dass von Positiver Psychologie die Rede ist.

Das Chaos nicht nur akzeptieren, es vollends zulassen im Wissen, es kommt gut, ist ein weiterer Schritt, der Vertrauen verlangt. Dies hat mit einer gewissen Portion an Urvertrauen zu tun und mit dem Glauben in das Gute, in etwa Höheres, aber auch an etwas das sinnerfüllend ist, das unserem Abschuften einen tieferen Sinn gibt, für das es sich lohnt, durchzuhalten (Seligman, 2015). Das Urvertrauen aber hat auch mit unserer Kindheit zu tun und dem Thema der Bindung zu tun. Den Willen hingegen, dem Leben auch in chaotischen Zeiten einen Sinn zu geben, dieser muss aus dem Klienten herauskommen (Frankl, 1982). Der Therapeut kann dabei helfen, einen Sinn zu finden, den Willen hat der Klient selbst zu erbringen. Für Sztenc (2024) ist es wichtig, dass es sinnvoll für den Menschen ist, «was er tut, wohin er seine Aufmerksamkeit richtet (ebd., T6, 393-394) und in Sachen Hausaufgaben sei zu beachten, dass diese alltagstauglich sind (ebd., T 395). Sztenc spricht von zwei Faktoren, die für die Motivation entscheidend sind, nämlich Leidensdruck oder Neugier (ebd., T6, 387). Wille und Motivation sind nicht dasselbe, dennoch weisen sie Gemeinsamkeiten auf, entweder sie sind gefestigt und stark aus innen heraus (intrinsisch) oder es besteht ein Anreiz im Aussen (extrinsisch), der es ermöglicht, dass der Wille oder die Motivation ausreichend gross sind (Edelmann&Wittmann, 2019).

Es gibt viele Wege, selbst in chaotischen Zeiten, Vertrauen in die kommende Lösung zu haben, ohne Religion und tiefer Glaube in das Göttliche, das uns lenkt und es gut mit uns meint, hat sich der Mensch solche Götterfunken selbst zu schenken. Dies ist mitunter harte Arbeit an sich selbst in einer Gesellschaft, deren Werte sich auf die Arbeit und Leistung fokussiert. Frankl, Professor für Neurologie und Psychiatrie, hat seinen Willen zu leben in seiner Zeit als Gefangener in Konzentrationslagern in den 1940er Jahren überleben lassen und das Thema nach der Suche und der Wichtigkeit der Sinnfrage im Leben findet sich bei Frankl in der Logotherapie (Kriz, 2023). Sie ist nicht zu verwechseln mit Logosynthese. Bei Frankl geht es um die Bedeutung von «Logos» als Sinn. Er sagt, der moderne Mensch gehe heute (Frankl, 1981 in Kriz, 2023, 222) weniger wegen den Sexualproblemen in die Praxis, sondern Menschen suchen nach einem Sinn im Leben. Dieses Suchen, das nicht wissen, was man auf der Erde zu tun hat und was für einen Sinn es macht, überhaupt noch zu leben, das kann einem Chaos gleichgestellt werden (Lammers, 2024): Chaos im Herzen, im Gehirn, im Körper. Der Wunsch, eine Ordnung zu erlangen ist gewiss verständlich. Gemäss Lammers leidet der Mensch, weil er das «Bewusstsein zur Essenz verloren» hat (Lammers, 2023). Das Chaos

Hindurchschreiten, kann als der Weg selbst betrachtet werden. Der Weg zur Sinn- und Selbstfindung beginnt in der verkörperten Selbstwahrnehmung (Fogel, 2013). Laut Birkenbihl sind Fragen wichtig, weil sie dem Gehirn eine Arbeit geben, sich mit dem Thema, das angegangen werden muss strukturiert werden kann. Inwiefern dies gelingt, wenn ein Mensch sich im Zustand des Chaos befindet ist fraglich. Solche Techniken können in begleiteter Form mit einem Therapeuten besser angegangen werden. Die Fragen, die auch in schwierigen Zeiten aufkommen, sei es durch den Therapeuten bestenfalls begleitet und gestellt, oder auch die eigenen Fragen sind wichtig. Das menschliche Gehirn kann das sehr gut, dauernd arbeiten, manchmal ist Ruhe nötig, um zur Lösung zu kommen. Die Herangehensweise an Probleme hängt laut Perkins von der Beschaffenheit, der Art des Problems ab. Bei «vernünftigen» Problemen (ebd., 2001, S.27) ist das schrittweise Durchdenken bereits die halbe Miete. Doch es gibt noch die zweite Art von Problemen, die «unvernünftigen» (ebd., S.27) hier reicht es nicht, wie beim Lösen eines Logicals vorzugehen. Manche Probleme können allein mit einer mathematischen Logik nicht gelöst werden. Vergleichbar mit der Aufgabe das «Neun-Punkte-Problem», die es zu verbinden gibt. (drei Punkte in drei Linien, total deren neun, stehen angeordnet wie ein Quadrat über- und nebeneinander. Die neun Punkte müssen mit einem Stift, ohne den Stift abzuheben mit exakt vier Linien verbunden werden.) Die Lösung wird erst sichtbar, wenn man das begrenzte Feld, die Box, verlässt und ausserhalb nach einer Lösung sucht. Bekannt unter dem Begriff «thinking out of the box», zeigt diese «Papier-Klondike» (Perkins, 2001), dass das Gehirn nach gewohnten Strukturen arbeitet und zuerst das Bekannte versucht. Perkins betont, dass man kreatives Probleme lösen auch trainieren kann. Chaos im Leben eines Menschen trainiert niemand. Somit entfallen Lösungsstrategien für sehr schwierige Momente im Leben. Niemand therapiert sich im Normalfall alleine. Therapie bedarf eines Therapeuten, der den Raum hält, durch Unangenehme Gefühle hindurchbegleitet und weiss, wo aufzupassen ist und wo herausgefordert werden darf.

Gute, offene Fragen regen zur Lösungsfindung an. Doch solche Fragen in einer Unmenge, uferlos und unkoordiniert können auch das Gehirn überanstrengen und dann blockiert es, beschäftigt sich stattdessen mit lösbaren, für das Gehirn dann relevanteren Aufgaben. Genau das macht das menschliche Gehirn unentwegt, es produziert unzählige, die meisten am Bewusstsein vorbei generierte Gedanken. Rohr (2016) betont, dass Interventionen im systemischen Sinne, die zu Lösungsfindung gehören, dann am Wirksamsten, am Effektivsten sind und das

Verhalten nachhaltig verändern können, wenn sie verstörend sind. Sie dürfen aber auch nicht zu sehr verstören und komplett vom Bekannten abweichen, da dies zu einer Abwehrhaltung der Klienten führen könnte. Das Neue muss die Integrität der bestehenden Strukturen wahren. Rohr verweist hierbei auf Andersen (vgl. Andersen, 1996, S. 43). Besonders in der Sexualtherapie ist es wichtig, Veränderungen in kleinen, anpassungsfähigen Schritten vorzunehmen, um den Klienten nicht zu überfordern. Dies ist auch in der Arbeit mit Menschen mit kognitiven Behinderungen entscheidend, wie aus einem Expertengespräch mit Camilla Christensen hervorgeht. In der Arbeit mit kognitiv sehr schwachen Menschen, muss Veränderungen in sehr kleinen Schritten durchgeführt werden, um Ablehnung zu vermeiden und eine fließende, kaum merkbare Anpassung zu ermöglichen. Das Gehirn gewöhnt sich dann und adaptiert es, ohne zu merken das etwas geändert worden ist. Das Verhalten selbst wird je nachdem nicht verändert, dafür aber die Umstände, die nicht mehr krank machen. Lösungen sehen manchmal anders aus, wie das, was wir unter Lösung verstehen als kognitiv eher starke Mitglieder der Gesellschaft. Es lohnt sich ausserhalb seines Tätigkeitsbereiches auszutauschen, allein schon um eine andere Sicht auf die Dinge zu erhalten und so den Horizont zu erweitern. Die Resultate aus dem Gespräch mit Frau Christensen regt zu solch einem Lösungsfinden an.

Zurück zum Chaos und zur Ordnung. Das menschliche Gehirn ist so seit Geburt ausgelegt, dass schon Babies damit ausgestattet auf die Welt kommen, der Welt, die sie betreten über Erfahrung mit allen Sinnen in eine Struktur zu bringen um nach den in der Gesellschaft herrschenden Regeln gut überleben zu können. Das Gehirn entscheidet nicht immer für unser Wohlergehen im Sinne von körperlichem und geistigem Wohle. Als Gehirnträger ist es die eigene Aufgabe, sich Möglichkeiten im Laufe des erwachsenen Lebens auch für mentale Vorgänge wie auch Körperliche anzueignen.

Die «felt sense» nach Gendlin (1981) helfen hierbei, dank dem Körper noch vor einem Chaos, zu spüren, ob der eingeschlagene Weg immer noch gut ist. Der Mensch gewöhnt sich und Automatismen schleichen sich ein, zum Schutz und zur Entlastung des Gehirns (Roth, 2001, 1995). Mit «felt sense» beschreibt Gendlin die Wahrnehmungen über den Körper, die über die Sinne ablaufen, das was spürbar ist. Gendlin weist darauf hin «Ein «felt sense» ist keine Emotion. Wir kennen Emotionen. Wir wissen, wann wir wütend, traurig oder fröhlich sind. Einen «felt sense» erkennen Sie nicht sofort, er ist vage und unklar. Er ist die körperlich

gespürte Bedeutung.(ebd., 1981, S. 21). » Gendlin verweist auf unseren Körper als Leitplanke und zeigt mit «Focusing» auf, wie man den Körper und das Wahrnehmen erlernen kann, so dass «Ihr Körper seinen eigenen Weg und seine eigene Antwort auf viele Ihrer Probleme findet. (ebd., 1981, S.21)». Gendlins Antwort auf die Frage, wie zu Lösungen kommt, wonach man sich zu richten hat bei Auswegslosigkeit oder Problemen, dem «felt sense»

Für das Focusing ist kein Therapeut notwendig, es ist ein Werkzeug, die Stimme des Körpers hören zu lernen. Das was Fogel (2013) «Körpergefühl» nennt lässt sich bei Gendlin (1981) mit «felt sense» finden. Beides zielt darauf ab, den Körper als ein Messgerät zu nutzen. Ein Messgerät, das als Lösungskompass genutzt werden kann. Ein Kompass, der zeigt, was sich gut und noch gut anfühlt und was so schlecht, dass man etwas ändern sollte. Diese Achtsamkeit im Umgang mit dem Körper kann nicht im Chronos geschehen, dafür ist Kairos notwendig, von dem bereits berichtet worden ist. Embodimentorientierte Übungen wie auch Herangehensweisen über das Mentale, den sechsten Sinn gemäss fernöstlicher Tradition (Varela et al., 1992, S. 113), setzen Kairos voraus. Oder zumindest die Zeit mit der Übung, die es braucht, bis sich durch das Ausführen der Übung selbst Kairos einstellt. Dies kennt man aus der Meditation, es braucht Übung, den Affenzirkus im Hirn abzustellen, wenn er dann abgestellt ist, dann ist man definitiv im Kairos, vorher wütet Chronos im Mensch, in seinem Hirn und Körper. Wer Sport oder Kunst betreibt kennt solche Momente auch, der Moment, wenn man den *Flow* spürt und man so aufmerksam im Tun ist. Es geht um das Wirken und nicht um Automatismen, wie man sie vom Autofahren her kennt.

Es ist Zeit, sich dem Körper und Descartes zuzuwenden, der die Dualität von Körper-Geist ins Leben berufen hat und zu schauen, wie war das dazumal, als der Körper erst an Aufwind gewann, in einer Zeit, wo die Kirche auch das sagen hatte in Sachen Selbstbefriedigung und Sexualität im Allgemeinen. Descartes schrieb sein Buch in genau solch einer Zeit, in welcher in Europa Chaos auf verschiedenen Bühnen stattfand. Umso einfacher wird verständlich, dass die Autorin mit der Brille des Verständnisses über Descartes und seine Worte schreibt.

Descartes brachte den Körper ins Spiel. Jenen Körper von dem dann auch im Embodiment die Rede ist. Descartes mag nicht die Antwort darauf sein, was heute aus der Neurobiologie bekannt ist, da ist man mit Damasio, Fogel, Kriz, Roth, Hüther und anderen Fachpersonen weit besser bedient. Sie haben alle das Glück, dass sie

nicht im 17. Jahrhundert lebten. In einem Jahrhundert, wo das Individuum der Gesellschaft unterstellt war. Eine Zeit, in der ein Individuum nichts zu wollen hatte, sondern zu erfüllen, nämlich Pflichten. Erst recht nicht waren Emotionen gefragt.

Und doch, Descartes stellte die Weichen neu für einen Prozess, der bis heute noch nicht abgeschlossen ist. Innerhalb des Embodiments gibt es verschiedene Tiefen. Geschichte, Medizin, Politik, Philosophie, alles unterliegt einem Prozess und so betrachtet, ist Descartes Sicht vor genau 383 Jahren für die damalige Zeit recht modern gewesen. Das nächste Kapitel widmet sich somit Descartes und seiner philosophischen Betrachtung auf den Geist und den Körper, damit verstanden wird, worin der Unterschied zum Embodiment besteht. Textauszüge aus der deutschen Übersetzung sollen Einblick geben in Descartes Denken. Danach geht es dann zum Embodiment mit dem Modell Sexocorporel, welches im Embodiment angesiedelt werden kann.

2.4. Die Körper-Seele-Beziehungen

2.4.1. Ein Ausflug in Descartes Welt im 17. Jahrhundert

Descartes (1596–1650) wäre Unrecht getan, würde man ihn heutzutage wegen seiner Unterscheidung zwischen *res cogitans* und *res extensa* verunglimpfen, die er Mitte des 17. Jahrhunderts in seinen "Meditationes de prima philosophia" vorstellte. Eine Zeit, in der Gottes Wort das Mass aller Dinge war, durch seine kirchlichen Vertreter durchgesetzt, darf nicht ohne Bedacht mit heute verglichen werden. Zu Descartes' Zeit, insbesondere während des Dreissigjährigen Krieges (1618–1648), das Europa verwüstete und unzählige Menschenleben forderte, herrschten extreme religiöse Spannungen. In dieser Umgebung war der Dualismus und das An-sich-Nehmen der eigenen Verantwortung über Denken und Körper, auch wenn in einer dualistischen Sichtweise, eine bedeutende Errungenschaft im Denken.

Historische Aufzeichnungen über das 17. Jahrhundert zeigen, dass die Sterblichkeitsrate hoch war und viele Menschen in Armut lebten. Bis zur Erfindung des Penicillins soll es noch 3 weitere Jahrhunderte dauern. Angst war täglicher Begleiter eines Menschen zur damaligen Zeit. Musste zum Lesen und sich beteiligen an philosophischen Diskursen über die unteilbare Seele und die Unterscheidung zwischen Körper und Geist (Descartes, 1959) konnten einzig die Wohlhabenden und vor allem Männer.

Die gesellschaftlichen und ökonomischen Bedingungen sowie die vorherrschenden religiösen Dogmen beeinflussten das Denken der Menschen erheblich. Wissen war oft nur einer kleinen Elite zugänglich, und Theorien sowie Hierarchien wurden mit teilweise brutalen Mitteln durchgesetzt. Im 17. Jahrhundert war der Zugang zu Bildung und Wissen stark eingeschränkt. Nur eine kleine Elite konnte lesen und schreiben, und Universitäten standen hauptsächlich Männern aus wohlhabenden Familien offen. In einer solchen Zeit war es für viele Menschen irrelevant, ob es eine *res extensa* oder *cogitans* gibt, wenn das tägliche Überleben im Vordergrund stand. Betrachtet man das Durchschnittsalter zum Zeitpunkt des Erscheinens von «*Meditationes de prima philosophia*», dann lag dieses für Gelehrte mit einem Medizinischen Universitätsabschluss bei 55,5 Jahren, Akademiker einer Nicht-Medizinischen Fachrichtung lebten im Schnitt 3 Jahre länger (Stelter, R., de la Croix, D., Myrskylä, M., 2021). Dies lag daran, dass die Gelehrten in Städten lebten und dass Mediziner den Krankheitskeimen höher ausgestellt waren, wie nicht-medizinische Berufe. Verglichen mit heute starb die besser betuchte und gebildete Bevölkerungsschicht rund 30 Jahre früher.

Die äusseren Umstände bestimmen unser Denken und beeinflussen unsere intrapersonalen Emotionen, Einstellungen, Gedanken und Glaubensmuster. Dies ist ein Zusammenspiel von Gesellschaft, kulturellem Hintergrund und den spezifischen Bedingungen der jeweiligen Epoche. Der Mensch hat nur begrenzten Spielraum, anders zu funktionieren, als es die Norm seiner Zeit vorgibt und das Umfeld in welchem er aufwächst (Hüther, 2015). Für Arme Menschen bedeutete dies, konnte der Vater und Grossvater nicht lesen, dann können es die Söhne und Enkel auch nicht. Wen interessiert dann noch ein Disput über die Seele und den Körper? Der armen Bevölkerung blieb nur der Körper, denn dieser half Geld zu verdienen, Nahrung auf den Tisch zu bringen oder sich und seine Familie zu verteidigen. Seinen Körper hätte niemand freiwillig eingetauscht, zu viel hing von seinem Funktionieren ab.

Zurück zu Descartes und seiner höchst interessanten Herangehensweise: Seine Differenzierung zwischen *res cogitans* und *res extensa* war ein bedeutender Schritt in der Philosophie, der nicht fundamental anders ist als heutige wissenschaftliche Methoden. Der Wissensstand ist stets im Wandel und abhängig von dem, was öffentlich und in Expertenkreisen zugänglich ist. In der Zeit von Descartes, um 1641, als er sein Werk veröffentlichte, konnten nicht alle Menschen lesen, und der Alltag war stark vom Überlebenskampf geprägt.

Wir befinden uns in einer Zeit in Europa, die von Repression und der kirchlichen Kontrolle über das alltägliche Leben und Denken geprägt ist. Während Descartes' Lebzeiten dominierte die katholische Kirche das geistige und kulturelle Leben. Die Geschichte Europas ist geprägt von Zeiten der Repression und der kirchlichen Kontrolle über das alltägliche Leben und Denken. Die Inquisition und der Index Librorum Prohibitorum (Index der verbotenen Bücher) sind Beispiele für die strikte Kontrolle der Kirche über intellektuelle Aktivitäten und Publikationen.

Kein Wunder liess Descartes 1642 die zweite Ausgabe seiner «Meditationes de prima philosophia» in Amsterdam drucken (Gäbe, 1957).

Descartes' Versuch, den Geist von der Materie zu unterscheiden, war in diesem Kontext ein akzeptabler und plausibler Ansatz. Er wurde sogar als Gottesbeweis genutzt, um die Kirche zu stärken. Dies dürfte durchaus aufzeigen, dass der Einfluss der herrschenden Mächte auch vor Descartes nicht Halt machten.

Trotz seiner Unterscheidung zwischen Geist und Körper, betont Descartes in seinem Werk, dass der Geist sich substantiell vom Körper unterscheidet, jedoch so eng mit ihm verbunden ist, dass er mit ihm eine Einheit bildet (Descartes, 1957). Der körperliche Aspekt trat damals oft hinter die geistigen Überlegungen zurück, da der Fokus auf der Unsterblichkeit der Seele lag. Es bleibt die Frage, welche philosophischen Erkenntnisse Descartes in einer anderen Zeit hätte erreichen können.

Vergegenwärtigen wir uns einige seiner Textstellen, bevor wir zur Zusammenfassung über Descartes Ansicht über Körper und Seele gehen:

Was ist Descartes Ziel mit seiner Schrift? Was verfolgt Descartes mit seiner Darlegung und philosophischen Herangehensweise?

«Wie dies nun möglich ist und auf welchem Wege Gott leichter und sicherer zu erkennen ist als zeitliche Dinge, das zu untersuchen, hielt ich für eine mir angemessene Aufgabe (Descartes, 1957, S.5)»

«Und so sehe ich ganz klar, dass die Gewissheit und die Wahrheit jeder Wissenschaft einzig von der Erkenntnis des wahren Gottes abhängt, so sehr, dass ich, bevor ich ihn nicht erkannte, nichts über irgendeine andere Sache vollkommen wissen konnte (ebd., S.129).»

⇒ Descartes primäres Ziel ist einen Gottes-Beweis zu erbringen.

⇒ Wer sich Gott gewiss ist, der kann weiterforschen und sich anderen Wissensfeldern widmen.

«..., dass wir einen Körper nur teilbar im Gegensatz dazu aber den Geist nur unteilbar denken können (ebd., S.25).»

«Nun, erstens bemerke ich hie, dass zwischen Geist und Körper insofern ein grosser Unterschied besteht, als der Körper seiner Natur nach stets teilbar, der Geist hingegen durchaus unteilbar ist (ebd., S.153f).»

- ⇒ Descartes meint hier, dass ein Mensch weiterhin ein Mensch bleibt und weiterhin leben kann, auch wenn ihm ein Körperteil fehlt. Indes stirbt er, wenn der Geist ihn verlässt

Die folgenden Textstellen sollten aufzeigen, dass Descartes, dennoch den Körper anerkennt und für seine Zeit sehr modern war. Er inspiziert den Körper, das Denken und wie ersterer auf Schmerz reagiert. Er erzählt, wie er im Traum Gefühle hat, die aus dem Nichts entstehen und seine Träume und Vorstellung mitunter fehlleiten. Er kombiniert diese Gedanken mit Erkenntnissen von Phantomschmerz und kommt zum Schluss, dass der Körper Empfindungen und Sinnesabbildung produziert, die nicht der Wirklichkeit entsprechen. Dass dies ist, weiss man heute. Die Gestaltgesetze und die heutigen neurologischen Kenntnisse über das Gehirn, welches das eigentliche Seh-Organ ist, kennen wir, aber nicht Descartes. Er leitet sie allesamt ab, ohne je ein EEG gesehen zu haben.

Seine Gedanken waren ein Seilakt, zwischen dem, was er wahrscheinlich hat sagen wollen und was er drucken liess. Aber lesen Sie selbst, was er über den Körper schreibt:

«Auch nahm ich nicht grundlos an, dass der Körper, den ich nach einer Art Sonderbefugnis den meinen nannte, mir enger angehörte als irgendein anderer. Ich konnte mich nämlich niemals von ihm trennen wie von den übrigen Körpern, alle Begierden und Affekte empfand ich ihn ihm und für ihn, und schliesslich nahm ich den Schmerz und den Kitzel der Lust in seinen Gliedern, nicht aber in anderen ausser ihm befindlichen Dingen wahr (ebd., S.137)»

«Folglich existieren die körperlichen Dinge. Indessen existieren sie vielleicht nicht alle genau so, wie ich sie mit den Sinnen wahrnehme, da ja diese sinnliche Wahrnehmung vielfach recht dunkel und verworren ist; aber wenigstens all das ist in ihnen wirklich vorhanden, was ich klar und deutlich denke, d.h. alles das, ganz allgemein betrachtet, was zum Inbegriffe eines Gegenstandes der reinen Mathematik gehört (ebd., S.145)»

- ⇒ An beiden Stellen geht es um die Wahrnehmung über den Körper. Descartes erwähnt, dass der Unterschied in der Wahrnehmung liegt. Die Wahrnehmungsqualität entscheidet, ob etwas real ist oder nicht. Somit existiert nur jenes, das klar und deutlich ist. Träume und Vorstellungen sind

an anderer Stelle beschrieben und Descartes nimmt dies zum Anlass, dass ein Traum sehr wohl zu Emotionen mit Echtheitscharakter führt, aber was im Traum oder einer Vorstellung (einem Inneren Bild) gesehen werden kann, ist weder klar noch deutlich. Dies verleitet ihn dazu, zu meinen, dass Denken, weil es so klar und deutlich ist, eine Methode ist, sich alles erklären zu können.

- ⇒ Descartes erwähnt erstaunlicherweise Lust, Begierde, Kitzel, Affekte, alles Dinge, die mit Genuss und Sexualität verbunden sind. Dinge, welche die Kirche verboten hatte.

Der folgende Abschnitt ist höchst wichtig und interessant zugleich. Descartes schenkt dem Körper eine solche Anerkennung und spricht aus, dass er ohne Körper nicht existieren kann, was in den Textpassagen zuvor nicht zu spüren ist.

«Ferner lehrt mich die Natur durch jene Schmerz-, Hunger-, Durstempfindungen usw., dass ich meinem Körper nicht nur wie ein Schiffer seinem Fahrzeug gegenwärtig bin, sondern dass ich ganz eng mit ihm verbunden und gleichsam vermischt bin, so dass ich mit ihm eine Einheit bilde. (ebd., S145)»

- ⇒ Descartes spricht von gegenwärtig, und meint damit, sich einer Sache bewusst zu sein. Dies ist ein Unterschied, wie wenn man die Sache selbst ist!
- ⇒ Er spricht von Einheit. Körper und Geist sind eine Einheit und gehören zusammen.

Die Sichtweise, die aus der Moderne bei Hüther (2015), Keleman (1995) wie auch bei Kurtz und Presterl (1986) zu finden ist, dass das Individuum von seiner Umwelt beeinflusst wird, lässt sich auch bei Descartes finden: «dass mein Körper oder vielmehr mein ganzes Ich, sofern es aus Körper und Geist zusammengesetzt ist, von den umgebenden Körpern auf mannigfaltige Art zuträglich und unzuträglich beeinflusst werden kann (ebd., S.147).» Descartes bleibt trotz der fortschrittlichen Äusserungen und auch sexologisch relevanten Beschreibungen wie «der Kitzel der Lust» und «Begierde» seinem eingangs gesetzten Ziel treu und schliesst seine Schrift damit ab, dass er die Existenz seiner selbst, somit seines Geistes wie auch seines Körper, Gott zu verdanken hat und stellt so Gott über das ganze Konstrukt.

«Sodann bemerke ich, dass der Geist nicht von allem Körperteilen unmittelbar beeinflusst wird, sondern nur vom Gehirn, oder vielleicht sogar nur von einem ganz winzigen Teil[e] desselben, nämlich von dem, worin der Gemeininn seinen Sitz haben soll (ebd., S.155)»

Auch wenn Descartes mit diesen Zeilen aussagt, dass es nur Top-Down Prozesse gibt, so stellt er fest, dass zumindest das Gehirn und nicht Gott an den Prozessen beteiligt ist. Und dies ist nach heutigen Erkenntnissen keine falsche Äusserung. Beinahe alle Aktionspotentiale, die Reflexe ausgeschlossen, gelangen ins Gehirn, welches die Zentrale ist und weitere Befehle mit Botenstoffen auslöst. Das Gehirn wird bei Descartes nicht vom Körper abgekoppelt und so teilt er einen Aspekt, wie sie im Embodiment zu finden ist, nämlich, dass der Körper einen Einfluss hat auf unsere Psyche (Bottom-up-Prozess). Nur dass Descartes von Geist spricht und nicht von Psyche.

Mit dem letzten Textauszug über das Gehirn und seine Fähigkeit, mit dem Geist in Kontakt zu treten, finden die ausführlichen Erläuterungen zu Descartes Werk hiermit ein Ende. Das nächste Thema ist passend zu Descartes letztem Zitat- das Gehirn. Das nächste Kapitel behandelt das Gehirn unter dem Aspekt des Lernens, der Emotionen und der Möglichkeit, sich neu zu strukturieren.

Für Sexuelles Lernen und den Einsatz von Körperankern, wie auch das Aneignen oder Zurückgewinnen von Lust, dürfen die Kenntnisse über das Gehirn in der Sexualpraxis zu Nutze gezogen werden.

2.5.Über das Wissen

2.5.2.Intuitives und Explizites Wissen in der Hypnosystemischen Therapie

Bei der Zieldefinition in der hypnosystemischen Therapie arbeiten zwei Parteien zusammen: der Berater oder Therapeut und der Klient. Die Rolle des Therapeuten besteht darin, abzuwägen, ob das gewünschte Ziel machbar ist und ob es wirklich das eigentliche Ziel darstellt. Klienten sind oft sehr gut darin, zu sagen, was sie nicht wollen, jedoch weniger geübt darin, zu formulieren, was sie tatsächlich wollen. Der Weg zur Zielfindung und zur Zielvereinbarung führt über gutes Zuhören und das Aktivieren von explizitem, implizitem und intuitivem Wissen. Gunther Schmidt, ein prominenter Vertreter dieser Therapieform, beleuchtet die Bedeutung dieser Wissensarten. Joachim Bauer ergänzt diese Perspektive in seinem Buch "Das Gedächtnis des Körpers" durch die physiologischen Grundlagen und die Bedeutung von körperlichen Erinnerungen und implizitem Wissen.

In diesem Kontext ist es von Bedeutung, die Arbeit mit inneren Bildern und deren Ähnlichkeit zur hypnosystemischen Therapie sowie zum Coaching zu betrachten. Diese Methoden integrieren Elemente aus Hypnose, NLP und Sexocorporel, wobei das Individuum als eigenständige Person gesehen wird. Der Fokus liegt darauf, wie

das Individuum Sexualität zunächst alleine erlernt, erweitert und modifiziert, um das Erlernte im zweiten Schritt in die Paarsexualität zu übertragen. Dabei wird das Individuum stets in ein Umfeld eingebettet betrachtet – ein System.

Angesichts dieser Parallelen lohnt sich die Auseinandersetzung mit systemischen Theorien, die sich sowohl mit Therapie, der Klienten-Therapeuten-Beziehung als auch mit Wissensvermittlung befassen. Diese Ansätze betonen die Wichtigkeit, explizites, implizites und intuitives Wissen zu aktivieren und zu nutzen, um die Ziele der Therapie effektiv zu erreichen.

Implizites Wissen

Implizites Wissen ist das unbewusste, automatische Wissen, das durch wiederholte Erfahrungen und Lernprozesse im sozialen Kontext erworben wird. Dieses Wissen ermöglicht es uns, komplexe Aufgaben auszuführen, ohne über jeden einzelnen Schritt nachdenken zu müssen. Bauer beschreibt, dass unser Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen grösstenteils durch dieses implizite Wissen gesteuert wird. Neurobiologisch betrachtet, ist implizites Wissen in den Netzwerken der Grosshirnrinde, des limbischen Systems und auch in tiefer liegenden Hirnzentren gespeichert (Bauer, 2004).

Intuitives Wissen

Intuitives Wissen, das oft mit dem Begriff des impliziten Wissens gleichgestellt wird, bezieht sich auf das unbewusste, spontane Verständnis, das Menschen in Bezug auf ihre eigenen Bedürfnisse und die Wirksamkeit verschiedener Ansätze haben. Schmidt erklärt, dass Klienten oft unbewusst wissen, welche Alternativen zu ihren aktuellen Verhaltensweisen oder Gedanken hilfreicher wären. Er betont: „Wenn er das sagt, weiss er damit ja schon eher auch, was an dessen Stelle hilfreicher wäre. Denn ich kann gar nicht sagen, das ist nicht hilfreich, wenn ich nicht irgendwo, und sei es nur intuitiv, eine Alternative habe“ (Schmidt, 200?, 25:12). Dieses intuitive Wissen ist essenziell, da es darauf hinweist, dass Lösungen bereits in den Klienten vorhanden sind und nur erkannt und genutzt werden müssen.

Joachim Bauer beschreibt die Rolle des Körpers im Gedächtnis und Lernen. Er argumentiert, dass viele unserer Erinnerungen und unser Wissen im Körper verankert sind und intuitiv abrufbar sind. Dies bedeutet, dass unser Körper als eine Art Gedächtnis dient, das uns durch körperliche Empfindungen und Reaktionen

intuitives Wissen zur Verfügung stellt (Bauer, 2004). Bauer betont, dass dieses implizite Wissen durch wiederholte Erfahrungen in sozialen Beziehungen geformt wird und unser Verhalten in diesen Kontexten weitgehend unbewusst steuert. Neurobiologisch ist es in den Netzwerken der Grosshirnrinde und des limbischen Systems gespeichert, wobei auch tiefer liegende Hirnzentren eine Rolle spielen (Bauer, 2004).

Bauer veranschaulicht dies am Beispiel des Autofahrens: Dank unseres impliziten Wissens können wir sicher fahren und gleichzeitig Gespräche führen, ohne uns auf jeden einzelnen Handlungsschritt konzentrieren zu müssen. Während einige Fähigkeiten zunächst explizit erlernt werden müssen, um später implizit angewendet zu werden, schleichen sich andere, besonders soziale und zwischenmenschliche Fertigkeiten, direkt in unser implizites Gedächtnis ein, oft ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Zahlreiche neuere Studien bestätigen, dass unser Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen überwiegend durch implizites, intuitives Wissen gesteuert wird, das grösstenteils unbewusst bleibt (Bauer, 2004).

Explizites Wissen

Explizites Wissen ist das bewusste, klar artikuliert Wissen, das Menschen über sich selbst und ihre Situationen haben. Schmidt betont, dass der therapeutische Prozess dazu führt, „dass wir direkt oder indirekt immer zu seinem intuitiven und vielleicht auch expliziten Wissen darüber kommen, was ihm als passende Zielvorstellung vorkommt“ (Schmidt, 200?, 28:47). Durch die Arbeit mit beiden Wissensarten können Klienten bewusste Ziele formulieren und konkrete Schritte zur Verbesserung ihrer Situation unternehmen.

Bauer beschreibt, wie explizites Wissen im Gehirn gespeichert und verarbeitet wird. Er hebt die Bedeutung der bewussten Auseinandersetzung mit Erinnerungen und Erfahrungen hervor. Explizites Wissen entsteht durch Reflexion und kognitive Verarbeitung und wird durch Sprache und bewusste Gedanken strukturiert (Bauer, 2004).

2.5.2.Integration von Intuitivem und Explizitem Wissen

Die Integration beider Wissensarten in der hypnosystemischen Therapie ermöglicht es den Klienten, sowohl ihre unbewussten Ressourcen zu aktivieren als auch ihre

bewussten Ziele zu formulieren. Dies stärkt ihre Autonomie und Selbstwirksamkeit, da sie lernen, auf ihre inneren Ressourcen zu vertrauen und diese gezielt einzusetzen. Dasselbe ist auch auf die Sexualtherapie anwendbar.

Bauers Ansatz unterstützt diese Sichtweise, indem er die Bedeutung des Zusammenspiels von Körper und Geist betont. Eine ganzheitliche Betrachtung, die sowohl körperliche als auch geistige Aspekte berücksichtigt, ist notwendig, um ein tiefes Verständnis und effektive therapeutische Interventionen zu ermöglichen (Bauer, 2004).

Die hypnosystemische Therapie zeigt, wie wichtig es ist, sowohl intuitives als auch explizites Wissen zu berücksichtigen. Diese Herangehensweise unterstützt Klienten dabei, ihre eigenen Lösungen zu finden und stärkt ihre Fähigkeit, effektiv und selbstbestimmt zu handeln. Die Erkenntnisse aus Bauers Werk "Das Gedächtnis des Körpers" ergänzen diese Perspektive, indem sie die physiologischen und kognitiven Grundlagen des Wissens und der Erinnerung hervorheben.

Wie nun klar ist, spielt das Gehirn eine bedeutende Rolle in der Verarbeitung und Speicherung von Wissen. Gunther Schmidt erwähnt in seinem Lehrvideo Steve de Shazer, mit dem er lange befreundet war, und weist darauf hin, dass selbst de Shazers Ansatz, als Therapeut keine Hypothesen anzuwenden, letztlich auch eine Hypothese ist – die Hypothese der Hypothesen. Dies unterstreicht, dass unsere gesamte Welt ein Konstrukt ist. Die Neurobiologie hat erkannt und detailliert beschrieben, wie alles, was wir wahrnehmen und erfahren, erst im Gehirn zu dem wird, was es ist.

Um dieses Verständnis zu vertiefen, wird im nächsten Kapitel "Das Gehirn und Wirklichkeit" untersucht, wie das Gehirn Informationen verarbeitet und welche Mechanismen es verwendet, um unsere Realität zu konstruieren. Diese Untersuchung bietet Einblicke in die komplexe Beziehung zwischen Gehirn, Wissen und Wirklichkeit. Später wird ein Kapitel über Innere Bilder und Imaginationen folgen, um zu verdeutlichen, welche Macht innere Bilder auf unsere Erlebniswelt haben.

2.6. Wechselwirkungen in der Wahrnehmung und Wirklichkeitskonstruktion

Das Gehirn ist das Organ, das uns die durch Sinneszellen gelieferten Informationen gemäss der Gestaltgesetze interpretiert und Bedeutung verleiht. Was ursprünglich nur Aktionspotentiale sind, wird durch das Gehirn in eine für uns wahrnehmbare

Wirklichkeit verwandelt (Roth, 1996). Dieser komplexe Prozess, der in den verschiedenen Arealen des Gehirns abläuft, geschieht in einer atemberaubenden Geschwindigkeit. Unser Gehirn, das von Philosophen, Biologen und Neurologen intensiv untersucht wird, ist sowohl die Instanz, die darüber diskutiert, ob wir einen freien Willen besitzen, als auch das Organ, das mit Argumenten entscheidet, wer in dieser Debatte Recht hat (Roth, 1996; Damasio, 2010).

2.6.1.Die Natur der Wirklichkeit

Es ist wichtig anzunehmen, dass Geist und Gehirn untrennbar sind (Roth, 1995). Für die vorliegende Arbeit spielt es keine Rolle, ob das Gehirn oder der Geist die primäre Instanz ist, da der Mensch als Träger beider Komponenten agiert. Was von Bedeutung ist, sind die Erkenntnisse über das Gehirn und seine Funktionen, die uns erlauben, weiterzuarbeiten (Roth, 1996).

2.6.2.Das Gehirn als Schöpfer der Wirklichkeit

Das Gehirn ist die zentrale Instanz, die die von uns erlebte Wirklichkeit erzeugt. Diese Wirklichkeit entsteht kontinuierlich und ist eng mit körperlichen Empfindungen verknüpft, die messbar sind, etwa durch Puls und Blutdruck (Roth, 1996). Daher gewinnt die Arbeit mit inneren Bildern immense Bedeutung, da sie die Möglichkeit bietet, auf diese Wirklichkeitskonstruktion Einfluss zu nehmen. Dies ist eine kreative Arbeit, da der menschliche Geist vielfältige Fähigkeiten besitzt, die sich nicht nur im Traum oder Tagtraum manifestieren.

2.6.3.Neuroplastizität und ihre Bedeutung

Ein zentraler Begriff, der in diesem Zusammenhang von Bedeutung ist, ist die Neuroplastizität. Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu verändern und anzupassen, indem es neue neuronale Verbindungen bildet und bestehende Verbindungen stärkt oder schwächt. Dies geschieht als Reaktion auf Erfahrungen, Lernprozesse und Umwelteinflüsse (Roth, 2003; Damasio, 1994, Bauer, 2015, S. 58f). Die Neuroplastizität ermöglicht es dem Gehirn, sich ständig weiterzuentwickeln und anzupassen, was für die therapeutische Arbeit mit inneren Bildern von grosser Bedeutung ist.

Durch die Nutzung von Techniken, die auf inneren Bildern basieren, können Klienten neue neuronale Verbindungen schaffen, die ihnen helfen, alte, möglicherweise dysfunktionale Muster zu durchbrechen und neue, gesündere

Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln. Diese Veränderungsfähigkeit des Gehirns ist ein Schlüsselement für den therapeutischen Prozess und unterstreicht die Bedeutung einer gezielten und bewussten Arbeit mit inneren Bildern (Roth, 2003).

2.6.4. Wahrnehmung und Wirklichkeitskonstruktion

Die dynamische Wechselwirkung zwischen Wahrnehmung, Vorstellung, Befinden, Darstellung, Handlung und Umwelt spielt eine zentrale Rolle in der systemischen Sichtweise, die auch Erkenntnisse aus der Quantenphysik integriert. Diese Perspektive betont, dass Beobachter und Beobachtetes in einer Wechselwirkung stehen und somit eine vom Beobachter unabhängige, objektive Wirklichkeit nicht existiert (Madelung & Innecken, 2015). Das Modell der Wechselwirkungswirklichkeit illustriert, wie die zirkuläre Interaktion von Wahrnehmung, Vorstellung und Befinden mit Darstellung, Handlung und Umwelt verbunden ist, wodurch die Wirklichkeit stets in kooperativen Einheiten konstruiert wird. Diese Einheiten umfassen sowohl familiäre als auch ausserfamiliäre Beziehungen, was die Bedeutung der sozialen Umgebung für die individuelle Wahrnehmung und Konstruktion von Wirklichkeit hervorhebt (Madelung & Innecken, 2015).

In der therapeutischen Praxis zeigt dieses Modell, dass Interventionen an verschiedenen Punkten des Systems Veränderungen im gesamten System bewirken können. So können Darstellungen und körperliches Im-Bilde-Sein direkte Auswirkungen auf das Befinden und die Wahrnehmung haben, was in der neuro-imaginativen Gestaltung (NIG) genutzt wird, um psychische Realität zu formen und das Befinden zu verbessern (Madelung & Innecken, 2015). Die NIG integriert sowohl systemisch-konstruktivistische als auch systemisch-phänomenologische Sichtweisen, die beide zur psychischen Wirklichkeit beitragen und somit eine umfassendere Metapher für Lebens- und Welterfahrung bieten.

Ein zentrales Element der NIG ist die Arbeit mit Bodenankern, die sowohl die biographische Ebene als auch die Ebene der Beziehungsordnungen berücksichtigt. Die biographische Ebene umfasst persönliche Erfahrungen und Traumata, während die Ebene der Beziehungsordnung die Auswirkungen erweiterter familiärer Zusammenhänge untersucht, einschliesslich genetischer Einflüsse (Madelung & Innecken, 2015). Beispiele wie das Schicksal eines Verwandten verdeutlichen, dass

solche Verstrickungen generationsübergreifend wirken können, was durch epigenetische Erkenntnisse gestützt wird.

In therapeutischen Ansätzen wie dem Sexual Grounding wird deutlich, dass individuelle Probleme oft in familiären Verstrickungen wurzeln. Solche Ansätze zeigen, dass ungelöste Themen an nachfolgende Generationen weitergegeben werden können, wenn sie nicht bearbeitet werden (Madelung & Innecken, 2015). Insgesamt verdeutlicht dieser Ansatz, dass therapeutische Arbeit die komplexen Wechselwirkungen zwischen Individuum und Umfeld berücksichtigen muss, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

2.6.5. Veränderung und Anpassung im therapeutischen Kontext

Dirk Rohr erläutert anhand von Rogers (2000), dass Veränderung durch das Erleben eines Unterschieds oder Neuen geschieht. Dieser Unterschied muss jedoch ausreichend ungewöhnlich sein, um eine echte Veränderung zu bewirken. Andernfalls besteht laut Jean Piaget die Gefahr, dass der Unterschied lediglich assimiliert wird, also in bestehende Schemata und kognitive Strukturen integriert wird, ohne zu einer echten Transformation zu führen. Therapeutische Interaktionen sollten daher ausreichend verstörend sein, ohne jedoch komplett vom Bekannten abzuweichen, um Abwehrhaltungen zu vermeiden (Rohr, 2016).

Insbesondere in der Sexualtherapie ist es wichtig, Veränderungen in kleinen, anpassungsfähigen Schritten vorzunehmen, um den Klienten nicht zu überfordern. Diese Prinzipien gelten auch in der Arbeit mit Menschen mit kognitiven Behinderungen, wo Veränderungen in sehr kleinen Schritten durchgeführt werden sollten, um Ablehnung zu vermeiden und eine fließende Anpassung zu ermöglichen (Rohr, 2016). Diese Perspektive betont die Notwendigkeit, dass das Gehirn durch ausreichend verstörende, aber nicht überwältigende Interventionen lernen und sich anpassen kann.

Heinz von Foerster betont, dass Realität etwas Selbstgeschaffenes ist, und dass wir nicht von einer einheitlichen Wirklichkeit ausgehen können (von Foerster, 1999). Diese Ansicht unterstützt die Idee, dass therapeutische Veränderungen dem Adaptionsvermögen des Gehirns Rechnung tragen müssen.

Die begonnene Diskussion über die Rolle des Gehirns und seine Fähigkeit zur Veränderung verdeutlicht, dass die Wahrnehmung und Konstruktion von

Wirklichkeit nicht nur ein kognitiver Prozess ist, sondern tief in unseren körperlichen Erfahrungen verankert ist. Hier kommt das Konzept des Embodiment ins Spiel, das die Gesamtheit des Individuums betrachtet und betont, dass unsere Wirklichkeit aus der Gesamtheit unserer Erlebnisse entsteht. Diese Erlebnisse werden über Sinneskanäle, die vom Körper kommen, aufgenommen und im Gehirn mit gespeicherten Informationen und Emotionen verknüpft.

Embodiment trägt somit der Tatsache Rechnung, dass unsere Wahrnehmung und unser Erleben stets körperlich verankert sind. Es integriert die sensorischen und motorischen Prozesse mit den emotionalen und kognitiven Funktionen des Gehirns und bietet eine umfassende Sicht auf das menschliche Erleben und Verhalten. In der therapeutischen Praxis bedeutet dies, dass Körper und Geist nicht getrennt betrachtet werden können, sondern als eine Einheit gesehen werden müssen. Dies führt zu einer tieferen und ganzheitlicheren Herangehensweise an die therapeutische Arbeit.

2.7.Embodiment und Sexocorporel

2.7.1.Embodiment und seine Wichtigkeit für die Therapie

Descartes' Zeiten mögen seit langem der Vergangenheit angehören. Dennoch sind die Spuren der Dualität, die zwischen Körper und Seele unterscheidet, sichtbar. Diese Dualität hat Europa mit der christlichen Religion in Schach gehalten. Sexualität sollte nur dazu dienen, Kinder zu zeugen, und dies ausschliesslich zwischen Verheirateten.

Auch heute noch ist der moderne Mensch ein umherwandelndes Arbeitstier mit einer *res cogitans* **und** *res extensa*, wie Descartes es unterschieden hat. Er wird weit weniger durch Kirche und Staat gepeinigt und in Schach gehalten wie im Mittelalter. Stattdessen ist er mit eigenen Regeln, Normen, Ängsten und Glaubenssätzen konfrontiert, die oft ihren Ursprung in der Kindheit haben. Er sucht ewig nach Erfüllung, die oft im Konsum als Ersatzbefriedigung endet, statt in den eigenen Betten. Und wenn dann in den Betten, dann oft als Stressreduktion der sich den Tag hindurch aufgebaut hat und im Körper angestaut festsitzt es geht um Verdrängung durch Ablenkung (Fogel, 2013). Er schuftet sich ab, um mit der Zeit, die durch die Technologien immer schneller wird, noch Schritt halten zu können. Zu Descartes' Zeiten wären diese Ideen, dass es keine Unterscheidung gibt zwischen Leib und Psyche, als pure Gotteslästerung betrachtet worden. Frauen, die

solche Gedanken äusserten, hätten wahrscheinlich einen Aufenthalt in einem Kerker oder am Galgen und sicherlich keinen Zugang zu Hochschulen erhalten. Descartes teilte auf zwischen *res cogitans* (denkende Substanz) und *res extensa* (ausgedehnte Substanz). Er führte herbei, dass die *res extensa* teilbar ist, die *res cogitans* jedoch nicht. Diese Unterscheidung hatte grossen Einfluss, da Descartes den nicht teilbaren Geist als von Gott gegeben ansah. Der Körper wurde als dem Geist untergeordnet betrachtet, was lange Zeit die Geisteswissenschaften prägte. Selbst eine Herleitung über den Aspekt, dass der Körper ebenfalls Gottes Geschenk ist, nützt nichts, denn der Körper ist vergänglich und er ist teilbar. Descartes Herleitung basiert eben auf dieser Unteilbarkeit, die die Ewigkeit in sich trägt, das Göttliche.

Heute im 21. Jahrhundert rückt das Konzept des Embodiment, was für «Verkörperung» steht, immer mehr in den Fokus, das eine integrative Perspektive einnimmt. Es betrachtet den Körper nicht mehr nur als eine ausführende materielle Substanz, sondern als ein wesentliches Element unserer gesamten Existenz, das eng mit dem Geist verbunden ist. Die «Embodiment-Perspektive» (Theiss&Storch, 2016; Walsh, 2020, 2021a, 2021b; Sztenc, 2020) betont, dass Körper und Geist nicht getrennt, sondern in einem kontinuierlichen Austausch miteinander stehen und sich gegenseitig beeinflussen.

Der Neurologe Damasio erklärt die Wichtigkeit von Gefühlen im Gegensatz zu Descartes und ebnet somit eine neue Sicht auf das Leib-Seele-Thema. Er nimmt die Komponente Emotionen hinein, die uns lenken und oft fernab des Bewusstseins zu Verhalten führen, die teils überlegt sind und teils der Vermeidung von Emotionalität dienen. Dieses Durchleben jeder Emotion kostet jedes Mal Zeit, weshalb sich der Körper rein evolutionsbedingt die Ersparnis dessen ermöglicht hat, durch das Vorwegnehmen dank Analyse im Körpersystem, ohne Einbezug des analytischen Gehirns, das zur Beurteilung, Zeit benötigt. Dies geschieht in Arealen, die evolutionstechnisch älter sind (limbisches System, Amygdala). So werden alle Fakten in diesem Areal des Gehirns sekundenschnell mit bereits Erlebten abgeglichen. Wann immer es danach ausschaut, dass unnötig Emotionen aufkommen, die das Körpersystem des Individuums ausser Fecht setzen könnten, dann handelt das Individuum so, dass es zu keiner Konfrontation beispielsweise kommen kann. In Konfrontation gehen, bedeutet Energie-, Zeit- und allenfalls Lebensverlust.

Im Folgenden wird detailliert betrachtet, was Embodiment ausmacht und wie es sich grundlegend von Descartes' dualistischer Sicht unterscheidet. Das Ziel ist, ein Verständnis für den Abschnitt Modell Sexocorporel sowie für die Arbeit mit inneren Bildern aufzugleisen, wo es wichtig ist, den Stellenwert des Körpers und seiner Funktion zu verstehen. Ausserdem wird erläutert, wie man den Körper im Coaching und vor allem in der Sexualtherapie nutzen kann. Dabei spielt es gemäss Geuter (2019) **keine** Rolle, ob es um einen Top-Down-Prozess oder einen Bottom-Up-Prozess geht. Wichtig ist, dass der Prozess so gewählt wird, dass er dem Klienten dient und ihn dort abholt, wo er steht und der Körper einbezogen wird.

2.7.2. Die Bedeutung von Emotionen und Gefühlen aus der Körpersicht

Der Mensch als verkörpertes Wesen ist von seinen Emotionen und Gefühlen nicht zu trennen. Welche Emotionen nun wirklich zu den Basisemotionen gehören, lässt sich darüber streiten. Damasio bezeichnet als «universelle Emotionen» (ebd., 2010, S. 136): Angst, Wut, Trauer, Glück, Abscheu und Überraschung» (ebd., 2010, S. 136). Je nach Autor und Studie lassen sich die Begriffe austauschen, so dass statt *Abscheu*, *Ekel* erwähnt wird oder anstatt *Glück* liest man von *Freude*. Es ist dennoch in etwas dasselbe, wobei zu vermerken ist, dass Maslow (in Hoffmann, 1996) Freude und Dankbarkeit beispielsweise als Voraussetzung betrachtet, damit Glück in Form von Glücksgefühl entstehen kann (ebd., 1996). Die Studien nach Nummenmaa et al. (2014) belegen eine kulturübergreifende Systematik in den Emotionen. Sie fanden heraus, dass unabhängig von der Sprache wie auch der Kultur, Basisemotionen und komplexe Emotionen existieren. Sie zählen sieben Basisemotionen und sechs komplexe Emotionen, die sich unterscheiden. In Bezug auf das Modell Sexocorporel, welches die Emotionen im «oben» (oberen Teil des Torsos) ansiedelt, ist es interessant zu wissen, dass auch Nummenmaa et al. (2014) mit ihrer Studie herausgefunden haben, dass Emotionen im «oberen Teil des Torsos und auf Kopfhöhe (Mimik bzw. «im» Kopf) erlebt werden. Ausnahmen bilden die Basisemotionen Freude (Aktivierung im ganzen Körper), Trauer (Deaktivierung in den Extremitäten bei gleichzeitiger Aktivierung in Brust und Mimik) und die komplexe Emotion Depression (Deaktivierung in den Extremitäten ohne die Aktivierung bei der Trauer). Des Weiteren fällt auf, dass eine Aktivierung des Beckens nur für die komplexe Emotion Liebe und die Basisemotion Freude gefunden wurde» (Sztenc, 2020, S.30f). Gefühle hingegen sind direkt an den «felt sense» (Gendlin, 1981) geknüpft. Dieser Aspekt ist höchst interessant, wenn man

bedenkt, dass Sex nicht nur mit Liebe gekoppelt stattfindet. Umso mehr könnte man dafür plädieren, dass es gut ist, sein Becken mit Bewegung und der Atmung zumindest zu aktivieren. Die Rede ist von der Doppelte Schaukel nach Sexocorporel, die bei Sztenc (2018) wie auch bei Sparmann (2018, S.100f) zu finden ist. Eine ähnliche Variante aus der Atemtherapie, von wo die Bewegung ursprünglich anatomisch anzusiedeln lässt, das heisst die doppelte Schaukel «wellenförmige Atemwelle», benannt nach Sarah Radelfinger (in Kaul & Fischer, 2016, S. 217-222), damit auch das Becken in Kontakt mit dem oberen Torso kommen kann, wenn durch die fehlende Emotion *Liebe* das Becken nicht aktiviert worden ist.

2.7.3. Definitionen und Hintergrundwissen

Fogel (2013) liefert eine gute Definition für Emotionen und Gefühle: «Die Begriffe Gefühle und Emotionen sind ähnlich, und doch verschieden. Ein **Gefühl** ist jede Empfindung, die aus unserem eigenen Körper kommt und als solche erfahren wird. Gefühle können prickelnd, warm, weich, ruhig, nervös, «Schmetterlinge» usw. sein. Eine **Emotion** stellt die verkörperte Bewertung dieser Gefühle dar. Sie spiegelt wider, wie gut oder schlecht sich etwas für uns anfühlt und wird auch *Lustfaktor* genannt. Er wird von einer Motivation oder einem Antrieb begleitet. Damit kann auf die Empfindung, das Ding oder Wesen, das die Emotion auszulösen scheint, in besonderer Weise hingewirkt werden. [...] Bei jemanden mag sich Wut befreiend anfühlen.» (Fogel, 2013, S.35) und bei jemand anderem völlig anders. Fogel fügt hinzu, dass Emotion und Gefühle zusammen auftreten und deshalb im Alltag auch schwer zu trennen sind.

Interessant ist, dass selbst empfundene *felt sense* nach Gendlin (1981) nicht nur reine Körperempfindungen über Temperatur sind, sondern an Gefühle gekoppelt sind und eine Aussage darüber machen, was das *kalt* oder *heiss* für eine Bedeutung hat. Körperliche Empfindungen sind stets an Gefühle gekoppelt oder rufen solche hervor, ohne darüber nachdenken zu müssen (Fogel, 2013). Diese Fähigkeit, die eigenen «Körperzustände und Emotionen zu fühlen» (ebd., 2014, S. 35) bezeichnet man Interozeption. Im Gegensatz dazu gibt es noch die Propriozeption, mit dem «Rezeptoren für Lage und Bewertung an der Körperperipherie zur Wahrnehmung von Berührung, des Gefühls für die Muskeldehnung und der Wahrnehmung vom Gleichgewicht im Mittelohr» (ebd., 2013, S. 295) gemeint ist.

Was sehen wir also? Unser Körper ist weit mehr als die Wissenschaft angenommen hatte. Von Descartes nicht zu sprechen. Wissenschaftlern wie Damasio, Fogel oder

Geutner ist es mitunter zu verdanken, dass dem Körper auch in der Psychotherapie immer mehr Gewicht geschenkt wird. Jean-Yves Desjardins und Claude Crépault verdanken wir den körperorientierten Ansatz in der Sexualtherapie mit ihrem Modell Sexocorporel aus dem nächsten Kapitel, das im Kapitel Embodiment einen Abschnitt einnimmt. Embodiment ist der Fachbegriff aus dem englischsprachigen Raum, der so schön klingt und nichts anders dabei aussagt, als dass der Mensch nicht einen Körper hat, sondern der Mensch ist Körper, verkörpertes Wesen mit Muskeln, Nervensystem, Gehirn, Sinnesorganen, einem Fasziennetz und allen anderen Organen, die ebenfalls wie das Gehirn die Fähigkeit besitzen, mit ihrem eigenen Gedächtnis zu wirken. Des Weiteren besagt Embodiment, dass wir über unseren Körper Einfluss nehmen können auf unsere Emotionen und Gefühle. Wie wir dasitzen, wie wir atmen, wie wir stehen, alles hat Einfluss auf unser Psychisches Wohlbefinden und so auf unser Körperliches Empfinden. So wie Top-Down Prozess funktionieren, gib es auch den umgekehrten Weg, der noch viel mehr kann: der Bottom-Up-Prozess (Geuter, 2019). Sportarten wie Yoga oder Qi-Gong aus der östlichen Weltterritorien kennen und nutzen diese Wechselwirkung schon viel länger.

Unser menschlicher Körper ist nicht nur ein ausführendes materielles Muskel-Knochen-Nerven-Blut-Faszien-Paket, sondern hat ein Körpergedächtnis (Bauer, 2015). Es arbeitet sogar über Emotionen selbständig, unabhängig von der bewussten Beurteilung des Menschen. Der Körper fungiert als Bindeglied zur Aussenwelt und meldet Informationen an das Gehirn, das Prioritäten setzt. Viele Handlungen geschehen unbewusst und stammen nicht direkt aus dem Gehirn, sondern aus Reizen, die von den fünf Sinnen des Körpers aufgenommen werden.

Will man Embodiment umsetzen, ist das einfachste, was man machen kann, aber der wichtigste Schritt, die Körperwahrnehmung zu schulen oder zu verfeinern. Die Körpertherapieformen wie Alexander Technik oder Atemtherapie setzen Embodiment um, aber auch in der Sexualtherapie ist der Körper endlich angekommen. Das Modell Sexocorporel basiert auf Embodiment. Embodiment geschieht täglich überall und das unbewusst. Sztenc, Walsh oder auch die Autoren Storch, Cantieni, Hüther und Tschacher betonen den positiven Nutzen, den man mit Embodiment in der Therapie erzielen kann. Die Sexualtherapie mit dem Modell Sexocorporel wird als nächstes nicht in seinen Bestandteilen erläutert, es ist die Basis einer jeden Ausbildung zum Sexologen des Masters of Arts in Sexologie und

bekannt mitsamt seinen Komponenten. Was aber nun folgt, ist ein Blick auf den Ansatz Sexocorporel aus

2.7.4. Das Modell Sexocorporel braucht Werkzeuge für das Umsetzen

Sexocorporel als Sherlock Holmes des Sexes: eine Metapher zur Veranschaulichung zum Abschluss der Arbeit sei genehmigt. Diese Arbeit handelt von inneren Bildern und zeigt Weg auf, wie sie genutzt werden können. Es drängt sich förmlich auf, ein eindrückliches Erzählelement zu wählen für diesen Abschnitt, schon wegen der kriminologischen Ausbildung des Erfinders gibt es keine passendere Erklärung, wie durch eine Metapher:

Der Ansatz Sexocorporel (AS im Folgenden) ist ein Modell, das die sexuelle Gesundheit von Individuen unter Einbezug seiner vier Komponenten betrachtet, es ist keine eigentliche Therapiemethode wie beispielsweise die Physiotherapie oder die Maltherapie nach Arno Stern. Bildhaft und vereinfacht kann man sagen:

Das Modell Sexocorporel ist der *Sherlock Holmes des Sexes*. Sherlock Holmes findet heraus, wer was wie macht und weshalb Begrenzungen das Leiden verursachen. Sherlock Holmes aber als Detektiv alleine, kann weder jemanden inhaftieren, noch verurteilen und erst recht nicht heilen oder zum Leben erwecken, was lahmgelegt ist (Lust). Der Ansatz Sexocorporel offeriert mögliche Wege zur Lösung des Problems, wegen dem der Kunde die Detektei «Sexualtherapie» aufsucht. Mit der Lupe sucht Sherlock Homes in den vier verschiedenen Gebieten (Komponenten) und dank Fragen vervollständigt der Detektiv das Puzzle. Danach ist zwar das Puzzle gelöst. Es stellt ein Bild einer Momentaufnahme dar, in einer anderen Zeit, zu einem anderen Zeitpunkt, unter anderen Umständen sähe das Puzzle völlig anders aus. Was nun mit diesem Puzzle gemacht wird, das kommt auf den Therapeuten an, aus welchem Gebiet er herkommt, welche Zusatzqualifikationen und Kenntnisse in therapeutischen Bereich unser Detektiv aufweist. Die Gründerväter des Approche Sexocorporel sind Claude Crépault und Jean-Yves Desjardins.

Jean-Yves Desjardins hatte verschiedene Ausbildungen und Zusatzqualifikationen zeitlebens absolviert: Theologie mit Diplom in geistlicher Musik, Philosophie und Psychologie. Dann erschuf er sich selbst als Sexologe aus den gelernten Kernfähigkeiten heraus. Das Studium der Kriminologie rundete wohl das Gaze ab, was nicht erstaunt. Wer es schafft, ein Modell wie Sexocorporel aus der Summe der

chaotischen Einzelteile, welche Sitzungen mit Patienten entstammen, zu erschaffen, der kann auch Kriminologe werden.

Der Ansatz Sexocorporel ist einem Instrument gleichzustellen, das dazu dient, das Individuum mit seinem Anliegen und dank gründlicher Erhebung der vier Komponenten in die bekannte Logik des Systems (LdS) zu bringen.

Nun ist es so, dass das Modell Sexocorporel die Bestandesaufnahme und die genannte Logik herausschält. Wie nun aber und mit welchen Mittel (Methoden, Techniken, Werkzeugen) die einzelnen Schritte der Therapie ausschauen und bei welcher Komponente in der Sexualtherapie angesetzt wird, hängt von der LdS ab und wo bei den vier Komponenten angesetzt werden will.

Welche Übungen in der Therapie benutzt werden, obliegt dem Therapeuten. Sie sind allesamt nichts Neues und auch nicht nur Sexocorporel spezifisch. Die Doppelte Schaukel beispielsweise wird als DIE Übungstechnik schlechthin des Sexocorporel betrachtet, weil es durch die wellenförmige Bewegung in der Körperachse in Kombination mit verschiedenen Muskelspannungen und der Bauchatmung zum Fließen der Lebensenergie (Orgon) kommt. Nur findet man sie auch in anderen Körpertherapieformen. Es ist eine anatomische Bewegung, die bei keiner Muskelpanzerung aus einer Bauchatmung resultiert. Das Becken bewegt sich automatisch mit. Diese Bewegung muss auch nicht gigantisch gross sein. In der Übertreibung lässt sie sich einfache anleiten und erlernen, das sei gesagt.

Da sich das Modell Sexocorporel für die Körpertherapeutische Umsetzung, der Elemente des Embodiments bedient, Übungen aus dem Körpertherapien entlehnt, ist es ein kleiner Schritt hin zur Überlegung, welche Möglichkeiten sich mit Inneren Bilder einbringen lassen, um mit dem Model Sexocorporel auch direkt an Kognitiven Komponenten anzusehen. Und woher diese Elemente und Werkzeuge hergenommen werden können.

3. Innere Bilder

3.1. Die Vielfalt der Prozesse zwischen Gehirn und Körper

Die Vielfalt der Prozesse zwischen Gehirn und Körper ist immens. Ihre Interaktion ebenso. Der Embodiment Ansatz, der mehrheitlich durch Damasio und den Resultaten aus seinen Untersuchungen mit Patienten mit einer Gehirnläsion

entstammen, unterstreichen, dass Embodiment vielseitig in der Therapie eingesetzt werden kann.

Mit dem ausgedehnten Begriff des spirituellen Embodiments oder "the embodied mind" aus dem Englischen gelingt es etwas leichter, den Menschen in einer Gesamtheit zu betrachten, statt ihn wie noch Descartes aufzuteilen (s. Walsh, 2020, 2021a, 2021b und Storch, Cantieni, Hütter & Tschacher, 2017).

Hier werden die einzelnen Definitionen dargelegt, die zu differenzieren sind. Die Wahrnehmung, die aus der Abbildung der Aussenwelt und der Interaktion mit der Umwelt durch den Körper entsteht, weist Unterschiede im gesamthaften Erleben, Wahrnehmen mit den fünf Sinnen, im Handeln und Denken auf. Selbst im Schlaf, wenn keine Bewegung stattfindet, arbeitet das Gehirn weiter.

In der REM-Phase ist der Muskeltonus, der im Schlaflabor mit dem EMG gemessen wird, paralytisch. Der Körper ist unbeweglich, und nur das EEG (Elektroenzephalographie) und das EOG (Elektrookulographie) liefern messbare Signale. Muskulär scheint der Körper im REM-Schlaf inaktiv zu sein. Kein einziges Muskelzucken ist mit dem EMG (Elektromyographie) zu messen, da kaum Aktionspotenziale aus den Muskelregionen vorhanden sind. Das EEG misst die Gehirnaktivität, das EOG die Augenbewegungen, die für die REM-Schlafphase charakteristisch sind, und das EMG zeigt den Moment, in dem der Muskeltonus aussetzt und der Übergang in den REM-Schlaf erfolgt. Dies ist beispielsweise für die Forschung im Bereich des Klarträumens von Bedeutung. Im Tiefschlaf sind die Muskeln entspannt, es ist keine Bewegung zu verzeichnen, und dennoch berichten Schlafende, dass sie im Schlaf mit allen fünf Sinnen die dargebotene Welt des Traumes wahrnehmen: sie sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken. Der Schlafende erlebt den Traum ganzheitlich, mit „Sinneseindrücken, Gefühlen und Gedanken“ (Erlacher, 2010, S. 13).

Der Körper interagiert weder mit der Aussenwelt, noch hat er zu diesem Zeitpunkt die Augen geöffnet und empfängt Reize, die als Aktionspotenziale ins Gehirn gelangen, noch nimmt er Gerüche wahr. Es ist bekannt, dass Rauchopfer durch Brände nicht gewarnt werden, da Rauch im Schlaf weder erkannt wird noch den Schlafenden wecken kann. Nur laute Geräusche (wie ein Wecker) oder adäquate Berührungen sind in der Lage, jemanden zu wecken. Personen mit einem

schnarchenden Partner wissen, dass selbst Rütteln den Schlafenden nicht wecken kann (Substanzmissbrauch ausgeschlossen).

3.2.Definition Innere Bilder

Gemäss Hüther (2015) sind innere Bilder hochkomplexe neuronale Verschaltungen, die im menschlichen Gehirn gespeichert sind. Diese Bilder umfassen Erfahrungen, die durch die fünf Sinne ausgelöst werden, und reichen von Gedanken, Schemata, Verhaltensmustern und Fantasien bis hin zu Vorstellungen von Personen, die wir kennen. Diese inneren Bilder beeinflussen das menschliche Denken, Fühlen und Handeln. Sie sind gespeicherte Informationen in bestimmten Gehirnregionen, eingebettet in neuronale Netzwerke, die als Aktionspotenziale auftreten und spezifische Erregungsmuster zeigen, die sich auf andere Bereiche ausbreiten und somit das «Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen in eine bestimmte Richtung lenken können» (ebd., 2015, S. 16). Diese Verknüpfungen im Gehirn können aktiviert werden, was teils bewusst und teils unbewusst geschieht, wobei nur ein sehr kleiner Teil ins Bewusstsein dringt. Innere Bilder können eigenständig wirken, verändert oder auch verloren gehen (ebd., 2015). Franklin (2024) geht noch weiter und unterteilt innere Bilder (die stets auch immer einen Anteil an Aussenbildern in sich mittragen) in drei Bildarten: metaphorische, anatomische und motivationale Bilder.

3.3.Definition Imagination

Das Substantiv Imaginieren und Imagination stammt vom lateinischen Verb «imaginare» und vom Wort «imago» ab. «Imago» steht für Bild, Bildnis oder Abbild. «Imaginare» bedeutet somit «sich vorstellen». Sowohl Kinder als auch Erwachsene können sich vieles vorstellen; manches ist realitätsnah, anderes entspringt der Fantasie, und dann gibt es Visionen, die als erreichbare Ziele in weiter Ferne stehen und ebenfalls eine Form innerer Bilder darstellen. Der Prozess des Imaginierens findet im Inneren eines Individuums statt, verborgen vor der Aussenwelt und genau genommen in unserem Gehirn.

Bilder begleiten uns sowohl im Alltag als auch im Schlaf. Nicht alle diese Bilder haben Realitätsbezug, jene des Klartraumes am wenigsten obwohl sie sich als exakt anfühlen und empfunden werden. Selbst im Wachzustand sind nicht alle auftretenden Bilder real (beispielsweise bei Drogenmissbrauch, Fieberdelirium oder Psychosen). Neben inneren Bildern, die durch die menschlichen Sinne als

Aktionspotenziale hervorgerufen werden, gibt es auch Traumbilder. Geistesblitze, die häufig nachts auftreten, zählen ebenso zu diesen Bildern wie Imaginationen und Fantasien, die weder realitätsnah noch als Wunsch zur Erfüllung gedacht sind. Diese inneren Bilder sind im Individuum selbst wahrnehmbar und unterscheiden sich daher von Mensch zu Mensch.

Darüber hinaus existieren «kollektiv, im allgemeinen Sprachgebrauch vorzufindende Bildrepräsentationen. Diese werden unter dem Sammelbegriff „Sprachbilder“ zusammengefasst» (Güroff, 2022, S. 14). Solche Sprachbilder kennt man aus dem Deutsch- und Geschichtsunterricht unter den Begriffen Metapher, Allegorie und Symbol. In der Arbeit mit Klienten, sei es als Allgemeinarzt oder als Physiotherapeut, greift man oft auf Metaphern oder Allegorien zurück, wenn Worte nicht ausreichen, um den Schmerz zu verdeutlichen.

3.4.Imaginationen in verschiedenen Anwendungsbereichen

Nachdem die Definition und grundlegende Konzepte der Imagination betrachtet wurden, werden nun die spezifischen Anwendungsbereiche der Imagination untersucht, insbesondere im Kontext der Sexualtherapie nach Sexocorporel. Imagination spielt hier eine zentrale Rolle, da Bewegung, Atmung und Muskeltonus wesentliche Faktoren sind, die das sexuelle Erleben und Wohlbefinden beeinflussen.

In diesem Kapitel werden die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der Imagination detailliert untersucht. Die Anwendung von Imaginationen in verschiedenen therapeutischen Kontexten, einschliesslich der Atemtherapie und Sexualtherapie, wird zunächst dargestellt. Ein spezielles Fallbeispiel, das im Methodenteil besprochen wird, ist das "Vaginagespräch mit Bodenankern". In diesem Fallbeispiel geht es um die Evokation von Körperempfindungen und den Einsatz von inneren Bildern mit Bodenankern, basierend auf den Aspekten, die sich in den Experteninterviews gezeigt haben. Anschliessend wird die Rolle der Imagination im Sportbereich betrachtet, wo sie zur Verbesserung von Bewegungsabläufen und Leistung genutzt wird. Weiterhin wird die Anwendung von Imaginationen in Klarträumen als mögliche Form der therapeutischen Unterstützung thematisiert.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Logosynthese, in der mit inneren Bildern gearbeitet wird, um emotionale Blockaden zu lösen. Dies wird anhand eines

Beispiels aus einer Sitzung zu einem belastenden sexuellen Thema verdeutlicht, wobei die einzelnen Schritte der Logosynthese detailliert beschrieben werden. Hierbei spielen Bodenanker eine entscheidende Rolle, da sie helfen, Emotionen zu evozieren und zu verarbeiten.

Abschliessend folgt ein Kapitel, das sich dem Körperempfinden widmet. Die Konzepte von Körperankern, Anker, Bodenankern und die Evokation von Emotionen durch diese Techniken werden detailliert erläutert.

3.5.Imaginationen als therapeutisches Werkzeug

Imaginationen sind im Alltag eines jeden Therapeuten oder einer jeden Therapeutin, unabhängig von der psychotherapeutischen Ausrichtung, unverzichtbar. Auch in den Körpertherapieformen und der Physiotherapie nach der Franklin Methode sind sie zu finden. Therapeuten erhalten Informationen von ihren Klienten oder Patienten durch deren Erzählungen und gewinnen Einblicke in deren Innenwelt, einschliesslich bestehender und vorherrschender Ängste, Dissoziationen, Wünsche und Ressourcen. Wie sehr ein Therapeut sich innerer Bilder in Form von Imaginationen bedient, ist von Therapeut zu Therapeut verschieden. So wie Sztenc dies betont durch seine Frage, wer die inneren Bilder brauche, der Therapieernde oder der Therapierte (T6, Zeilen nachschauen bei Sztenc). Die psychotherapeutischen Methoden unterscheiden sich in der Reaktion des Therapeuten auf Imaginationen und deren Einsatz: Ob Imaginationen hervorgehoben werden, im Mittelpunkt stehen oder von der Therapeutin eingeführt und methodisch genutzt werden (Reddemann, 2013).

Das Buch "Zur Selbstheilungskraft von Imaginationen" von Gary Bruno Schmid beleuchtet, wie Imagination als eine Art Zwischenwelt fungiert, in der körperliche Gegenstände der materiellen Welt zu Bildern vergeistigt und psychische Dinge der geistigen Welt in Bildern verkörpert werden. Wissenschaftlich betrachtet bezeichnet Imagination die Vorstellungskraft, die verschiedene Formen annehmen kann, wie aktive Imagination, kreative Imagination, geführte Bilderreisen, Flow, Hypnose, katathymes Bilderleben, Trance und Y-State (Schmid, 2010).

Diese innere Welt der Bilder ist nicht überraschend, da unser Gehirn für unsere Erfahrungen innere Bilder erzeugt: „Sehbild“ für visuell Gesehenes und Verarbeitetes, „Tastbilder“ für Ertastetes, sowie „Geruchsbild“ und „Hörbild“. Alle Erlebnisse werden im Gehirn verarbeitet, miteinander verknüpft und in innere Bilder

transformiert, die mit Gefühlen verbunden sind (Hüther, 2015, S. 22f). Besonders Gerüche erzeugen schnell innere Bilder, die mit Emotionen verknüpft sind. Beispielsweise wecken Gerüche wie die von frisch gebackenen Keksen zur Weihnachtszeit oft automatisch daran geknüpfte Erinnerungen. Es gibt jedoch auch unangenehme Verknüpfungen, die unser Gehirn mit bestimmten Gerüchen abgespeichert hat. Einige dieser Geruchsurteile sind angeboren; der Geruchssinn reicht oft aus, um zwischen „ja, essbar“ und „nein, ab in die Tonne“ zu unterscheiden, insbesondere bei verdorbenem Fleisch oder anderen Nahrungsmitteln, oft noch vor dem Sehsinn.

Die Vorstellungskraft beeinflusst nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern kann auch als Quelle innerer Informationen verstanden werden, die die Kommunikation innerhalb von und zwischen neuronalen, hormonalen und immunologischen Netzwerken beeinflussen können (Schmid, 2010). Vorstellungsbilder, die durch Imagination erzeugt werden, können zu Erlebnissen wie dem Sehen mit dem „inneren Auge“ oder dem Hören mit dem „inneren Ohr“ führen und haben die Fähigkeit, physische Prozesse im Körper zu beeinflussen, wie zum Beispiel den Herzschlag oder die Atmung.

Imaginationstechniken wie geführte Vorstellung (guided imagery/visualization (ebd., 2010, S.89)) und Hypnose werden genutzt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu unterstützen. Es wird betont, dass die Fähigkeit zur Imagination, ähnlich wie das Singen, durch Übung und Anleitung erlernt und verbessert werden kann. Studien zeigen, dass Stress und Entspannung unser Immunsystem beeinflussen können und dass Vorstellungen diese ebenfalls beeinflussen können, was zur Selbstheilung beitragen kann (Schmid, 2010).

Da sich das Gehirn ständig innerhalb sozialer Gefüge wie der eigenen Sippe anpasst und die Fähigkeit zur Unterscheidung als überlebensnotwendig erwiesen hat, konnten sich nützliche Gene weitervermehren. Nach Hüther (2015) sind wir soziale Wesen und nur durch dieses soziale Gefüge überlebensfähig. Die Frage, was mit den Gebrechlichen oder Ältesten geschieht, die auf Hilfe angewiesen sind und deren Nase und System nicht mehr zwischen essbar und nicht essbar unterscheiden können, erübrigt sich. Sie sind nicht allein oder sollten es zumindest nicht sein. Hüther (2015) betrachtet uns mitsamt unseren Gehirnen als überlebensfähig, jedoch nur eingebettet in ein soziales Gefüge.

Insgesamt zeigt sich, dass Imagination ein kraftvolles Werkzeug ist, das sowohl psychische als auch physische Heilungsprozesse signifikant beeinflussen kann (Schmid, 2010). Die Sexualität des Menschen ist ein Teilaspekt seines Lebens, das von den vier Komponenten gemäß Sexocorporel beeinflusst wird, die mit der Umwelt interagieren. Das heisst, egal welches Thema sonst mit inneren Bildern bearbeitbar ist, so lässt sich auch ein sexologisches mit inneren Bildern angehen. Vor allem, wenn der Zugang über den Körper noch erschwert ist, lohne sich verschiedene Herangehensweisen, eine vorerst ohne direkten Körperbezug.

3.6. Evokation von Inneren Bildern

So hochstehend der Titel auch klingt, die Evokation von Imaginationen ist ein vergleichsweise einfacher Prozess. Unser Gehirn ist so ausgelegt, dass es kontinuierlich arbeitet – sowohl tagsüber als auch nachts. Es ist ständig mit der Neustrukturierung, Verarbeitung, Ablage und Verknüpfung von Informationen beschäftigt, also der Bildung von Assoziationen. Dieser Vorgang wird bereits durch unsere Sprache unterstützt, und das Gehirn erbringt dies mühelos.

Imaginationen können sowohl willentlich als auch unabsichtlich hervorgerufen oder provoziert werden. Sie lassen sich auch aktiv verändern und anpassen. Dies liegt daran, dass die Nervenzellen im Gehirn als Netzwerk miteinander verbunden sind. Was oft zusammen gefeuert hat oder durch tief einschneidende Emotionen begleitet gelernt wurde, feuert dann gerne auch schneller und kann nicht leicht unterdrückt werden. Jede Vorstellung ist mit einem Gefühl verbunden (Hüther, 2015, S. 113). Eine Ausnahme davon stellen Dissoziationen dar.

Wenn von Imaginationen die Rede ist, denkt man oft an Psychotherapie oder Hypnotherapie. Ebenso kommen Assoziationen auf, die uns an Freud und seine Traumdeutungen erinnern oder an eigene Fantasien, einschliesslich sexueller Fantasien, die auch zu den inneren Bildern gehören. Der Mensch hat die Fähigkeit, sich Dinge vorzustellen, die bereits geschehen sind, und kann so auf eigene Erfahrungen zurückgreifen. Gleichzeitig kann er diese Vorstellungen erweitern oder ergänzen, weil es gerade passt oder Lust bereitet. «Die Welt unserer Fantasie ist der einzige Ort, an dem wir tun und lassen können, was wir wollen» (Hüther, 2015, S. 112). Sehr wohl lassen sich in der «Bilderwelt» wie auch im Klartraum Szenen und Abläufe vorab trainieren, die danach im wahren Leben umgesetzt werden (Erlacher, 2010).

Gary Bruno Schmid beschreibt in seinem Buch "Zur Selbstheilungskraft von Imaginationen" die verschiedenen Ebenen der Fantasie, die von einfachen Tagträumen bis hin zu tiefen, heilsamen Bewusstseinszuständen reichen. Diese Vorstellungen können nicht nur psychische Prozesse, sondern auch physische Zustände beeinflussen. So können zum Beispiel angenehme Vorstellungsbilder zu einer Beruhigung des Herzschlags oder der Atmung führen (Schmid, 2010). Bildhafte Repräsentanzen können unterschiedlichste Reaktionen unseres Immunsystems hervorrufen. Beispielsweise kann bei bestimmten Patientinnen allein die Vorstellung von Rosen einen Asthmaanfall auslösen. Diese dynamischen bildhaften Repräsentanzen können eine dem Bewusstsein zugängliche Wirkung haben, wobei die angeborenen und erworbenen Fähigkeiten der Patientin entscheidend sind, sich mit Hilfe einer Vorstellungsmethode wie der Hypnose in einen aussergewöhnlichen heilsamen Bewusstseinszustand zu versetzen (Schmid, 2010).

Die Kenntnis der Kommunikationswege zwischen Körper und Geist und wie Vorstellungen darin eingreifen, hat besonderes Gewicht in der Bewusstseinsmedizin. Psyche und Neurophysiologie bilden ein nahtloses Netz, das Lebenserfahrung, Anatomie und Körperchemie umfasst (Schmid, 2010).

Es gibt zahlreiche therapeutische Werkzeuge, die eingesetzt werden können, einige stammen aus dem Coachingbereich, andere aus der Psychotherapie und dem Mentaltraining. Die Evokation von Imaginationen, also inneren Bildern, ist ein alltägliches Instrument, das in der Therapie Anwendung findet. Ein Beispiel dafür ist das von Eva Madelung und Barbara Innecken entwickelte Neuro Imaginative Gestalten (NIG). Dieses Verfahren wurde in Anlehnung an das Neurolinguistische Programmieren (NLP) entwickelt, wobei die Autorinnen betonen, dass es ihnen nicht um Programmierung oder Manipulation geht, sondern um die Arbeit mit inneren Bildern. Im NLP werden ebenfalls Bodenanker eingesetzt, und das NIG bedient sich dieser Elemente und hat sie weiterentwickelt. Auf die Papiere, die als Bodenanker auf den Boden gelegt werden, werden zuvor Bilder gemalt. Ansonsten ist die Arbeit mit diesen Bodenankern im NIG dieselbe.

Auf Seite 25 ihres Werks betonen sie, dass die Anordnung der Bilder im Raum, die körperliche Bewegung und die Achtsamkeit auf Körperwahrnehmung in den therapeutischen Prozess integriert werden. Diese drei Komponenten – Bewegung,

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, die auch als "Felt Sense" nach Gendlin bezeichnet werden – ergänzen die Arbeit mit Bodenankern, die in der Neuro Imaginativen Gestaltung verwendet werden, und passen hervorragend zur körperzentrierten Therapie. Auch die Logosynthese lässt sich gut damit verknüpfen. Das Autorenpaar betont, dass durch die Arbeit mit Bodenankern der Mensch in eine Achtsamkeit geführt wird, allein schon durch das Ausführen der Arbeit selbst. Luise Reddemann weist darauf hin, dass die körperliche Bewegung den Therapierten im Raum umhergehen und in die Erfahrung eintreten lässt. Durch die Bewegung wird Erstarrung verhindert, und das Sitzen auf den einzelnen Bodenankern ermöglicht dem Klienten, bei unangenehmen Körperwahrnehmungen selbst zu regulieren, wie viel er oder sie aushält, und gegebenenfalls auf die Meta-Position überzugehen, wo ein geschützter Rahmen vorhanden ist.

Wie Bodenanker eingesetzt werden und wie dies in einer Sequenz geschehen kann, wird als nächstes erläutert. Ein Fallbeispiel mit einem Vaginagespräch ist eine mögliche Form im sexologischen Einsatzbereich.

Die Evokation von Imaginationen ist auf vielfältige Weise möglich, sei es durch das Schliessen der Augen und das Verharren in einer unbewegten Position, während der Therapeut den Prozess des Katathymen Bilderlebens nach Hanscarl Leuner begleitet, oder durch eine Fantasiereise, die meist vom Therapeuten vorgegeben und ausgeschmückt wird. Bei Methoden wie dem Katathymen Bilderleben wird ein Motiv vorgegeben und der Rest des Prozesses geschieht von allein, während das Gehirn diese inneren Prozesse, die fernab unserer bewussten Wahrnehmung ablaufen, weiterentwickelt.

Das wichtigste Wissen besteht letztlich darin, dass diese Bilder von alleine entstehen und dass Zeit gegeben werden muss, damit sie ohne Druck entstehen können. Unter Druck funktionieren viele Prozesse nicht so gut wie gewohnt. Daher ist der Aspekt des zu Beginn erwähnten Kairos – das Wissen, dass das Gehirn bestrebt ist, Ordnung im Chaos zu halten – von Bedeutung. Chaos kann auch bedeuten, dass man nicht weiss, wohin die Reise geht, aber das Gehirn erhält dennoch kontinuierlich seine Ordnung aufrecht. Dieses Grundwissen hilft dem Therapeuten, ruhig zu bleiben und Gegenübertragungen zu vermeiden. In der Gegenübertragung könnte der Klient wahrnehmen, dass er etwas tun sollte, und dies auf den Therapeuten übertragen. Wenn der Therapeut unerfahren mit der

Methode ist, könnte er ungewollt Druck aufbauen, indem er zu schnell eingreift, anstatt einfach Zeit zu lassen. Willem Lammers betont in seiner Logosynthese, dass solche Prozesse vor allem in den Wirkpausen – die in der Logosynthese als Wirkpause bezeichnet werden und mehrere Minuten dauern können – ablaufen. Mit zunehmender Erfahrung entwickelt der Therapeut ein Gespür dafür, wie lange diese Pausen dauern sollten, während der Körper des Klienten weiterarbeitet, manchmal sogar sichtbar von aussen (Lammers).

Ein besonderer Aspekt der inneren Bilder ist das Klarträumen, das als Sonderform der Imagination betrachtet werden kann. Klarträume, in denen sich die Träumenden bewusst sind, dass sie träumen und den Traum aktiv steuern können, lassen sich durch Induktionstechniken und Übung evozieren (Erlacher, 2010). Diese Fähigkeit kann durch gezielte Übungen und Techniken wie das Führen eines Traumtagebuchs oder das regelmässige Überprüfen der Realität während des Tages gefördert werden.

3.7. Das Vaginagespräch mit Bodenankern

Es folgt nun mit Absicht das erste Mal ein Abbild dessen, was man sich unter vorstellen kann, von dem was beschrieben wird. Der Mensch ist ein visuelles Wesen. Wenn bis hierhin mehrmals der Wunsch aufgekommen ist, ein Bild oder eine Abbildung zu sehen, dann ist das waghalsige und vielleicht Sympathiepunkte kostende Vorhaben erreicht worden. Es ist nicht immer gleichermassen einfach ohne Bilder, nicht wahr? Eine Untersuchung innerhalb des Lesens der Untersuchungen könnte man dieses Element bezeichnen, in der Hoffnung, dass das ein Verständnis erreicht worden ist, weshalb auch für die Sexualtherapie mit einem Körpertherapeutischen Ansatz Bilder Platz haben sollten.

Innere Bilder bedeutet, die Bilder sind im Individuum und man sieht sie nicht, man kann sie erfragen, sie beschreiben, malen oder eben aufstellen lassen, um sie sichtbar zu machen. In diesem Kapitel wird ein Bild gezeigt, welches die Klientin im Vaginagespräch gezeichnet hat (Der Bodenanker mit der Aufschrift „Das Wohlgefühl“), um es danach mit nachhause zu nehmen und als visueller Anker und Erinnerung an die Sitzung und die Umsetzung unter der Dusche zu denken. Es hängt als Original nun bei ihr auf der Innenseite des Badezimmerspiegelschranks. In der Arbeit mit Inneren Bildern hingegen, werden Strukturen aufgestellt. Eine Aufstellung kann nach diesem Prinzip wird durch Fragen begleitet. Es sind die

Fragen, die auch im Vaginagespräch benutzt worden sind. (siehe weiter unten unter Fragen)

3.7.1. Was in einer Aufstellung NIE gemacht wird

Es wird NIE nach der echten Ursache gefragt. Dafür erfragt man in der Aufstellung unbedingt IMMER die Begleitenden „felt senses“. Damit sind alle Sinne gemeint nach VAKOG (**V**isuell, **A**kustisch, **K**inästhetisch, **O**lfaktorisch, **G**ustatorisch). Alles, was auf der Bühne der Emotionen, Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken und BILDER im Inneren der Klientin geschieht, wird minutiös erfragt, beziehungsweise angehört und ausreichen lange von der Klientin exploriert. Die Klientin wird nie unterbrochen. Wenn sie spricht, dann spricht sie, man wartet bis zuletzt ab, bevor nachgefragt wird!

3.7.2. Therapeutische Einstellung und Warnung

Akzeptieren, es existieren Energien. Diese Energien sieht man nicht (vergleichbar mit Bioenergetik). Wer damit oder mit Inneren Bildern absolut nichts anfangen kann, oder es lächerlich findet (was legitim ist), der lässt aber auch das Ausprobieren sein! Der Grund ist einfach: für die professionelle Arbeit bedarf es der eigenen Überzeugung und der Akzeptanz, ansonsten darf man auch eine Klientin nicht in ein Feld schicken, wenn man es als Prozessbegleiterin nicht ernst nimmt.

Alles, was von der Klientin gesagt oder gesehen wird, STIMMT. Das ist die gelebte erfahrene Wahrheit im JETZT der Klientin. Jetzt wird allerspätstens hier klar, weshalb sowohl das Kapitel zum Thema ZEIT, als auch zum Thema CHAOS und ORDNUNG so ausführlich beschrieben worden sind. Genau DAMIT wird gearbeitet. Dieses Wissen und das Erkennen der darunter liegenden Gründe und Strukturen, die wirken, sind äusserst wichtig. Die Prozessbegleitung (die Sexualtherapeutin im Fall des Vaginagesprächs), kennt die Faktoren, die im Umgang und das Hineinführen in Kairos und die Notwendigkeit von Chaos als Lösungsbringende Instanz helfen. Sie kann sie anwenden und weiss (das ist in verkörperter Form gemeint, ihr Körper weiss es auch) sie zu SCHÄTZEN. Es sind DIE springenden Elemente des Werkzeuges, die nebst der Fähigkeit, sich selbst als Therapeutin zu regulieren, die zum Gelingen führen. Es muss ein Raum gehalten werden können. Wer hier mit den eigenen Gedanken in Form von Glaubenssätzen in Konflikt gerät, der lässt es sein und übt sich in den genannten Punkten selbst zuerst.

Die Klientin darf jederzeit ein weiteres Blatt in das Feld von sich aufstellen und autonom mitwirken, ohne direktives Angeleiten werden. Dann fragt man, wofür es steht. „Was nimmst du hier in das Feld?“. In die Exploration einladen hilft, darauf hinweisen, dass jederzeit die Metaposition, das heisst aber auch, die Klientin darf jederzeit von sich aus die Metaposition einnehmen. Das wird gelobt, bestärkt, weil das hilft, der Klientin zu zeigen, dass sie das gut macht, sich um sich selbst zu sorgen.

Das DU kann durch SIE ersetzt werden. Da Coachings sehr oft im DU stattfinden und in der Hypnotherapie, wenn mit Inneren Anteil in einem tranceähnlichen Zustand gearbeitet wird oder ein solcher erzielt werden will, dann eignet sie das DU am besten. Wer in Sitzungen per SIE arbeitet, erklärt weshalb mit DU in der Aufstellung gearbeitet wird, oder bleibt beim SIE.

Während der ganzen Aufstellung hat der Therapeut, sowohl auf Äusserungen (auch nonverbale), das Gesamtbild, Blickrichtung der Augen, Position des Kopfes, Körperbewegungen, Atembewegung, Muskelspannungen, Idiomotorik zu achten, damit der Raum gehalten werden kann, die Klientin aufgehoben ist und man den Zeitpunkt für die Metaposition „sicherer Hafen“/ „HIER und JETZT“ erkennt.

Die „felt senses“ wie auch die Äusserungen zu Empfindungen, egal welcher Art, werden NICHT hinterfragt, auch nicht im Kopf der Sexualtherapeutin (Gegenübertragungsgefahr) wohl bemerkt.

Absolut KEINE Interpretation, so wie im Model Sexocorporel! Annehmen, was ist. Das sich vorgängig auf eine Sitzung als Therapeut LEER MACHEN und einstimmen in den Prozess, mitsamt Suggestiv-Sätzen wie:

„Ich halte den Raum“, „Ich darf zuhören“, „Ich bin fähig, Pausen auszuhalten zum Wohle der Klientin und des Feldes“, „Ich spüre immer den Moment, wann es weitergehen kann“, kann helfen, wenn ein Therapeut oder Coach nervös wird, weil Zweifel an die eigene Fähigkeit aufkommen. Das kann aus der Übertragung oder aufgrund der Dominanz der Klientin geschehen und wenn eigene Trigger aktiviert werden. Sich dessen bewusst sein, dass das geschehen kann, das hilft IM Prozess. Hilfreich sind zudem Techniken wie das Erden, Atempause, Atemmuster ändern, Körperhaltung, Bewegung, Innerer Dialog, eigentlich alles, was wir als Sexualtherapeuten in der Arbeit mit Klienten einsetzen.

Keine Bange, dies alles könnte jetzt, nachdem es gelesen worden ist, demoralisierend wirken. Der Prozess ist absolut einfach und sehr intuitiv, wenn die obigen Punkte klar sind. Man hat sich seiner Verantwortung bewusst zu sein. Wer

dieses Werkzeug selbst noch nie erlebt oder mit anderen angewendet hat, der sollte nicht einfach drauflosprobieren. Zumindest sicher nicht mit einer Klientin.

➔ Das Gespür, wann der richtige Zeitpunkt zum Weitermachen gegeben ist, der stellt sich ein, je fortgeschrittener die Sitzung ist. Es ist wie beim Sport machen, nachdem sich der Körper auf die Strecken mit dem ganzen Körpersystem eingestellt hat, dann fließt es von alleine. Dies gilt sowohl für die Klientin, als auch für die Prozessbegleitung, die Sexualtherapeutin.

Die Klientin kann sich nicht immer selber äussern, wann die Metaposition, die entlastend wirkt, eingenommen werden sollte. Wenn das Aufstellen auch der Klientin geläufig ist, dann wechselt sie eher von alleine. Bei Starre MUSS die Prozessbegleitung dirigieren.

Zur Idiomotorik: das sind Körpersignale, welche oft einem Zucken ähneln und nicht willentlich gesteuert sind. Wer mit Hypnosystemischen Elementen arbeitet, kann im Vorfeld erfragen, welches Zeichen als Signal genutzt werden wird.

3.7.3. Für eine Systemische Aufstellung werden benötigt

- Ein Kennenlernen mit Vorgespräch, das die Anamnese, das Leiden, Stärke vom Leiden und das Ziel der Sitzung (was will aufgestellt werden?).
- Das Ziel einer Aufstellung ist NICHT zu verwechseln mit der Logik des Systems oder dem vereinbarten Endziel der gesamten Sexualtherapie nach dem Modell Sexocorporel. Beispiel von Zielen für ein Vaginagespräch mit Bodenkern könnte sein:
„Ich will mit meiner Vagina sprechen und sie anhören“, „Ich will meine Vagina fragen, wie es ihr geht mit dem Sex, den ich eigentlich nicht will“, „Ich möchte mich entschuldigen bei meiner Vagina“, „Ich will meiner Vagina erklären, weshalb...“. Es sind viele Möglichkeiten gegeben. Es lohnt sich, der Klientin mitzuteilen, dass das gemeinsam besprochene Ziel sich im Verlauf ändern kann und dass das dann so gut ist.
- Ein aktiviertes Thema Z, das bearbeitet werden will, das zuvor durch Erzählen einer belastenden Situation wieder „aufgeweckt“ (evoziert) wird.
- Bodenanker (mit eingezeichneter oder Einschnitt für die Blickrichtung) in Form von: A4 -Blättern etwas dickerer Stärke in verschiedenen Farben oder nur weiss,

was die Unterscheidung schwieriger macht, Sitzkissen oder Filzplatten eignen sich auch.

- Ausreichend grosser Raum mit freiem Boden zum Begehen und Belegen.
- Schreibzeug, das gut sichtbar ist, aber nicht durchdrückt, sonst drückt es durch (Boden wird farbig, ansonsten wasserlösliche Stifte nutzen)
- Schuhe ausziehen lassen
- Wasser zum Trinken, bereits aufgefüllt im Glas und zum Nachschenken. (Derartige Prozesse können sehr durstig machen und Wasser hilft)
- Fakultativ: Malstifte, Pastellkreide, Wachsmalstifte, Unterlage

3.7.4. Ablauf und Fragen in einer Systemischen Aufstellung mit Bodenankern

Die Reihenfolge kann von hier zum Ausprobieren entnommen werden, muss aber nicht. Die Fragen, nachdem der Ausgangspunkt mit allen Ankern im Feld (das ist der Raum) aufgestellt ist dürfen angepasst werden.

Fragen, wann immer möglich, offen halten und positiv, unterstützend formulieren.

Ablauf und die Begleitfragen:

In Bezug auf das besprochene Thema (das in seiner Belastung auf der Skala von 0 bis 10 abgefragt und notiert worden ist) stellt an die Fragen:

- Was darf als erstes auf das Feld? (Antwort abwarten)
- Suche dir einen passenden Bodenanker. Du darfst auch ausprobieren bevor du dich festlägst!

[Hier lässt man die Klientin auf den Anker stehen, in dieselbe Blickrichtung schauend, wie das Blattes ausgerichtet ist. Das wird spätestens ab dem zweiten Anker relevant, dass streng eingehalten wird. Will die Klientin die Blickrichtung ändern, so darf sie das, nachdem sie das Ankerblatt zuerst in die neue Position gebracht hat. Dieses Suchen nah der korrekten und sich gut anführenden Blickrichtung kann dauern, sollte aber erfragt werden, damit die Klientin bewusst entscheidet und den Vorgang versteht. Es geht u Erfahrbar machen und nicht um schweigendes Tun.]

- Bleib auf dem Anker/Blatt stehen und komme an. Spüre deine Füße und den Kontakt über sie. Wenn du bereit bist zum Weiterfahren, zeigst/sagst du es mir. Ein JA reicht oder ein Körpersignal.
[Signal abwarten => es kann auch nur idiomotorisch sein, leichtes Zucken.]
- Wie stimmig ist dieser gewählte Ort für dich, Vagina von XY?
[Antwort abwartend, wenn nicht stimmig neuen Platz suchen, ausprobieren lassen, bis es am Anfang stimmt]
- [je nach Antwort] Was spürst, hörst oder siehst du jetzt, Vagina von XY? (kann auch anders gestellt werden, es geht nicht ums auswendig Lernen)
- Was darf als weiteres auf das Feld?
[Antwort abwarten, aussuchen lassen des Ankers (eine andere Farbe) und wie beim ersten Blatt vorgehen]

So beginnt man am Anfang mit bis zu drei Ankern, einer der Anker sollte die Klientin selbst als *Gesamtheit aller Anteile ihrer Person* sein, wenn sie sich nicht bereits selbst aufgestellt hat, dann direktiv dazu anleiten. Ohne SIE geht nichts.

- Wähle nun einen Anker aus, der für dich als Person (Name) steht.
- Gehe im Raum umher und suche den passenden Ort dafür im Feld. Du darfst dir Zeit lassen.
- Stelle dich auf den Anker.
- Was spürst du (Felt sense)?
- Wo spürst du das?
- Schau umher. Suche deine Vagina.
- Hast du sie gesehen?
- Kann Vagina von XY (Name Klientin) dich sehen?
- Wie kann sie dich sehen? (Art der Blickrichtung ist gemeint, oder dass sie sich umdrehen muss, oder nicht sehen kann, weil Rücken u Klientin)
- Was macht das mit dir, dass sie dich sieht/ dass sie dich nicht sieht?
- Was spürst du dabei? (VAKOG Fragen passen)
- Wo spürst es?
- Willst du etwas sagen?

- Sage es direkt „Vagina... ich... [stets einladend, Helfen beim Formulieren, Optionen und immer Möglichkeiten anbieten, wenn Klientin Hilfe benötigt, nicht zu schnell ins Helfen übergehen. Man kann auch nachfragen...]
- Brauchst du Hilfe beim Formulieren deiner Worte an Vagina von (Name Klientin)?
- Willst du zuerst nach einem passenden Satz an die Vagina von (Name Klientin) suchen und ihn ausprobieren, wie er für dich klingt?
- Wie klingt folgender Satz für dich?
- Wie klingt Für dich? Magst du den Satz nochmals bitte selbst sagen und ihn beenden oder ergänzen?
 - Vagina und Klientin kommen ins Gespräch, sie sagen, wie sie sich fühlen, was sie denken, was sie gerne hätten. Die Klientin wechselt stets vom Anker zu Anker. Darauf achten, wo sie steht! Irgendwann einmal geht es weiter. Zusammenfassen lassen, was man jeweils gehört hat (die Klientin macht das), Das offeriert die Möglichkeit eine Aussage zu verändern oder zu verstehen.

Es wird nun Zeit in die Konfrontation und in die aktive ÄNDERUNG zu gehen.

Das Ausgangs-Bild der Aufstellung zeigt meistens unaufgeräumte (=Chaos) Zustände, die nach Bewegung im Raum verlangen. Die Bewegung im Feld des Raumes und in der Position der Anker zueinander, sorgen für neue Sichtweisen, neue Gefühle und Körpersensationen, den felt senses. Aus der Sicht von der Metaposition aus kann immer gewirkt werden, sollte aber nicht den ganzen Prozess hindurch geschehen. Von dort kann auch auf das Bild eingewirkt werden.

3.7.5. Das Ende des Prozesses

Spätestens dann, wenn es Zeit wird aufzuhören oder das Endbild sich für alle im Feld aufgestellten Parteien gut anfühlt, alle mitteilen konnten, was sie dem anderen sagen wollten, dann kann man zur Besprechung und Integration in den Alltag übergehen. Man bedankt sich bei der Klientin für ihren Mut, Einsatz oder man lobt ihre gefundenen Lösungen. Geht zusammen aus dem Feld heraus, betont was man macht und sagt, dass man nun über die Aufstellung sprechen wird.

Ein Glas Wasser zum Trinken geben ist eine gute Gelegenheit, um dem Abschluss auch physisch im Körper durch Wasser durchsickern zu lassen. Wird das jedes Mal

gleich gemacht, dann wird das Umstellen auch jedes Mal einfacher (auch eine Form von Verankerung). Für das Endbild gibt es logische Regeln. Das Bild ist dann stimmig, wenn die Parteien sich zumindest anschauen können, sich nähertreten konnten, mit anderen Ankern so etwas ähnliches wie einen Kreis oder einen *Gemeinschaftsraum* bilden konnten. Manchmal ist es auch wichtig, etwas aus dem Gemeinschaftsraum im Feld hinauszubefördern.

3.7.6.Integration im Alltag-der Schlusspunkt einer Aufstellung

So wie im Sexocorporel, so wir auch bei der Arbeit mit Inneren Bildern mit Bodenankern oder mit der Logosynthese streng darauf geachtet, dass ausreichend stressfreie Zeit zur Verfügung steht für die Besprechung...

...des eben Geschehenen und die gewonnenen Erkenntnisse

...Offenheit für Frage

(wobei nochmals zu bemerken ist, es ist keine Psychotherapie. Interpretationen über den Ursprung oder das WESHALB sind strengstens Tabu.

... über die Gefühle, Emotionen, die stattgefundenen Veränderung, neue Gefühle und Emotionen sollte gesprochen werden

... über Vorgänge im Körper

... Körperwahrnehmung lassen sich während der Sitzung immer wieder einbauen.

Das kann durch eine Bewegung, eine Haltung, eine Gestik, Mimik, durch so vieles wie bei *Modelling* und *Re-Modelling* (Sztenc, 2024) im Modell Sexocorporel erfolgen.

...die Belastung nach der Aufstellung erfragen

...welche Gefühle heimgenommen werden wollen

...was man das nächste Mal in derselben Situation machen könnte, statt das alte Verhalten, Muster anzuwenden (es geht nun an die Suche nach Ideen, die die Klientin einbringt. Das was ihr Körpersystem vorhin im Feld geordnet und erfahren hat, wird aktiv angesprochen angesprochen. Auch hier Hilfestellungen gerne anbieten, aber zuerst darf die Klientin aktiv werden. Die gemachten Erfahrungen helfen. Zeit lassen. Die Integration kann schnell 20 Minuten dauern.)

...wie diese Umsetzung im Alltag genau aussieht, zusammen durchgehen (es durchspielen mit der Klientin, bis es sattelfest ist und die Klientin zufrieden entlassen werden kann)

3.7.7. Variationen, Impulse

- Die Anker können bemalt werden.
- Während des Prozesses oder bei einer unglaublich auflösenden Stelle, die Klientin ein Bild malen lassen, einen Titel für die Empfindung, den Gedanken suchen lassen, ihn auf das Blatt schreiben lassen. Das Bild, als neuen Anker auf das Feld aufstellen lassen und erfragen, wie sich das anfühlt mit dieser neuen Erkenntnis, Gefühl.
- Das Bild mit nachhause geben, es fotografieren, schauen, dass es als Anker zuhause genutzt wird.

Auf der nächsten Seite ist das angekündigte Bild der Fallklientin aus dem Vaginagespräch zu sehen. Nachdem eine Annäherung stattfinden konnte, sagte die Vagina, auf Anfragen, was in ihr nun vorgeht, dass sie ein schönes Gefühl spürt. Der Grund sei, das C. ihr gesagt habe, sie wolle auf ihre Bitte der gegenseitigen Annäherung eingehen. Die Klientin wurde angewiesen es zu zeichnen und am Ende mit einem Titel zu versehen.

3.7.8. Das Bild eines Gefühls aus der Auflösung nach einem Vaginagespräch

(Beispiel der Falklientin)

Das Bild ist zur Vaginagespräch. Im Kapitel Resultate ist das Resultat in Form eines Fotos des Endzustandes zu sehen mit allen wichtigen Erkenntnissen.



3.7.9.Hilfe bei Muskulärem Panzer, bei Erstarrung

Ersichtlich ist solch ein Zustand relativ einfach an der Atmung, die kaum sichtbar ist, der Körper scheint wie ausgeknockt, er steht oder sitzt starr da ohne Bewegungsänderung über längere Zeit, die Person gibt keine Antwort, wenn man leise fragt. Die Person folgt einem auch nicht mit den Augen, weil sie wie weggetreten ist, mitsamt ihrer Fähigkeit Kontakt zur Umwelt von sich aus aufrechtzuhalten. Fogel (2013) liefert noch weitere detaillierte Schritte, wenn es um die Trauma bedingte Dissoziation handelt.

Keine Angst, das muss nicht zwingen aufgrund einer Retraumatisierung sein, dass die Klientin wegritt, aber es kann. Selbst wenn es doch um die traumabedingte Dissoziation geht, da helfen die folgenden Schritte. Der Grundgedanke ist, in Bewegung kommen können, Kontakt aufnehmen und das Atmen begleiten, den Ort verlassen, einen Neuen aufsuchen:

„Atme! Genau...in die Lungen einatmen...und wieder ausatmen...langsam...Gut machst du das...“

(**Keine** Bauchatmung, zuerst ist Aktivierung nötig, die durch Bewegung am leichtesten geschieht, danach mittels Muskel Anspannen und Lockern, den Körper Schütteln, später kann, bei Bedarf auch Bauchatmung genutzt werden)

„Gehe nun runter vom Anker (man kann mit der Hand in die Richtung ein bisschen anzeigen, Hand bleibt auf Schulter, falls nötig),

„Wir gehen zusammen rüber zum HIER und JETZT Blatt. Du darfst hier eine Pause machen.“ „Hier hast du eine Glas Wasser, trinke!“

Aktivieren heisst nicht hetzen, die Frau braucht Hilfe von Aussen. Anleitungen helfen, damit sie hört, was sie zu tun hat, ausreichend verständlich sprechen, nicht schreien.

Das war ein ausführliches Beispiel, wie ein Vaginagespräch geführt werden kann als Anleitung und mit den hilfreichen Fragen, die aus der gemachten Erfahrung mit der Fallklientin angepasst und übernommen worden sind.

Die darunterliegende Theorie und die Abläufe sind an Madelung und Innecken (2015) angepasst. Das Buch „Im Bilde Sein“ ist zu empfehlen, wenn weiteres Wissen nötig ist (ebd., 2015).

3.8.Imaginationen am Beispiel der Logosynthese®

3.8.1.Die Methode

Die Logosynthese ist eine relativ neue und noch wenig bekannte Therapieform, entwickelt von dem Psychotherapeuten und Psychologen Willem Lammers. Er ergänzt und aktualisiert die Methode kontinuierlich durch Protokolle, die genaue Abfolgen der therapeutischen Sitzungen festlegen. Bei der Logosynthese wird ein Auslöser für das Leiden identifiziert und präzise beschrieben. Dies geschieht durch die Aufforderung: „Suche den Auslöser jetzt“. Der Klient visualisiert den Auslöser als inneres Bild im Raum und beschreibt es so detailliert wie möglich, unterstützt durch gezielte Nachfragen des Therapeuten (Grösse, Farbe, Geruch, kinästhetische Empfindungen und räumliche Verortung). Während dieser Visualisierung und dem Erleben der damit verbundenen belastenden Emotionen werden drei suggestive Sätze aufgesagt (Lammers, 2020).

Die drei Sätze lauten:

1. „Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in [X], an den richtigen Ort in mir selbst zurück.“
2. „Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit [X] aus all meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin, wo sie wirklich hingehört.“
3. „Ich nehme all meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf [X] an den richtigen Ort in mir selbst zurück.“ (Lammers, 2020, S. 87f)

[X] steht für den identifizierten Auslöser, den der Klient zuvor benannt hat. Dieser Auslöser ist das symbolische Bild, das stellvertretend für das Leid steht. Der tatsächliche Grund für den Auslöser, wie zum Beispiel Elternfiguren aus der Kindheit, ist dabei „irrelevant, die Methode funktioniert ohne den genauen Grund zu kennen“ (Lammers, Bad Ragaz, November 2023).

3.8.2.Veränderung der inneren Bilder

Nach jedem aufgesagten Satz folgt eine Pause. In dieser Wirkpause geschehen im Inneren des Klienten sichtbare Veränderungen: Gesichtszuckungen, körperliche Reaktionen wie Schreien, Atemstocken, tiefes Seufzen, Schluchzen, Weinen oder nervliche Zuckungen. Auch wenn nicht sofort etwas passiert, bedeutet dies nicht, dass der Klient nicht „arbeitet“; der Prozess findet innerlich statt. Das Zeitgefühl kann verschwinden, der Klient konzentriert sich ausschliesslich auf sich selbst.

Diese Wirkpause lässt sich mit dem Konzept des "Kairos" verknüpfen, das bereits in einem früheren Kapitel der Masterarbeit behandelt wurde. Kairos bezeichnet den Moment des JETZT und spielt eine zentrale Rolle in der Logosynthese, indem es die "Felt Senses" nach Gendlin (1981) zur Realität werden lässt. Dies entspricht auch dem Konzept der "Wechselwirkungswirklichkeit" bei Madelung und Innecken (2015, S. 22). Sobald der Klient oder der Therapeut den Zeitpunkt für den nächsten Satz als geeignet erachtet, wird zum zweiten und danach zum dritten Satz übergegangen. Der Therapeut beobachtet die Körperreaktionen und die Entspannung der Muskulatur des Klienten, um den richtigen Moment für das Weiterarbeiten zu erkennen. Nach jedem Satz wird dieser Prozess wiederholt: Satz aufsagen, Wirkpause abwarten, Reaktionen beobachten.

Am Ende eines Durchgangs wird der Klient erneut befragt, wie sich der Auslöser verändert hat, wo er sich nun befindet und wie er im Vergleich zu vorher aussieht.

3.8.3. Lebensenergie im Fluss oder erstarrt

Die Logosynthese basiert auf der Vorstellung, dass alles Energie ist. Der menschliche Körper ist ein komplexes Energiesystem aus unzähligen Zellen. Wir sind Energie – der Mensch ist Energie. Wir gehören einer Essenz an, die nicht leidet. Das wahre Ich des Menschen, das zur Essenz gehört, leidet nicht. Erst wenn das Bewusstsein unserer Essenz verloren geht, beginnt das Leiden (Lammers, 2023, S. 27).

Unsere Energie kann entweder fließen oder erstarrt sein. Erstarrte Energien im Körper verhindern den Energiefluss und führen zu körperlichem oder psychischem Leiden. Die Logosynthese zielt darauf ab, diese erstarrten Energieformen zu identifizieren, zu aktivieren und aufzulösen. Dabei ist es wichtig, dass die Aussagen des Klienten als wahr angenommen werden. Die inneren Bilder zeigen sich von selbst (Lammers, 2023).

Dieser Ansatz zeigt, wie einfach Therapie sein kann und wie die Ressource Imagination und die damit verbundenen Emotionen auf unkonventionelle Weise gelöst werden können. Eine zusätzliche Ausbildung in Logosynthese kann besonders in der Sexualtherapie hilfreich sein, um tief im Unbewussten liegende Themen zu bearbeiten, die durch reine Körperarbeit nicht erreichbar sind. Es sei jedoch betont, dass Traumata in die Hände eines Psychiaters, Psychotherapeuten

oder Trauma Therapeuten gehören. Wichtig ist, dass man sich der eigenen Grenzen bewusst ist und nicht an Themen arbeitet, die man nicht therapieren kann. Der Unterschied zwischen Coaching und Therapie muss klar sein (Lammers, Bad Ragaz, November 2023).

3.8.4.Ergänzende Konzepte der Energie und des verkörperten Leidens

Ein ergänzender Blick auf die Konzepte der Energie und des verkörperten Leidens zeigt Parallelen zu den Arbeiten von Stanley Keleman und Wilhelm Reich. Keleman beschreibt, dass der Körper als Schutzmechanismus auf prägende Kindheitserlebnisse, Schock und Schrecken reagiert, indem er entweder standhält oder abwehrt. Laut Keleman gibt es zwei Hauptreaktionen des Körpers auf Stress: Widerstand oder Nachgeben.

„Im Widerstand festigt sich der Organismus, er versteift sich oder spannt sich an. Indem er mehr Form, Struktur, Grenzen und Festigkeit schafft, wird der Organismus übermässig begrenzt ("overbound"). Im Nachgeben wird er weicher, gefügiger und eher wie flüssig. Indem er weniger Form annimmt und weniger Strukturen und Grenzen schafft, mehr wie Flüssigkeit wird, wird er zu wenig begrenzt ("underbound"). Innere Beweglichkeit und Pulsation sind eng verbunden mit dem Zustand der Gefässe, Schichten, Körperräume und Diaphragmen. Ist der Tonus hier gut, also die Motilität nicht unterbrochen, spiegelt sich dies in körperlicher und emotionaler Vitalität wider. Schreck- und Stressreflexe hemmen innere Beweglichkeit und Pulsation. Es entsteht dann ein Konflikt zwischen dem Drang, das Pulsationsmuster fortzusetzen, und der Notwendigkeit, es zu beschleunigen oder zu verlangsamen. Um letzteres zu erreichen, muss der Expansions- und Kontraktionszyklus in den Röhren, Schichten und Hohlräumen oder Beuteln geändert werden" (Keleman, 1995, S. 98f).

Diese Ausführungen verdeutlichen, wie wichtig es ist, die Energieströme im Körper, die laut Lammers entweder starr sind oder fließen, wieder in Gang zu setzen. Auch Reich betrachtete Energie als grundlegende Lebenskraft, das Orgon. Im Sexocorporel wird zwar nicht direkt von Lebensenergie gesprochen, aber die Unterscheidung zwischen orgasmischer und orgastischer Entladung betrifft genau die Fähigkeit, Energie fließen zu lassen. Kelemans Konzept der „overbound“ und „underbound“-Reaktionen zeigt, dass diese Energien in einem Spiel zwischen hohen und niedrigen Muskeltonus ausbalanciert werden müssen. Unser Körper

strebt nach Homöostase, und jeder Atemzug bewegt sich zwischen diesen Polen. Physiologisch betrachtet arbeitet unser Nervensystem mit Gegenspielern: Sympathikus und Parasympathikus. Diese Parallelen zwischen Lammers' Logosynthese und den Konzepten von Keleman und Reich zeigen, dass die Auseinandersetzung mit Energie in der Therapie von zentraler Bedeutung ist.

In den vorhergehenden Kapiteln haben wir uns intensiv mit inneren Bildern und Imaginationen beschäftigt, insbesondere mit ihrem visuellen Zugang, der nicht als Angriff auf den Körper zu betrachten ist. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass innere Bilder weit mehr umfassen als nur visuelle Eindrücke. Sie sind tief mit affektiven Zuständen, körperlichen Empfindungen und kognitiven Prozessen verknüpft. Diese ganzheitliche Betrachtung ist entscheidend für das Verständnis menschlichen Erlebens und Handelns. Überhaupt ist es notwendig, dass die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und seiner körperlichen als auch psychischen Themen und Leiden ganzheitlich nicht mehr in Schulbladen behandelt wird. Der Embodiment Ansatz und so auch der Ansatz Sexocorporel (*l'approche sexocorporel*) sind eine wunderbare Möglichkeit, wie Sexualität, aber auch Psychotherapie körperorientiert mit Verknüpfung von bottom-up und top-down Prozessen zur Heilung beisteuern kann.

Das Konzept des Embodiment und somit das Model Sexocorporel, das die enge Verbindung zwischen Körper und Geist betont, bietet einen wertvolle Herangehensweise, die Ressourcen des Klienten und Herausforderungen auf das Ziel ausgerichtet in der Therapie in Kombination von kognitiven und physiologischen Komponenten einzusetzen. Das eine schliesst das andere nicht aus. Embodiment zeigt, dass kognitive Prozesse nicht isoliert im Gehirn stattfinden, sondern durch körperliche Zustände und Interaktionen mit der Umwelt geprägt sind (Damasio, 2013; Keleman, 1994, 1995). Dies steht in enger Beziehung zu Theorien über somatische Marker von Antonio Damasio, den Überlegungen von Jürgen Kriz zu Chaos und Ordnung, sowie David Schnarchs Konzept des Mindmappings. Fritz Perls (1989) und die Gestalttherapie, oder Satir (1973) mit der Familientherapie, in welcher es insbesondere um den «Selbstwert» (Kriz, 2023) und das «Gefühl von Wert oder Unwert» (ebd., 2023, S. 270) geht, liefern die nötige Legitimation für kreatives Arbeiten mit spielerisch, kreativen Zugängen (Werkzeuge, tools).

Damasio hat eindrucksvoll gezeigt, wie innere Bilder und körperliche Empfindungen miteinander verbunden sind. Somatische Marker sind körperliche Zustände, die durch emotionale Erfahrungen geprägt werden und die Entscheidungsfindung leiten (Damasio, 2004). Diese Marker sind Leitplanken für unser Verhalten und unsere Entscheidungen gleichzustellen. Sie ermöglichen es uns, in einer komplexen und oft unvorhersehbaren Welt zu agieren und nicht nur zu re-agieren.

Perls' Ansatz in der Gestalttherapie zeigt, dass das, was den Menschen bewegt und antreibt, im Inneren geschieht und die Wahrnehmung und Verarbeitung von Erfahrungen in einem untrennbaren Zusammenhang stehen (Perls, 1989). Diese Perspektive ergänzt die Ideen des Embodiment, indem sie betont, dass der Mensch nicht isoliert von seiner Umwelt betrachtet werden kann.

Jürgen Kriz verwendet die Begriffe Chaos und Ordnung, um die Prozesse der Veränderung und Stabilisierung in der menschlichen Psyche zu beschreiben. Diese dynamischen Prozesse verdeutlichen, wie das Gehirn angeborene Fähigkeiten nutzt, um in unvorhersehbaren Situationen neue Strukturen und Ordnungen zu schaffen (Kriz, 1997). Diese Fähigkeit zeigt sich eindrucksvoll bei Babys, die jede Sprache erlernen können, unabhängig von ihrer Kultur. Die Ordnung herstellen in Bezug auf die Sexualität und die «verkörperte Selbstwahrnehmung, die Wahrnehmung von Bewegung, Empfindung und Emotion, beginnt vor der Geburt während der letzten beiden pränatalen Monate. Die fötale Selbstwahrnehmung beinhaltet bereits sowohl Interozeption (die Überwachung des inneren Körpermilieus und seinen Bezug zur Umwelt) als auch das Körperschema (das «Erkennen» eines Körperteils durch ein anderes)» (Fogel, 2013, S. 10).

Es gibt zahlreiche Ansätze, die sich mit inneren Bildern beschäftigen, darunter auch das Modell Sexocorporel. Jeder Autor bringt dabei sein spezifisches Vorwissen und seine eigene Perspektive mit, um verschiedene Aspekte des menschlichen Lebens innerhalb der Umwelt zu betrachten. Diese Perspektiven sind geprägt von der jeweiligen Kultur, Religion, den gesellschaftlichen und technischen Errungenschaften sowie den historischen und politischen Gegebenheiten. Eine nicht zu verachtende Technik ist das Aufkommen und der Einsatz der Robotik für Entscheidungen, die nach einer genauen Untersuchung der Stimulus-Reaktions-Theorie verlangte. Wie soll ein Roboter entscheiden, wie kommt ein Roboter zur

Entscheidung? Dies beinhaltet das Verstehen von Inneren Vorgängen und was zwischen Reiz und Reaktion wirklich geschieht.

Die Lebensgeschichte eines jeden *Forschers* im weiteren Sinne spielt eine massgebliche Rolle, da sie die Suche nach Sinn und Verständnis beeinflusst (Frankl, 1982; Sztenc, 2024).

Willem Lammers, der Begründer der Logosynthese, würde sagen, dass jeder Mensch nach einem Sinn sucht und es essenziell ist, seinen eigenen Lebenssinn zu finden, um die innere Essenz fließen zu lassen und Energie freizusetzen. Dies ermöglicht es dem Individuum, sowohl im eigenen Wohl als auch im Dienst für das Gemeinwohl zu funktionieren (Lammers, 2020, 2024). Werden erstarrte Energie im Selbst befreit, dann wird Energie frei, sich dem wahren Sinn und dem Leben in der Matrix (Lammers, 2023 Unterlagen zu Logosynthese und der Körper) in Zufriedenheit zu widmen, ein Recht, das jedem Menschen zusteht.

Die "Wechselwirkungswirklichkeit", wie sie von Madelung und Innecken (2015) beschrieben wird, betont die gegenseitige Beeinflussung und Vernetzung aller Aspekte menschlicher Erfahrung. Dieser Ansatz findet sich auch im Neuro-Imaginativen Gestalten (NIG) sowie in der Logosynthese wieder, die mit Bodenankern arbeitet. Bodenanker sind ein hervorragendes Werkzeug, insbesondere in nicht-psychotherapeutischen Praxen, da sie die Verbindung zwischen körperlichen Empfindungen und inneren Bildern verdeutlichen. Eingebettet in Modelle wie das Modell Sexocorporel, bieten Bodenanker und die gewissenhafte Arbeit mit Inneren Bildern eine effektive Methode, um körpertherapeutische Wirkungsweisen zu integrieren und gleichzeitig neue Ansätze zur Verarbeitung innerer Bilder zu eröffnen. Nicht zu verachten ist, dass ohne psychotherapeutische Suche nach der echten Ursache, ohne Aufdecken derselben und ohne Arbeiten an biografischen Begebenheiten gearbeitet werden kann. Im HIER und JETZT mit echten Körperwahrnehmungen, echten Körperschemata und Gefühlen zielführend und kompetent zu arbeiten, ohne Gefahr zu laufen die Kompetenzgrenzen zu überschreiten, das kann eine sexologische Tätigkeit als Therapeut nur bereichern. Die Angst vor einer Retraumatisierung kann nie vollends umgangen werden, dies sei gesagt. Wer sich an die therapeutischen Grenzen hält und in seinem Wirkungsfeld bleibt, der hat auch nichts Rechtliches zu befürchten. In Bezug auf die Umsetzung und Einbettung des Modells Sexocorporel ist es

zwingend notwendig, entweder rein nur körpertherapeutisch gemäss Embodiment zu arbeiten oder sein Arbeitsfeld mit geeigneten Techniken durch Zusatzqualifikationen aus dem Bereich des Coachings oder Therapie auszuweiten. Wer nicht Lebtages in Hörsälen sitzen will, bevor es ans Umsetzen in der Praxis geht, für den eignen sich Coachingansätze wie die hier beschriebene Logoyntese oder die Systemische Aufstellung mit Bodenankern. Was sich gezeigt hat in Bezug auf die Expertengespräche und dem Vaginagespräch, das Handwerk ist überall dasselbe. Es werden Dinge aus dem NPL, aus der Gestalttherapie (inklusive Maltherapie), dem Autogenen Training, der Hypnose oder dem Psychodrama zu etwas eigenständig neu aussehenden vermischt. Die persönliche Note des Therapeuten macht dann das Ganze zu seinem Ding. Das Expertengespräch mit Frau Fischer hat viele Informationen geliefert und so half es, sich einem Vaginagespräch mit dem Einsatz von Bodenankern auszuprobieren. Das eigene Vertrauen und das Wissen, worauf in der Arbeit mit Bodenankern zu achten ist und einem Urvertrauen in sich selbst, war ausreichend in die Erfahrung zu gehen und der Struktur des Ablaufes auf die Hülfe zu kommen, alleine durch das tun und sich dem Chaos hingeben.

Sich dessen bewusst sein, was man genau und weshalb man es macht, wie auch das darunterliegende Theoretische wie auch praktische Wissen

Die Vielfalt an Ansätzen und Perspektiven bereichert unser Verständnis von inneren Bildern und Imaginationen und zeigt, wie eng unser mentales, emotionales und körperliches Wohlbefinden miteinander verwoben sind. Jeder Therapeut bringt seine eigene Biografie, sein Wissen und seine individuelle Herangehensweise in die Therapie ein. Es ist entscheidend, dass Therapeut und Klient gemeinsam den Zugang zu den inneren Bildern des Klienten finden, der für den Klienten am besten geeignet ist. Dies erfordert eine flexible, auf den individuellen Klienten zugeschnittene Vorgehensweise, die eine erfolgreiche therapeutische Allianz ermöglicht (Sztenc, 2024).

Die in diesem Kapitel vorgestellten Beispiele und Theorien dienen als Grundlage für die eigene Weiterentwicklung und Vertiefung im Gebiet der inneren Bilder und Imaginationen. Sie zeigen, dass der Körper auf vielfältige Weise reagiert und kommuniziert und dass die Aufgabe der Therapie darin besteht, diese Reaktionen zu erkennen und zu nutzen, um das Wohl des Klienten zu fördern. Die Verbindung

von kognitiven, emotionalen und körperlichen Ansätzen ermöglicht es uns, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wie innere Bilder unsere Wahrnehmung, unsere Entscheidungen und letztlich unser Leben beeinflussen.

4.Methode

Da Sexocorporel als Ansatz das lebenslange Lernen und die Veränderbarkeit der Sexualität sowie die Erfahrbarkeit über den Körper in den Vordergrund stellt, wurden zwei Methoden absichtlich parallel angewendet, um so die Möglichkeit der kreativen Adaption und Umsetzung zu gewährleisten.

Zum einen wurden Experteninterview mit Personen aus der Sexual- Körper- und Systemischen Therapie durchgeführt. Ein Experteninterview (Daniel Erlacher, Professor der Sportwissenschaften in Bern, Bereich Schlafforschung, Klartraum) wurde als *Science-Fiction-Gespräch* vereinbart, um Möglichkeiten zu besprechen die sich mittels Klartraum bieten und um das Feld der Ideen so zu eröffnen, um nicht daran festzuhalten, dass es in die Richtung gehen muss, die mathematisch logisch wäre, im Sinne von Kriz Jürgen. Diese Erkenntnisse sind ebenfalls in der Zusammenfassung zu den gehörten und gesehenen Elementen der anderen Interviews. Sie sind für das Arbeiten mit Inneren Bildern in der Sexualtherapie jedoch irrelevant. Diese Gespräche mit den Experten dienten einzig dazu, für das Vaginagespräch mit der Fallklientin gewappnet zu sein und mögliche Schwierigkeiten im Vorfeld zu sehen.

Die Sitzungen der zu untersuchenden Werkzeuge aus den Fallsitzungen:

Die zweite eigentlich Methode, welche für die Resultate und die Diskussion entscheidend ist, das sind die drei durchgeführten Sitzungen mit der Fallklientin, die unten beschrieben wird.

Die erste Sitzung wurde zur Anamnese und zum Kennenlernen der Methode Logosynthese genutzt an einem nicht sexuellen, sondern belastenden Thema aus dem Alltag eingesetzt (Putzzwang und damit einhergehender Stress).

Die zwei weiteren Sitzungen dienten der Arbeit an einem sexuellen Thema. Sitzung zwei fand mit Logosynthese statt und in der dritten Sitzung, dem Vaginagespräch, wurde ausschliesslich mit Bodenankern gearbeitet.

Die Resultate beziehen sich sowohl auf die Logosynthese als auch auf das Vaginagespräch der dritten Sitzung mit den Bodenankern, ohne Gebrauch der Sätze aus der Logosynthese.

4.1. Die Leitfragen zum Vaginagespräch

- Kann man die Logosynthese und der Einsatz mit Bodenankern mit dem Modell Sexocorporel kombinieren?
- Kann man den Körper in dieser Arbeit einbauen und wie gelingt das?
- In welchen Fällen eignet sich die Arbeit mit Inneren Bildern als Werkzeug für die Sexualtherapie nach Sexocorporel?

Untersucht wurde, wie sich Logosynthese (Basisprotokoll) und der Einsatz von Bodenankern mit dem Ansatz Sexocorporel kombinieren lässt, um klientenorientiert einen Mehrwert zu schaffen, aber auch um für die eigene Praxis einen Weg der Symbiose zu finden. Hierfür wurden geeignete Experten und eine geeignete CIS-Frau gesucht, mit welcher an sexuellen Themen mit Inneren Bildern gearbeitet werden kann. Bestenfalls ist sie Mutter und hat mit demselben Mann mehr wie ein gemeinsames Kind.

Ursprünglich war gedacht gynäkologische Praxen anzufragen und eine Ausschreibung für die Arbeit aufzuhängen. Nach einem Gespräch unter Freunden, liess sich eine Bekannte finden, die darauf brannte, die Möglichkeit wahrzunehmen, unentgeltlich in die Sexualtherapie zu kommen.

Der Zweck und Begründung der kombinierten Methodenwahl:

Die Art und das Vorgehen sind kreativ, so auch die Herangehensweise. Es dient dem explorativen Herantasten und herausfinden, wie die Inneren Bilder gewinnbringend in die Sexualtherapie mit dem Modell Sexocorporel verbunden werden könne. Laut der Prämisse: es muss nicht alles schwer sein, oder extrem kompliziert, damit es wirkt. Und manchmal kann man hinzufügen, nicht alles in der Welt lässt sich eineindeutig beweisen, so vieles wird erfahren und erhält seine Berechtigung durch die Zufriedenheit der Klienten und durch deren Genesung. Zu sehen in den vielen Komplementärtherapeutischen Angeboten, die die Krankenkasse übernimmt.

Es sollte eine gegenseitige Ergänzung ermöglichen und die Pforte öffnen, eigene Erfahrungen in einer neuen Kombination zu machen. Es geht somit ganz konkret um die Umsetzung für die echte Sexologische Praxis im Alltag für Therapeuten, die Innere Bilder (oder das Imaginieren), also kognitive Aspekte, gerne in die Arbeit miteinbeziehen, aber keine therapeutische Ausbildung im kognitiven Bereich

besitzen. Die für diese Arbeit ausprobierten Werkzeuge lassen sich in der Gestalttherapie, dem NLP, der Systemischen Aufstellung, in der Hypnotherapie aber auch im Coaching wiederfinden. Es sind Werkzeuge, die einer Zusatzkompetenz bedürfen, aber keine Therapieformen sind.

Zusatzkurse:

Für die Umsetzung dieser Arbeit, wurden insgesamt drei Seminare besucht, damit das nötige Wissen vorhanden ist und die Werkzeuge korrekt eingesetzt werden. Namentlich sind das 2x drei Tage (zwei Seminare von total fünf Seminaren nebst den Übungsgruppen und Supervisionen) in Logosynthese, bei Ulrike Scheuermann und bei Willem Lammers (dem Gründer) zum Thema *Körper und Logosynthese* im November 2023 in Bad Ragaz in der Schweiz.

Ein weiteres Seminar wurde nach dem Experteninterview mit Frau Notburga Fischer (Bern) am Institut Systemisches Aufstellen in Hausen bei Jacqueline Bonderer belegt, weil Vorkenntnisse vorhanden waren. Es war das Seminar zu Aufstellungen mit Bodenankern und Figuren im Einzelsetting. Das ist von insgesamt neun Seminaren das fünfte, nachdem die Grundregeln der Ordnungen nach Bert Hellinger gelernt sind. (Für das Arbeiten mit Bodenankern braucht es keine *Heilenden Sätze nach Hellinger*)

In der Kombination der erhaltenen Informationen aus den Expertengesprächen, war es danach einfacher, ein Gespräch mit einem Sexualorgan zu führen. Das war die darunter liegende Intention und These. Ausreichend Informationen zu finden, die für das Gespräch mit einem Sexualorgan dienlich sind, um der Klientin und den Ansprüchen an professionelles Arbeiten zu genügen. Sicherheit ist spürbar und Kompetenz und Erfahrung aus vorherigen Übungen aus dem Seminar helfen, sich sicher zu fühlen und dies auszustrahlen.

4.2.Zur qualitativen Fallstudie

Es wird die Klientin in ihrem sozialen Umfeld genauer beschrieben und wie sie ihre Sexualität lebt. Danach werden die drei Sitzungen kurz erläutert zu den Inhalten und Themen, welche von der Klientin und der Therapeutin ausgehandelt worden sind.

Das Vaginagespräch aus der dritten Sitzung ist in seiner Durchführung bereits im eigenen Kapitel zum Vaginagespräch genauer beschrieben. Lesen Sie so dort gerne nochmals den Ablauf nach, falls er nicht präsent ist.

4.2.1. Zur Fallklientin des Vaginagesprächs

Die Klientin in ihrem Umfeld, die Wohnsituation

Die Klientin ist zwischen 45 und 50 Jahre alt, verheiratet in erster Ehe mit einem religiösen Mann, den sie sehr liebt. Sie haben vier gemeinsame Kinder, zwei Mädchen und zwei Jungs (im Alter zwischen 10 und 18 Jahren). Die Kinder gehen alle zur Schule, die zwei älteren sind in der Lehre. Die Familie kommt aus Deutschland und lebt seit über 6 Jahren in der CH. Ihr soziales Umfeld musste von vorn neu aufgebaut werden. Sie wohnen zu sechst in einer 5-Zimmer-Wohnung in einer städtischen Gegend in der Schweiz. Das Paar hat kein abschliessbares eigenes Schlafzimmer, sie schlafen im Wohnzimmer. Beide arbeiten nicht mehr in ihrem ursprünglichen Job. Er verdient dadurch weniger. Sie liebt ihre Arbeit insbesondere wegen der sozialen Kontakte, des tollen Teams und der sinngebenden Arbeit. Sie hat hier neue Freunde finden können und ist nun sozial eingebettet. Der Mann arbeitet Schicht meist in der Nacht sieben Tage am Stück. Viel Zeit haben sie nicht zusammen. Sie berichtet, wie sie von einer Arbeit zur andern springt und hohe Ansprüche an sich und den Haushalt hat. Sie lässt sich weder von den Kindern noch von ihrem Mann dabei helfen. Es sei danach nicht ausreichend sauber. Demnach bleibt das meiste an ihr hängen. Sie liebt ihre Arbeit und berichtet, dass sie sich auch gerne um die Hausarbeit kümmert und sich als Mama sehr wohl fühlt, auch wenn es sehr anstrengende Zeiten gibt. Sie kümmert sich um die meiste anstehende Hausarbeit und die Kinder.

Sexologische Faktoren

Ihre erstes Mal mit sechszehn war sehr schmerzvoll und danach hatte sie lange Angst vor weiterem Sex. Das erste Mal fand in der Missionarsstellung statt. Die Frau hat fast kein sexuelles Begehren mehr, seit die Kinder da sind. Insbesondere seit sie in der Schweiz leben, hat sich die sexuelle Lustlosigkeit verschärft. Aber auch zuvor fand Sex dann statt, wenn sie ihrem Mann nahe sein wollte oder er auf sie zukam. Das Schöne am Sex ist das Kuscheln danach. Zurzeit findet der Sex ein bis zwei Mal im Monat statt und dann meistens im Badezimmer, stehend von hinten, weil das am schnellsten geht und er sie nicht von vorne sehen kann. Sie mag es weder an den Brüsten noch am Bauch oder dem Po angefasst zu werden. Am wenigsten schlimm sei der Po. Da könne sie seine Hände gut regulieren. Sich selber stimulieren oder selbst befriedigen tut sie nicht, hat sie auch nie. Auch empfindet sie keine Lust. Orgasmen hatte sie noch nie. Sie ist zufrieden damit, dass es nicht mehr sexuelle Interaktion gibt und sie ist froh, dass ihr Mann zu Fastenzeit keinen

Sex will. Hin und wieder initiiert sie den Sex, weil ihr Mann ihr Leid tue und sie das Kuscheln danach so sehr mag. Einen Zugang und Körperwahrnehmungen in der Vagina hat sie nicht und es stört sie nicht. Aber sie meint, es wäre halt doch schön, den Sex vielleicht auch mal genießen zu können, so wie andere Frauen.

Interpretationen werden an dieser Stelle keine gemacht, auch wird hier nicht nach dem Modell Sexocorporel die Logik des Systems nun aufgezeigt. Die Schritte nach Sexocorporel würden über eine Annäherung und das Kennenlernen des eigenen weiblichen Körpers gehen und im Training der Körperwahrnehmung liegen. Der Ablauf ist aus dem Studium bekannt und kann in der in Literaturverzeichnis aufgelisteten Grundlagenbüchern nochmals nachgelesen werden. Zu erwähnen ist das im Juli neu erschienene Grundlagenbuch zu Sexocorporel, es beinhaltet die Urtexte in Deutscher Sprache.

Die Wünsche der Fallklientin:

Die Frau kommt zur Sexualtherapie, weil sie sich eine andere Sexualität für sich und ihren Mann wünscht, das jetzt sein kein Zustand, meint sie. Es belastet zu sehr, denn es ist immer omnipräsent. Wann immer er ihr Nahe kommt und die Kinder ausser Haus, dann hofft sie, dass es zu keinem Sex kommt, sie sehe darin nur ein Aufhalten von ihrer Arbeit.

5.Resultate direkt am Ende des Vaginagespraches in Bildform

Zu wissen: ursprünglich waren Vagina und Klientin mit einem Abstand von mehr wie drei Meter auseinanderstehen. Zwischen den Beiden Ankern stand noch ein Stuhl und verdeckte die freie Sicht.

Das Annähern fand statt über:

- Drehen, Zudrehen
- Näher heranrücken der Vagina
- Klientin schiebt Vagina von sich weg
- Dialog
- Wünsche anbringen und das Hinzuholen eines dritten Blattes (blau) für die Annäherung (der Wunsch von Vagina)
- Aushandeln, wie die Annäherung geschehen kann

- Abschlussbild mit dem gemalten Bild des Gefühls verknüpfen, Gefühl gross machen, Gefühl ankern, Bild heimgeben mit der Hausaufgabe.

BODENANKER / SYSTEM.AUFSTELLEN

*BODENANKER in Kontakt
treten möglich durch Erfahren
und Evojation von
Körpersensationen
und Emotionen*

*wo vorgängig Kühle,
Kälte, Gleichgültigkeit
vermeintlich war,
entsteht durch das
visuelle Darstellen ein
Kontakt und Einsicht*

*DIE Aufmerksamkeit,
wurde später ins
Feld geholt. Auf
Wunsch der Vagina*

Wohlgefühl

PERSON, KLIENTIN SELBT

VAGINA DER KLIENTIN

**RESULTAT aus dem Gespräch:
das WOHLGEFÜHL =»**

Wohlgefühl



5.1. Resultate aus der Evaluation der Sitzungen mit Fragebogen

Per Whatsapp, wurden diese Fragen zugeschickt. Die Klientin wurde vor Antritt des Urlaubs gefragt, was für sie passend wäre. Sie durfte wählen, zwischen Sprechnachricht als Antwort oder schreiben

Die Antworten sind jeweils eingerückt und Schriftartformatierung: **fett**

Die Fragen des Fragebogens zur Logosynthese und des Vaginagespräches:

Liebe C.

Herzlichen Dank fürs Zeit nehmen. Für mich ist es eine Art Dankeschön an mich, wenn du mir auf alle Fragen antwortest und dir Zeit dafür nimmst.



Nachfolgend jetzt die Fragen einzeln. Wäre dir beim Antwort draufsprechen dankbar, wenn du keine lauten Hintergrundgeräusche hast und z.b.zuerst eine Probeaufnahme machst und dir anhörst.

Lieben Dank. Sei herzlich gegrüsst

- 1) Würdest du nochmals kommen wollen und WIESO? Gemeint ist, dass in der Art, wie wir gearbeitet haben und am Sexuellen Thema?

Ja, auf jeden Fall. Du hast das ganze langsam und vorsichtig angenommen.

- 2) Hattest du vor dem Angebot (bei einer Fallstudie für eine Masterarbeit im Bereich Sexualtherapie mitmachen zu können) schon daran gedacht, dies in Anspruch zu nehmen? (Gemeint ist: in die Sexualtherapie zu gehen wegen einem sexuellen oder partnerschaftlichen Thema).

Nein, hatte mir keine Gedanken darüber gemacht 🤖

Falls die Antwort NEIN ist, zur Frage Nr.5 direkt gehen.

- ~~3) wenn ja, seit wann besteht dieser Gedanke schon?~~

4) ~~Was hat dich davon abgehalten? (Mehrfachnennungen erwünscht)~~

5) Magst du dich noch an die anfängliche Belastung zum Thema ("Badzimmerschränke") erinnern? Wie hoch war die und was war das Belastende daran?

Von 1-10 eine 8,5. Bis 9 , Es war sehr bedrückend.

6 a) Wie steht es jetzt, 3 Monate nach der 2.Sitzung ("Badschränke")?

Wie ist die Belastung?

Gut, verwende die Methode mit dem fuss stampfen **damit nicht wieder dieses Gefühl von schnell, genervt zu sein wieder kommt. Es ist so dann viel angenehmer.** Muss teilweise auch immer schmunzeln

Ah belastet von 1-10. **Eine 5 ungefähr**

>>> **Belastung auf Skala von 1-10 um 4 geagangen und u bemerken ist, dass die KLientinWerte abgenommen Die skala wäre eigentlich von 0-10**

6 b) Wie steht es jetzt, 3 Monate nach der 2.Sitzung ("Badschränke")?

B) Was hattest du, wie umgesetzt?

Das mit dem fuss stampfen.

Damit kein negatives Gefühl kommt.

Muss somit immer wieder schmunzeln 😊 >>> **Körperanker,**



schnelle

Abhilfe

6 c) Wie steht es jetzt, 3 Monate nach der 2.Sitzung ("Badschränke")?

C) was machst du heute noch?

Genau so erst einmal weiter. Das mit dem fuss und denke an das schränkchen wie es verschwindet

>>>> Das Bild des verschwindens aus der Sitzung hat sich verankert und ein einmaliges draufstampfen bringt die Erinnerung daran hervor, dass es die Belastung minimiert Eigenermächtigung sie kann etwas machen

>>> Selbständigkeit der Klientin , Macht über die Situation

7) Wie leicht fiel das Umsetzen direkt nach der Sitzung?

Leicht, da wir sehr bildlich darüber gesprochen haben. Ich kann es mir gut vorstellen 😊

8) wie leicht fällt das Umsetzen jetzt?

Immer noch gut. Manchmal muss ich mich mehr konzentrieren, aber es grht gut

9) Hat sich in dieser Zeit sonst noch etwas ereignet, verändert, das mit deiner Partnerschaft und Sexualität zu tun hat, was du noch nicht mitteilen konntest?

Noch nicht. Versuch einfach etwas lockerer zu bleiben

>>> Bei einer Belastung von ursprünglich 10 (das war der wert direkt vor der Logosynthese) eine massiver Verbesserung der Lebensqualität

🌸🌸🌸❤ JETZT FOLGEN FRAGEN ZUR 3.SITZUNG DEM VAGINA-GESPRÄCH❤🌸🌸🌸

I) mit welchen Worten, Begriffen, Bilder, Umschreibungen...würdest du das beschreiben, was in dir geschehen ist nach dem Vaginagespräch. (Du darfst alles mitteilen, was dir i den Sinn kommt)

Annäherung, wir gehören zusammen.

II) Würdest du es noch einmal machen wollen? Solch ein Vagina-Gespräch? Erläutere kurz deine Antwortwahl.

Ja, aber nur mit dir. Es ist schon etwas schamhaft gewesen 🙄

III) Was war hilfreich/leicht/erleichternd beim Vaginagespräch, wenn du mir als Therapeutin oder zur Sitzung selbst etwas mitteilen willst?

Das mit dem Buchstaben von a bis z

Und ich v nicht genutzt habe. War sehr interessant.

Und auf die verschiedenen Bereiche zu stehen. Die Basis neutral war auch sehr wichtig

>>> Klientin spricht hier von der sogenannten «Metaposition» (Madelung&Innecken, 2015, s.54)

Die Autorinnen erklären, dass diese Metaposition, welche ursprünglich aus dem NLP kommt und so auch in der Logosynthese zu finden ist, daher wichtig ist, weil sie ermöglicht es:

Aus einem Abstand das Ganze zu betrachten Diese Position erlaubt eine gewisse Neutralität Klientin kann innerlich zur Ruhe kommen, dort drauf stehend. Von dort, von diesem Neutralen Standort, aus dieser neutralen Position lassen sich Wesentliches und Unwesentliches voneinander unterscheiden, so dass Problemlösungen leichter fallen, wie völlig assoziiert aus dem Geschehen heraus. Position Neutral, heisst, die Situation kann «dissoziiert» betrachtet werden, ohne Gefahr von Gefühlen oder Emotionen aus der Vergangenheit übermannt zu werden. Dissoziiert und assoziiert sind hier nicht gleichzustellen mit einer traumatischen Dissoziation!

IV) Was gibt es, das schwierig war? Das kann mit mir zu tun haben als Therapeutin, oder andere Dinge die schwierig waren.

Da du es mir sehr leicht gemacht hast, war eigentlich nichts schwierig. Hast mir gut geholfen

>>> siehe auch Madelung&Innecken (2015, S.58, 59) zur Haltung des Theapeuten

Sie zitieren sinngemäss nach Hellinger, dem Gründervater des Familienaufstellens «Bert Hellinger stellt an den Begleiter von Aufstellungen die Anforderung, absichtslos, mutig und im Einklang mit der Wirklichkeit zu sein. Er muss Zurückhaltung

üben und darf nicht einer Einzelperson auf Kosten des Systems helfen wollen.» (ebd., S.58)

V) Magst du dich, jetzt nach 1 Monat erinnern, was die Kernbotschaften und Abmachungen zwischen dir und "Vagina" waren?

Sich nähern , wieder zusammen kommen. Akzeptieren..

VI) Wofür bist du deiner Vagina dankbar?

Das sie doch so geduig ist mit mir!!

VII) Wofür bist du dir selbst dankbar (Bezug nehmen auf den Prozess, Sitzungen...etc.)

Das ich es nicht abgelehnt habe und es annehme was passiert

VIII) Bitte SCHREIBE 3 WOHLWOLLENDE, AUSSCHLIESSLICH POSITIVE Sätze an dich selbst, die du dir mitgibst.

(Ja, im Zusammenhang mit diesem Sexuellen Prozess welchen du gestartet hast.

Bsp."Ich bin.... ."

"Ich kann"

"Ich darf"

"Ich fühle"

Das sind nur Ideen, du darfst auch anders beginnen

"Es ist... ."

- Ich bin dankbar das ich mitgemacht habe.
- Ich kann damit sehr viel anfangen.
- Ich darf auch mal versagen.
- Ich fühle mich verstanden.

IX) wie klingt dieses Angebot für dich? Was ist deine Antwort darauf?

"Wann kommst du wieder?"

Ich biete dir noch 2 Sitzungen an. Und wir arbeiten dann weiter am sexuellen Thema/Ziel, dort wo wir stehen geblieben sind mit den sichtbar werdenden und verändernden Bildern und mit dem Körper, inkl. mit Umsetzen daheim?

Ich komme wieder nach den Ferien. Freu mich!!

X) Was willst du noch mitteilen, das nicht gefragt wurde?

**Mmh, kann ich jetzt leider nichts dazu schreiben. Es war einfach im gesamten sehr interessant und Erfahrungsreich.
Ist toll.**

Aus den Erfahrungen mit dem Feld wurde wichtige Aspekte auf der nächsten Seite zusammengetragen, die auf die wichtigen Aspekte nochmals hinweisen. Es ist als eine Art von Checkliste gedacht für künftige Arbeiten mit dem «Feld».

5.2.Worauf bei der therapeutischen Arbeit zu achten ist

Hingabe an das Feld und Anpassung an die Situation

Therapeutische Arbeit erfordert die Fähigkeit, sich dem Feld und dem Vakuum hinzugeben und das, was daraus entsteht, in eine Therapieform, ein Modell oder eine situationsgerechte Methode umzuwandeln. Dies setzt voraus:

1. Übung und Erfahrung:

- Kontinuierliche Praxis ist notwendig, um die Fähigkeit zu entwickeln, spontan und effektiv zu agieren.

2. Wertfreie Haltung zu "Fehlern":

- Der Begriff "Fehler" sollte vermieden werden, da er eine negative Bewertung impliziert. Stattdessen sollten diese Momente als Lernchancen betrachtet werden.
- Durch die Analyse von Videomaterial und Tonaufnahmen können Verbesserungspotenziale identifiziert werden, ohne dass die Beziehungsebene oder der Arbeitsfluss beeinträchtigt werden.

3. Tranceartige Zustände des Klienten:

- Während der Klient in einem tranceartigen Zustand ist, beschäftigt er sich mit inneren Prozessen. Fehler des Therapeuten, die nur vom Therapeuten bemerkt werden, stören diesen Prozess nicht.

4. Exploratives Arbeiten und Gestalttherapie:

- Das Arbeiten mit explorativen und gestalttherapeutischen Methoden ist besonders wertvoll und verzeihend, insbesondere in einer Gesellschaft, die von Perfektionismus geprägt ist.
- Fehlerkultur sollte als integraler Bestandteil kreativer Arbeitsprozesse anerkannt werden.

5. Selbstbeobachtung und Reflexion:

- Aufnahmen von Sitzungen können hilfreich sein, um die eigene Arbeit zu reflektieren. Dabei sollten folgende Fragen berücksichtigt werden:
 - Wie stehe ich selbst? Gibt es Momente der Übertragung?
 - Habe ich Müdigkeit oder Verspannungen nach der Sitzung gespürt?
 - Wie klingt meine Stimme? Ist sie in Tonalität, Rhythmus, Stimmhöhe und Geschwindigkeit wie gewohnt?
 - Werde ich am Anfang und Ende der Sitzung schneller im Sprechen (Zeitdruck)?
 - Wie verständlich ist meine Ausdrucksweise und Syntax?

- Fragt der Klient nach? Revidiere und wiederhole ich mich selbst unmittelbar nach einer Frage?
- Wie lange spreche ich? Ist es erträglich und klar, was verlangt/gefragt wird?

Diese Reflexion hilft, die eigene therapeutische Praxis zu verbessern und energieeffizienter zu gestalten.

6.Diskussion und Schlusswort

Es ist klar, dass dies eine explorative Fallstudie ist mit qualitativen Charakter. Die Klienten wollte unbedingt kommen und wir kannten uns bereits ein wenig. Wir konnten somit per DU sehr privat arbeiten. Das wäre mit einer unbekannten Frau vielleicht anders gewesen.

Die Arbeit mit den Bodenankern wie auch mit Logosynthese eignen sich vor allem für Personen, die keine so ausgereifte Körperwahrnehmung haben, denn die felt senses tauchen auf. Damit kann dann gearbeitet werden. Man muss als Therapeut stets wissen, was man will und an die Möglichkeiten stets beim Schopf packen, wenn sich der Körper von sich aus meldet.

Es ist eine wunderbare Arbeit, sehr kreativ. Mit den nötigen Tipps, die bereits im Kapitel zum Vaginagespräch weiter vorne bei den Inneren Bildern erklärt

Nicht zu vergessen, dass ich mich mit der Arbeit mit Inneren Bildern auskenne. Ich bin Fachfrau für Autogenes Training, kenne Hypnoseinduktionen, das Katathyme Bilderleben nach Leuner und ich bin sehr bildaffin. Ich liebe es mit Bildern wie auch mit dem Körper und Metaphern zu arbeiten. Die eigene Einstellung spielt eine grosse Rolle.

Würde es jemand ausprobieren und anwenden wollen, um es an einer Klientin anzuwenden und auf Brauchbarkeit zu testen, so sehen das Resultat sicherlich anders aus.

Auch wurde alles drangesetzt, dass es klappt, weil ich diese Art zu Arbeiten weiterhin beibehalten will., weil sie mir in der schwierigen Zeit des Long Covid Massiv geholfen hat, wo der Körper gar nicht mitmachen wollte. Es ist immer noch nicht gut, aber es ist mittlerweile besser. Die Belastung ist teilweise nur noch mit Inneren Bildern auszuhalten gewesen.

Literaturverzeichnis

Bauer, J. (2015). *Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. Frankfurt am Main: Piper.

Bohne, M. (2010). Einführung in die Praxis der energetischen Psychotherapie. Heidelberg: Carl-Auer.

Damasio, A. R. (2010). Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins. München: Siedler Verlag.

Damasio, A. R. (1994). Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München: List Verlag.

Edelmann, A., & Wittmann, J. (2019). Lernpsychologie. Weinheim/Basel: Beltz.

Erlacher, D. (2010). Anleitung zum Klarträumen: Die nächtliche Traumwelt selbst gestalten. Norderstedt: Books on Demand.

Fischer, N. (2022). Reifestufen der sexuellen Liebe: Wie Herkunft prägt und intime Beziehungen (dennoch) gelingen. Köln: Innenwelt Verlag.

Fogel, A. (2013). Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie: Vom Körpergefühl zur Kognition. Stuttgart: Schattauer.

Gendlin, E. T. (1981). Focusing: Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Salzburg: Otto Müller Verlag.

- Geuter, U. (2019). Praxis Körperpsychotherapie: 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess. Berlin: Springer.
- Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grolimund, F. (2017). Psychologische Beratung und Coaching: Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger. Bern: Hogrefe.
- Hüther, G. (2015). Die Macht der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- James, T., & Woodsmall, W. (2012). Time Line: NLP-Konzepte. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Kaul, E., & Fischer, M. (2016). Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy). Bern: Hogrefe.
- Keleman, S. (1980). Dein Körper formt dein Selbst: Der bioenergetische Weg zu emotionaler und sexueller Befriedigung. München: Kösel-Verlag.
- Keleman, S. (1982). Leibhaftes Leben: Wie wir uns über den Körper wahrnehmen und gestalten können. München: Kösel-Verlag.
- Keleman, S. (1994). Forme dein Selbst: Wie wir Erfahrungen verkörpern und umgestalten. Ein Übungsbuch. München: Kösel-Verlag.
- Keleman, S. (1995). Verkörpere Gefühle: Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen. München: Kösel-Verlag.

Klemm, R. E. (2003). Die Kraft der inneren Bilder: Entstehung, Ausdruck und therapeutisches Potential. Basel/Muttenz: Schwabe und Co Verlag.

König, G., & Wancura, I. (1999). 100 Jahre in Gesundheit leben: Qi-Gong zum Selbstlernen. Wien: Wilhelm Maudrich Verlag.

Kurz, R., & Prester, H. (1979). Botschaften des Körpers: Bodyreading: Ein illustrierter Leitfaden. München: Kösel-Verlag.

Lammers, W. (2018). Angst lass nach: Weniger Stress mit wenigen Worten. Schnelle Linderung mit Logosynthese. Bad Ragaz: Eigenverlag Logosynthese.

Lammers, W. (2023). Selbstcoaching mit Logosynthese: Blockaden auflösen, Krisen bewältigen. München: Kösel-Verlag.

Maanen, K. van, & Walsh, M. (2021). Embodied Meditation: Mindfulness, the body, and daily life. Leipzig: Unicorn Slayer Press.

Madelung, E., & Inneken, B. (2015). Im Bilde sein: Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Rogers, C. R. (2004). Die nicht-direktive Beratung. München: Fischer Verlag.

Roth, G. (1995). Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Roth, G. (2001). Fühlen, Denken, Handeln: Wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Satir, V. (1973). Familienbehandlung: Kommunikation und Beziehung in Theorie, Erleben und Therapie. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag.
- Satir, V. (1989). Mein Weg zu dir: Kontakt finden und Vertrauen gewinnen. München: Kösel-Verlag.
- Schwartz, R. C. (2008). IFS: Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung. Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel-Verlag.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2017). Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hogrefe.
- Storch, M., Jäger, E.M., Klöckner, S. (2021). Spirituelles Embodiment. Stimme und Körper als Schlüssel zu unserem wahren Selbst. München: Akana.
- Sztenc, M. (2018). Klappt's: Vom Leistungssex zum Liebesspiel: Ein Übungsbuch für Männer. Stuttgart: Hirzel-Verlag.
- Sztenc, M. (2020). Embodimentorientierte Sexualtherapie: Grundlagen und Anwendung des Sexocorporel. Stuttgart: Schattauer.
- Walsh, M. (2020). Embodiment: Moving beyond mindfulness. Leipzig: Unicorn Slayer Press.

Walsh, M. (2021). *The Body in Coaching and Training: An Introduction to Embodied Facilitation*. London: Open University Press.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1992). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. London: The MIT Press.

Stenc, M. (2024, 11. Juli). Geführtes Gespräch zum Thema Therapeutenrolle, Modelling und Hausaufgaben.

Anhang

Erhebungsbogen für die Anamnese (mündlich aus dem Gespräch, ICH notiere)

➔ nochmals rückfragen ob das **DU** okay ist, denn wir arbeiten in der Logosynthese mit dem DU

- ⇒ In der Aufnahme ist dein Name zu hören, weil ich dich beim Namen ansprechen werde, in der Arbeit, steht dann entweder ein erfundener Name oder Initialen, die erfunden sind
- ⇒ Das Video und die Sprachaufnahme dürfen eingesehen werden von den Betreuern und Experten, die mich benoten, sonst sieht es niemand.

Personalien sind anonym und nur die Initialen werden notiert

➔ **RECORD !**

der Klientin MITTEILEN ➔ Aufnahme und wiederholen !!!

➔ Meine Schweigepflicht erwähnen und ihr Einverständnis zur

➔ Aufnahme JETZT nochmals mündlich einholen

Name:

eigenes Alter:

Anzahl Kinder:

Partnersituation (Alter):

Alter Kinder:

(seit wann zusammen?)

Die Namen schwärzen für die Arbeit

gesundheitlicher Zustand:

Körperlich:

Psychisch/mental/Geistig:

Momentane **Erschwernisse**/Vorkommnisse im Leben, die im Vordergrund stehen?

Ärztliche Behandlungen:

Operationen/Krankheiten/Allergien/Diagnosen:

Soziale Einbettung (Ventraler Vagus):

Wie oft / Was / Mit wem am liebsten/ Initiative zum Abmachen....

Ws gibt dir das zurück?

LebensVISIONEN /Antreiber/Motivation im Leben

wie zum Beispiel «weshalb machst du hier mit an diesem Drei-Teiler für meine Forschungsarbeit mit»?

-Was treibt dich an im Leben?

-Was zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht?

-Womit kann dich dein Partner überraschen, so dass du aus dem Häuschen bist?

Visionen ((innere Bilder als bewusste Situation))

-können ja auch in Form von Träumen auf uns einwirken.

-Tagsüber als Tagtraum oder dann schon sehr direkt als eine Art Vision.

-man erträumt sich seinen Urlaub und stellt sich vor, was uns dort erwartet.

Kennst du solche Situationen in deinem Leben /Alltag?

➔Wo du es wie vor Augen hast, wie es wird?

➔Wie du es haben willst?

Zurück zum Körper:

⇒ Mitteilen, dass das Modell Sexocorporel den Körper und nicht nur die Psyche im Mittelpunkt hat.

Wie hörst sich das für dich an? Körper und Psyche sind eine Einheit?
Was fällt dir dazu ein ausd einer eigenen Lebensgeschichte.

Wie steht es um deine eigne Dualität Körper-Psyche?

Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die hier unten angegebenen verwendet habe.

Da ich immer noch im Long Covid festhänge, habe ich für Rechtschreibfehler und das Aufsuchen von Wiederholungen die KI ChatGPT eingesetzt. Auch habe ich, wenn ich gemerkt habe, dass meine Sätze zu lang sind, ChatGPT angewiesen, dass aus einem meiner Sätze zwei zumachen. Des Weiteren habe ich an sehr schlechte Tagen, Textbausteine mit Diktiergerät aufgenommen und sie dann transkribieren lassen mit f4x, einem Transkriptionsprogramm. Diesen diktierten eigenen Text dann weiterverwendet, statt menschliche Helfer zu bezahlen, weil das nicht drin liegt finanziell.

Sämtliche Textstellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbstständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Name, Vorname

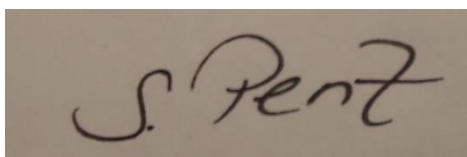
Slobodanka Periz

■■■■■ | ■■■■

Ort, Datum

Wohlen, 2. August 2024

Unterschrift

A photograph of a handwritten signature in dark ink on a light-colored background. The signature is written in a cursive style and appears to read 'S. Periz'.