



Forum für Sexual Grounding Therapy® Schweiz, CH-SGT

Marco und Doris Guidon, Untergrüt 5, CH-8704 Herrliberg
Tel. Tel. +41 44 915 08 87, Fax +41 44 915 07 04, info@koerpertherapie.ch

Was ist Sexual Grounding Therapy SGT?

SGT ist eine wirkungsvolle Form körperpsychotherapeutischer Selbstentwicklung, die auf Erfahrungen in Gruppen aufgebaut ist. Sie wurde in den frühen 90er Jahren von Willem Poppeliers entwickelt, einem holländischen klinischen Psychologen und Körperpsychotherapeuten. SGT beruht auf Drs. W. Poppeliers pragmatischer Theorie und ist ein innovativer Ansatz zu systemischer, körperorientierter Tiefenpsychologie und Sexualtherapie. Sie schliesst eine Lücke in vielen psychotherapeutischen Methoden, weil sie auf klare, direkte und saubere Art mit allen heiklen Themen rund um Sexualität und Beziehungen umgeht.

SGT will für die zukünftigen Generationen das naturgegebene Recht auf vollen sexuellen Ausdruck zurückgewinnen, ohne die Verzerrungen und den extremen Hedonismus (Genussucht), der heutzutage praktiziert wird.

Willem Poppeliers.

Was ist an SGT anders ?

SGT folgt S. Freud, der die primäre Lebenskraft als sexuell betrachtete, geht aber über diese ursprüngliche Pionierarbeit hinaus, indem sie präzise aufzeigt, wie die sexuelle Energie sich während der Lebenszeit eines Menschen entfaltet. Im Besonderen bietet sie einen Rahmen zum Verständnis, wie der Mensch in die Beziehung seiner Eltern hineingeboren wird (in SGT als "das Dreieck" bekannt) und wie kulturelle Einflüsse den natürlichen Fluss dieser Energie behindern können. SGT bietet einen Weg an, die gesunde sexuelle Funktion wiederzugewinnen, basierend auf einem Modell psychosexueller Entwicklung und Reifung, die das Leben eines Menschen von der Geburt bis zum Tod umfasst.

Das "Problem" Sexualität

Von grösster Wichtigkeit beim Heranwachsen ist das Bedürfnis sowohl von Jungen als auch von Mädchen, von ihren Eltern und Bezugspersonen angemessen gespiegelt zu werden. Dies bedeutet, dass ihr einzigartiger Selbstwert ihnen zurückgespiegelt wird, damit sie natürlich aufwachsen und ein gesundes Selbstkonzept erreichen können, frei von sozialen und familiären Konditionierungen oder Doppelbotschaften.

Im Kleinkindalter kommt diese Spiegelung von der ersten Bezugsperson und wurde in vielen psychologischen Studien untersucht, besonders in der Objektbeziehungsschule der Psychoanalyse. Aber um ihr natürliches Recht zur Ganzheit zu entwickeln, müssen Jungen und Mädchen auch als **sexuelle Wesen** gespiegelt werden, deren Körper auch die Genitalien mit einschliessen. Das bedeutet, dass sie die aktive Unterscheidung und Spiegelung ihrer Eltern brauchen, besonders im Alter zwischen vier und sechs Jahren und in der Pubertät / Adoleszenz, die ihnen zeigen, dass sie gut, natürlich und erwünschte genitale Wesen sind.

Dieser Prozess ist auch notwendig, um Kindern zu helfen, sich auf ihre natürlichen energetischen Fluss einzustimmen den "Genital-Herz-Energiestrom" der, nach SGT, zwischen Herz und Genitalien in einer geschlechtsspezifischen Art zirkuliert. Dieser Energiefluss muss während des Lebens ausgeglichen und reguliert werden können, um sowohl eine realistische und erfüllende geschlechtliche Identität als auch eine erfüllende Beziehung zu erreichen, die auf Liebe und Austausch gründet.

Aufgrund kultureller Schwierigkeiten wird das Spiegeln in den meisten Familien weitgehend ignoriert oder abgelehnt. In der Folge trägt dies zu einer Gesellschaftsentwicklung bei, in der die meisten von uns sich nicht zu vollständigen Personen entwickeln können. Wir erfahren uns entweder als von unserem Becken abgeschnitten und leben nur aus dem Kopf heraus oder wir sind sexuell stark

übererregt. In beiden Fällen haben wir wenig wirkliches Vertrauen in unser Wissen, was es eigentlich bedeutet, als Mann oder als Frau verkörpert zu sein. Die moderne westliche Gesellschaft verstärkt das Problem, indem sie für körperliche Perfektion wirbt und sexuelle Erregung als Teil der täglichen kommerziellen Aktivitäten betrachtet.

Folglich werden die Individuen mental regelmässig sexuell überstimuliert und sind dadurch für Ausbeutung und Beschämung anfällig, wenn nicht sogar für sexuellen Missbrauch, während sie bezüglich der wahren Natur der Sexualität unwissend bleiben. Der sexuelle Akt an sich dient klar der Fortpflanzung, und in einer liebevollen Beziehung kann er zu einer Feier zwischenmenschlicher Intimität werden. Das Herz als Sitz von Gefühlen und als Regulator des Nervensystems ist neben den Genitalien das andere bedeutende sexuelle Zentrum und wirkt in einer Beziehung vermittelnd. Auch in unserem Sexleben zeigen sich viele unserer emotionalen Probleme -persönliche und beziehungs-mässige. In zunehmender Weise haben wir die Sexualität von der inneren Beziehung abgetrennt und übergehen damit unsere Herzen.

Sexuell lebendig zu sein hat jedoch wenig mit der richtigen Figur oder dem richtigen Partner zu tun. Es geht um unsere Selbstkonzepte, unsere Selbstverkörperung, unsere Einstellung zum Leben und unsere Fähigkeit, über innere Botschaften hinaus zu gehen, die uns von den "Vorbildern" der Vergangenheit eingeflösst wurden und unsere Fähigkeit, uns von unserem Herzen leiten zu lassen. Es geht darum, dass natürliche Selbst wieder zu gewinnen, für uns selbst und unsere Nachkommen.

SGT ist diesem Ziel aus ganzem Herzen verpflichtet.

SGT Trainings

SGT leistet Pionierarbeit, um Wege für eine sexuelle Spiegelung für die Teilnehmer zu erschliessen, so dass sie neue Erfahrungen ursprünglich-sexueller Unschuld durch die vollständige Unterstützung von Eltern machen können, die als Modelle für männliche und weibliche Identität und Beziehung stehen. Dies ist ein Prozess sexueller Nacherziehung durch Wieder-Erlernen der natürlichen Lebensbedingungen.

Für SGT besteht eine der Hauptaufgaben im Leben, die männlichen und weiblichen Elemente auszugleichen, die jeder aus der Vereinigung von Vater und Mutter ererbt hat: unsere Quellen des Lebens, geschlechtlich und sexuell. SGT hilft den Teilnehmern, sich von unzulänglichen Projektionen und Lebensskripten zu befreien, den inneren und äusseren Fluss sexueller Energie zu harmonisieren, Sexualität in einen Beziehungskontext zu stellen und sich dabei von ihren Eltern und Ahnen unterstützt zu fühlen.

Dadurch entwickeln wir ein sexuelles Leben, das realistisch ist und in dem wir dafür Sorge tragen, Erlerntes weiterzugeben. Dann können wir beginnen, unser menschliches Geburtsrecht auszuüben in unseren Körpern verwurzelt zu sein, unterstützt durch unseren Verstand und aufrecht erhalten auf unserem sexuellen Fundament. Dieser Zustand ähnelt, könnte man sagen, C.G. Jung's Konzept der "Inneren Hochzeit", aber in SGT werden die Resultate viel fassbarer im Körper und in der Beziehung erfahrbar.

Während des Trainings erfahren die Teilnehmer die natürlichen Entwicklungsfortschritte von neuem vom Mädchen-sein zum Frau-werden und vom Jungen-sein zum Mann-werden. In dynamischen Übungen erfahren sie die Wichtigkeit unterstützender sexueller Spiegelung, was auch in theoretischen Ausführungen dargelegt wird. Durch Körperübungen erwerben die Teilnehmer ein "zelluläres" Bewusstsein statt nur rationales Wissen.

Was geschieht in den Kursen ?

Weil der gesamte Körper beteiligt ist, ist es in SGT erforderlich, ohne Kleider und mit Berührung zu arbeiten. Die Durchführung dieser Methoden waren für die Stiftung für SGT Thema umfangreicher Studien und Sicherheitsvorkehrungen. Die Stiftung (FSGT) garantiert für die Qualifikation und die

Motivation aller SGT Therapeuten und Trainer.

Die generelle Zielsetzung von SGT ist, dass die Herz-Genital-Verbindung in unseren Körpern wieder hergestellt wird. Sexuell geerdet zu sein bedeutet Präsenz in unserem Herzen physisch, emotional, sexuell und spirituell und eine spirituelle Verbindung zwischen der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft zu kreieren.

Willem Poppeliers

SGT ist kein Training für sexuellen Verkehr, tatsächlich wird während den Kurstagen sexuelle Aktivität nicht empfohlen – nicht einmal für Paare – so dass das Material in die Tiefe der Psyche hinabsinken kann.

Natürlich verbieten die Ethischen Richtlinien des Verbandes der SGT-Trainer und Therapeuten (ASGTT) ausdrücklich jegliche sexuelle Aktivität zwischen SGT-Therapeuten und Klienten oder Studenten (auch untereinander) zu irgendeiner Zeit. Alle Kandidaten sind verpflichtet, die Ethischen Richtlinien vom SGT (downloadbar) zu lesen und zu unterschreiben, bevor sie am Training teilnehmen.

SGT Trainings bestehen aus 4 Zyklen à 6 Tagen, die über etwa 18 Monate verteilt sind. Das internationale SGT Training wird in englisch abgehalten. Weitere Trainings finden in Holland (holländisch), in Mexico (spanisch) und in der Schweiz (deutsch) statt.

Den Teilnehmern wird empfohlen, jedoch sind sie nicht verpflichtet, zwischen den Zyklen an kleineren Prozessgruppen teilzunehmen, wo sie mit einem SGT-Therapeuten ungelöste Themen bearbeiten, die während der Zyklen aufgekommen sind.

Für wer eignet es sich ?

SGT ist für alle hilfreich, die ein besseres Selbstkonzept erreichen, die Qualität ihrer intimen Beziehungen vertiefen wollen und ihre elterlichen Fähigkeiten steigern wollen. Diese Trainings haben sich als äusserst nützlich für Eltern, Stiefeltern und Lehrer erwiesen.

SGT-Trainings sind intensiv und beabsichtigen eine tiefgehende persönliche Entwicklung, deshalb sollten sich ernsthaft traumatisierte Personen bereits vorher einer Psychotherapie unterziehen.

Therapeuten und in ähnlichen Berufen Tätige werden feststellen, dass das zertifizierte Training in sich selbst eine Einheit ist und den Ansprüchen an professionelle Weiterbildung mehr als genügt. SGT sorgt in einzigartiger Weise für eine klare theoretische Grundlage. SGT hat vor allem dort viel zu bieten, wo es in den meisten Psychotherapieausbildungen fehlt, zum Beispiel in tiefe Einsichten über sexuelle Übertragung und Gegenübertragung im Rahmen der Entwicklung und kann viele Sackgassen überwinden.

Die Arbeit in SGT

Das erste Jahr, bekannt als Basistraining, konzentriert sich auf die sexuelle Entwicklung bis zur Adoleszenz. Daran schliesst sich das Fortgeschrittenentraining mit der Entwicklung in den weiteren Lebensstufen bis zum Lebensende an.

Falls ausgebildete Therapeuten und Berater nach der Grundausbildung als SGT-Therapeuten arbeiten wollen, können sie sich für ein anschliessendes Therapeutentraining bewerben. Bei Abschluss werden sie eine professionelle Qualifikation als SGT-Therapeut erhalten, die ihnen die Mitgliedschaft im Verband der SGT-Therapeuten in Holland ermöglicht.

Wer leitet das Training?

Das deutschsprachige Training wird von Doris und Marco Guidon geleitet. Sie sind langjährige Therapeuten und Ausbilder in Körperpsychotherapie® und autorisierte SGT-Therapeuten und -trainer.

Was sind die Themen dieser Trainings?

Teilnehmer im ersten Jahr erleben drei Hauptentwicklungsstadien wieder. 1. das "Erwachen" oder die ödipale Phase um das Alter von 4 Jahren herum: wenn Kinder eine beharrliche Neugier über ihren Ursprung, ihre geschlechtliche Identität und die genitalen Unterschiede entwickeln. 2. die Pubertät und Adoleszenz: wenn sich die Hormone im Körper verändern, bedeutet das, dass die Kinder sexuell fähig zur Fortpflanzung sind, während ihnen noch die emotionale Reife fehlt, die für eine nötige Unterstützung der Nachkommen notwendig sind. 3. Adoleszenz oder junge Erwachsene: wenn die Suche nach einem Lebenspartner und Gefährten im Vordergrund steht. Das Fortgeschrittenenjahr erforscht die sexuellen Lebensphasen bis zum Alter und Tod.

Teilnehmer erforschen und werden in folgenden Bereichen geschult:

- Die Entwicklungsphasen der sexuellen Entfaltung des Menschen.
- Der richtige energetische Fluss zwischen dem Herzen und den Genitalien, innen und aussen.
- Wie befreit man sich, ödipale Dreiecks-Beziehungsmuster im Leben zu wiederholen.
- Wie erreicht man eine Unschuld und Erregung im Körper wieder, die frei von übernommener Scham oder negativen Selbstkonzepten sind.
- Wie löst man Mutter- und Vaterkomplexe und das innere Elternbild, um hilfreiche Elternmodelle als Basis für Unterstützung und Führung zu entwickeln.
- Neue Einsichten in Elternprobleme.
- Wie man erotische Phantasien, Übertragung und Gegenübertragung verstehen, sie von ihrem 'Gift' befreien und mit ihnen arbeiten kann.
- Wie man sich im Kontakt mit seinen Ahnen erfährt und damit Hilfsquellen erschliessen kann, um ein besseres Leben für sich und seine Nachkommen zu erschaffen.
- Wie der Verstand durch kulturelle Ignoranz und falsche Unterstützung in unserer Kindheit ein Speicher für Scham oder Übererregung werden kann und wie man sich davon befreien kann.
- Wie die kulturellen Tabus über Sexualität gesellschaftliche Faszination und sexuelle Übererregung schürt, während sie uns in tiefem Unwissen über die wahre Natur der Sexualität hält und wie das 'sexuelle Fundament' wieder errichtet werden kann.

Für Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Marco und Doris Guidon, Untergrüt 5, CH-8704 Herrliberg,

Tel. +41 44 915 08 87, Fax +41 44 915 07 04, info@koerpertherapie.ch

www.koerpertherapie.ch

www.sexualgrounding.com