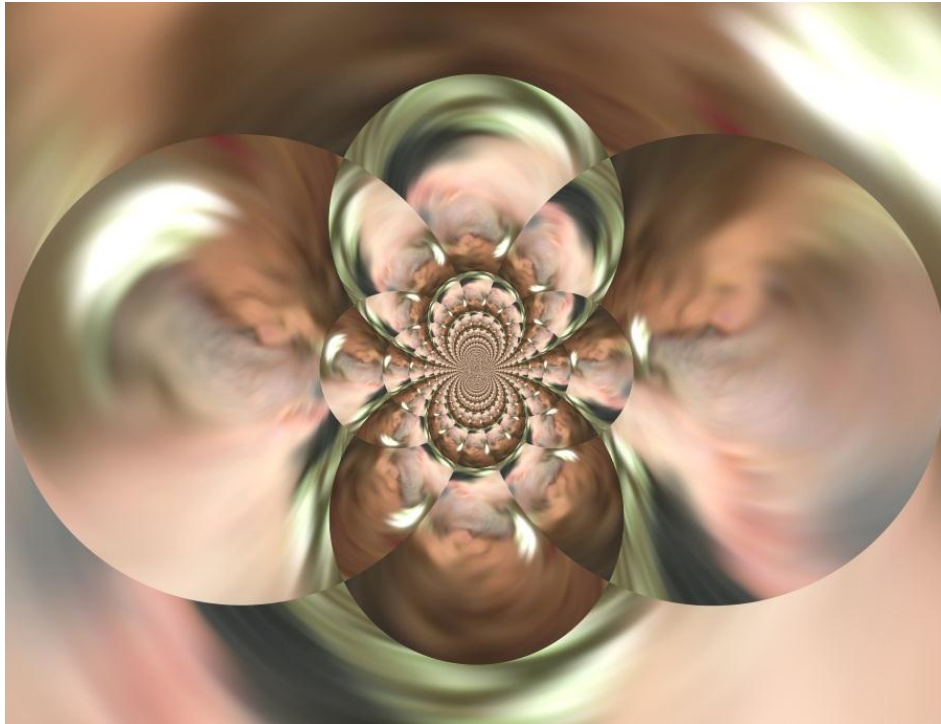


SEXUALITÄT UND SELBSTWERT

Botschaft der Geistigen Welt, empfangen von Verena Sautner am 12. 9. 2008



Leidenschaftliche Begegnung...

Geliebte Freundinnen und Freunde!

Unser Kanal ist uns wieder einmal von Diensten im Hereinbringen dieser Worte an Euch.

Wir möchten euch heute zunächst bitten, es euch ganz bequem zu machen, euch gemütlich hinzusetzen, die Füße hochzulagern, ja, euch so richtig zu entspannen.

Wir greifen heute ein „heißes Eisen“ an und es ist gut, wenn ihr euch dem in größtmöglicher Entspannung widmet.

Gebt euch also einen Moment des Zur-Ruhe-Kommens, des Zentrierens, des In-Eure-Mitte-Gehens.

Schenkt euch ein paar Augenblicke des ruhigen Atmens, des Loslassens, des Ankommens bei euch selbst.

Und nun bitten wir euch eure Augen wieder zu öffnen, euch in eine „wache Körperhaltung“ zu bringen – d.h. sicherzustellen, dass ihr vor lauter Entspannung nicht einschläft, und eure Herzen zu öffnen.

Wir wollen heute mit euch über das Thema „Sexualität“ sprechen. So viele Bücher auch über dieses Thema bereits geschrieben wurden, so viele Seminare und Gesprächsrunden darüber abgehalten wurden – Sexualität ist und bleibt ein „heißes“ Thema.

Es ist deshalb so „heiß“, weil es „unter die Haut“ geht und an die tiefsten Wunden rührt. Die „Wunde der Isis“, wie sie in manchen Channelings genannt wird, ist eine tiefe und eine alte Wunde, der „Kampf der Geschlechter“ ein ebenso alter.

Worüber möchten wir heute sprechen: Wir möchten über die Wunde des Selbstwertes sprechen, die mit diesem Thema in Zusammenhang steht und die durch viele der Themen und „Probleme“ im Feld der Sexualität angerührt wird. Für Frauen und Männer zeigt sich diese Wunde leicht unterschiedlich – sie kommt aber letztlich auf dasselbe hinaus – auf die Wunde nicht zu genügen, nicht gut genug zu sein.

Wir möchten dich einladen dich einzulassen, dich zu öffnen, dich berühren und dich trösten zu lassen. Wir möchten dich einladen, ganz ehrlich mit dir zu sein und dir all das einzugestehen, was du dir vielleicht nie einzugestehen trauest. Wir möchten dich einladen, deine Scham als etwas Kostbares zu sehen und sie gleichzeitig erlösen zu lassen durch etwas Größeres – durch die Liebe zu dir selbst, die in der Lage ist, alles zu erlösen und alles zu heilen; indem sie annimmt, bedingungslos annimmt und JA sagt zu dem, was ist.

Nichts ist zu schlimm, nichts ist zu schmerzlich, nichts ist zu abartig, als dass es von der größeren Liebe nicht angenommen und damit erlöst werden könnte.

Wir möchten dich bitten, einen tiefen Atemzug zu nehmen und dich dann in deine Magengrube sinken zu lassen. Wir meinen den Bereich unterhalb deines Rippenbogens, dort wo die Nervenenden im Sonnengeflecht zusammentreffen. Das ist eine empfindliche Stelle, und an dieser Stelle wird spürbar, wenn unser Selbstwert angekratzt oder angeschlagen wird. Diese Stelle zeigt auf, wie sehr wir uns lieben oder wie sehr wir uns verurteilen. Denn jeder angeschlagene Selbstwert hat letztlich mit einer Selbstverurteilung zu tun.

„Ich bin nicht gut genug“ – auf dieses Urteil könnten wir die gesamte Bandbreite an Urteilen über uns selbst reduzieren. Es ist sozusagen das Basisurteil, das wir über uns fällen. Kaum jemand wurde von diesem Urteil verschont, es sei denn, er/sie ist ein Avatar und bereits über diese Stufe der menschlichen Entwicklung hinaus.

Diese Wunde ist die Urwunde der Menschheit und sie ist mit der Verdammnis und der Androhung der Hölle genährt und verstärkt worden.

Nun, diese Wunde ist natürlich nicht nur auf die Sexualität beschränkt, sie durchzieht alle Bereiche des menschlichen Lebens.

Wir möchten heute auf die spezifischen Ausdrucksformen der sexuellen Minderwertigkeit eingehen und dich einladen, dir diese Aspekte in deinem Leben mit anzuschauen.

Auch wenn dein Leben im Moment ohne den äußeren Vollzug sexueller Aktivität verläuft, betrifft dieses Thema dich, denn es betrifft jeden Menschen, von Geburt an. In dieser Dimension des Menschseins spielt die Geschlechtlichkeit, die Unterteilung der Menschen in Mann und Frau, eine gewichtige Rolle, und mit ihr kommt die Wunde der sexuellen Minderwertigkeit ins Spiel.

Bereits als Kleinkinder erfahren wir die Besonderheit und die Unterschiedlichkeit unserer Genitalien. Spielerisch und mit Neugier werden die Geschlechtsteile

erforscht, werden die Scham-Lippen und der Penis berührt, werden Reaktionen und Gefühle beobachtet, die mit diesen Körperteilen verbunden sind.

Noch ohne Schuld und Scham gehen Kinder an die Erforschung ihrer Geschlechtlichkeit heran. Bis sie von einem Erwachsenen dabei „ertappt“ werden und vielleicht ein „Pfui, das tut man nicht“ ernten. Die erste Verunsicherung tritt ein. Der Bereich „da unten“ ist also etwas Verbotenes, etwas „Schmutziges“.

Gleichzeitig verursacht die Berührung Gefühle anderer Art als die Berührung sonstiger Körperteile. Ein Spiel entsteht, das „die Lust am Verbotenen“ bezeichnet werden könnte. Denn sosehr sich im Denken des Kindes eingepägt hatte, dass die Berührung der Geschlechtsteile etwas ist, das sich nicht gehört, sosehr ist auch gleichzeitig eine Lust am Erforschen dieses mysteriösen Bereichs gegeben. Und dieser Drang ist stärker als die Angst vor Bestrafung.

In diesen frühkindlichen Erfahrungen sitzen die Grundmuster unseres sexuellen Verhaltens bzw. unserer sexuellen Verhaltensstörungen.

Anstelle mit freudiger Hingabe an den eigenen Körper all seine Funktionen erforschen zu dürfen, wurden wir eingebremst, behindert und mit Scham und Schuld behaftet, die über Generationen und Generationen hinweg weitergegeben wurden.

Alle sexuellen Perversionen haben ihre Ursache in der frühesten Kindheit, wo entweder durch extreme Prüderie oder Körperfeindlichkeit dem Kind ein Schuldkomplex eingepflegt oder durch Missbrauch eine Wunde und ein Wiederholungszwang oder eine Zwanghaftigkeit sexueller Abartigkeit geprägt wurde. Ganz natürliche Körperreaktionen wie die Erektion des Gliedes führten zum Urteil „mit mir stimmt etwas nicht“. Mädchen, die sich an der Scheide berühren, werden mit bösen Blicken bestraft und erfahren auch so eine Verunsicherung hinsichtlich ihrer Geschlechtsteile.

Wir möchten dich nun einladen, dich ganz konkret – hier und jetzt – deinen Geschlechtsteilen zuzuwenden. Dich ihnen auf eine neue Weise zu nähern, auf eine Weise, wie du dich ihnen vielleicht bisher nie zugewandt hast.

Alle damit verbundenen Scham- und Unsicherheitsgefühle sind nun willkommen, auf den Plan zu treten und sich zu zeigen. Nur was sich zeigt, kann geheilt werden.

In manchen von euch mögen bereits die bisher gesprochenen Worte tiefes Unbehagen oder Unwohlsein ausgelöst haben. Wir sagten euch, wir sprechen über ein „heißes Eisen“, einen zutiefst heiklen und verletzten Bereich eures Seins.

Die tiefsten Wunden möchten nun angeschaut und integriert werden, und so bist du wiederum eingeladen, dich vorerst zu entspannen und dir zu versichern, dass du durch diesen Prozess hindurch begleitet und liebevoll unterstützt wirst, dass wir bei dir sind und dich sanft an deine wunden Bereiche und Gefühle heranzuführen und dass du natürlich auch jederzeit „aussteigen“ kannst oder auch ausruhen kannst, wenn dir die angesprochenen Themen zuviel werden und du nicht mehr weitergehen möchtest oder kannst.

Ja, du kannst jederzeit aussteigen, anders als du es vielleicht im Laufe deiner sexuellen Erfahrungen erlebt hast – wo du oft nicht auszusteigen wagtest und ein Spiel mitspieltest, das dir möglicherweise ganz und gar nicht behagte.

Aber um nicht als Sexmuffel oder als VersagerIn dazustehen, machtest du mit, machtest du weiter, tatest du dir selbst Gewalt an. Vielleicht tatest du auch dem anderen Gewalt an, weil du einem inneren Trieb folgtest und nicht auf andere Regungen in dir horchen konntest.

Oft übergehen wir uns selbst, indem wir einem Gebot folgen, das nicht von liebenden Menschen geschrieben worden war, sondern von einem Denken, das bereits verzerrt ist und vom eigentlichen Sinn der Sexualität als liebevoller Ausdruck der Kreativität der Geschlechter abweicht. Dieses Gebot verlangt nach MEHR, nach BESSER, nach SCHNELLER, nach LÄNGER... es ist nie gut genug. Es gibt immer eine Steigerungsstufe.

Dieses Gebot wurde von Menschen aufgestellt, die nicht in der Liebe waren. Es ist nicht für die Sexualität des Menschen gedacht. Es passt besser zu sportlicher Betätigung und zu wirtschaftlicher Expansion. Es ist nicht für die Sexualität des Menschen gedacht.

Diese Durchgabe fordert unseren Kanal sehr, wir wissen. Umso mehr schätzen wir ihre Bereitschaft sich dennoch in diesen Dienst zu stellen.

Wir kommen noch einmal zu jenem Gebot, das so viel Unheil in den emotionalen Zuständen der Menschen angerichtet hat. Wie kann ein Ausdruck der Liebe daran gemessen werden, wie lange ein Orgasmus dauert, wie ausdauernd eine Erektion ist, wie „gut“ jemand „befriedigen“ kann?

Und doch wurden diese Gebote scheint's nie hinterfragt. Immer noch zählt ein „guter Orgasmus“ als „Erfolgserlebnis“, als „Selbstbestätigung“, ein misslungenes „Liebeserlebnis“ drückt tief auf den Selbstwert, lässt die eigene Männlichkeit oder Lustfähigkeit hinterfragen.

Diese Gedanken an sich sind per-vers, sie sind kontraproduktiv und haben nichts mit dem ursprünglichen Sinn der Sexualität zu tun.

Es ist an der Zeit diese Gedanken und diese Gebote aus unserem Denken zu entlassen und ein Tor zu öffnen für eine befreite Sexualität, befreit von Leistungsdruck und alten Maßstäben.

Es ist an der Zeit, an die Stelle der Leistung die „Präsenz im Augenblick“ zu stellen. Dich ganz zu zeigen, da zu sein, mit deiner Lust, mit deiner Verletzlichkeit, mit deiner Liebe – zu dir selbst und zum anderen.

Es ist Zeit, der Liebe das Zepter in die Hand zu geben, die Liebe führen zu lassen.

Und damit kehren wir nach diesem kleinen Exkurs zurück zu dir, und noch einmal möchten wir dich einladen, dich auf eine Begegnung mit deinem intimsten Bereich einzulassen, dich deinen Geschlechtsteilen auf eine neue Weise zu nähern.

Sei achtsam, sei behutsam, sei liebevoll und sei bereit, die Botschaften und Signale deines Körpers zu hören und zu respektieren.

Viele Tantra-Schulen laden dich ein, dich dir selbst in liebevoller Zuwendung zu nähern. Eine Erforschung deiner sexuellen Empfindungen auf achtsame Weise anzustellen.

Dies hier ist etwas anderes: Hier geht es um die EMOTIONALEN ASPEKTE deiner Sexualität, hier geht es nicht darum, sexuelle Empfindungen zu aktivieren oder zu stimulieren, hier geht es darum, einfach diesem Bereich deines Körpers Gehör zu schenken und bereit zu sein, seinen tiefen Verletzungen mit Liebe zu begegnen, mit LIEBENDER PRÄSENZ.

Wenn du deine Hände an deine Geschlechtsteile legen magst, so tu dies in einer ganz behutsamen, nicht-aktiven, „horchenden“ Weise. Lasse sie „ihre Geschichte“ erzählen. Und lasse sie fühlen, dass du mit deiner liebenden Anteilnahme dabei bist. Dass du da bist für dich.

Atme tief und erlaube den verhärteten Gefühlen, den eingefrorenen Tränen weich und warm zu werden, ins Fließen zu kommen. Erlaube und mache in dir den Raum weit für die Heilung dieser Gefühle – einfach, indem sie RAUM BEKOMMEN, indem sie SEIN DÜRFEN. All die verdrängten Scham-, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, vielleicht auch die verdrängten Lustgefühle, die hinuntergeschluckte Wut, die Rache, die Vergeltung.

...

Sexuelle Wunden gehen tief, sie lösen tiefe Gefühle aus, die zu lebensbegleitenden und zu „lebenslang leben-behindernden“ Gefühlen werden können, so sie nicht ans Licht des Bewusstseins dringen.

Lasse alle verdrängten und hinunter gedrückten Gefühle im Licht deines Gewahrseins und deiner Liebe nun an die Oberfläche dringen.

...

Atme in jedes Gefühl hinein, atme und schenke ihm die Wärme deiner Zuwendung. Den Raum deines Gewahrseins.

...

Erlaube dir die verbotenen Gefühle deiner Kindheit zu fühlen, erlaube ihnen nun endlich zu sein. Werte nicht, zensuriere nicht, sei wie ein offenes Becken, bereit alles aufzufangen.

...

Wenn du dich „rund“ fühlst, atme noch einige Augenblicke weiter. Atme „Frieden“ und „Versöhnung“ in deinen Bauch, „Aussöhnung mit deinem Schicksal“.

...

Dein Schicksal meint es gut mit dir, alles diene und dient der Entwicklung, alles dient.

Wenn du soweit bist, öffne deine Augen und trinke Wasser, um alle Bewegung auch auf der stofflichen Ebene zu unterstützen.

Wir danken dir mit großer Hochachtung für deine Bereitschaft, dich diesem heiklen Bereich zuzuwenden und wir verabschieden uns nun von dir.

Sei gesegnet!
Deine geistigen Freunde