

Ein Jahr miteinander auf dem Weg

Jahrestraining „Sexuelle Heilung & heilendes Miteinander“ mit Elke Jari



Es war einmal eine Zeit vor unserer Heilung

Mit verwirrem Kopf, verletztem Herzen und verspannten Genitalien lebten wir Sex, Romanzen und Beziehungen oder hielten uns von allem fern, das damit zu tun hatte. Gemeinsam war uns allen, dass in unserer Kindheit einiges schiefgelaufen war. Viele hatten körperlichen oder seelischen Missbrauch erlebt, auch wenn wir uns nicht mehr daran erinnern konnten. Uns hatten Vorbilder für ein gesundes Miteinander gefehlt. In unserer frühesten Kindheit waren wir zu wenig gehalten und zu kurz oder gar nicht gestillt worden, weil unsere Eltern nicht wussten, wie wichtig das für unser ganzes Leben sein würde, oder weil wir ohnehin unerwünscht waren. Zeigten wir Gefühle, wurden wir ausgelacht oder bestraft. Sprachen wir unsere Wahrheit aus, vermittelte man uns, nicht richtig zu sein. Früh lernten wir, uns auf eine bestimmte Art zu verhalten, um etwas von der Liebe und Beachtung zu bekommen, nach der wir uns sehnten.

Als wir in die Pubertät kamen, wurde es noch viel schlimmer. Unsere Sexualität entwickelte sich in einer Welt, in der Sexualität nicht Ausdruck intimer Liebe war, sondern als Beziehungskitt, Sucht-, Beruhigungs-, Tausch- und Schmerzmittel oder Machtinstrument missbraucht wurde. Unsere Einsamkeit wuchs. Selbst in Begegnungen blieben wir zutiefst einsam und unerfüllt. Wir versuchten unseren Schmerz durch "harmlose" Drogen wie Essen, Fernsehen, Sport, Arbeiten, Schlafen oder Rauchen im Übermaß zu mildern oder gebrauchten Alkohol, Medikamente und harte Drogen. Einige entdeckten Sex, Romanzen oder Beziehungen als

Betäubungsmittel. Viele benutzten eine Mischung aus all dem.

Wann immer wir nicht fähig waren, unserer Trauer oder Wut zu begegnen, flüchteten wir, wichen uns aus. Mit der Zeit verloren wir so den Kontakt zu unserem Körper, unseren wahren Gefühlen, unseren Herzenswünschen und gesunden Bedürfnissen. Wir meinten, mehr Sex, mehr Schokolade oder die Liebe eines bestimmten Menschen zu brauchen, obwohl wir noch immer das kleine Kind waren, das sich danach sehnte, gehalten und gestillt zu werden. Wir dachten, alles würde gut, wenn wir nur erfolgreicher, attraktiver oder freundlicher wären, aber eigentlich wollten wir so geliebt werden, wie wir waren. So zogen wir genauso verstörte Partner an, die unsere Glaubenssätze über Mannsein und Frausein, Beziehungen und Sexualität noch weiter vertieften. Später wechselten wir die Partner oder verkeilten uns in nicht erfüllenden, aussichtslosen Beziehungen. Wir steckten fest oder drehten uns im Kreis zwischen Beziehungskämpfen, Trennungsversuchen, kurzlebigen Affären, Drei- bis Vielecksbeziehungen, sexuellem Desinteresse, gefährlichen Vorlieben, verzweifelten Experimenten, unverbundenem Sex, Isolation, zwanghafter Selbstbefriedigung, Depression, Aggression, Resignation, Einsamkeit, Schuldzuweisungen, Zerstörung anderer oder Selbstzerstörung ... bis eines Tages der Moment kam, in dem wir von allem endgültig genug hatten.

Was immer uns an diesen Punkt gebracht hatte, nun waren wir zu Veränderungen bereit.

Der Weg der Heilung

Wie sah nun der Weg unserer Heilung aus? Was veränderte sich? Wir begaben uns in eine Gruppe von Menschen, die trotz aller Unterschiedlichkeit als gemeinsames, verbindendes Ziel die eigene Heilung hatten. Grundlage dieser Gruppe waren die Schritte des heilenden Miteinanders. Es gab dort Menschen, die die Schritte gegangen waren und geheilt wurden. Das gab uns Mut und Zuversicht. Oberste Autorität der Gruppe war ein liebendes großes Ganzes, wie auch immer wir ihn, sie, es verstanden. Wir durften uns mit allen Licht- und Schattenseiten zeigen, erkannten unsere Gaben ebenso wie die Aufgabe, die Anteile in uns, die wir in unserer Kindheit für ein bisschen Zuwendung, Sicherheit oder Autonomie geopfert hatten, wiederzubeleben, zu integrieren, nach Hause zu holen. Wir fanden eigene gesunde Grenzen und lernten, uns vor Grenzüberschreitungen zu schützen. Wir wählten ein zärtliches Tempo statt rasendem Stillstand, denn in der Vergangenheit waren wir oft so blockiert gewesen, dass wir uns nur noch in extremen Dingen fühlen konnten. Hier ging es nicht um neue erotische Kicks, sondern um ganzheitliche Heilung.

Wir machten die heilsame Erfahrung ehrlicher Begegnungen zwischen Männern und Frauen und konnten so die unerträgliche Wunde des fehlenden gegenseitigen Verständnisses schließen, die unsinnige Feindschaft beenden.

Wir lernten auf allen Ebenen unterstützende Werkzeuge kennen, mit deren Hilfe wir uns, auch wenn wir ins Schlingern gerieten, immer wieder stabilisieren konnten. Geistig arbeiteten wir mit den Schritten und den Umgangsformen des heilenden Miteinanders, mit Sharings, mit dem Enneagramm und Texten zum Thema. Auf spiritueller Ebene stell-

Das neue Jahrestraining mit Elke Jari startet im März 2019.

Es läuft über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche von 19-22 Uhr.

Information und ausführliche, kostenlose Broschüre unter **Tel. 030-39 03 00 56** www.elke-jari.de

ten wir eine kraftvolle Beziehung zu unserer höheren Macht, unserem inneren Berater, her – wie auch immer wir Gott verstanden. Gebet und Meditation, Stille und Besinnung halfen uns dabei. Wir baten um Gelassenheit gegenüber den Dingen, die wir nicht ändern können, um den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können, und um die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Auf der körperlichen Ebene lernten wir, die blockierte Energie wieder ins Fließen zu bringen. Körperwahrnehmungsübungen, Atem, Stimme, Bewegung und achtsame, einführende Berührungen halfen uns, in unseren Körper zurückzukehren, fühlend im Hier und Jetzt zu sein. Wir bekamen wieder Zugang zu unseren Gefühlen und ließen jahrelang aufgestaute Gefühle abfließen. Wir lösten allmählich die Blockade zwischen Herz und Genitalien, stellten die Verbindung zwischen beiden wieder her, sodass Sexualität nichts Abgespaltenes mehr war, sondern sinnlicher, beseelter Ausdruck unserer Liebe in verbindlichen Partnerschaften. Und nur eine Art von vielen, Liebe zu zeigen. Wir lernten, nährenden, liebevollen Körperkontakt ohne Sexualität zu genießen, und erkannten, dass wir in der Vergangenheit oft Sexualität und das Bedürfnis nach liebevollem Kontakt verwechselt hatten. Manche machten eine Weile Ferien von mechanischem Sex, um tiefer zu gesunden und von den negativen Erfahrungen der Vergangenheit Abstand zu bekommen und um in dieser Zeit neue Perspektiven zu entwickeln.

Die heilende Erfahrung der Gruppe

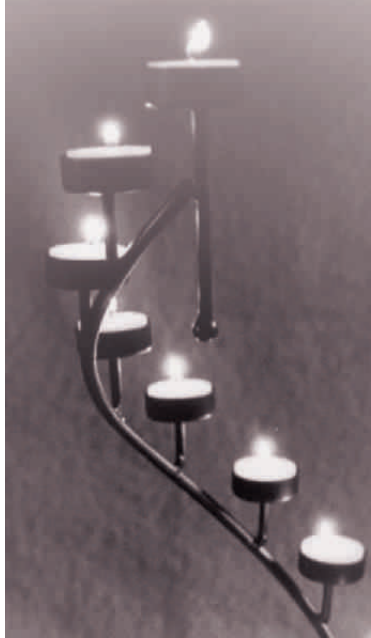
Die Gruppe war ein wunderbar unterstützendes Übungsfeld für alles, was für die Heilung zu lernen war. Ein Jahr miteinander auf dem Weg zu sein, war eine sehr kraftvolle Erfahrung. Wir sahen, dass nicht nur uns alleine Leid widerfahren war, und das befreite uns aus der Isolation. Wir freuten uns miteinander über unsere Fortschritte und nahmen Anteil an unseren Rückschritten. Wir durften miteinander lernen, wir duften voneinander lernen: Über verletzte Kleinkinder in uns, über das Licht des Bewusstseins in uns, über das Menschsein. Wir wurden zu gesunden Freundschaften und gegenseitigem Verständ-

nis fähig. Wir machten gründlich und furchtlos Inventur in unserem Inneren. Wir wurden bereit, dem Schmerz der Vergangenheit zu begegnen, und entdeckten dahinter unsere ursprüngliche Lebensfreude, unsere tief verbundene Lust. Mit all dem vertrauten wir uns mindestens einem anderen Menschen an. Oft jemandem, der wie wir auf dem Weg der Heilung war.

Wir lernten, uns selbst zu lieben und aus unserer Ganzheit heraus für uns zu sorgen. Wir begriffen, dass Selbstliebe sowie die kraftvolle Beziehung zu unserer Höheren Macht uns befähigten, uns ganz zu zeigen, und waren nicht länger zu Versteckspielen, Halbwahrheiten und Lügen bereit. Wir fanden unsere innere Würde wieder und entdeckten uns als liebenswerte, wertvolle Menschen hinter dem, was wir nach und nach erlösten. Das veränderte auch unseren Blick für andere Menschen.

Wir adoptierten unser inneres Kind und begannen, die Verantwortung für das zu übernehmen, was in unserem Leben geschieht. Nach und nach entwickelte sich unser achtsamer, bewusster Kern und begann in unserem Leben zu wirken. Wir schlossen Frieden mit unserer Vergangenheit, mit denen, die uns, sowie denen, die wir verletzt hatten, vor allem mit unseren Eltern, wo immer es möglich war. Oft erschien uns diese Aufgabe zunächst unlösbar. Wir übten uns in Dankbarkeit, Wertschätzung, Verzeihen und Um-Verzeihung-Bitten – Fähigkeiten, die zuvor nicht unbedingt unsere Stärke gewesen waren.

Wir begegneten dem Tabuthema Tod und lernten daraus für unser Leben. Wir feigten unsere inneren Räume vom Keller bis zum Dachgeschoss aus und erkannten, dass es keinem gesunden Partner zuzumuten war, mit uns zusammen zu sein, bevor wir nicht wesentliche Schritte zu unserer Heilung gemacht hatten. Wir wollten "lieber keinen als irgendeinen". Wir wurden gelassen und



Schnupperabende:

10. u. 24. November
und 15. Dezember

jeweils Samstag,
19-22 Uhr
Kosten: 10 €
Ort: Sprengelhaus
Sprengelstraße 15
13353 Berlin
1. Hof, Tür links,
2. OG, Tür rechts

vertrauten darauf, dass wir unseren Partner finden würden, wenn wir zu uns selbst gefunden hatten: Wir sahen, dass wir zunächst Nähe zu uns selbst herstellen und uns zuerst fragen mussten: "Wer bin ich hinter meinen Mustern? Auf welche Weise will ich gehen?", bevor wir fragten: "Mit wem will ich gehen?", weil wir sonst immer wieder Chaos stifteten.

Wenn wir in bestehenden Beziehungen blieben, sahen wir ein, dass wir mit unserer Heilung nicht warten konnten, bis auch unser Partner bereit war, sondern dass sich unsere Beziehung bereits verbesserte, wenn nur einer von uns den Weg ging. Wir entdeckten, dass uns die einst für unser Überleben wichtig gewesenen Verhaltensmuster an einem glücklichen Miteinander gehindert hatten. Deshalb eigneten wir uns allmählich neue Verhaltensweisen an, die Nähe zuließen. Ein ganzes Jahr erschien vielen von uns zunächst als eine lange Zeit, und in Verbindlichkeit waren wir auch nicht gerade geübt ... Nun erlebten wir, dass die Heilung ihre Zeit brauchte, und wir wurden es uns wert, uns endlich selber ernst zu nehmen und sie an die erste Stelle in unserem Leben zu setzen. Manche Schritte fielen uns leicht, für andere brauchten wir sogar länger als ein Jahr.

Ein Jahr miteinander auf dem Weg

Nachdem wir eine Weile einmal wöchentlich trainiert hatten, fühlten wir uns schon viel besser, nicht länger verzweifelt oder von unstillbarer Sehnsucht gequält. Allmählich fühlten wir uns alleine wie auch zusammen mit anderen Menschen so wohl, dass wir nicht mehr nach dem oder der Richtigen suchten. Und dann fanden wir oft jemanden, mit dem wir all die Schritte des Trainings im Alltag leben konnten.

Seit wir das Geschenk der Heilung empfangen haben, sind wir zu Geliebten des Lebens geworden, bereit zu lebendigen, verbindlichen Partnerschaften. Das heißt nicht, dass wir uns nun nie wieder traurig oder wütend fühlen, aber unser Umgang damit wie auch mit Gefühlen der Freude und der sexuellen Lust hat sich verwandelt. Durch unsere tägliche Praxis mit den Schritten tragen wir auch zur Heilung derer bei, die noch leiden. Und weil wir nicht gestorben sind, lieben wir noch heute.