

GEMEINSAMES KÖRPER-LERNEN VON NÄHE UND INTIMITÄT IN DER PAARBEZIEHUNG

Am Anfang steht das Wollen: Will ich mit DIR den nächsten Schritt gehen? Was es auch immer dafür braucht? Will ich mich mit DIR auf den weiteren Weg zu MIR machen? Will ich mit DIR lernen, bei DIR zu sein, ohne MICH zu verlieren, ganz bei dir sein und gleichzeitig in meinem Kreis bleiben?

David Schnarch beschreibt genau das, die Differenzierung, in seinen Büchern „Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft“ und „Intimität und Verlangen“, die ich von Herzen empfehle:

Differentiation is a lifelong process by which we become more uniquely ourselves by maintaining ourselves in relationship with those we love. It allows us to have our cake and eat it too, to experience fully our biologically based drives for both emotional connection and individual self direction. The more differentiated we are the stronger our sense of self-definition and the better we can hold ourselves together during conflicts with our partners the more intimacy we can tolerate with someone we love without fear of losing our sense of who we are as separate beings. This uniquely human balancing act is summed up in the striking paradox of our species, that we are famously willing both to die for others, and to die rather than be controlled by others.

<https://www.psychotherapynetworker.org/blog/details/444/passionate-marriage>

Mit den folgenden von ihm vorgeschlagenen Übungen könnt ihr auch an euren Punkten der Balance arbeiten - oder anders gesagt: Was braucht es, um miteinander reif in Beziehung zu sein:

„Die vier Aspekte der Balance beeinflussen nicht nur das sexuelle Verlangen eines Menschen, sondern entscheiden darüber, wie das Verlangen zum Ausdruck gelangt. Wie das stabile Selbstempfinden wirken sie sich zudem auf den Umgang mit Kindern, Freunden, Eltern und Arbeitskollegen aus. Als ersten Aspekt der Balance nennt David Schnarch das stabile und flexible Selbst, das dem Menschen Klarheit darüber vermittelt, was er will und welche Ziele er hat – insbesondere wenn der Partner ihn dazu drängt, sich seinen Vorstellungen anzupassen.

Ein stiller Geist und ein ruhiges Herz sorgen für Balance

David Schnarch erklärt: „Je stabiler ihr Selbstempfinden ist, umso besser können Sie zulassen, dass Ihr Partner in Ihrem Leben eine wichtige Rolle spielt, und umso deutlicher können Sie sich selbst zeigen, wie Sie sind.“ Ein solcher Mensch kann Entscheidungen später verwerfen, wenn er dies als angebracht ansieht und sich flexibel verhalten, ohne dabei seine Identität zu verlieren.

Der zweite Aspekt der Balance ist laut David Schnarch ein stiller Geist und ein ruhiges Herz. Er meint damit die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, heilsam auf eigene Verletzungen einzuwirken und die eigenen Ängste zu reduzieren. Dieser Aspekt dient also dazu, die Emotionen, die Empfindungen und die Ängste zu regulieren. Wer über diese Fähigkeit nicht verfügt, befindet sich in einer großen Notlage. David Schnarch schreibt: „Wenn Sie nicht in der Lage sind, sich selbst zu beruhigen und zu trösten, besteht die Gefahr, dass Ihre Wünsche und die Frustrationen, mit denen das Leben sie konfrontiert, Sie zerreißen.“

Das maßvolle Reagieren und die sinnvolle Beharrlichkeit

Ein maßvolles Reagieren ist der dritte Aspekt der Balance. David Schnarch meint damit die Fähigkeit, ruhig zu bleiben. Wer diesen Ratschlag nicht befolgt, versetzt sich leicht in

Aufregung und kann übersteigert reagieren. Die sinnvolle Beharrlichkeit ist der vierte Aspekt der Balance. Für David Schnarch ist es die Fähigkeit, Bemühungen zu intensivieren und sich mit Problemen, die einen Selbst verwirren, auseinandersetzen sowie die Fähigkeit und Bereitschaft, Unbehagen um des Wachstums willen zu ertragen. Wer diese Fähigkeiten besitzt, kann auf die unmittelbare Befriedigung seiner Wünsche verzichten und Härten ertragen. David Schnarch erklärt: „Dadurch können wir auf die Realisation langfristiger Ziele und Werte hinarbeiten, die uns am Herzen liegen.“ Alle vier Aspekte der Balance spielen für die Erhaltung des Selbst sowie für dessen Pflege und Weiterentwicklung eine wichtige Rolle.“ (<http://www.psychologie-guide.de/david-schnarch-erklart-die-vier-aspekte-der-balance.html>)

Oder siehe auch hier: <http://www.praxis-rackelmann.de/Vier%20Punkte%20der%20Balance.pdf>

Hier folgen die Körperübungen:

Umarmen bis zur Entspannung

Diese Methode ist so elegant wie einfach. Sie kann einen sehr komplexen Nutzen haben, aber ihre Grundlagen sind trotzdem leicht zu erlernen. Sie brauchen nur Folgendes zu tun:

Stellen Sie sich hin und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße.
Legen Sie die Arme um den Körper Ihres Partners.
Fokussieren Sie auf sich selbst. Beruhigen Sie sich.
Werden Sie sehr ruhig.

Bei entsprechender Übung kann man durch Umarmen bis zur Entspannung erstaunliche Resultate erzielen. Dazu ist weder Nacktheit noch Genitalkontakt erforderlich. Wahrscheinlich ist es sogar besser, zunächst angekleidet zu bleiben. (Allerdings empfiehlt es sich, die Schuhe auszuziehen.) Wenn Sie und Ihr Partner emotional entfremdet und nicht bereit für »richtigen« Sex sind, können Sie mit Hilfe von Umarmen bis zur Entspannung auf der Körperebene arbeiten, auch wenn Sie einander nicht sexuell erregen oder sich gegenseitig ein angenehmes Gefühl vermitteln wollen. Im Grunde geht es darum, sich während einer Umarmung körperlich und emotional zu zentrieren. Umarmen bis zur Entspannung ist so einfach, dass es sich mit Sicherheit lohnt, es einmal auszuprobieren, weil es bei der Lösung zahlreicher Probleme helfen kann, die mit Verlangen und sexueller Dysfunktionen zusammenhängen. Beachten Sie bitte, dass ich den Vorgang, um den es hier geht, nicht als »einander halten« beschrieben habe. Das wäre ein völlig anderer Ansatz und wesentlich komplexer. Wenn Sie Ihrer Partnerin gestatten, Sie zu halten, und wenn Sie selbst Ihre Partnerin ebenfalls halten, treten dadurch in der Regel Probleme zutage. Ich empfehle Ihnen, das, worum es mir hier geht, in dem Sinne zu verstehen, dass Sie Ihre Arme um Ihre Partnerin legen und dabei an sich selbst festhalten. Dies weist Ihnen für das, was Sie tun müssen, adäquat die Richtung: Während Sie mit Ihrem Partner dastehen, sollen Sie die Vier Aspekte anwenden. Anfänglich beinhaltet Umarmen bis zur Entspannung, dass Sie Körper und Geist entspannen, indem Sie auf den Körper fokussieren, während Sie mit Ihrem Partner in umfassendem physischem Kontakt stehen. Mit Ihrem Partner körperlich vertraut zu werden nimmt einige Zeit in Anspruch –das gilt sowohl für eine konkrete Begegnung als auch für die Entwicklung als solche. Möglicherweise empfinden Sie die Situation zunächst als ziemlich unangenehm. Auch bei häufigem jeweils fünf-bis zehnminütigem Wiederholen des Umarmens kann es einen Monat dauern, bis Sie über die Anfangsschwierigkeiten hinweggekommen sind. Die Wiederholungen sind sehr wichtig. Wenn Sie bereit sind, das

Unbehagen um Ihrer Weiterentwicklung willen zu ertragen, fühlt sich Umarmen bis zur Entspannung schließlich so an, als würden Sie zu warmer Butter zerschmelzen –aber ohne dass Sie sich dabei selbst verlieren. Es gibt viele Möglichkeiten, Umarmen bis zur Entspannung zu nutzen. Anfangs steht dabei die Achtsamkeit im Vordergrund, eine Art, sich zu zentrieren, den eigenen Geist zu beruhigen und die Kontrolle über die eigenen Emotionen zu erlangen –während Sie Ihrem Partner nahe sind. Auch wenn Sie geübt darin sind, still für sich zu meditieren, können Sie sich beim Zusammensein mit Ihrem Partner verlieren. An sich selbst festzuhalten (und das bedeutet achtsam zu bleiben) wird immer schwieriger, wenn Sie physisch und emotional mit Ihrem Partner in Kontakt sind. Umarmen bis zur Entspannung ermöglicht Ihnen, dies in Echtzeit zu üben, statt nur darüber zu reden und nachzudenken. Mit Umarmen bis zur Entspannung können emotional und körperlich entfremdete Paare auf angenehme Weise den körperlichen Kontakt wiederherstellen, wenn ihnen dies mit Hilfe ihres normalen (kurzen) Musters sexueller Aktivität nicht möglich ist. Sie brauchen Zeit, um sich »abzukühlen« –sowohl innerlich als auch im Kontakt mit Ihrem Partner. Früher oder später (bei vielen Paaren jedoch eher früher) bringt Umarmen bis zur Entspannung die in Ihrer Beziehung bestehenden Probleme ans Licht. Welchem der beiden Partner fällt es schwer, sich halten zu lassen? Wer stützt sich auf wen? Wer bringt wen dazu, sich anzupassen? Was passiert, wenn ein Partner das Gleichgewicht verliert? Wer will die Umarmung zuerst beenden? Wie wird dies kommuniziert? Was tut der andere Partner dann? Wer initiiert solche Umarmungen am häufigsten? Die Zahl der Themen und Dynamiken, die auf diese Weise zur Sprache gebracht werden kann, ist unglaublich groß. Umarmen bis zur Entspannung ermöglicht Ihnen, diese emotionsgeladenen Themen sowohl physisch als auch emotional durchzuarbeiten, sobald und wie auch immer sie auftauchen, und später darüber nachzudenken und zu sprechen. Wenn die Auseinandersetzung mit solchen Problemen für Sie normalerweise eine Katastrophe ist, wird Ihnen hier die Chance eröffnet, an sich selbst festzuhalten und besser mit diesen Dingen umzugehen. Wenn Sie normalerweise dazu neigen, die kollaborative Allianz mit Ihrem Partner aufzugeben, sobald Sie durch irgendein Geschehen in Aufruhr versetzt werden, können Sie im Rahmen des Umarmens üben, die Allianz zu erhalten. Ich werde im Folgenden erläutern, wie man dies schafft. Manchmal müssen Sie die Umarmung einen Moment lang unterbrechen, um die Situation mit Ihrem Partner zu klären. Dabei wird Ihre Fähigkeit genutzt, sich für sich selbst stark zu machen, und Sie können üben, Feedback anzunehmen, das Sie normalerweise zurückweisen oder als verletzend empfinden würden. Wenn Sie an sich selbst festhalten, Ihre Allianz zu Ihrem Partner aufrechterhalten und sich zugestehen, etwas Neues zu sagen oder zu hören, müssten Sie in der Lage sein, zum Umarmen bis zur Entspannung zurückzukehren und wieder eine achtsame, emotional ruhige und körperlich stabile Verbindung herzustellen. Umarmen bis zur Entspannung kann die Vier Aspekte stärken. Dies ist eine »greifbare« Art, sich beizubringen, wie Sie sowohl körperlich als auch emotional eigenständig sein können, während Sie Ihrem Partner nahe sind. Falls Sie und Ihr Partner nervös sind, können Sie sich durch das Umarmen beruhigen. So können Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstberuhigung verbessern, ohne sich von Ihrem Partner körperlich zu distanzieren. Dieser letzte Aspekt ist besonders wichtig: Sie können sich auch dann beruhigen, wenn Ihr Partner von Angst überwältigt wird. Sie brauchen sich nicht von ihm zu entfernen oder ihn zu beruhigen, um Ihrer Emotionen Herr zu werden. Das ist sehr wichtig, wenn Sie Probleme im Bereich der Sexualität oder Intimität haben, denn Partner übertragen ihre Ängste in einer Beziehung wie ein Virus, vom einen auf den anderen und wieder zurück. Sie müssen lernen, sich zu beruhigen, auch (und insbesondere) wenn Ihr Partner unruhig ist, sich unwohl fühlt oder aufgebracht reagiert. Hier wird die Rolle der Vier Aspekte der Balance wichtig. Wenn beim Umarmen bis zur Entspannung Probleme auftreten

1. Früher oder später verliert beim Umarmen bis zur Entspannung ein Partner das körperliche Gleichgewicht. Lassen Sie dann Ihren Partner los, stellen Sie das Gleichgewicht wieder her, und beginnen Sie erneut mit dem Umarmen. Partner im Zustand emotionaler Verschmelzung schwanken während der Umarmung häufig; sie bemühen sich verzweifelt, das Gleichgewicht zu wahren, während sie starr aneinander festhalten. Wenn Ihre Stabilität von Ihrem Partner abhängt, sind Sie gezwungen, ihn zu kontrollieren, um sich selbst zu stabilisieren. Um die körperliche und emotionale Balance zu halten, müssen Sie das Gleiche tun: Wenn Ihr Partner zu schwanken beginnt, halten Sie am besten an sich selbst fest, erhalten Ihre eigene Balance und beruhigen sich.

2. Wenn Ihr Partner Sie zieht oder drückt und Sie dadurch das Gleichgewicht zu verlieren drohen oder wenn er sich auf Sie stützt, dann bewegen Sie sich so, dass Sie selbst im Gleichgewicht bleiben. Aber geben Sie Ihre Allianz nicht auf. Das erreichen Sie ganz einfach, indem Sie flüstern: »Du bringst mich aus dem Gleichgewicht. Ich muss meine Position verändern«, und dann das Gewicht, das auf Ihren Füßen lastet, so verändern, dass Sie das Gleichgewicht wiedererlangen. Nötigenfalls können Sie Ihre Arme hängen lassen, während Sie an Ort und Stelle stehenbleiben. Weisen Sie Ihren Partner darauf hin, dass Sie sich für einen Moment von ihm lösen müssen, bevor Sie dies tun. Falls er sich auf Sie stützt oder Sie durch sein Ziehen aus dem Gleichgewicht bringt, können Sie einen Schritt zurücktreten. Orientieren Sie sich aber weiter auf Kollaboration hin. Treten Sie wieder näher an Ihren Partner heran, zentrieren Sie sich wieder. Strecken Sie die Arme nach ihm aus, und fahren Sie mit dem Umarmen bis zur Entspannung fort.

3. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, eine entspannte Verbindung zum Körper eines anderen Menschen aufrechtzuerhalten, kann es sein, dass Sie sich anfangs steif und unbehaglich fühlen. Wahrscheinlich müssen Sie, nachdem Sie angefangen haben, sich zu entspannen, Ihre Körperhaltung verändern. In der Haltung, die Ihnen anfangs als richtig erschien, fühlen Sie sich später nicht mehr im Gleichgewicht. Sie müssen sich dann so hinstellen, dass Sie sicherer auf den Füßen stehen und besser zu Ihrem Partner »passen«. Paare fühlen sich manchmal in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt, weil die Partner fürchten, bestimmte Bewegungen könnten ihre Allianz gefährden und der jeweils andere könnte irrtümlich annehmen, sie wollten die Umarmung beenden. Das kann dazu führen, dass sie sich immer angespannter und unbehaglicher fühlen, weil sie eine Geste missverstanden haben. Es ist schwierig, sich zu bewegen, wenn man sich in einer Umarmung –oder auch in einer Beziehung –befindet und ein Partner die Bemühungen des anderen, eine standfestere Position einzunehmen, als persönliche Zurückweisung empfindet. Besser sagt man in solch einem Fall sanft: »Ich werde jetzt meine Position verändern, um bequemer stehen zu können. Ich will die Umarmung aber nicht beenden.« Eine kollaborative Allianz erfordert, dass man tut, was notwendig ist, um das körperliche Gleichgewicht zu erhalten. Bedenken Sie dies auch, wenn Ihr Partner seine Position verändern will.

4. Eine zwei Minuten dauernde Umarmung wirkt anfangs wie eine Ewigkeit. Zehn Sekunden sind für manche Paare schon eine ziemlich lange Zeitspanne. Ich empfehle für den Anfang zehn Minuten. Möglicherweise brauchen Sie 15 Minuten oder noch länger, um Ihren Körper wirklich völlig zu entspannen, Ihren Geist zu beruhigen und einen Zustand tiefer und entspannter Verbundenheit zu erreichen. Sobald Sie dazu in der Lage sind, werden Sie lernen, dieses Ziel schneller zu erreichen, und Sie bleiben länger in der Umarmung, weil sich das so gut anfühlt.

5. Konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihre Körperempfindungen und auf die Verlangsamung Ihrer Atmung, bis Sie emotional und körperlich ruhig geworden sind. Wenn es Ihnen nicht gelingt, sich zu beruhigen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen und Wahrnehmungen sowie auf autobiographische Erinnerungen, die in Ihrem Geist auftauchen. Sie brauchen sich nicht auf die Atmung zu konzentrieren oder darauf, Ihren Körper zu entspannen, und sollten davon sogar absehen, wenn Sie

merken, dass es Sie offensichtlich nicht weiterbringt. Falls es Ihnen nicht gelingt, sich zu entspannen, sollten Sie herauszufinden versuchen, woran das liegt. Wenn Sie auf beunruhigende Bilder stoßen, dann stellen Sie fest, was sie beinhalten, und versuchen Sie, durch Zählen Ihrer Atemzüge Ihren Geist zu beruhigen. Wenn es Ihnen nicht gelingt, sich zu entspannen, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Es gibt immer ein nützliches Objekt, das sich als Fokus für Ihre Aufmerksamkeit eignet.

6. Wenn Sie im Umarmen bis zur Entspannung allmählich besser werden, können Sie Ihre Aufmerksamkeit um zusätzliche Schichten bereichern: Was geschieht zwischen Ihnen und Ihrem Partner? Kann er sich entspannen? Was geschieht, wenn Sie absichtlich Ihre Position zu verändern versuchen? Wie verstehen Sie die Reaktion Ihres Partners?

7. Wenn Umarmen bis zur Entspannung für Sie zu einem angenehmen Erlebnis wird, das mit mehr Übung zuverlässig eintritt, dann versuchen Sie, frühere negative Erlebnisse durchzuarbeiten. Fokussieren Sie dazu kurz auf mentale Bilder von negativen Erlebnissen, von denen Sie noch geplagt werden, und auf entsprechende Erinnerungen. Richten Sie den Fokus anschließend wieder auf Ihren Körper, auf Ihre stabile Beziehung zu Ihrer Partnerin und darauf, wie sich deren Körper anfühlt und wie ihr Haar riecht. Dieses vielschichtige Fokussieren der Aufmerksamkeit erzeugt in Ihrem Geist neuartige Assoziationen und in Ihrem Gehirn möglicherweise neue Arten der Informationsverarbeitung. (David Schnarch: Intimität und Verlangen)

Try Hugging 'till Relaxed. Here's a terrific way to get more in touch with your partner while also getting a better grip on yourself. It turns a simple hug into a window into your relationship and a way to improve it. Prepare yourself by taking a few minutes to slow down, relax, and slow your heart rate. Then stand facing your partner a few feet away. Get a balanced, well-grounded stance over your own two feet. Close your eyes, take a breath, and relax again. Open your eyes, and when the two of you are ready, shuffle forward without losing your relaxed balanced position, so that you have one foot between your partner's feet. Get close enough that you can easily put your arms around your partner without feeling off balance, or pulling or pushing your partner off-balance either. Shift your stance or position as needed to be physically comfortable. Let yourself relax into the hug and remember to breathe. Lots of feelings about your partner, your relationship and yourself are bound to surface. Note your resistances but don't give into them. Afterwards, talk about the experience with your partner. It often takes several months of practice, several times a week, but you'll be amazed by the many improvements this brings. Hugging 'till Relaxed is fully described in the book *Passionate Marriage*.

<https://crucibletherapy.com/six-tips-creating-more-passionate-relationship>

Head on Pillow - Köpfe auf Kissen

Köpfe auf Kissen funktioniert so: Sie und Ihr Partner liegen jeweils auf der Seite, einander zugewandt, und schauen sich an. Ihr Kopf liegt auf Ihrem Kissen. Die Köpfe sollten so weit voneinander entfernt sein, dass Sie Ihren Partner nicht wie einen Zyklopen sehen. Beruhigen Sie dann einen Augenblick lang Geist und Herz. Der Unterschied zum Umarmen bis zur Entspannung besteht darin, dass Sie Ihrem Partner direkt in die Augen schauen und dass Sie zusammen ruhen. Falls Ihre Fähigkeit, Nähe (Intimität) zu ertragen, durch Umarmen bis zur Entspannung nicht an ihre Grenze gebracht worden ist, könnte Köpfe auf Kissen dies bewirken. Köpfe auf Kissen beinhaltet in keinem Fall, dass einer der beiden Partner unter oder über dem anderen liegt. Beide können einen Arm frei bewegen. Wenn Sie Ihren Partner berühren möchten, dann berühren Sie seine Hand oder sein Gesicht. Versuchen Sie, im Geiste und mit Ihren Augen das Herz Ihres Partners zu berühren. Vielleicht fühlen Sie sich dabei zu Beginn nicht besonders wohl, doch wenn Sie sich beruhigen und sich eine Chance geben, sind erstaunlich positive Resultate möglich.

Es könnte auch sein, dass Sie sich bei einer solchen Nähe nicht wohlfühlen. Sie müssen damit rechnen, dass Sie sich bei Köpfe auf Kissen sehr intensiv Ihrer selbst, Ihres Partners und der Verbindung zwischen Ihnen (oder des Fehlens derselben) bewusst werden. Falls Sie beim Sex Ihren Partner ausblenden und nur auf Ihre eigenen physischen Empfindungen fokussieren, kann Köpfe auf Kissen für Sie eine sehr große Herausforderung und sehr produktiv sein: Sie können auf der Stelle eine körperbasierte kollaborative Allianz aufbauen und aufrechterhalten. Für viele Paare ist dies ein Geschenk des Himmels.

Nonverbale Aspekte des Umarmens bis zur Entspannung und von Köpfe auf Kissen rufen wahrscheinlich eine »Einstimmung von rechter Hemisphäre zu rechter Hemisphäre« hervor. Damit ist gemeint, dass Ihre rechte Hemisphäre eine direkte Verbindung zur rechten Hemisphäre Ihres Partners herstellen kann. Die rechte Hemisphäre spielt bei der Regulation körperlicher und emotionaler Zustände sowie bei der sozialen und emotionalen Kommunikation die dominierende Rolle, wobei es insbesondere um nonverbale Botschaften geht, die durch den Gesichtsausdruck, durch Gesten und durch den Klang der Stimme übermittelt werden. Die rechte Hirnhälfte schätzt die emotionale Bedeutung von Dingen ein. Gelingt es, alle diese Aspekte bei beiden Partnern und zwischen ihnen in Einklang zu bringen, entsteht eine starke emotionale Verbindung.

Touch with Feeling

Das Werkzeug, das Sie nun als Nächstes kennenlernen werden, vermag all dies ebenso gut zu leisten. Spüren und Berühren Ihr drittes Werkzeug ist Spüren und Berühren. Nachdem Sie jahrelang in einem Zustand emotionaler Taubheit gelebt haben, spüren Sie niemanden, und niemand spürt Sie. Viele Partner spüren einander auch beim gemeinsamen Sex nicht mehr. Sie berühren einander zwar, sind aber innerlich nicht anwesend. Dass Menschen einander berühren, ohne einander zu spüren, ist sehr verbreitet, wenn nicht sogar die Regel. Man kann vermeiden, den Partner beim Küssen, beim Vorspiel und beim Genitalverkehr zu spüren. (Wenn Sie bei einem Zungenkuss feststellen würden, dass Ihr Partner einen schlechten Mundgeruch hat, würden wahrscheinlich auch Sie Ihre Sinne abschalten.) Sie können es Ihrem Partner auch schwer machen, Sie zu spüren. Rein theoretisch ist Sex eine gute Möglichkeit, zum Partner in Verbindung zu treten, doch tatsächlich unterbrechen viele Menschen in dieser Situation die Verbindung zueinander. Spüren und Berühren braucht nicht mit drastischen Verhaltensänderungen verbunden zu sein. Ein Partner berührt den anderen, während beide im Geiste verfolgen, wo der physische Kontakt stattfindet und wohin sich dieser Punkt bewegt. Statt auf eine Sexualtechnik (oder auf die eigenen physischen Empfindungen) zu fokussieren, konzentrieren Sie sich darauf, einander zu spüren. Spüren und Berühren erfordert eine Erneuerung der kollaborativen Allianz, nicht das Erlernen neuer Körperpositionen. Sie können dabei mit jeder Möglichkeit, einander zu spüren, beginnen. Ich rate Ihnen, sich zunächst auf Hände, Gesicht und Arme zu konzentrieren, statt gleich mit der Brust, dem Gesäß und den Genitalien des Partners anzufangen. Sobald Sie merken, wie es ist, Ihren Partner zu spüren (und von ihm gespürt zu werden), können Sie »der Verbindung folgen« und dabei den Bereich, in dem Sie einander berühren, allmählich erweitern. Lassen Sie Ihr Spüren darüber entscheiden, was Sie als Nächstes tun wollen. Sobald Sie Ihren Partner nicht spüren, halten Sie kurz inne und kehren dann zu der Aktivität zurück, bei der Sie ihn noch gespürt haben. Bleiben Sie strikt bei dem, was »funktioniert« hat, und bleiben Sie mit Ihrem Partner im gegenwärtigen Augenblick. Das ist Ihre kollaborative Allianz. Es gibt keine Technik und keine bestimmte Sequenz von Handlungen, an der Sie sich orientieren müssten. Es geht nur um Sie und Ihren Partner und darum, was zwischen Ihnen und ihm geschieht. Miteinander zu reden ist

in Ordnung, und zu lächeln ist auch hilfreich. Weinen ist erlaubt. Wenn Partner alte Freunde wiederentdecken, fließen oft Tränen. Meist empfiehlt es sich, Berührungen mit langsamen Bewegungen zu verbinden. Kerzen, Weihrauch und Musik tragen zum Entstehen einer sanften und einladenden Stimmung bei. Sie können allerdings auch künstlich und »gewollt« wirken. Manchmal ist es am besten, möglichst wenig Aufhebens zu machen, damit der Fokus auf beide Partner zusammen gerichtet bleibt. Auch tiefe Stille kann ausgezeichnete Dienste leisten. (David Schnarch: Intimität und Verlangen)

Kuscheln

Ein weiteres Tool ist das Kuscheln. Viele erwachsene Menschen beziehen sich nur sexuell aufeinander wenn sie körperlich werden - kuscheln nur mit ihren Kindern oder mit Haustieren.

Kuscheln ist NICHT sexuell . Dabei soll es vorerst klar bleiben. wenn ihr darin sicher seid, darf aber in Absprache eine sexuelle Begegnung daraus entstehen! :-)

Schaut euch den Blog von Elisa an - sie schreibt auch diesen Text:

<http://cuddlers.net/de/kuscheln-als-konfrontationstherapie/>

Das menschliche Gehirn funktioniert mit Vorurteilen. Was wir umgangssprachlich ein Vorurteil nennen, ist neurologisch gesehen ein wichtiger Mechanismus zum Überleben. Das Gehirn bewertet eine Situation aufgrund von unbewussten gespeicherten Erinnerungen und verhält sich entsprechend der damals gespeicherten Reaktion. Manche Menschen reagieren deswegen auf Berührung mit Stress.

Biologischer Hintergrund

Hat man häufig schlechte Erfahrungen mit Berührungen und mit Kuscheln gemacht, wird eine Berührung auch in Zukunft immer Stress auslösen. Stress ist nicht nur eine Ausschüttung von Cortisol, dem Stresshormon, sondern eigentlich viel komplexer. Ich versuche, es möglichst einfach zu erklären. Eine aktuelle Situation wird in der Großhirnrinde erfasst. Daraufhin wird sie in das Zentrum für emotionale Intelligenz weitergeschickt, zum limbischen System. Dieses vergleicht die Situation mit bereits gespeicherten Situationen. Gibt es eine negative Vorerfahrung, passieren drei Dinge: Der Hypothalamus aktiviert das Stress-Gen CRH und die Hypophyse schüttet den Botenstoff ACTH aus. Dieser Stoff schaltet in der Nebenniere die Produktion von Cortisol ein. Es wird aber noch ein zweites System benachrichtigt, nämlich der Hirnstamm. Hier wird Noradrenalin produziert, was den Herzschlag und Kreislauf in die Höhe treibt. Hier gibt es also eine Kaskade an Reaktionen im ganzen Körper, die völlig unbewusst ablaufen. Und zwar immer dann, wenn eine schlechte Erfahrung reaktiviert wird. Das perfide an diesem Ablauf: Mit jeder Reaktion verstärkt sich das Muster selbst (die Synapsen werden vergrößert), die Stressreaktion kommt immer schneller und häufiger.

Folgen

Das führt dazu, dass du selbst in ganz neuen Situationen ängstlich, gehemmt und vermeidend reagierst. Das sieht man besonders deutlich an Erwachsenen, die als Kinder früh von der Mutter getrennt oder oft alleingelassen wurden. Wenn die Stressreaktion, die ich oben beschrieben habe, so früh aktiviert wird, dann hat das für den Rest des Lebens Auswirkungen. (Michael Meaney hat hierzu viel geforscht.)

Lösungen

Einige Menschen, zum Beispiel Extremsportler oder Vortragsredner, tricksen ihre Biologie aus, indem sie Betablocker nehmen. Das hemmt nämlich das Noradrenalin und man ist

nicht mehr so „aufgeregt“. Wir halten davon natürlich nichts, weil absichtslose Berührung da genauso effektiv arbeitet und noch dazu ohne Nebenwirkungen.

Was aber, wenn Berührung auch noch zusätzlich Stress auslöst, wegen schlimmen Vorerfahrungen? Hier kann Kuscheltherapie eine wirksame Lösung sein.

Gesprächstherapie kann das Unterbewusstsein über den Verstand erreichen, und hier die Botschaft vermitteln, dass kein Grund zur Sorge, zur Aufregung ist. (Zum Beispiel in Beziehungen oder in sozialen Situationen.) Gegen die neurologische Prägung ist ein Gespräch aber wirkungslos. Denn in der Situation wird automatisch wieder Stress ausgelöst, das passiert unbewusst und ist deshalb nicht direkt beeinflussbar. Geht man aber in die gefürchtete Situation hinein und bleibt dort, bis die Reaktion abnimmt, der Puls sich beruhigt, dann kann die Stressreaktion nach und nach überschrieben werden. (Bei Phobien wird in der Therapie zum Beispiel häufig so gearbeitet.)

Das braucht natürlich auch seine Zeit, kann aber sehr effektiv sein. Bei Kunden, die regelmäßig Kuschelsessions besuchen, ist genau dieser Effekt zu beobachten. Die ersten Male sind sie in den ersten 10 Minuten noch sehr aufgeregt. Dann beruhigt sich der Puls mit jedem Mal rascher. Das bedeutet, die automatische Reaktion im Gehirn wird langsam abgebaut und umprogrammiert. Deswegen ist es durchaus auch sinnvoll, mit unterschiedlichen Kuscheltherapeuten zu kuscheln, damit der Fremdheitseffekt ausgenutzt werden kann.

Viele Menschen trauen sich nicht mehr, in soziale Situationen zu gehen, weil ihre Stressreaktion sie abschreckt. In diesem gestressten Zustand ist eine normale Interaktion auch sehr schwierig. Sie kann den Stress sehr leicht verstärken indem „peinliche Dinge“ passieren. Meistens enden diese Versuche in Flucht und Rückzug.

Wenn ihr selbst in einer ähnlichen Situation seid, dann zögert nicht, die Kuscheltherapie mal als Konfrontationstherapie auszuprobieren!

Die Details könnt ihr bei Joachim Bauer in seinem Buch Das Gedächtnis des Körpers nachlesen. Dieser Blogbeitrag basiert auf seinen Erkenntnissen.

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

(Christian Morgenstern)