

Vortrag von Tatjana Bach am 15.9.13 auf dem 3. Frauenkongress
„Erwachen einer neuen Weiblichkeit“
www.frauen-kongress.com

Die Schoßraum-Pozessarbeit und heilsames Geschehen bei individuellen Verletzungen des Schoßraumes

Ein heiler, unverletzter Schoßraum ist uns Frauen Quelle für Kraft und Energie, die das ganze Leben vollständig durchdringt und umfasst:

Wir wissen um unseren Wert, sind angekommen in unserem Selbst, wissen um unsere Wirkungs- und Gestaltungskraft, kennen unsere eigenen Bedürfnisse, unsere Selbstliebe ist entwickelt, wir genießen eine erfüllte Sexualität und fühlen uns der Welt zugehörig und mit ihr verbunden. Unser Empfindungsvermögen ist verfeinert und unser Mitfühlen ist ausgeprägter. Wir wissen, was es heißt glücklich zu sein!

Passiert etwas Schlimmes und wir werden, sagen wir, am Arm verletzt, werden wir immer noch dieselbe sein. Passiert jedoch etwas Schlimmes und wir werden im Schoßraum verletzt, wird sich in unserem Selbstverständnis und Lebensgefühl deutlich etwas verändern. Der verletzte Arm weitet sich nicht gravierend auf unser gesamtes Leben aus, der verletzte Schoßraum schon! Warum ist das so?

Zum einen ist unser feinstoffliches Energiesystem eng mit dem Schoßraum verbunden:

Das 1. und 2. Chakra, welche für Lebendigkeit, Kraft und Kreativität, für Erdung und Ganz da sein stehen, sind in unmittelbarer Verbindung mit unserem Schoßraum.

Ich weise in meinen Einzelsessions immer wieder gerne daraufhin, dass dieses kribbelige, kitzelige Gefühl (was wir dann Lust nennen) erst einmal nur Energie ist: Unsere Lebensenergie in ihrer reinsten Form! Erst wenn sie fließt, entscheidet sich, was wir mit ihr machen: Tanzen? Kuchen backen? Oder tatsächlich Sex haben? Erst einmal haben wir es mit unserer Lebensenergie zu tun! Kann diese nicht mehr fließen, wird sich unser Leben deutlich ändern!

Zum anderen wissen die alten (und mittlerweile wieder neuen) Schamaninnen um die vielfältigen Kräfte der Gebärmutter. An dieser Stelle möchte ich nur ein Beispiel nennen: In der Gebärmutter ist die Enkelin als Eizelle im Bauch der Mutter schon vorhanden wenn diese sich immer noch als Embryo in der Gebärmutter der Großmutter befindet: 6 Monate lang hat die Enkelin als Eizelle direkten Körperkontakt zur Großmutter. Soll heißen: Hier befindet sich im wahrsten Sinne des Wortes die Nabelschnur zu unserer Ahnenlinie. Wer die Arbeit von B. Hellinger kennt, hat eine Ahnung davon, um was für eine Kraftquelle es sich hier handeln kann und was es bedeutet, wenn diese abgeschnitten ist.

Und sogar die Wissenschaft ist mittlerweile so weit, die Wechselwirkung zwischen Schoßraum und Lebensqualität nachgewiesen zu haben. Denn erforscht ist heute das individuell ausgeprägte Nervenbahnen-Netz, das unseren Schoßraum mit unserem weiblichen Gehirn und mit der Hirnanhangdrüse verbindet. Hier werden alle wichtigen hormonellen Vorgänge des Lebens gesteuert:

- die Produktion von Oxytocin, jenes chemische „Liebeselixier“, was Verbundenheit, Vertrauen und Zuneigung erzeugt.
 - das Dopaminsystem wird von hier aus gesteuert, jener Stoff, der uns Aktivität, Kreativität, Selbstwertgefühl und Entschlossenheit schenkt
 - und die Drüse ist auch noch für die Ausschüttung von Opioiden zuständig. der Stoff, der uns Wohlgefühle, Glückszustände, Euphorie und Trance schenkt.
- Und zwar dann: Wenn der Schoßraum angenehm empfundene Aufmerksamkeit erhält.

Dann schicken die Neurotransmitter Signale von Klitoris, Vagina, G-Punkt, Gebärmutterhals und so weiter das Rückenmark hinauf und entscheiden über die Ausschüttung jener Stoffe, die unser ganzes Leben beeinflussen, unsere Wahrnehmung schärfen, unser Selbstvertrauen stärken, uns verbunden fühlen lassen, uns kreativ handeln lassen und unsere Lebenslust und Lebendigkeit steigern. Machen wir uns dieser alles durchdringenden Auswirkung unseres Schoßraumes auf unser Leben bewusst, so wird mehr und mehr deutlich, wie leicht hier schon verletzt werden kann. Respektlosigkeit allein reicht!

Oder wird z.B. unsere natürliche Sexualität mit Scham und Schuld besetzt, passiert langsam aber sicher, dass die Chakren sich schließen, die liebevolle Pflege des Schoßes eingestellt wird; jetzt werden die Neurotransmitter nicht gepflegt und somit kommt mehr und mehr Selbstvertrauen und Lebendigkeit zum Erliegen.

Nachgewiesen ist heute, dass sexuell traumatisierte Frauen solcherlei große Gehirnveränderungen erfahren können, die das für die Stressbewältigung zuständige Körpersystem deutlich beschädigen. Das Trauma sexueller Gewalt in der Kindheit grenzt die Funktionalität und das Erleben des Schoßraumes stark bis ganz ein. Und somit ist wiederum unsere Quelle von Lebenskraft und Lebensmut stark beeinträchtigt!

Je fortgeschrittener, heftiger, körperlicher oder öfters im Leben der Frau Verletzung am oder im Schoßraum stattfand oder -findet, desto größer können die Auswirkungen auf das gesamte Leben der Frau sein:

- Narbengewebe durch körperliche Verletzungen und/oder auch Geburten oder Operationen lassen die Energie nicht mehr fließen und veranlassen unangenehme bis schmerzhafte Körperempfindungen.
- Durch sexuelle Gewalt ist der Intimbereich abgespalten, gepanzert, das Gewebe verknotet, taub oder unempfindlich. Berührungen können wenig, gar nicht oder nur als Schmerz empfunden werden.
- Verkapseltes Gewebe im Schoßraum kann alte, damals nicht gelebte Emotionen eingeschlossen haben. Das lässt wiederum in der heutigen, emotionalen Bandbreite der Frau taube, ungelebte Bereiche zurück: Sie kann z.B. nicht weinen.
- Auf gespeicherte Verletzungen oder Abspaltung des Schoßraumes können Krankheiten und andere Zustände verweisen: Pilze, Chlamydien, Blasenentzündungen, Menstruationsschmerzen etc.
- Das Gefühl einsam, schwach und alleine zu sein, kann auch auf eine mögliche Trennung von der Ahnenlinie hinweisen.
- Depression, Vaginismus, Lust- und Antriebslosigkeit können Folgen sex. Verletzungen sein.
- Zu guter Letzt: Unsere mehr oder weniger große Sprachlosigkeit im sexuellen Kontakt ist ein weitverbreitetes Phänomen unter uns Frauen, was meines Erachtens, auf die kollektive Verletzung der Frau hindeutet und jede von uns mehr oder weniger betrifft!

Mögliches heilsames Geschehen ist in allen Fällen möglich!

Ganz schlicht und einfach und doch so wirksam: Mittels Entspannung! Auf den verschiedenen Ebenen.

Denn auch das hat die Wissenschaft heute nachgewiesen: Entspannung wirkt direkt auf die Vagina ein. Ist die Frau entspannt, fühlt sie sich sicher, geliebt, gewollt, gemeint in ihrem ganzen Wesen. Wiederum schicken die Neurotransmitter in umgekehrter Richtung Signale in unseren Schoß: "Hier ist es gut, hier kannst du dich öffnen, hier ist es schön!"

Im Schoßraum-Prozess wird deshalb die Schoßraum-Begleiterin gemeinsam mit der Klientin den Weg suchen, der sie bestmöglich entspannen lässt.

So existiert z.B. kein klassisches Patientin – Therapeutin – Gefälle und die Empfangende wird nicht aus ihrer Selbstermächtigung entlassen. Die Empfangende ist jederzeit eingeladen „für sich zu sorgen“, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und in Kontakt zu bringen. Ein sehr heilsamer Schritt bei diesem Thema!

Und frei von Beziehungsaspekten oder etwas „zurück geben“ zu müssen ist dieses Setting die Chance für die Empfangende, sich ganz entspannt nur auf sich und ihr Erleben voll und ganz konzentrieren zu können.

Geschieht Entspannung kann sich ein natürlicher Raum von alleine öffnen, in dem natürlicherweise heilsames Geschehen geschieht. Das heißt im Schoßraumprozess pirschen wir uns achtsam an, anstatt unachtsam voran zu preschen. Jede Grenze der Empfangenden wird bestmöglich respektiert. Anspannungen und Grenzen auf den verschiedenen Ebenen sanft aufgespürt und mittels verschiedener Techniken gelockert und gelöst.

Je nach Verletzung der Empfangenden und Werkzeugkoffer der Begleiterin wird individuell gearbeitet, aber immer prozessorientiert: Von der Beratung über stille Berührung angezogener Körperregionen bis hin zur nackten Intimmassage gilt es zu finden, was eben gerade jetzt in diesem Moment entspannt und gut tut. So ist der Schoßraum-Prozess ein gemeinsamer Prozess, in der die Begleiterin der Empfangenden nach und nach, mehr und mehr, stimmig und achtsam körperlich näher kommt. Nichts muss, aber alles kann sein! Somit spielen sich die Sitzungen zwischen den zwei Polen „ganz vorsichtig“ und „echter Genitalmassage“ ab. Jede Sitzung ist daher einzigartig, nicht standardisierbar, vorhersehbar oder reproduzierbar.

Das Herzstück der Schoßraum-Prozessarbeit ist die Massage.

In jeder Phase der Arbeit gilt es den möglichen, im Gewebe gespeicherten, alten, ungenutzten Informationen aufzuspüren, Raum zu geben, da sein zu lassen, in den Kontakt zu bringen und neue, positive Informationen zuzuspielen. Die Begleiterin unterstützt durch Kontakt: Berührung, Augenkontakt, Kommunikation und dergleichen mehr.

Ist das Erleben der Empfangenden besonders intensiv und besteht die Gefahr seelisch auszusteigen aufgrund der Heftigkeit von Bildern, Gefühlen oder Körperempfindungen, wird die Begleiterin sie zur hohen Kunst, nämlich zweierlei im Bewusstsein zu halten, einladen: diese Wallung zu spüren und zeitgleich den jetzigen liebevollen, achtsamen und respektvollen Kontakt, der im Hier und Heute stattfindet. So können alte, gespeicherte Informationen im Gewebe nochmals aufwallen, um abzufließen, und das Zellgedächtnis wird mit neuen, positiven Informationen gespeist. Dieser Vorgang dauert so lange, bis wieder Entspannung für beide deutlich spürbar ist.

Der Schoßraum-Intimmassage geht die Schoßraum-Begleitung und die stille Schoßraum-Intimberührung voraus. In der Intimberührung ist der Intimbereich der Empfangenden die letzte Körperregion, die noch mit einem Tuch bedeckt bleibt. Achtsam, liebevoll und absichtslos berührt nun die Begleiterin durch das glattgestrichene Tuch mit der stillen Hand den Venushügel, Venuslippen und Damm / Anus und achtet auf mögliche Stimmungswechsel und Veränderungen: Bilder der Empfangenden, Emotionen, Hitze, Kälteempfindungen und dergleichen mehr oder auch nur: „Kann die Empfangende weiter mit mir entspannt im Kontakt bleiben?“ Wenn ja, wird nach und nach auch dieser letzte „Schutz“ gelockert und das Tuch sanft zur Seite genommen. Eine neue Ebene wird nun gemeinsam betreten: Die Yoni (Sanskrit für den weiblichen Genitalbereich) liegt nun offen und ist sichtbar! Hier werden oft die Themenkreise rund um falsche Schönheitsideale nochmals getriggert. Es könnte sich also wieder Anspannung bemerkbar machen und wieder geht die Begleiterin in Kontakt, spricht Worte der Wertschätzung, spiegelt die Einzigartigkeit und Schönheit der vor ihr liegenden Yoni und dergleichen mehr, um mehr und mehr, ganz langsam und achtsam in die Schoßraum-Intimmassage überzugehen.

Zuerst noch mit der stillen Hand, danach sehr langsam, sehr achtsam und voller Respekt wird die Yoni der Frau berührt und massiert. Dabei wird nach wie vor auf Anspannungen geachtet: In den Empfindungen der Empfangenden und auf der körperlichen Ebene im Gewebe der Yoni. Im Außen, wie im Innenbereich, können Gewebepolster, Knötchen und Verklebungen, aber auch Hitze, Kälte oder sogar Stiche oder Schmerz und anderes mehr auf verletzte Abkapselungen hinweisen. Hier wird die Begleiterin liebevoll verweilen, leichten Druck vielleicht aufbauen oder die Empfangende zur Atmung oder anderer Bewusstseinsarbeit anleiten, um sich hier wieder neu zu beheimaten. Wieder können die besagten Wellen auftauchen, mit denen Altes nun abfließen kann und neue Informationen aufgetankt werden können.

Gerade in der Yoni ist für die Begleiterin sofort und deutlich im Gewebe spürbar, wenn heilsames Geschehen passiert: Sofort wird es weicher, weiter und entspannter, die Knötchen lösen sich wie von Zauberhand auf und die gute Nachricht: Es bleibt so! Das sind zumindest meine Erfahrungen in der Praxis!

Mittels dieser Arbeit hat der Intimbereich der Frau die Chance, wieder weich, weit und berührbarer zu werden. Die Körperempfindungen der Frau werden allgemein wieder intensiver und der innere Empfindungsreichtum erweitert sich ihr. Narbengewebe wird wieder durchlässig und weich. Krankheiten und Depressionen schwinden. Die Neurotransmitter können wieder voll und ganz für Opiode, Dopamin und Oxytocin sorgen. Das Selbstbewusstsein steigt, fehlende Worte kommen zurück. Die Chakren kommen wieder in den Fluss, das Leben kehrt schlichtweg wieder zurück! Für uns Frauen ist die Schoßraumarbeit eine wunderbare Möglichkeit, uns ganz und gar wieder dort zu beheimaten, wo unsere Quelle der Lebenskraft sitzt. Und das Schöne an der Arbeit ist: Wir arbeiten direkt am „Geschehen“, an der Quelle, beschäftigst du dich hier mit den Themen, werden die Auswirkungen bis weit hinein in dein Leben wirken!

Mein Lieblingszitat einer Klientin ist nach wie vor ihre Antwort auf meine Frage, was wohl bei ihr die Auswirkungen der Schoßraumarbeit wäre: „Ich höre wieder Vögel!“ Es können sich also Verbesserungen auftun, mit denen wir bei weitem nicht gerechnet haben, wie z.B. Zitat: „Ich kann am Computer wieder besser tippen“ oder Zitat: „Mein Gang ist leichter geworden“ oder Zitat „Ich empfinde neuerdings tiefen inneren Frieden, Geborgenheit und Zufriedenheit wie nie zuvor in meinem Leben!“

Die Schoßraumarbeit wirkt allumfassend und das ist ihr Segen und ihr Geschenk an diese Welt! Mögen viele Frauen das noch erfahren!