

# Inhalt

Verzeichnis der Übungen	7
Verzeichnis der Illustrationen	10
Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe	11
1. Wie dieses Buch entstanden ist	13
2. Die Grundlagen des Experiments	17
3. Der Beginn	23
4. Energie und Ladung: Eine erste Übung	29
5. Verwirrungen der Liebe	33
6. Der Energiekörper	35
7. Energetische Gewohnheiten	41
8. Der energetische Atem	47
9. Das Steuern der Energie	69
10. Vereinigung und Trennung	85
11. Die energetische Umarmung	97
12. Aber ich kann nicht ... und andere Herzensklagen	107
13. Kontrolle und Preisgabe	117
14. Der/die Innere Geliebte	119
15. Bewegung, Atmung und Stimme	131
Anhang A: Kurzfassung	163
Anhang B: Die innere Werbung	165
Anhang C: Fortgeschrittene Übungen	167
Anhang D: Eine Anmerkung zur Struktur des Buches	171
Anhang E: Die angemessene Berührung	175
Anmerkungen	179
Reaktionen auf „Die Erweckung des Inneren Geliebten“	187
Über die Autorin	193
Kommentierte Bibliographie	195
Autorenkommentare	214

# Verzeichnis der Übungen

1. Die Fähigkeit Ladung zu erweitern	30
2. Wahrnehmung von Ausdehnung und Zusammenziehen als Reaktion auf Ereignisse	36
3. Hände reiben (Aufladung durch Reibung/ Direkte Erfahrung der Energie als „real“)	36
4. Ausdehnung des Feldes	37
5. Dichte des Feldes	37
6. Bewegung des Feldes	38
7. Anwesenheit im Körper	44
8. Eine Grenze wählen	45
9. Ihre Grenze lokalisieren	48
10. Protest ohne Zusammenziehen	49
11. Das Geschehen einbeziehen	50
12. Ausdehnen und Zusammenziehen des Feldes	52
13. Verteilung des Feldes	54
14. Aikido-Feld-Pumpe	55
15. Verdichten und Verdünnen	56
16. Ballon-Effekt	59
17. Energetischer Zusammenbruch	59
18. Zusammenbruch contra Erdung	60
19. Kompression	61
20. Pulsieren	63
21. Selbst Orgasmus kann unangenehm sein	66
22. Erde und Himmel verbinden	69
23. Feueratmen	71
24. Hu! Hu! Hu!	71
25. Beckenatmung – stehend	72
26. Beckenatmung – liegend	73
27. Wie Sie Ihre Grenzen erkennen	76
28. Kegelsche Übungen zur Ladung, Tonisierung und Bewusstheit	77
29. Die Bühne einnehmen	79

30. Energiebahnen für die Erdung	82
31. Energiebahnen für Kontakt	83
32. Der Aikido-Kanal vom Hara zu den Händen	84
33. Herz und Leisten	86
34. Lachen	89
35. Herz und Leisten verbinden	89
36. Ihr Herz berühren	90
37. Der Berührung mehr Kraft geben	90
38. Herz/Becken/Partner	90
39. Verschmelzen und Abgrenzen	92
40. Verschmelzen und Abgrenzen mit Beckenatmung	93
41. Verschmelzen und Abgrenzen mit Beckenatmung plus erhöhter Ladung in Brust/Armen und Kontakt	93
42. Mit dem Atem geben und nehmen	94
43. Energetische Umarmung	98
44. Energetischer Stromkreis mit einem Partner	100
45. Umarmung in Yab-Yum-Position	102
46. Energetischen Kontakt und Fluss aufrechterhalten	103
47. Variationen des Unbehagens	104
48. Knie-Umarmung	106
49. Auf was warten Sie?	107
50. Das Kissen des Herzenswunsches	108
51. Liebe beabsichtigen	108
52. Sich gut und schlecht fühlen	109
53. Entscheidung zum Zusammenziehen	109
54. Entscheidung zur Ausdehnung	109
55. Wiedererzeugung von Genuss und Schmerz	110
56. Den Atem wählen	111
57. Sich in das Verlangen ausdehnen	112
58. Verschmelzen und Abgrenzen mit anderen Partnern	115
59. Psycho-orgasmische Hingabe	122
60. Wie man Ärger erzeugt	140
61. Wie man den Ärger vergrößert	140
62. Wie man sich mit Ärger schlecht fühlt	141
63. Wie man Angst erzeugt	142
64. Wie Angst ein erhebendes Gefühl wird	142

65. Wie Angst zur Stärke wird	143
66. Wie man Traurigkeit erzeugt	143
67. Das Ruhen beginnt	147
68. Atmen wie das Meer	149
69. Sich der Präsenz der Liebe öffnen	150
70. Sich in Stille wiegen	151
71. Sich in Stille wiegen – Fortsetzung	152
72. Den Kopf in die Gerade wiegen	152
73. Im AH baden	154
74. Gegenseitige Präsenz und Bewusstheit	158
Anhang C:	
75. Die Umgebung berühren	167
76. Orgastische Absicht	168
77. Singen	169
78. Wellen	169

## Vorwort zu der überarbeiteten Ausgabe von „Die Erweckung des Inneren Geliebten“

Ich mag dieses Buch sehr. In der Tat fühle ich mich wie die Mutter eines geliebten Kindes, das groß wurde und aus dem etwas geworden ist - jedoch etwas anderes als erwartet. Natürlich bin ich es, die sich verändert hat. Als ich 1984 „Die Erweckung des Inneren Geliebten“ schrieb, verarbeitete ich alles, was ich bis dahin als aufregend, hilfreich und erfreulich erfahren hatte. Ich würde dieses Buch heute nicht mehr so schreiben, aber glücklicherweise muss ich das auch nicht. Es hat sein eigenes Leben und seinen eigenen Wert.

Was ich damals als neu und aufregend erlebt habe, ist inzwischen ein „normaler“ aber lebendiger Aspekt meines Lebens, durch den ich mein Wohlbefinden im Alltag erhalte. Ich bin sehr froh, dass der Station Hill Verlag mich nicht nur gebeten hat, dem Buch neue Leser vorzustellen, sondern auch einige reizvolle Leckerbissen dessen hinzuzufügen, was ich seitdem gelernt habe.

Für all diejenigen – und es gibt inzwischen viele –, für die die Erfahrung von Energie und Präsenz vertrauter und überzeugender ist als das Gefühl ein Körper zu sein, ist dieses Buch gut geeignet. Es ist besonders für diejenigen von Nutzen, die man dazu gebracht hat zu glauben, dass ihre Empfindungen schlecht oder verrückt sind. Das ist nicht wahr. Es ist nicht einmal ungewöhnlich, das Leben als Struktur und Fluss wahrzunehmen. Viele große Künstler und Sportler beschreiben auf diese Weise ihre am meisten erfüllenden Erfolge.

Viele Menschen sehen oder hören oder fühlen zumindest dann und wann in einer Weise, die jenseits dessen ist, was landläufig als „normal“ bezeichnet wird. Tatsache ist, dass die meisten von uns ein breiteres Erfahrungsspektrum haben als nur das, an dem

## *Die Erweckung des Inneren Geliebten*

wir uns ständig aufreiben. Meist jedoch, da es nicht erlaubt ist, dies als normal anzusehen, weisen wir den Zugang zu diesen Informationen zurück oder unterdrücken ihn.

Der Verdienst dieses Buches ist es, auf eine entspannte und einfache Weise offen über die Möglichkeiten der erweiterten Wahrnehmung zu sprechen. Das heißt, wir können damit fortfahren „Dinge zu sehen, die nicht da sind“ – oder sie hören, fühlen, schmecken oder riechen – auf spielerische Weise und mit etwas Disziplin, anstatt uns um unsere geistige Gesundheit zu sorgen; zumindest auf dem Gebiet der erweiterten Wahrnehmung!

Für diejenigen, die sich danach sehnen, Sex auch als Umarmung zu erleben, finden sich hier die Schlüssel.

Für diejenigen, die sich von den Fesseln habitueller Reaktionen gegenüber anderen Menschen, Situationen und der eigenen Geschichte befreien wollen, sind diese Ansätze ein möglicher Weg.

Für diejenigen, die einander lieben, aber die energetische „Distanz“ verloren haben, die da sein muss, damit sie dann ekstatisch überwunden werden kann, bietet dieses Buch eine echte Möglichkeit, die Intensität ihrer Vereinigung in der Liebe wieder herzustellen.

Für diejenigen, die sich zumindest zeitweise dem Strom des Seins und des Lebens (Flow) hingeben wollen, können die Übungen in diesem Buch die Tür öffnen.

Ich hoffe sehr, dass viele von Ihnen durch diese Tür gehen werden.

# 1

## Wie dieses Buch entstanden ist

Wenn man dem Leser ein Buch vorstellt, ist es üblich – und auch ein Akt der Höflichkeit –, den Ort zu erläutern, den es im Rahmen einer Geographie der Ideen einnimmt. Im Falle dieses Buches ergab sich ein großer Teil des Inhalts, der hier vorgestellt wird, aus dem gesamten Kontext meines Lebens, und das bedeutet, daß wir es mit der Beschreibung eines größeren Zusammenhanges zu tun haben werden, als es sonst üblich sein mag. Wir brauchen hier eine größere Landkarte, denn dieses Buch geht weit über die Betrachtung und Erforschung eines einzelnen Landstrichs in einer etablierten intellektuellen Landschaft hinaus.

Ich stehe zwischen zwei Möglichkeiten der Übertreibung: entweder nach der einen Seite auszufern, indem ich mich auf alles beziehe, was mich jemals in diese Richtung gedrängt hat; oder der anderen Seite zuviel Gewicht zu geben, indem ich darauf hinweise, daß es *keine* Bücher über dieses Thema und deshalb *keinen* schriftlichen Kontext gibt, auf den ich mich beziehen könnte.<sup>1</sup> Der eine Ansatz ist schwerfällig; der andere ist ignorant und kleinlich.

Ich habe mich deshalb entschlossen, folgendes als Markierungen in diese Landkarte einzutragen:

## *Die Erweckung des Inneren Geliebten*

- den Beitrag meiner beruflichen Ausbildung als bioenergetische Analytikerin und deshalb den gesamten Kontext der Körperarbeit und körperzentrierten Psychotherapie
- den Einfluß meiner Schulung als Theater-Schauspielerin und -Regisseurin
- mein Training in Psychotherapie, wie etwa in Transaktionsanalyse und Gestalt-Therapie
- den Zugang zu veränderten Bewußtseinszuständen, wie er teilweise von Dr. Milton H. Erickson beschrieben bzw. zum größeren Teil nur angedeutet wurde
- die meditative Sicht des Bewußtseins und des Seins (einschließlich Tantra) und
- die Sexualwissenschaft, vor allem im Hinblick auf das, was mich dazu brachte, vieles fallen zu lassen, was man mir über Sex beigebracht hat: wie er ist und wie er sein sollte und wozu das alles gut ist.

Je mehr ich über die Frage des Zusammenhangs nachdachte – auf welcher Straße und anhand welcher Hinweisschilder ich zu diesem Punkt gekommen bin –, desto mehr wurde mir deutlich, daß ich mich letztlich nur auf ein paar grundlegende Ideen stütze. Es ist mir klar, daß einige davon ohne den Zusammenhang mit den dazugehörigen Forschungen und Erfahrungen ein wenig dürftig wirken.

Die grundlegende Voraussetzung, von der ich ausging – und über die sich manche vielleicht wundern mögen –, ist die, daß das Leben selbst eine Form von Energie ist. Das Argument für diese Ansicht ist in Kapitel 6 ausgeführt. Es gibt eine natürliche Folgerung aus dieser Annahme, auf die sich ein großer Teil der Bioenergetik und anderer Formen körperzentrierter Therapie stützt. Sie lautet, daß Körper und Geist nicht getrennt voneinander existieren, sondern eine funktionelle Einheit bilden, in der diese Lebensenergie bedeutungsvoll zum Ausdruck kommt.<sup>2</sup>

Die zweite Voraussetzung mag einigen Lesern ähnlich fremd erscheinen, obwohl sie angesichts der Implikationen der modernen Physik und ihrer daraus resultierenden Weltansicht unvermeid-



lich ist. In unserem Zusammenhang besagt diese Sicht, daß die Grenzen, die wir zwischen uns selbst und anderen erleben, auf der Ebene der Energie nicht wirklich existieren, auch wenn wir sie als real empfinden.<sup>3</sup>

Diese «Grenzen» haben mehr mit den Veränderungen in der Verteilung und Dichte der Energie zu tun als mit tatsächlichem Getrenntsein. Als ich mich mit den Folgerungen aus diesen Ideen auf der Ebene von Körperarbeit und Psychotherapie näher befaßte, stellte ich fest, daß wir lernen können, unsere so empfundenen Grenzen differenzierter zu erfahren, als unsere frühen Prägnungen uns weismachen wollen. Die wissenschaftliche Unterstützung für diese Voraussetzung (und Erfahrung) kommt aus so unterschiedlichen Richtungen wie der buddhistischen Psychologie und der Quantenmechanik.

Die dritte theoretische Markierung ist die Voraussetzung, daß man Wahrnehmungen (einschließlich des Spektrums jener Wahrnehmungen, die man als Emotionen und Gefühle identifiziert) als wellenartige Phänomene dieser Lebensenergie betrachten kann, daß solche Wahrnehmungen die Eigenschaften von Wellen, ihrer Art der Ausbreitung und Bewegung zeigen, und daß sie, wie andere Wellen, modifiziert werden können. Ich denke, daß diese spezielle Formulierung von mir stammt, und ich bringe sie hier in einer Form vor, die man etwa als bioenergetischen oder biophysischen Sprachgebrauch bezeichnen kann. Für mich jedoch stammt die Idee, daß wir lernen können zu verändern, was wir fühlen, aus meiner Theatererfahrung.<sup>4</sup> Die Schulung durch das Theater brachte mir diesen Gedanken nahe, die Arbeit mit Gestalt verstärkte ihn, die Bioenergetik gab ihm Realität und Kraft, und die Meditation vermittelte mir die Möglichkeit der Balance und Kontrolle.

Eine wichtige Folgerung daraus ist, daß unsere verschiedenen geistigen und emotionalen Zustände – obgleich sie sowohl flüchtig sind als auch die Neigung zur Verfestigung haben – modifiziert werden können. Zu dieser Idee gibt es so viele Einstellungen und Zugänge – und Zielvorstellungen –, wie es Psychologien und Psychotherapien gibt. Die stärksten Einflüsse aus dieser

## *Die Erweckung des Inneren Geliebten*

Richtung hatten auf mich die Körperarbeit, die Ericksonsche «Hypnotherapie»<sup>5</sup> und die meditativen Psychologien, vor allem die des Zen und des Tantra.

Und schließlich – das ist der zentrale Gedanke dieses Buches – gehe ich davon aus, daß die sexuelle Begegnung mindestens ebenso sehr ein energetischer wie ein körperlicher Akt ist. Es ist mir klar, daß diese Behauptung als nahezu ebenso radikal erscheinen mag wie die, daß Leben eine Form von Energie ist. Die praktischen Folgerungen sind grundlegender Art, und die Erfahrungen, die sich daraus ergeben, sind ebenso tiefgreifend wie befriedigend. Ich betrachte die sexuelle Begegnung als einen Aspekt einer menschlichen energetischen Bewegung zur Einheit hin – und nicht etwa als eine spezielle Aktivität, die irgendwie vom Leben getrennt ist.<sup>6</sup> Was sich in uns energetisch während des Werbens, des Vorspiels und der Vereinigung abspielt, entscheidet darüber, ob wir den Vorgang genießen können oder nicht. Ich habe mehrere grundlegende wissenschaftliche Texte mit in die mit Kommentaren versehene Bibliographie einbezogen, doch die hier ausgeführte Anschauung werden Sie in der gegenwärtigen Literatur über Sexualität nicht finden. Das ist einer der hauptsächlichen Gründe, weshalb ich all dies niedergeschrieben habe.