

Trauma und Sexualität

Schatten aus einer vergessenen Vergangenheit

Unser Körper speichert sogenannte negative Erinnerungen: In Situationen, die uns völlig überfordern, reagiert er reflexartig mit Muskeln-Anspannen, Atem-Anhalten, und friert unerträgliche Gefühle ein. Sie bleiben im Körper: Ungeföhlt. Und werden in Zukunft immer wieder anklopfen: Denn unsere Geföhle wollen (weiter) fließen.

Was ich nicht weiß, tut mir nicht weh?

Trauma betrifft uns alle: Es ist nicht von außen ersichtlich („das sieht arg aus“), sondern definiert sich darüber, wie wir eine Situation erlebt haben ("für mich war das arg"). Manche von uns haben mehr eingefrorene Geföhle, manche weniger: Aber haben tun wir's alle. Das Resultat: Anspannung im Körper, die unser Spüren „dimmt“.

Den Körper zu Wort kommen lassen

Prädestiniert für's Anklopfen alter ungeliebter Geföhle sind Nähe, Berührung und Intimität: Je vertrauter und entspannter, desto eher kommt Eingefrorenes wieder hoch. Und das ist gut so: Ungelöstes sucht nach Lösung, Leben möchte im Fluss sein, Geföhle wollen integriert werden und (weiter)fließen. Aber wir drücken's weg: Wir wollen nur Freude und Lust. Aber Trauer, Angst, Scham, Wut!? Das nicht.

Die Seele in den Körper zurückrufen

Warum braucht erfüllende Sexualität mehr als „Ich bin geil, du bist geil, wir sind geil“? Ganz einfach: Klopfen eingefrorene Geföhle an, kann – in Kontakt mit uns selbst und einem liebevoll präsenten Gegenüber – Integration passieren. Heil sein/ganz sein, mit all unseren Geföhlen wir selbst sein: Dazu lädt das Seminar ein.