



# Sexual Grounding Therapy® als Weiterbildung für Fachleute

## Psychologische Hintergründe

von Doris und Marco Guidon  
Vereinfachend wurde nur die männliche Form gewählt.

Für eine gesunde und erfüllende Sexualität bietet Sexual Grounding Therapy® ein das ganze Leben des Menschen umfassendes psychosexuelles Entwicklungs- und Reifungsmodell an, das von der Geburt bis zum Tod reicht.

Die vielfach gemachte Praxiserfahrung, dass es trotz intensiver Psychotherapie vielen Menschen nicht gelingt, ihre (sexuellen) Beziehungsprobleme zu lösen, hat in den 90er Jahren den holländischen klinischen Psychologen und Körperpsychotherapeuten Willem Poppeliers angeregt, eine hochwirksame Form (Sexual Grounding Therapy® kurz SGT) der Selbsterfahrung zu entwickeln. In den von ihm geleiteten therapeutischen Trainingsgruppen entstand eine absolut neue Form der Sexualtherapie, die sowohl dem tiefenpsychologisch- systemischen Hintergrund der Thematik gerecht wird, aber auch die direkte körperorientierte Erfahrung einschließt. Poppeliers schuf ein theoretisches Modell der psychosexuellen Entwicklung des Menschen, das die gesamte Lebensspanne umfasst. Dieses ist geprägt vom psychoanalytischen Ansatz S. Freuds, den körperpsychotherapeutischen und charakterologischen Arbeiten Wilhelm Reichs und Alexander Lowens, aber auch von den entwicklungs- und beziehungspsychologischen Werken aus der Objektbeziehungstheorie (W. Fairbairn, O. Kernberg). Seine Theorie besticht nicht nur in ihrer Schlüssigkeit, sondern auch durch ihre Pragmatik, Einfachheit und Klarheit. Damit ist es ihm gelungen, zu dem in vielen psychotherapeutischen Schulen oft nur rudimentär behandelten psychosexuellen Aspekt einen entscheidenden Beitrag zu leisten. Durch die Einbindung sowohl des psychischen als auch des körperlich direkt erfahrbaren Wesens des Menschen wurde es möglich, das sehr delicate Thema der menschlichen Sexualität und der Beziehung psychologisch auf eine sichere, vertrauensstärkende und natürliche Weise zu behandeln.

Die Auffassung, dass die ursächliche Lebenskraft sexueller Natur ist, wurde in der Psychologie seit Freud vertreten, ihre Wurzeln finden sich u.a. jedoch auch in viel älteren Lehren, wie z.B. in der schamanistischen Psychologie der Twisted Hairs. Ein Ziel von Sexual Grounding ist es, als Erwachsener den Zugang zu dieser ursprünglichen sexuellen und kreativen Kraft wieder zu öffnen. Der Begriff der Sexualität geht dabei folgerichtig weit über ihren körperlichen Aspekt hinaus, wie es gesellschaftlich allgemein verstanden wird. Obwohl es auch zu den Anliegen des Trainings gehört, dem Menschen Wege zu einer erfüllenden Sexualität zu eröffnen, ist SGT eindeutig kein Sex- oder Tantra-Training.



Der theoretische Hintergrund von SGT zeichnet einen behutsamen und gleichzeitig pragmatischen Weg vor, um selbst zu erfahren, wie sich unsere psychosexuelle Energie durch die verschiedenen Lebensphasen optimal entfalten kann und wie der natürliche Fluss dieser Energie durch das "Betriebsklima" geprägt wurde, in dem wir aufgewachsen sind (der kulturelle, religiöse und wirtschaftspolitische Hintergrund). Die Vereinigung von Vater und Mutter ist die Ursache und Quelle unseres Lebens, unserer Sexualität und damit der Möglichkeit, überhaupt Erfahrungen machen zu können und Bewusstsein zu entwickeln. Basierend auf Erkenntnissen moderner neurobiologischer Hirnforschung bekommen die Teilnehmer im sicheren therapeutischen Rahmen des Trainings die Chance, in speziell choreografierten Übungen (sog. Erfahrungsstrukturen)

nachreifende Erfahrungen zu machen. Sie erkennen, wie sie in die Welt und in die Beziehung ihrer Eltern hineingeboren wurden und darin aufwuchsen. So erfasst jeder für sich die grundlegenden Auswirkungen dieses **primären Dreiecks von Vater, Mutter und Kind** für sein späteres Leben. In diesem Beziehungsdreieck gründet denn auch die Prägung, die zu Unsicherheiten in der eigenen männlichen oder weiblichen Identität führte und die zwangsläufig in spätere (sexuelle) Beziehungsprobleme münden. Dies zeigt sich immer dann, wenn der (an Jahren) erwachsene Mensch emotional mit ungelösten kindlichen Gefühlen wie Neid, Eifersucht, Sexsucht, Verliebtheit, usw. konfrontiert wird und diese als eine Repetition ungelöster Themen unbewusst in seine Beziehung bringt. Um solche Probleme zu überwinden, wurden Formen der Gruppen-Prozessarbeit entwickelt, die der Nach-

reifung der eigenen sexuellen Identität dienen: die Erfahrungen, sich in andern Teilnehmern zu spiegeln und im Modell dabei angemessene elterliche Unterstützung zu bekommen, eröffnen den Zugang zur ursprünglichen sexuellen Erregung, Unschuld, Neugierde und Selbstregulierung. So können gleichzeitig auch neue männliche und weibliche Eltern- und Beziehungsmodelle erlernt und erprobt werden, die nicht nur der alltäglichen Partnerschaft, sondern auch den Beziehungen im Beruf dienen können.



Es gehört zu den grundlegenden Zielen des Trainings, psychogenetisch erworbene männliche und weibliche Verhaltensmuster ausgleichen zu lernen. Um psychische und sexuelle Autonomie und Selbstregulierung zu erlangen, vermittelt SGT viele praktische und hilfreiche Instrumente. Dabei geht es um die Überwindung störender Projektionen, die aus dem frühen Lebensskript stammen oder um die Harmonisierung des inneren und äusseren sexuellen Energiestroms, damit die Sexualität einen Kraft schaffenden Platz innerhalb der Beziehung bekommt und das Paar nicht in Polarisierung und Streit stecken bleibt. Weiter lernen wir, durch die psychische Rückverbindung zu den **Eltern und Ahnen** deren große Unterstützung und Kraft direkt erfahrbar zu machen statt von ihnen isoliert zu leben und unverwurzelt zu bleiben.

Letztlich geht es darum, den Geist von Leben und Lebendigkeit zu erfassen und ihn auf realistische Weise in unsere Beziehungen hinein zu bringen und durch unsere Sexualität weitergeben zu können. Geboren zu werden bedeutet dann das Recht, wachsen zu dürfen und Geborgenheit erfahren zu können. Im Körper wirklich präsent und geerdet zu werden, heisst, unsere sexuelle

Triebnatur zu kultivieren. Das kann nur geschehen, wenn Gefühl, Verstand und Körper zunehmend in dieselbe Richtung streben und wir zu integrierten menschlichen Wesen heranwachsen.

Im Training erleben wir die Entfaltung des natürlichen psychosexuellen Potentials, damit das innere Mädchen zur Frau, der innere Junge zum Mann heranreifen kann. Die Übungen unterstützen uns darin, diesen Prozess zur körperlichen und psychischen Gewissheit werden zu lassen, und die theoretischen Ausführungen vervollständigen das salutogenetisch bedingte Bedürfnis, verstehen, gestalten und einen Sinn als sexuelle Wesen finden zu können.

\*\*\*

## Anmeldevorgehen

Um sich für das Basistraining in SGT anzumelden und registrieren zu lassen, bekommst Du zuerst einen Fragebogen, damit die Leitung prüfen kann, ob Deine Anfrage unserem Angebot entspricht oder ob es für Deine Teilnahme am Training irgendwelche Hindernisse gibt. Der Fragebogen ist dazu gedacht, Dich auf das Training vorzubereiten, indem Du Dich mit Themen der Partnerschaft und Sexualität auseinandersetzt. Darum empfehlen wir Dir nachdrücklich, Dir für die Beantwortung der Fragen genügend Zeit zu nehmen und sie nicht als eine Pflichtübung zu betrachten. Nachdem Du den Fragebogen eingeschickt hast, wird er von der Leitung evaluiert, was mindestens eine Woche in Anspruch nehmen kann. Anschliessend bekommst Du zusammen mit dem Trainingsvertrag eine schriftliche Bestätigung Deiner möglichen Teilnahme. Deine Aufnahme wird definitiv, sobald wir den unterschriebenen Vertrag sowie eine nicht zurück erstattbare Anzahlung von SFR 600 erhalten haben, die jedoch den Kosten des letzten Trainingszyklus angerechnet wird. Wenn die maximale Teilnehmerzahl von 30 erreicht wird und Deine Anmeldung später kommt, wird sie auf eine Warteliste gesetzt. Die untere Altersgrenze für die Teilnahme liegt bei etwa 26 Jahren.

**Daten:** Das Training besteht aus 4 Zyklen à 6 Tagen und kann nur als Gesamtes besucht werden. Zusätzlich sind kleinere Subgruppen geplant, um den individuellen Prozess zu unterstützen. Diese werden von lizenzierten SGT Therapeuten geleitet.

### 2-tägiger Einführungsworkshop (für Trainingsteilnahme nicht obligatorisch):

28. - 29. Mai. 2011 und 02. - 03. Juli 2011

Kosten: SFr. 390.- ca. \*€ 290.- (ohne Kost / Logis)

**Trainingsdaten:** 1. Zyklus: 23. – 28. Aug. 2011  
2. Zyklus: 12. – 17. Nov.  
3. Zyklus: 10. – 15. März 2012  
4. Zyklus: 26. – 31. Mai

1. Zyklus: 03. – 08. Nov. 2012 (Advanced)

**Ort:** Linz / Österreich

**Anmeldung an:** Judith Frechinger, Laubenweg 12, A-4210 Gallneukirchen, T: +43 (0)72 35 88 531 Mobil: +43 (0)664 1832547  
judith@hotel-haselgraben.at

**Kosten:** Das gesamte Training kostet SFR 5'360.- excl. Kost/Logis im Seminarhaus.

Individuelle Einzelarbeit in den Subgruppen kostet je nach Teilnehmerzahl SFr. 130.- – 200.- pro Tag. Die Kosten von SFr. 1'340.- ca. \*€ 1'010.- sind vor jedem Zyklus zu entrichten. Bei Überweisung des Gesamtbetrages vor Trainingsbeginn wird SFr. 200.- Ermässigung gewährt. (\*alle €-Preise gemäss aktuellem Wechselkurs excl. Kost/Logis)

**Leitung:** Marco und Doris Guidon, Untergrüt 5, CH-8704 Herrliberg, Tel. +41 44 915 08 87  
www.koerpertherapie.ch, info@koerpertherapie.ch

**Assistenz:** noch offen

