

Sexual Grounding® Therapy von Willem Poppeliers

Robert P. Fischer

Die von Willem Poppeliers, einem holländischen Psychologen, entwickelte Sexual Grounding® Therapy (SGT) ist eine systemische Körperpsychotherapiemethode mit tiefenpsychologischer Dimension, die auf die natürliche Entwicklung der menschlichen Sexualität und der sexuellen Liebesfähigkeit im Verlaufe des ganzen Lebens fokussiert. Die zu dieser Arbeit gehörenden hautnahen und sehr direkten Erfahrungsstrukturen sind in ein hohes Bewusstsein von professioneller Klarheit und methodischer Sauberkeit eingebettet. Sie fördert die Entspannung im sexuellen Dasein und Handeln und das Vertrauen in die eigenen tieferen Impulse und sexuellen Liebeswünsche. SGT kann gut mit anderen therapeutischen Methoden, wie z.B. IBP, kombiniert werden.

Meine ersten persönlichen Erfahrungen

Willem Poppeliers sexualtherapeutische Arbeit beeindruckte mich von Anfang an. Ich leitete damals bereits als SkyDancing® Tantra Teacher Seminare und suchte eine Weiterentwicklung des Lehrinhaltes, um die Sorgfalt im Umgang mit Verletzlichkeiten zu erhöhen und die Integration in das Alltagsliebesleben zu verbessern. Poppeliers überzeugte mich schon im meinem ersten Seminar über SGT, dass er die mir fehlende Ergänzung vermitteln konnte.

Am Fritz Pearls Institut hörte ich während meiner ersten psychotherapeutischen Ausbildung den Grundsatz:

"Therapeutische Abstinenz ist keine Frage der Distanz sondern der Klarheit".

Der Gründer von SGT verkörpert diesen Grundsatz bei der therapeutischen Arbeit mit Sexualität. Er fokussiert das Thema konsequent und hautnah mit grösster professioneller Klarheit und methodischer Sauberkeit. Er hat nicht gerne, wenn ein Bogen um das Sexuelle gemacht wird. Oder wie er es ausdrückt: "Don't beat around the bush!"

Sexualität wird in den meisten psychotherapeutischen Ausbildungen sehr zurückhaltend thematisiert. Das habe ich selbst erlebt und von vielen Therapierenden aus verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen gehört.

Meine ersten Seminare bei Poppeliers waren für auf das Thema Sexualität spezialisierte Gruppenleitende. Die Mischung aus Selbsterfahrung und professioneller Schulung/Supervision brachten mir sehr viel Klarheit zu den Übertragungsmechanismen in der Gruppe und damit mehr Sicherheit in der Arbeit. Der Holländer kristallisierte mit den Teilnehmenden heraus, wer mit welcher Persönlichkeitsart als Leitende welche genital gefärbten Übertragungen anzieht. Konkreter: Welche Art sexueller Sehnsüchte und Wünsche ein Gruppenleiter oder eine Gruppenleiterin je nach dem eigenen Charakter bei den Teilnehmenden hervorruft. Und er zeigte, wie mit der Gegenübertragung und der Übertragung umgegangen werden kann.

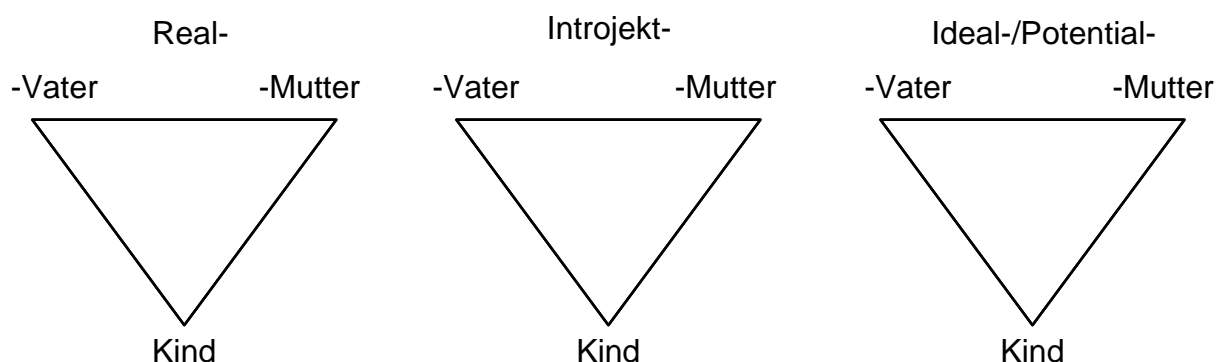
Charakteristika und Schwerpunkte von Sexual Grounding®

SGT hat klare und eindrückliche Modelle und Übungen, um das Thema des sexuellen Missbrauchs im Alltagsleben und in der Therapie zu verstehen. Mit speziellen Erfahrungsstrukturen entsteht aus der eigenen Körpererfahrung Sicherheit und Klarheit über unklare oder missbräuchlich beziehungsweise wohltuendes und therapeutisches Beziehungsverhalten. Mit den schriftlichen "Guidelines" der FSGT (Foundation for Sexual Grounding® Therapy) wird der Rahmen für die Arbeit geschaffen. Sie sind konsequent und gehen weit: Sogar den Teilnehmenden von Seminaren ist es dringend abempfohlen, während einem Training sexuellen Kontakt untereinander zu haben. Und falls es trotzdem geschieht, soll es zur Klärung in der Gruppe thematisiert werden. Dafür gibt es gute Gründe, nämlich das komplexe Übertragungsgeschehen sowohl zwischen Leitenden und Teilnehmenden als auch zwischen den Teilnehmenden. Sie machen miteinander therapeutische Erfahrungsstrukturen, in denen sie Eltern- und Kindrollen (Arbeit in der Regression) einander gegenüber einnehmen.

SGT ist eigentlich eine systemische Körperpsychotherapie mit tiefenpsychologischer Dimension und nimmt, wie IBP, die Körpererfahrung und die Präsenz im Körper als zentrale Erfahrung und massgebendes Feedbacksystem des Kernselbst.

Poppeliers selbst kommt aus der Bioenergetik und von der Postural Integration. Er verknüpft seine Arbeit mit diesen Schulen und den reichianischen Persönlichkeitsmodellen. Meine Frau und ich wenden SGT-Teile in unserem Jahrestaining Mann Frau Symphonie an, in dem wir auch mit den Elementen von IBP (Grenzen, Agency, Charakterstil, Ladungsatem, ...) arbeiten. SGT kann gut mit IBP und anderen therapeutischen Methoden kombiniert werden.

Das Dreieck mit den realen, idealen und introjezierten Eltern



Ein wichtiges Instrument der Arbeit ist die Beziehung zu den realen äusseren und den internalisierten Eltern.

Dieses Dreieck (s.o.) ist eine zentrale Basis für die Persönlichkeitsentwicklung im ganzen Leben. Es wird wiederholt erforscht, welche Prägungen und Spiegelungen zur Entwicklung der eigenen Sexualität im Körper erinnert werden und welche Auswirkungen diese im Leben haben. So kann beispielsweise die Anweisung sein, seinen aus dem realen Leben gewohnten Platz in Anwesenheit von den Eltern (dargestellt von anderen

Teilnehmenden) in diesem Dreieck zu suchen und das Körperempfinden in den Genitalien und der Herzgegend zu beschreiben. Anschliessend kommt die Anweisung, dieses Dreieck so zu gestalten, dass in den Sexualorganen und im Herz das beste mögliche Körpergefühl entsteht. Damit werden die von den anderen Teilnehmenden dargestellten Eltern zu Ideal- oder Potentialeltern. Im IBP würde man von Guten Eltern mit guten körperlichen, das Herz und die Genitalien betreffenden, Elternbotschaften sprechen. Solche nachnährende Spiegelungen und Botschaften lösen oft tiefe emotionale Reaktionen aus. Beispielsweise von einem Potentialvater zur Tochter: "Ich bin stolz, dass du meine hübsche Tochter bist und du darfst dich über die guten Gefühle in deiner Scheide freuen." Das unterstützt die Tochter für ihr eigenes sexuelles Erleben schon als Kind. Ein Befreiung von der unbewussten Suche beim Partner nach bisher fehlenden guten Eltern-Spiegelungen kann erlebt werden.

Genauso werden die mit den Verletzungen und Mängeln verbundenen Gefühle in den Strukturen erlebt und ausgedrückt. Sowohl die Erlebnisse der Verletzung und des Mangels wie auch der Nachnährung und Befreiung werden in den Runden besprochen, verständlich gemacht und so deren Integration gefördert. Ein Nachreifen in der inneren und äusseren Beziehung zu den Eltern findet statt und die genitale Autonomie und Entfaltung findet zunehmend ihrem Platz. Ein Unterschied besteht zu IBP: Die Botschaften der guten oder idealen Eltern (Potentialeltern) und die Spiegelungen werden in erster Linie leiblich unmittelbar in den Strukturen erfahren und in zweiter Linie akustisch (über das Wort) oder visuell (über Körpersprache und Augenausdruck). Bei IBP werden die guten Eltern Botschaften vor allem im akustischen Kanal gegeben und aufgenommen.

Auch beim Thema Sexualität konnten die realen Eltern nur so unterstützend sein wie es ihnen möglich war. Die Arbeit mit idealen genital unterstützenden Eltern hilft zur Versöhnung mit den realen Eltern. Es scheint sogar die Wirkung zu haben, dass die realen Eltern ihr Potential zur genitalen Unterstützung der Kinder weiterentwickeln können.

Ein Teilnehmer aus meinem Seminar für Männersexualität, in dem ich Elemente von Sexual Grounding® einsetze, berichtete mir dieses für ihn höchst erstaunliche Erlebnis: Er hatte im Laufe des fast einjährigen Seminarzyklus eine neue Freundin kennengelernt. Diese stellte er erstmals seinen Eltern vor. Was jetzt kam, verschlug ihm die Sprache. Seine Freundin dankte seinen Eltern, dass sie ihn gezeugt hätten. Darauf wird seine Mutter sexuell ganz lebendig und berichtet voller Freude aus der erotischen Zeugungszeit mit seinem Vater. Sie wurde verblüffend konkret und die sexuelle Stimmung war zwischen seinen Eltern. Er hatte keine reale Erinnerung an seine sexuell vom Vater (und damit von einem Mann) begeisterte Mutter. Wohl aber kannte er aus unserer Arbeit mit den idealen sexuellen Elternteilen die Möglichkeit von genital unterstützenden Eltern. Von daher war eine solche Erfahrung für ihn vorstellbar geworden und er war vorbereitet, das in der Realität zu erleben. Ob das die Begebenheit erst möglich machte? Ihm gab das direkte Erleben der sexuellen Stimmung zwischen seinen Eltern Unterstützung, selbst auch als Mann mit Frauen sexuell sein zu dürfen. Bisher glaubte er, seine Mutter (und damit ev. alle Frauen) würden die Sexualität des Mannes ablehnen. Z.B. mit dem Geschlechturvorteil: "Männer wollen eh immer nur das Eine." Für Kinder ist es wohlthuend und belebend, wenn sie die sexuelle Atmosphäre zwischen ihren Eltern mitkriegen.

Die Rolle der Sexualität im Lebensverlauf und in der Generationenfolge

Poppeliers Arbeit sieht die Sexualität des Menschen eingebunden und eingebettet in die Generationenlinie, in die Herkunftsfamilie, in das Liebesleben und im Falle einer festen Bindung auch in die Schwiegerfamilie. Das ist eine deutliche systemische Ausrichtung. In der Sicht von SGT erlebt das Kind im Idealfall das sexuelle Paradies in der Realität, indem es unschuldig, freudig aufgeregt und neugierig sich und die Welt mit Hilfe der guten Unterstützung der Eltern und anderer erwachsener Bezugspersonen erforschen kann. Dazu gehören auch die Interaktionen, die wir Doktorspiele nennen. In der mittleren Phase suchen die Menschen die sexuelle Erfüllung (das Paradies) in der Liebesbeziehung und in der letzten Phase vorwiegend in den Generationen. Das heisst, dass sie sich erfüllt und glücklich fühlen, wenn sie in natürlicher Weise die sexuelle Liebe im System, in der Familie unterstützen und miterleben können.

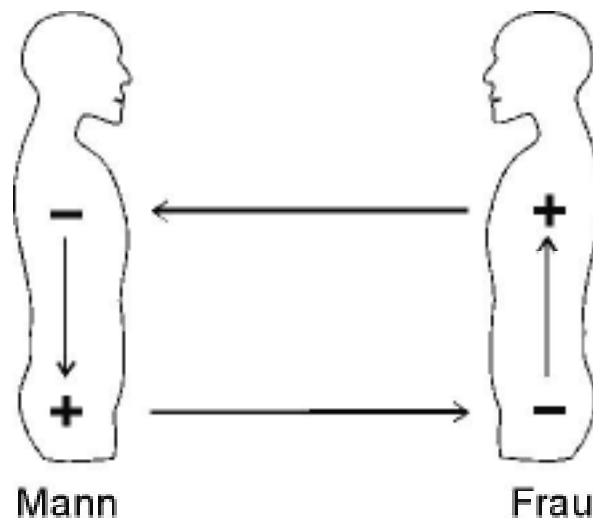
Die differenzierte und komplexe Theorie von SGT zur Natur der Entwicklung der sexuellen Liebesfähigkeit des Menschen in jedem Lebensalter gibt viel Verständnis für die Erfüllung.

Poppeliers unterscheidet 8 Entwicklungsstufen (Alter 04, 14, 24, ..., 74). Die Grundelemente des Beziehungsinhalts, Neugierde, Aufregung, Unschuld und Regulation der Sexualität, sind in jeder Stufe unterschiedlich. So auch die Rolle der unterstützenden Eltern(introjekte).

In der Öffentlichkeit (Printmedien, elektronische Medien, Spielfilme, Theater, ...) wird oft die Sexualität der Pubertät und des jungen Erwachsenenalters dargestellt. Das heisst es geht um die Erregung durch die Attraktivität, den Sex Appeal der Partner, ums Ausprobieren und sich faszinieren lassen und um das möglichst volle sich aus- und erleben in der Sexualität in einer Beziehung. Von der Sexualität im mittleren und vor allem im höheren Alter wird oft noch gesagt, dass es nicht mehr so wie in der Jugend sei. Wenig wird dargestellt und besprochen, was der Reichtum an der reifen Sexualität ist, welche Tiefen da eröffnet werden können, wenn die Beteiligten nicht an jugendlichen Sexidealen alleine festhalten. Ich glaube, dass darüber noch viele Menschen etwas für die späteren Jahre des Lebens lernen können. Sogar im Sterben spielt Sexualität eine Rolle, z.B. wenn der Mensch sich eine Bilanz seines sexuellen Lebens macht.

Mit dem Wissen von SGT über die gereifte Sexualität entsteht Sicherheit für sexuelle Themen jedes Lebensalters. Wie zum Beispiel bei jenem Paar kürzlich in meiner Praxis, bei dem er 78 und sie 71 ist. Sie leiden seit je her an seiner Erektionsschwäche und seinem geringem sexuellen Interesse. Die Frau meinte, "Wenn ich das noch erfüllt mit meinem Mann erleben kann, dann habe ich alles mit ihm gehabt, wenn der Tod kommt." Sie sind beide sehr vital und ein Paar mit einer schönen Ausstrahlung. Ich habe sie erst einmal gesehen und bin gespannt, was sich bei ihnen entwickelt. Ich habe mit Sexual Grounding®- und IBP-Konzepten (Agency) begonnen mit ihnen zu arbeiten. Ich traue ihnen noch einiges zu. Nicht das Nachholen der teilweise verpassten jugendlichen Form der Sexualität, aber deutlich mehr von der ihrem Alter in der Nähe des Todes entsprechenden. Die ist in der Tendenz langsamer, da sie in der Zeitdimension näher der Ewigkeit ist.

Der weiblich-männliche sexuelle Energiekreislauf



Wie in einigen Tantrarichtungen geht SGT von einem weiblich-männlichen sexuellen Energiekreis aus.

Die weibliche Richtung führt vom Genital zum Herzen und von dort aus dem Körper in das Herz des männlichen Gegenübers und in diesem runter zum Genital, von wo die Energie zurück in den weiblichen Körper kommt. Der männliche Energiekreis ist entsprechend umgekehrt: Vom Herzen zum Genital, dort aus dem Körper zum Genital des weiblichen Gegenüber, dort zum Herzen hoch und zurück zum eigenen Herzen. "Weiblich" und "männlich" ist meistens, aber nicht zwingend mit dem entsprechenden biologischen Geschlecht verknüpft. Wer mit dem Partner im Zusammensein mal einfach diesen Energiekreis in der Vorstellung atmet, kann oft schon allein so wunderbare Momente miteinander erleben.

Zusammenfassung

Willem Poppeliers bringt mit Sexual Grounding® Therapy eine wichtige Ergänzung zu den meisten Psychotherapiemethoden. Auf sichere, klare und methodisch gut untermauerte Art werden Themen rund um die Sexualität direkt und mit unmittelbarem Körpererleben erfahrbar gemacht und Wege für die Weiterentwicklung und Lösung aus Blockaden und Verstrickungen aufgezeigt. Da die therapeutische Arbeit mit Sexualität besondere Klarheiten und Kenntnisse verlangt, um Verletzungswiederholungen zu vermeiden, brauchen die Therapierenden eine sorgfältige Ausbildung. Die Methode eignet sich besonders gut für die Weiterbildung von Therapierenden mit einer Grundausbildung.