



Diplomarbeit
zum
Sexologischen Körpertherapeuten IISB

H.P. Müller

Winkel, 1. Februar 2018

Ekstase lernen...
...wie und warum es wirkt

Inhalt

Einleitung.....	2
Was ist Ekstase?	5
Wikipedia.....	5
Barbara Carrellas.....	6
Daniel Odier	7
Diana Richardson.....	7
David Deida	8
Osho.....	8
Quintessenz – die Praxis	9
Lernen – es geht nicht anders	10
Weil unser Hirni so funktioniert.....	10
Lernen macht Freude macht Lernen	12
Quintessenz – die Praxis	13
Der lernpositive Raum	14
Sprechen wir darüber	14
Es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen.....	15
Stimmen von Teilnehmer/Klient*innen über ihre Erfahrungen	16
Embodiment – das Lernen verkörpern	18
Somatisches Lernen	19
Quintessenz – die Praxis	21
Sehen und hören	21
Nach Plan.....	22
Methodik.....	22
Die Gliederung des Stoffs.....	22
Die Gestaltung des einzelnen Moduls.....	24
Skripts für die Praxis – das Wiederholen zu Hause.....	24
Wir sind da für dich – auch danach.....	25
Denn es wirkt.....	25
Stimmen von Teilnehmer/Klient*innen über ihre Erfahrungen.....	25

Die Essenz (Zusammenfassung).....	31
Wie Menschen lernen	31
Somatisch lernen	31
Ekstase lernen... die Praxis	32
Denn es wirkt.....	33
Zum Schluss... – alles auf Anfang.....	33
Literaturverzeichnis	34
Anhang	35

der Suche nach Bekanntem. Durch Interpretieren und frühzeitiges Urteilen versuche es zu erkennen, was geschehen wird und wie es darauf reagieren kann. Es arbeite bevorzugt mit bekannten Mustern – und diese führten zu einem bekannten (erwarteten) Ergebnis. Das Gehirn «konstruiere» unsere Wahrheit und fördere damit Zwänge und Einschränkungen mit der Folge, dass Glaubenssätze entstehen: Nicht die faktischen Informationen stehen unserem Bewusstsein zur Verfügung, sondern das, was unser Gehirn auf Basis bisherigen Lernens daraus macht. Vieles davon passiere unbewusst... (Siegel, 2010)

Wir haben also auch neuronale Netzwerke in unserm Schädel, die uns das Leben (bewusst oder unbewusst) eher erschweren als erleichtern. Prägungen oder Verhaltens-Muster, die in der Vergangenheit möglicherweise sinnvoll oder nützlich gewesen waren, im Jetzt aber nicht mehr stimmig sind. Muster, die wir so nicht mehr haben möchten, die wir ändern oder gar loswerden möchten – und da wird's anspruchsvoll.

Lernen macht Freude macht Lernen

Dass Menschen als Fötus zu lernen beginnen, und dass sie damit nicht aufhören bis in den Tod hinein, dürfte mehrheitlich unstrittig sein. Dass lernen Freude bereitet hingegen... Dazu haben wohl die meisten von uns eine etwas differenzierte Meinung – oder präziser formuliert: Wir haben (auch) gegenteilige Erfahrungen gemacht.

Carol Dwek, eine Persönlichkeit auf dem Gebiet der Motivationsforschung, hat erkannt, dass Lust oder Frust beim Lernen abhängig ist vom Fokus der Lehrenden und der Lernenden.

Ist der Fokus auf das Ergebnis gerichtet (performance goals) und wird das Ziel zu 100% erreicht, fühlen wir uns gut, fähig, intelligent und begabt. Erreichen wir ein weniger perfektes Ergebnis, beispielsweise 75%, werden wir von Zweifel geplagt: ich packe es nicht, ich kann es nicht. Habe wir mal einen Durchhänger und schaffen nur ein schlechtes Ergebnis, sagen wir 40%, fühlen wir uns als Versager... Sind wir genötigt, ergebnisorientiert zu lernen, zählt nur das Erreichen des Ziels: man kann es oder man kann es nicht. Da ist es allein schon statistisch betrachtet nur eine Frage der Zeit, bis wir auf die Verliererstrasse abbiegen.

Richten wir als Lehrende und als Lernende den Fokus hingegen auf den Prozess und bewerten den Fortschritt des Lernens (learning goals), sind wir in jedem Fall Gewinner... Dürfen wir prozessorientiert lernen, verliert das Ergebnis an Bedeutung oder wird erst gar nicht definiert. Wir wachsen an der Herausforderung, das Lernen trägt zum Wachstum bei und jeder (auch noch so bescheidene) Fortschritt motiviert zum Weitermachen: Gewinnen macht Freude und Lust auf mehr – Lust auf Lernen. (Dweck, 2014)

Für Manfred Spitzer hat lernen mit Kreativität zu tun. Deren ärgster Feind sei die Angst: Angst davor, es nicht zu schaffen, zu scheitern, zu spät fertig zu sein – lauter Ängste, die nur bei ergebnisorientiertem Lernen entstehen können. Angst blockiere die Kreativität und damit das Lernen schlechthin.

Freude hingegen und ein Umfeld, wo wir uns wohl und sicher fühlen, fördere die Kreativität und beflügeln das Lernen. Freude am Lernen entstehe unter anderem auch dann, wenn Menschen auf der Positivseite lernen – also ihre Energie auf jene Dinge lenken, die sie lernen wollen. Dinge, in denen sie gut sein wollen, die sie leidenschaftlich tun oder tun möchten. Denn das seien jene Dinge, bei denen uns das Üben, das Wiederholen leichter falle. (Spitzer, 2012)

Für Gerald Hüther, Neurobiologe und Gründer der Akademie für Potenzialentfaltung (Hüther G., Akademie für Potenzialentfaltung, 2017), passiert lernen durch Begeisterung, durch das Koppeln mit Gefühlen und über den Körper: Es müsse «unter die Haut gehen». Nur so würden im Gehirn eine ausreichende Menge jener Botenstoffe freigesetzt, die das Entstehen neuronaler Netzwerke erst ermöglichen.

Wir Menschen seien von Natur aus neugierig, wollen Neues entdecken und lernen, immer und unabhängig vom Alter. Lernen mache Spaß – wenn es einem nicht vergrämt werde durch Vorschriften, was genau wie und zu einer bestimmten Zeit gelernt werden muss. Dieses funktioniere allein schon deswegen nicht, weil jeder Mensch als einzigartiges Wesen mit einem einzigartigen, für ihn ideal vernetzten Gehirn zur Welt komme und trotz aller Versuche, ihn in ein bestimmtes Schema zu pressen, auch einzigartig bleibe. Sein Potenzial könne sich nur dann optimal entfalten, wenn dieser Mensch den Raum erhält, das zu lernen, was ihn im Moment interessiert. Wenn er Wertschätzung für das erfährt, was er ist, was er tut und was er lernen möchte. Nur so entstehe eine potenziell lernpositive innere Haltung: ich bin wertvoll, ich bin richtig, ich schaffe es, ich kann es... Und diese Haltung bestimme, was geschieht – bei ihm selbst und in seinem Umfeld, in seinen Beziehungen zu anderen Menschen und zur Umwelt. (Hüther G., diverse Vorträge und Interviews, 2012ff)

Quintessenz – die Praxis

Jeder Mensch, der zu uns kommt als Teilnehmer*in an einem Gruppen- oder Privatkurs oder als Klient*in für eine Session oder Begleitung, jeder Mensch ist einzigartig. Niemand anderes trägt einen identischen Rucksack an Erfahrung.

Auch ich bin einzigartig. Auch ich bringe als Kursleiter, Lehrender oder Coach alles, was bisher war, mit in diese Beziehung lernender und lehrender Menschen. Auch ich habe meinen Rucksack dabei.

In welcher Rolle auch immer wir uns begegnen: Niemand anderes kann wissen, wie sich das anfühlt, wie es genau ist, mit diesem Rucksack durchs Leben zu gehen.

Aber wir können es uns erzählen – und wir können voneinander lernen.

Der lernpositive Raum

Damit das möglich wird, muss ein stimmiger Raum geschaffen werden – sowohl für das Erzählen als auch für das Lernen.

Eine Voraussetzung dafür ist, dass ich mich zeige: Ich weiss, wer ich bin – und ich zeige mich, so wie ich bin. Ich bin authentisch, einschätzbar, berechenbar. Ich bin ein Teil der Gruppe, ebenso Lehrender wie Lernender.

Eine weitere Voraussetzung ist meinen Präsenz: Ich bin da, im Moment, und ich versuche zentriert und in meiner Kraft zu sein. Mit meiner rezeptiven Grundhaltung bin ich offen für andere Menschen, die ich anzunehmen versuche, wie sie gerade sind; im Bewusstsein, dass jeder Mensch in mir etwas auslöst, mich triggern kann. Und ich bin auch offen für das, was sich entfalten möchte – ich setze keine Ziele, habe keine Erwartungen oder bin mir deren bewusst.

Ich versuche, in Resonanz zu gehen: Ich lasse mich ein auf den oder die anderen Menschen im Raum, versuche sie zu hören, zu sehen, die Botschaften und Signale zu verstehen. Ich bin aufmerksam, offen und ehrlich – zu mir selbst und zu anderen.

Ich bin achtsam, mir selbst und den andern gegenüber. Ich respektiere die Grenzen, meine eigenen und jene der anderen.

So schaffe ich einen Raum des Vertrauens – einen Raum, wo Menschen sich öffnen können, sich hingeben, erfahren, hinschauen, forschen können. Einen Raum, in dem Neues zu lernen und zu erfahren möglich wird. Wo Menschen so sein dürfen, wie sie gerade sind. Wo Menschen den Mut entwickeln, hinzuschauen. Wo Menschen sich trauen, ihre Komfortzone zu verlassen – einen Schritt in die Lernzone zu tun.

Es ist ein Raum, wo lernen möglich ist – und Freude macht.

Sprechen wir darüber

Manchmal fehlt uns im Alltag nicht nur die Zeit, sondern auch der Mensch, mit dem wir uns austauschen könnten. Oder wir trauen uns nicht, wenn es um Intimes geht – oder es mangelt an Vertrauen dafür. Und manchmal fehlt uns ganz einfach die Sprache, wir finden die passenden Worte nicht – oder wir schämen uns, sie auszusprechen...

Das ist eine ernste Sache – darum mache ich es gerne mit Humor. Es ist meines Erachtens wirklich nicht notwendig, mit erhabener Gestik, abdämpfender Mimik in

wohlüberlegten und verklausulierten Halbsätzen über den geschlechtlichen Akt zu parlieren – wenn es uns doch einfach ums Vögeln geht!

Mit Humor bedeutet aber nicht, Dinge ins Lächerliche zu ziehen, um damit die Sprachlosigkeit oder Hemmungen zu übertünchen, wie es in unserer Gesellschaft oft praktiziert wird. Ich versuche Menschen zu unterstützen, ihre woher auch immer stammenden Hemmungen oder Zurückhaltung loslassen zu können. Ich möchte einen Beitrag leisten, dass Menschen über die natürlichsten Dinge der Welt (Liebe, Lust, Beziehung, Sex, Geilheit...) auch ganz natürlich miteinander sprechen können – und Spass zu haben dabei.

Denn lernen ohne Kommunikation ist schwierig, und manchmal reicht das Nonverbale nicht aus. Hier zum Beispiel: Berührt mich mein*e Partner*in seit einer gefühlten Viertelstunde genau 5 Millimeter schräg-unten-links von der Stelle, wo ich gerne berührt werden möchte, dürfte es ziemlich anspruchsvoll sein, ihm oder ihr dies mittels nonverbaler Kommunikation zu verstehen zu geben. Spätestens an der Stelle braucht es eine Sprache mit präziser Wortbedeutung, mittels der die Empfängerin der Botschaft versteht, was die sendende Person ihr mitteilen möchte – schaffen wir das nicht, ist die Stelle 5 Millimeter schräg-oben-rechts der gewünschten irgendwann taub oder wundgescheuert.

Also lade ich Teilnehmende und Klient*innen ein: Sprechen wir darüber. Natürlich und humorvoll, denn so macht alles viel mehr Spass – und wenn wir Spass haben, lernen wir besser.

Es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen

Dies dürfte der zweithäufigste Hinweis von mir als Kursleiter oder Coach sein; er rangiert auf der Hitliste gleich hinter dem Vorschlag, sich hin und wieder mal einen Atemzug zu gönnen.

Wir sind so erzogen, und wir können fast nicht anders als Ziele zu stecken und sie zu erreichen versuchen. Und selbst wenn wir dabei ins Schnaufen kommen oder an unsere Leistungsgrenze, trauen wir uns nicht, mal tief und hörbar durchzuatmen oder laut zu stöhnen. Auch beim gesellschaftlich anerkannten Sex ist es zu beobachten: Das Ziel ist der Orgasmus – wenn möglich zu einem bestimmten Zeitpunkt – und um das zu schaffen, spannen wir Muskeln und halten auf der Zielgeraden die Luft an...

Ekstase geht anders.

Und lernen auch, wie Carol Dweck so eindrucksvoll erklärt: Nicht das Ergebnis zählt, sondern der Prozess – das Lernen an sich und die Fortschritte, die wir dabei machen.

In Kursen mit tantrischem Hintergrund wird oft von Absichtslosigkeit gesprochen. Auch ich tue das, gebe aber gleichzeitig zu bedenken, dass der Vorsatz, absichtslos