

---

## **MENSCHLICHE VERBUNDENHEIT UND SEX**

**Tim Jackins**

*Internationale Referenzperson für die Neuauswertungs-Counseling (NC)  
Gemeinschaften*

---

Die NC Gemeinschaften arbeiten kontinuierlich daran, alle Bereiche unseres Lebens, die von Schmerzmustern beeinflusst worden sind, zu verstehen. Manche davon – wie z.B. Sexualität, Geschlecht und menschliche Verbundenheit – haben sich sehr miteinander verheddert. Versuche, unser Denken in diesen Bereichen weiterzuentwickeln, gestalten sich alles andere als einfach, sind sehr restimulierend und erfordern disziplinierte Arbeit gegen unsere Schmerzmuster, um wirksam zu sein. Eine solche Initiative von vor über einem Jahrzehnt wurde unter der Bezeichnung „Gay Policy“ („Richtlinien zur Homosexualität“) bekannt.

Der vorliegende Artikel ist der nächste Schritt auf dem Weg, unsere Arbeit in den Bereichen Sexualität, Geschlecht und menschliche Verbundenheit voranzubringen. Die Arbeit ist immer noch schwierig, immer noch restimulierend und bedarf weiterhin disziplinierter Bemühungen gegen unsere Muster, um wirksam zu werden. Wie immer bei unserer Arbeit ist das nicht das „letzte Wort“. Vielmehr ist es eine Beschreibung unserer aktuellen Überlegungen hinsichtlich dieser Themen.

### **UNSERE VORSTELLUNG VON MENSCHLICHER VERBUNDENHEIT**

In unserer langjährigen Arbeit im NC haben wir eine konsequente Vorstellung davon entwickelt, was wir für eine wahrscheinlich treffende Beschreibung natürlicher Verbundenheit zwischen Menschen halten. Unser einfachster Leitsatz ist, dass Liebe das natürliche Gefühl ist, das jeder Mensch grundsätzlich jedem anderen Menschen gegenüber empfindet. Dies ist bei allen Menschen so.

Es scheint, dass alle neugeborenen Kinder mit der Erwartung ankommen, dass jemand, der ihnen ähnlich ist, schon darauf wartet, mit ihnen bewusst, intelligent und achtsam in Kontakt zu treten. Jeder und jede von uns kommt offenbar mit intakter und aktiver Intelligenz und mit der eindeutigen Erwartung zur Welt, dass andere intelligente Wesen da sein werden, mit denen sie oder er Verbindung aufnehmen kann.

### **UNSER MANGEL AN VERBUNDENHEIT**

Wegen des Mangels an Informationen über neugeborene Menschen kamen die meisten von uns zur Welt, ohne dass es den uns erwartenden Erwachsenen klar gewesen wäre, dass unsere angeborene Intelligenz schon vollständig ausgebildet war. Aufgrund der Bedingungen im Leben unserer Eltern und anderer Erwachsener um sie herum, wegen der Schmerzerfahrungen, die ihnen beigebracht worden waren, ohne Gelegenheit zum Entlasten, und insbesondere wegen der repressiven Natur der

Gesellschaft, in der sie lebten, fanden wir nach der Geburt keine Intelligenz vor, die uns als ebensolche wahrnehmen konnte. Da wir bei unserer Geburt körperlich sehr hilflos waren, brauchten wir einen intelligenten Menschen, der mehr Informationen hatte und körperlich weiter entwickelt war. Jemand, der in der Lage gewesen wäre, über uns nachzudenken, unsere Bedürfnisse zu befriedigen und uns vor allem beim Entlasten unserer Schmerzerfahrungen zu unterstützen. Dies ist nicht geschehen. Stattdessen waren es oft Trennungsschmerz und Unkenntnis, welche die erste Zeit unseres Lebens bestimmten. Aufgrund der Ansammlung von Trennungsschmerz, des Mangels an Aufmerksamkeit, der auf uns gerichteten Schmerzmuster und des Mangels an Unterstützung beim Entlasten in unseren frühen Jahren, haben wir unsere Hoffnung auf eine nahe Verbindung mit einem anderen menschlichen, intelligenten Wesen verloren.

Wir hatten anfänglich die Erwartung, mit einem intelligenten Wesen, das uns ähnlich ist, verbunden zu sein. Diese wurde wieder und wieder enttäuscht als wir aufwuchsen, uns körperlich entwickelten und mehr und mehr über die Welt lernten. Es scheint, dass an einem gewissen Punkt im Leben jeder und jedes einzelnen von uns, der Schmerz, der sich um den Mangel an Verbindung aufgebaut hatte, stark genug wurde, um zu chronischen Schmerzmustern zu werden, die uns in ein Leben geistiger Isolation geführt haben. In diesen Mustern gefangen, gaben wir den Versuch auf, unser Denken zu kommunizieren, und auch die Hoffnung auf viel und ausreichend Aufmerksamkeit von anderen. Dies wird manchmal als das traurige Ende der Kindheit angesehen, und als ob dies ganz 'normal' sei, nichts Falsches daran wäre, es unvermeidlich so sein müsse.

## **DIE GESELLSCHAFT SUGGERIERT, DASS SEX UNSERE LETZTE CHANCE DARSTELLT**

Hätten wir jemanden gehabt, die oder der uns von Anfang an richtig wahrgenommen hätte, wäre unser Leben ganz anders verlaufen. Wir hätten echte Verbundenheit mit einem anderen Menschen weiterhin für möglich gehalten und hätten das Erreichen solcher Verbundenheit nicht aufgegeben. Wenn wir darüber hinaus auch noch das Glück gehabt hätten, in der Obhut einer Person zu sein, die uns weiterhin das Entlasten unserer Schmerzerfahrungen erlaubt hätte, wären wir hoffnungsvoll geblieben und hätten Verbindungen mit anderen Menschen angestrebt, dabei viel über Beziehungen mit anderen gelernt und über unsere Schwierigkeiten mit ihnen entlastet.

Wenn dies bei uns so gewesen wäre, dann hätten wir schon mehr als ein Jahrzehnt des Lernens über und der Entwicklung von Beziehungen hinter uns gehabt, bevor wir uns sexuell entwickelten. Wenn wir darüber hinaus Zugang zu Informationen gehabt hätten, wären wir zum Zeitpunkt der Geschlechtsreife in der Lage gewesen über Sex, über das, was wir darüber wissen wollten, und was bzw. mit wem wir es ausprobieren wollten, nachzudenken. Ich denke, wir hätten Sex interessant gefunden, aber ich bezweifle, dass wir die gefrorenen Faszinationen gehabt hätten, die so viele von uns besitzen.

Leider kam es für uns alle ganz anders. An dem Punkt in unserem Leben, als wir uns sexuell entwickelten, hatten wir schon seit Jahren um Verbundenheit mit anderen Menschen gerungen und hatten große Schwierigkeiten, gute Beziehungen einzugehen. Wir waren auch schon seit vielen Jahren Zielscheibe für die sexuellen Muster anderer, einschließlich sexuellen Missbrauchs. Da uns der Zugang zum Entlastungsprozess verweigert wurde, haben wir viele sexbezogene Schmerzmuster erworben – viele Ängste und Abneigungen, viele gefrorene Bedürfnisse<sup>1</sup>, Sehnsüchte und Faszinationen sowie viele Punkte, an denen wir über Sex nicht klar denken konnten.

Die Muster unserer Familien und der Gesellschaft hatten uns dazu gedrängt, uns anders als andere und weit von ihnen entfernt zu fühlen. In diesem Zusammenhang bot uns die Gesellschaft Sex als letzte Chance für menschliche Verbundenheit an (vor allem den Jungen unter uns – Mädchen ist oft mehr Kontakt erlaubt und sie sind nicht so anfällig für diese Manipulation). Zum Zeitpunkt, an dem wir den Beginn unserer sexuellen Entwicklung erreichen, fühlen wir uns bereits fast alle von anderen Menschen sehr weit entfernt. Wegen der Aussicht auf Nähe zu einem anderen Menschen laufen wir fast alle so schnell wie nur können in Richtung Sex, um zu sehen, ob es nicht vielleicht dort noch eine Chance auf echte menschliche Verbundenheit gibt. Zu diesem Zeitpunkt sind uns aber schon so viele sexbezogene Schmerzmuster aufgeladen worden, dass nur wenige von uns in der Lage sind, gute Verbindungen miteinander einzugehen. Zudem haben sich unsere Schmerzerfahrungen bezüglich echten Kontakts mit anderen Menschen mit unseren sexbezogenen Schmerzerfahrungen verheddert. Die meisten von uns, insbesondere wir Männer, sind unfähig, uns eine enge, sorgsame und intime Beziehung mit jemand anderem vorzustellen, außer es handelt sich um eine sexuelle Beziehung.

## **WIR SIND SEXUELLER NATUR**

Menschen sind sexuelle Wesen. Sexuelle Fortpflanzung war ein wichtiger evolutionärer Schritt und wurde uns auf unserem Zweig der Evolution weitergegeben. Sexualität ist ein natürlicher Teil des Menschseins, und wie jeder andere Teil ist sie gut. Sexualität ist ein instinktiver Teil der menschlichen Natur und wie andere Instinkte unterliegt er der Kontrolle unserer Intelligenz, welche sich erst viel später entwickelt hat. Sex hat das Potential, ein guter, interessanter und unterhaltsamer Teil menschlichen Daseins und des Zusammenseins mit anderen Menschen zu sein. Und er wird es auch sein, solange wir es fertigbringen, die störenden Schmerzaufzeichnungen zu entlasten.

---

<sup>1</sup> „Gefrorenes Bedürfnis“ ist ein Ausdruck, der im NC für eine Verletzung gebraucht wird, die das Resultat eines in der Kindheit unbefriedigt gebliebenen rationalen Bedürfnisses ist. Diese Schmerzerfahrung übt Druck auf die Person aus, immer wieder zu versuchen, das Bedürfnis in der Gegenwart zu befriedigen. Aber ein gefrorenes Bedürfnis kann nicht befriedigt werden; es kann nur entlastet werden.

Wenn wir diese Aufzeichnungen nicht entlasten und sie aus dem Weg schaffen, werden sie unsere Nähe zueinander wie auch unsere Fähigkeit, bewusst Sex miteinander zu haben, weiterhin behindern. Oft, wenn wir sexuelle Nähe erleben, sogar wenn es sich um die uns am nächsten stehende und uns am meisten verbundene Person handelt, bleibt unser Verstand nicht in der Gegenwart und bei der Person, mit der wir gerade zusammen sind. Vielmehr werden wir soweit restimuliert, dass wir in den Bann erstarrter Bilder unserer Schmerzmuster geraten. Wenn dies geschieht, bleibt uns die wahre sexuelle Nähe, die wir suchen, verwehrt.

## **MÄNNER**

Die besondere Weise, auf die Männer in unserer Gesellschaft von Kindheit an behandelt werden, hinterlässt in ihnen ausgeprägte Muster der Isolation und immense Gefühle des Alleinseins. Dies führt dazu, dass sie sich im Kontakt mit anderen Menschen verzweifelt und hoffnungslos fühlen. Diese Gefühle vermischen und verstricken sich mit sexbezogenen Schmerzaufzeichnungen. In der Gesellschaft werden die sexuellen Schmerzmuster der Männer schon seit langem missbraucht, um Männer zu manipulieren und zu verwirren. (Seit einiger Zeit nimmt die Gesellschaft auf ähnliche Weise auch Frauen ins Visier.) Eine der Auswirkungen sexueller Schmerzmuster und mangelnder Gelegenheiten, diese zu entlasten ist, sich für diese gefrorenen Sehnsüchte und zwanghaften Muster zu schämen. Gleichzeitig fühlt man sich verzweifelt und von einer erstarrten Sehnsucht nach Sex getrieben, die uns vorgaukelt, unsere einzige Möglichkeit menschlichen Kontakts zu sein. In diesem zwanghaften sexuellen Verhalten gefangen zu sein, und dann noch dafür kritisiert zu werden, macht uns häufig verschwiegen und defensiv.

## **FRAUEN**

Frauen werden von den ersten Lebenstagen an zu Zielen von Sexismus. Viele Frauen sind früh in ihrem Leben sexuell missbraucht worden und dies hat natürlich bedeutende Schmerzmuster in den Bereichen von Sex und menschlicher Nähe zur Folge. Gleichzeitig wird Mädchen in der Regel viel mehr Nähe und Kontakt erlaubt als Jungen – zumindest untereinander. Dies befähigt sie, sich eine Vorstellung von Nähe zu erhalten so wie es Jungen nur selten gelingt. Aus diesem Grund sind bei Frauen Schmerzmuster bezüglich Nähe und Sex weit weniger verworren und Sex wird seltener als die einzige Option für menschliche Nähe betrachtet. Stattdessen haben Frauen Schmerzerfahrungen eher als Folge dessen, dass sie als Bedingung für menschliche Zuwendung zu sexuellen Handlungen gezwungen wurden.

## **IDENTITÄTEN**

Gleich, ob wir die Schmerzmuster der Gesellschaft bezüglich Sex mitmachen oder ob wir dagegen rebellieren, am Ende haben wir fast alle eine sexuelle Identität, die auf unseren Schmerzmustern bezüglich menschlicher Verbundenheit und Sex oder auf unseren Verletzungen durch Unterdrückung basiert.

Im NC haben wir erkannt, wie wunderbar einzigartig jeder und jede Einzelne ist und wie wunderbar einzigartig jede Beziehung zwischen zwei Menschen sein kann. Wie wir wissen, können nicht entlastete Schmerzmuster uns stur handeln lassen und verhindern, dass wir unsere volle, flexible und einzigartige Intelligenz zeigen. So wie sich Schmerzmuster nach und nach in unseren Köpfen ablagern, beginnen wir uns als Mitglieder einer Gruppe von Menschen zu sehen, die auf ähnliche Weise wie wir zum Angriffsziel von Schmerzmustern geworden sind. Wir verstehen uns als Frauen, als Mitglieder der Arbeiterklasse, als Menschen afrikanischer Herkunft und so weiter, so als ob diese Identitäten uns definieren würden. All diese Gruppen stellen Identitäten dar, auf die wir stolz sein können und von denen jede immens zum menschlichen Wissensschatz und der Kultur beigetragen hat. Eine dieser Identitäten einfach so und auf Dauer anzunehmen kann bedeuten, eine Perspektive zu akzeptieren, die von den Schmerzmustern dieser Identität geprägt wurde und zu einem begrenzten Selbstbild führen kann.

Im NC haben wir einen dreiteiligen Prozess entwickelt, um an Identitäten zu arbeiten. Wir counsellen und entlasten, und dieser Prozess erlaubt uns, auf eine gesellschaftliche Gruppe, der wir uns zugehörig fühlen, stolz zu sein, ohne uns dabei von dieser Zugehörigkeit eingrenzen zu lassen. Die drei Schritte sind: (1) Die Identifikation mit der Gruppe mit Stolz für sich zu beanspruchen und Sitzungen darüber zu machen, dass wir stolz auf unsere Gruppe sind, sowie Sitzungen zu allen Aspekten unserer Zugehörigkeit zur Gruppe und über die Gefühle, die dabei hochkommen. (2) An den Schwierigkeiten zu entlasten, die wir mit dieser Identität haben und darüber, wie uns die Gruppe restimuliert. Und (3), die Bindung an die Identität aufzugeben, sowie die Art und Weise, auf die wir uns ihr zuordnen und uns von ihr beschränken lassen. Dazu gehört auch, dass wir weiterhin auf unsere eigene, einzigartige Weise weiterwachsen, ohne das Wissen und die Fähigkeiten zu verlieren, die wir durch die Inanspruchnahme der Identität und in unseren Beziehungen zu den Menschen in der Gruppe gewonnen haben.

## **SEXUELLE IDENTITÄTEN**

Wir sind alle von der Gesellschaft gedrängt worden, eine sexuelle Identität anzunehmen. Die meisten von uns identifizieren sich letztendlich als Heterosexuelle. Einige von uns identifizieren sich als Schwule, Lesben, Bisexuelle oder nehmen eine andere Identität an, die nicht von der Gesellschaft gefördert wird. Egal welche Identität wir angenommen haben, den Schmerzaufzeichnungen bezüglich Sex oder Verbundenheit mit anderen sind wir nicht entkommen. Alle unsere sexuellen Identitäten beinhalten viele Schmerzmuster zu Sex, die uns verwirren und es uns erschweren, über sexuelle Nähe nachzudenken ohne von verzweifelter Sehnsucht oder Angstgefühlen überwältigt zu werden. Das Gewicht der sexbezogenen Schmerzmuster, mit denen wir überhäuft wurden, ist groß. Darum ist es tatsächlich schwierig zu sagen, wie umsichtig und mit wie viel wacher Aufmerksamkeit wir fähig sind, irgendeine sexuelle Identität für uns selbst wählen zu können.

Eine nicht-heterosexuelle Identität anzunehmen kann es möglich machen, die Grenzen und Wirrungen rund um Nähe und Fürsorge, die Teil einer heterosexuellen Identität sind, zu hinterfragen. Die Ablehnung dieser Einschränkungen kann es ermöglichen, Fürsorge und Verbundenheit mit Menschen zu entwickeln, die gesellschaftlich geächtet sind. Dies kann sehr wichtig und sehr menschlich sein. Gemeinschaften nicht-heterosexueller Identitäten haben ihren Mitgliedern, geschützt vor gesellschaftlicher Ablehnung und Angriffen, einen Freiraum geboten, in denen menschliche Verbundenheit möglich wird. Alle von uns hätten Möglichkeiten, mehr Fürsorge und Verbundenheit mit den unterschiedlichsten Menschen zu entwickeln, gäbe es nicht die Muster rund um Verbundenheit und Sex, die derzeit Teil der Gesellschaft sind.

Diese Schmerzmuster sind eine Basis für die Unterdrückung all jener, die sich nicht als heterosexuell identifizieren. Sie sehen sich mit einer Unterdrückung konfrontiert, die zu Zeiten brutal, zerstörerisch und tödlich sein kann. Manchmal wird die Existenz dieser Unterdrückung auch verleugnet, oder sie ist subtil und versteckt. Weil wir alle gesellschaftliche Muster zu Nähe und Sex in uns tragen, fällt es uns sehr schwer, gut über diese Unterdrückung nachzudenken. Einige von uns leben die Unterdrückterrolle, die uns aufgeprägt wurde, blind und unverhohlen aus. Andere von uns versuchen, die Auswirkungen unserer Schmerzmuster zu verstecken, doch unser Denken wird trotzdem von ihnen verzerrt und unser Handeln unbewusst von ihnen bestimmt. Einige von uns versuchen, die Auswirkungen dieser Muster auf unser Denken zu ignorieren, indem sie sich kurzerhand entscheiden, alles, worüber ihnen eine klare Perspektive fehlt, zu akzeptieren, was auf die Einnahme einer liberalen Position hinausläuft. Ohne vollständige Entlastung auf diesem Gebiet können wir keine intelligente und in der Praxis wirksame Position erreichen.

Niemand sollte je wegen seiner sexuellen Identität unterdrückt werden. Einer solchen Unterdrückung müssen sich alle Menschen, ungeachtet ihrer eigenen sexuellen Identität, entgegenstellen. Gegen diese Unterdrückung anzugehen ist im ureigenen Interesse jedes und jeder Einzelnen von uns. Obwohl sie auf gewisse Gruppen abzielt, wird sie eingesetzt, um alle zu unterdrücken und zu manipulieren. Es ist im Interesse von jeder und jedem von uns, uns sofort und aktiv gegen diese Unterdrückung zu engagieren und an unseren schmerzbedingten sexuellen Identifikationen und Verwirrungen zu counsellern, so dass wir klarer denken und wirksamer gegen sie vorgehen können. Zu dieser Arbeit haben wir uns in den NC Gemeinschaften verpflichtet.

## **ES GIBT FÜR JEDEN ETWAS ZU TUN**

An sexuellen Schmerzmustern zu arbeiten ist für uns alle hilfreich. Unsere Perspektiven und Wahlmöglichkeiten sind durch diese Muster verzerrt. Weil sie alles so gründlich durchdringen und in jedem von uns derart konstant restimuliert werden, müssen wir alles, was wir über Sex wissen, alles, was wir glauben, über Sex zu wissen, und alles, was wir über Sex fühlen, infrage stellen, ganz gleich wer wir sind. Wenn wir uns von sexbezogenen Mustern befreien wollen, müssen wir, wie bei allen anderen Mustern auch, alles

hinterfragen und den Entlastungsprozess auf alles anwenden, ohne irgendetwas auszuklammern. Wir haben die Chance, Dinge, die wir immer für richtig gehalten haben, Dinge, nach denen wir uns am meisten sehnen und Dinge, von denen wir uns verzweifelt abhängig fühlen, infrage zu stellen und darüber zu entlasten. Alles Schmerzliche, mit dem diese Dinge behaftet sind, wird sich in Entlastung auflösen, die uns ein besseres Leben beschert.

## **WICHTIGE ARBEIT**

Counseln und Entlasten an allen unseren Schmerzaufzeichnungen, die mit Sex verbunden sind, ist aus mehreren Gründen wichtig. Es ist wichtig, um wieder Klarheit über diesen Aspekt unseres Lebens zu gewinnen, aber auch für unsere Befreiung von Mustern allgemein. Es ist wichtig, damit wir uns gegenseitig immer besser zu sexuellen Mustern counseln können, einschließlich derer von uns, die auf diesem Gebiet von gesellschaftlicher Unterdrückung betroffen sind. Weil diese Schmerzmuster aus Verletzungen resultieren, die so früh in unserem Leben passiert sind, sind sie mit vielen Bereichen unseres Lebens verbunden. Sie zu entlasten erweitert unsere Achtsamkeit, oft auch auf Gebieten, die dazu bisher gar keinen direkten Bezug zu haben schienen.

Hinzu kommt, dass, je mehr Schwierigkeiten unsere Gesellschaft hat, sich selbst und ihr irrationales Wirtschaftssystem zu erhalten, desto mehr Versuche gemacht werden, fast jedes Mitglied der Bevölkerung zu restimulieren. Eine immer weiter anwachsende Zahl dieser Versuche zielt darauf ab, Menschen in Bezug auf Sex zu restimulieren. Solche Anstrengungen werden zahlreicher, verzweifelter und expliziter. Der Kapitalismus versucht immer intensiver, eine noch größere Anzahl von Produkten mithilfe sexueller Restimulierung zu verkaufen. Werbematerial, das Sex so unverblümt benutzt, dass es noch vor wenigen Jahren gerichtliche Folgen gehabt hätte, wird heute sogar in den Massenmedien akzeptiert. Offensichtliche Folgen hiervon sind die Objektivierung von Frauen, die Verbreitung von Sexismus sowie eine Verunsicherung über seine Existenz. Außerdem nimmt die Objektivierung von Kindern und jungen Männern zu.

Dieser unablässige Hagel sexueller Restimulierung zeigt seine Wirkung bei uns allen und restimuliert unsere sexbezogenen Schmerzmuster jeden Tag viele, viele Male. Sexbezogene Schmerzmuster sind nicht schlimmer oder in ihrem Kern anders geartet als andere Muster, aber das unablässige Bombardement der Restimulierung und die mangelnde Gelegenheit zur Entlastung zeigen ihre Wirkung. Die Anzahl der Versuche, uns auf diese Weise zu restimulieren, wird in der nahen Zukunft kaum abnehmen. Diejenigen, die von der Gesellschaft aufgrund ihrer sexuellen Identität zur Zielscheibe gemacht wurden, haben als erste begonnen, an ihren sexbezogenen Schmerzmustern zu counseln. Wir alle müssen Wege finden, die kontinuierliche Entlastung aller dieser Schmerzmustern anzugehen.

## **DIE ARBEIT AN SEXUELLEN SCHMERZMUSTERN**

### **Frühe sexuelle Erinnerungen**

Vielen von uns im NC ist es gelungen, wirksam an sexbezogenen Schmerzmustern zu arbeiten und deren Einfluss auf unsere Perspektiven und unser Verhalten zu verringern. Es hat sich jedoch als schwieriger erwiesen, Wege zu finden, auch auf Dauer effektiv daran weiterzuarbeiten. Das hat mit der Tatsache zu tun, dass unsere sexuellen Verletzungen oft von frühen Erfahrungen stammen und schwerwiegend sind. Auch haben unsere Co-Counselingpartnerinnen und -partner sexuelle Schmerzmuster, die es uns erschweren, in unseren Sitzungen genügend Ressourcen zur Verfügung zu haben. Die unaufhörlichen Bemühungen der Gesellschaft, alle Menschen in Bezug auf Sex zu restimulieren, erschweren dies noch. All diese Dinge machen es uns schwerer, umsichtige, bewusste und wirksame Co-Counselingpartner und -partnerinnen füreinander zu sein.

An frühen sexuellen Erinnerungen zu arbeiten hat sich bisher als der weitaus wirksamste Teil unserer Arbeit auf diesem Gebiet erwiesen. Menschen unternehmen weiterhin wichtige Schritte in ihrer Befreiung von Schmerzmustern, indem sie diese Arbeit machen. Ein großer Teil davon wurde bisher in Kursen und Workshops geleistet. Bei dieser Arbeit wird die Hauptperson ermutigt, jede frühe Erinnerung zu finden, die auf irgendeine Art und Weise mit Sex verbunden ist. Auch wenn die Art dieser Verbindung zunächst nicht erkennbar ist, genügt die Tatsache, dass eine Erinnerung als Antwort auftaucht, sobald die Frage zu frühen sexuellen Erinnerungen gestellt wird. Sie genügt, um sich zu entscheiden, diese Erinnerung weiter zu verfolgen und alle Schmerzerfahrungen zu entlasten, die damit in Verbindung stehen.

Diese Arbeit ist wichtig, ermächtigend und nützlich und ihre weitere Verbreitung wird gute Resultate hervorbringen. Bitte besorgt euch und lest die NC Büchlein *A Rational Theory of Sexuality* („Eine rationale Theorie der Sexualität“) von Harvey Jackins und *Counseling on Early Sexual Memories* („An frühen sexuellen Erinnerungen Counseln“) von Joan Karp.

### **Restimulierungen in der Gegenwart**

Weil unser sexuelles Material<sup>2</sup> kontinuierlich Zielscheibe für Restimulierungen ist, ist es außerdem sinnvoll, Gelegenheiten für die Arbeit an diesen neueren Restimulierungen zu bekommen. Jedoch haben die meisten von uns Schmerzaufzeichnungen der Peinlichkeit, Scham und Verschwiegenheit in Verbindung mit Sexualität und sexbezogenen Schmerzmustern. Das macht es uns schwer, daran in Counselingsitzungen zu arbeiten.

Die Tatsache, dass alle unsere Co-Counselingpartner sehr ähnliche Schmerzaufzeichnungen zu haben scheinen, macht die Sache umso schwieriger.

---

<sup>2</sup> „Material“ bedeutet Schmerzerfahrungen bzw. Schmerzmuster

Das sind alles nur Schmerzaufzeichnungen, und die können vollständig entlastet werden, aber die bewusste Aufmerksamkeit zu bekommen, die wir dazu brauchen, kann eine echte Herausforderung sein.

Die zuverlässigsten und brauchbarsten Gelegenheiten dafür haben sich in kleinen Gruppen erfahrener Counselor und Counselorinnen ergeben, die sich gut kennen. Eine Sitzung mit einem guten Co-Counselingpartner allein hat uns oft nicht genug Ressourcen und Klarheit geboten, um an diesem Material zu arbeiten. Für die meisten von uns zeigen sich die Schmerzaufzeichnungen auf diesem Gebiet dergestalt, dass wir Aufmerksamkeit von mehr als einer Person brauchen, um verlässlich daran entlasten zu können.

Fast alle von uns haben viele heftige sexbezogene Schmerzmuster, und kontinuierlich an frühen Verletzungen zu entlasten wird auch diese Schmerzmuster für Entlastung leichter zugänglich machen. Zusätzlich dazu, das wir diese Arbeit weiterverfolgen, schlage ich nun vor, dass erfahrene Co-Counselor in Betracht ziehen, direkt an den oft restimulierten Faszinationen, Hemmungen und gefrorenen Sehnsüchten zu counseln. Und zwar, dass sie das nicht in Zweiersitzungen, sondern mindestens zu dritt (oder besser noch zu viert) mit Co-Counselingpartnern bzw. -partnerinnen des gleichen Geschlechts tun. (Je mehr wir auf diesem Gebiet entlasten und je mehr Urteilsvermögen und Perspektive wir gewinnen, desto flexibler können wir dann auch in der Wahl unserer Co-Counselingpartner werden. Aber das kommt später.) Wie immer hegen wir den Wunsch, Co-Counselingpartner zu sein (und zu finden), die umsichtig und achtsam sein können.

In diesen Sitzungen ist es wichtig, sich und andere daran zu erinnern, dass wir alle viele Verletzungen in Bezug auf Sex mit uns herumtragen. Es geht hier nicht nur um uns selbst, und auch nicht nur um „die Anderen“. Niemand, der in Gesellschaften wie den unseren groß geworden ist, kann verhindern, dass er oder sie in diesem Bereich verletzt wird. Wir haben alle unsere eigenen Ansammlungen von Gefühlen, die von unseren sexbezogenen Schmerzmustern herrühren (einschließlich Gefühllosigkeit). Ich möchte, dass wir alle in diesen Sitzungen unsere Geheimniskrämerei beenden; dass wir zeigen, wie unser sexuelles Material sich in unserem Kopf abspielt und wie es restimuliert wird. Ich möchte, dass jede und jeder von uns das den anderen mitteilt. (Wie in allen unseren Sitzungen sind wir zu Vertraulichkeit verpflichtet). Es hat sich als sinnvoll erwiesen, für die ersten Sitzungen in diesen Gruppen jeweils zehn bis zwölf Minuten anzusetzen.

Hier sind mögliche Themen, über die man zu sprechen beginnen kann:

1. Einen Körper haben, unsere Körperteile, was unser Körper tut,
2. Die fünf Dinge, die uns am meisten in Bezug auf Sex und menschliche Körper faszinieren ,
3. Was wir beim Sex ausprobieren möchten,
4. Was wir beim Sex nicht ausprobieren möchten,
5. Sexuelle Handlungen, von denen wir hoffen, dass uns nie jemand bitten wird, sie auszuführen.

Jede und jeder von uns weiß, dass viele von diesen Dingen mit unseren Schmerzmustern zu tun haben, und dass wir es bisher nicht geschafft haben, sie zu entlasten und uns aus ihrem Sog zu befreien. Bei manchen können wir möglicherweise noch nicht erkennen, dass sie von Schmerzmustern herrühren. Je mehr wir die Fähigkeit zum Entlasten zurückgewinnen desto mehr werden sich unsere Gedanken und Perspektiven verändern. Nur mit ausreichend Entlastung werden wir fähig sein, klar genug zu denken, um entscheiden zu können, wie wir uns unser Leben in Bezug auf Sex und Nähe vorstellen.

## **WIR KÖNNEN KLARHEIT GEWINNEN**

Sobald wir unsere Schmerzmuster in Bezug auf Sex entlasten, wird sich unser Denken in diesem Bereich verändern und entwickeln. Unser Verstand wird weniger in verstörter Faszination oder ängstlicher Abwehr erstarrt sein und unsere Wünsche in Bezug auf Verbundenheit und Sex werden sich ändern. Jede und jeder von uns wird beobachten können, wie wir uns selbst geistig verändern. Und jede und jeder wird in der Lage sein, freier darüber zu entscheiden, was sie oder er sexuell tun und lassen will.

Bei Personen, die kontinuierlich daran gearbeitet haben, in diesem Bereich ihres Lebens aufzuräumen, haben sich Veränderungen gezeigt. Einige, deren Schmerzmuster sie Sex gegenüber zuvor Angst und Abstoßung empfinden ließen, interessieren sich nun dafür, ohne dabei in Faszination zu verfallen. Andere, die zuvor von sexuellen Dingen zwanghaft fasziniert waren, haben ihre Faszinationen verloren. Schritt für Schritt wird Sex zu einem Thema, das die Gedanken viel weniger als zuvor vereinnahmt. Ein gewisses Interesse an Sex scheint zu bleiben, aber das Interesse an Sex mit einer Person des gleichen Geschlechts nimmt tendenziell eher ab. Die Sehnsucht nach einem sexuellen Partner oder einer Partnerin eines bestimmten sexuellen Stereotyps oder mit einem bestimmten Aussehen ist entlastet worden; der Zwang, mit vielen verschiedenen Menschen Sex zu haben ebenfalls. Dadurch sind diese Menschen jetzt in der Lage zu überlegen und bewusst zu entscheiden, wie sie sexuelle Nähe gestalten wollen. Viele sind viel umsichtiger geworden in Bezug darauf, was für sie und ihre sexuellen Partner sinnvoll ist, und zeigen eine wachsende Fähigkeit, über ihre sexuellen Partner oder Partnerinnen achtsam nachzudenken und beim Sex eine stärkere Verbundenheit zu erreichen.

Das stellt also unsere bisherige Erfahrung dar. Es ist wichtig, dass die Erfahrungen, die wir auf diesem Gebiet gesammelt haben, genauso wie unsere Erfahrungen zu anderen Themen, zur Kenntnis genommen werden. Dennoch sind diese Informationen nicht dazu gedacht, das eigene Counseln und Nachdenken zu ersetzen. Sie erweisen sich am sinnvollsten, wenn sie als Herausforderung für die eigene Befreiung von Schmerzmustern angenommen werden. So kann jede und jeder von uns zu klareren Gedanken und einem klareren Verständnis auf diesem Gebiet (wie auf allen anderen Gebieten der Realität) gelangen.

Es wird von niemandem verlangt, unsere kollektive Erfahrung für sich selbst anzunehmen. Wie immer können wir alle unsere eigenen Entscheidungen treffen, ob wir diesen Aussagen zustimmen oder nicht. Dennoch, wie bei allem anderen an dem wir im NC arbeiten, ist es nicht sinnvoll, die Erkenntnisse, die wir erwerben, zu ignorieren, sondern sie als Anleitung zu nutzen, und um uns selbst herauszufordern; um zu sehen, welche Schmerzmuster wir auf diesem Gebiet haben. Es ist sinnvoll, in all unseren Sitzungen anzunehmen, dass „praktisch alles, was jede und jeder von uns in Bezug auf unsere Sexualität als rational oder angeboren angenommen hat, Schmerzaufzeichnungen sind“ (Harvey Jackins, *A rational Theory about Sexuality*, „Eine rationale Theorie der Sexualität“, Seite 2, und *The Benign Reality*, „Die gutartige Realität“, Seite 186). Gleichmaßen muss jedes Gefühl, dass mit unserer persönlichen sexuellen Biologie irgendetwas nicht stimmen könnte, als von Mustern verursacht angesehen werden.

Alles, was wir durch unsere Arbeit entdeckt haben, wird weiterentwickelt und nochmals hinterfragt werden, genauso wie wir alles immer wieder hinterfragen sollten, um es vollständig durchdenken zu können. Und die echten und wirklich brauchbaren Herausforderungen kommen nicht von unseren Meinungen. Sie entstehen vielmehr im persönlichen Erleben des Co-Counselns und Entlastens, das es ja jeder und jedem erst ermöglicht, klarer zu denken.

### **UNSEREN ANSPRUCH AUF VERBUNDENHEIT EINFORDERN**

Wir alle sind Teil einer wichtigen kollektiven Anstrengung, die Auswirkungen von Schmerzmustern aus unserem Leben und aus dem Leben anderer zu entfernen. Damit holen wir uns Schritt für Schritt unsere vollständige Intelligenz zurück und fordern auch unsere Verbundenheit zueinander wieder ein. Ein wichtiger Teil dieses Prozesses ist es, jegliche Schmerzmuster zu entlasten, die in uns Verwirrung darüber stiften, wie wir uns gegenseitig sehen oder was wir miteinander wollen.

Aus dem Englischen übersetzt von Beni Ruffiner, Thomas Brückmann, Marie Kolinsky und Matthias Wentzlaff-Eggebert  
Urheberrecht der Übersetzung © 2016 Rational Island Publishers Inc.  
Urheberrecht des Originals © 2012 Rational Island Publishers Inc.