



YONITALK oder die Frage: Was mache ich in der U-Bahn, wenn sie plötzlich anfängt laut zu sprechen...?

Moment mal: Wer spricht hier bitte?

Der Begriff „Yoni“ stammt aus dem Sanskrit und umfasst die weiblichen Genitalien Vagina, Uterus und Vulva. Darüber hinaus hat das Wort zusätzliche Bedeutungen wie Quelle, Ursprung, Ruheort, Schlupfloch und Nest.

Im Frauenseminar **SATISFACTION** geht es diesmal um das Thema Yonitalk. Um die Yoni aber überhaupt sprechen lassen zu können, bedarf es eines geschützten Rahmens, Vertrauens und einer professionellen Begleitung. Erst dann kann der Yonitalk so vermittelt werden, dass jede Teilnehmerin in der Lage ist, ihr Ich-Bewusstsein an ihre Yoni abzugeben. Das ist meistens nicht ganz so einfach, denn im Kopf wohnen so viele Stimmen, aber nicht jede ist Yonis Stimme. Es gibt immer wieder Verwechslungen, denn „über sie“ zuzusprechen ist einfacher als „aus ihr“ heraus. Zu Beginn unterstützen spezielle Körperübungen dass es einfacher ist, „Ihr“ für eine zeitlang die Stimme zu überlassen. Die Navigation durch den Prozess wird unterstützt durch eine erfahrene, therapeutische Leitung.

Die Namenlose

Die eine oder andere Yoni hat beispielsweise gar keinen Namen und wird nur „das Geschlecht“ oder bestenfalls „die Namenlose“ genannt. Mit jemanden zu sprechen, der keinen Namen hat, verursacht ein mulmiges Gefühl! Wie jedoch soll ihre Stimme gehört werden, wenn sie nicht einmal über einen Namen existiert?

Alle anderen Körperteile werden mit Leichtigkeit benannt, aber hier holpert es im System. Die Folge davon zeigt sich zum Beispiel später darin, sexuelle Wünsche zu äußern oder über Sinnlichkeit und Erotik zu sprechen. Wie soll das auch gehen, wenn „sie“ nicht mal benannt worden ist? Trotz Geburt und obwohl sie doch durch eine solche gekommen ist, hatte sie von Anfang an keinen Namen. Das sexuelle Tabu der Kindheit setzt sich fort und wird zum Kloß im Hals oder zum plötzlichen „ich weiß nicht“, denn es wurde ja nie darüber gesprochen.

Sprechen und Zuhören

So ist die Yoni oft zunächst sehr scheu. Es ist ungewohnt, dass ihr wirklich zugehört wird. In manchen Fällen hat offensichtlich der Partner einen besseren Bezug zu ihr als „die Besitzerin“ selbst. Gleichzeitig wird ebenso verständlich, dass sich auch der hingebungsvollste Mann „wie ein Ochs vor einem Berg fühlt“, wenn die Frau sich selbst, sprich ihrer Weiblichkeit entfremdet ist und die Stimme ihres feinfühligsten Organs nicht wahrnehmen kann.

Das Zuhören der Frauen in der Gruppe ist nicht nur ein Hören, sondern vor allem ein Mit-Fühlen. Dieses Bezeugen von Yonis Wahrheit ist sehr heilsam: Ihre Verzweiflung, ihre manchmal tragische Geschichte mit Übergriffen, die sie nicht verstand und die sich „nicht gut“ anfühlten. Ihre Erlebnisse werden getragen von einem Kreis von Frauen, deren eigene Geschichte sich oft in einzelnen Parts widerspiegelt: „Ich wusste gar nicht, dass das vielen so geht!“. Die Abspaltung und Vernachlässigung von Yonis Stimme ist fast durchgängig ein Thema. Manchmal kommen aber auch sehr heitere und überraschende Aussagen ans Licht, wie zum Beispiel: „Yoni ist gar nicht so schüchtern wie ich“ oder „Yoni hat hier voll die Führung übernommen, ich wusste gar nicht, wo mir der Kopf steht!“



So sprechen Yoni, Muschi, die Süße, Pussy oder Rose bis zu einer Stunde. Je länger es dauert, desto selbstsicherer wird sie, und es sprudelt nur so aus ihr heraus: Sie möchte Zeit haben, ihrer Lust langsam und ausgiebig folgen – aber der Kopf will schon wieder, dass sie funktioniert und übt Druck aus: Orgasmus, bitte jetzt! Sie wollte gebären, aber daraufhin wurde ihr auch alles Weitere untersagt, denn nun sind „andere wichtiger“.

Und sie erzählt vom ersten Mal, wie unschuldig und orgiastisch es vor sich ging oder vom unerwarteten Sex im Schlafsack versteckt inmitten der schlafenden Menschenmenge auf dem Fährschiff.

Traumatisierung und heilende Momente

Je tiefer eine Frau erlauben kann, dass ihr emotionales Bewusstsein sprechen darf, umso heilsamer ist es für sie. Manchmal ist das Umfeld der Zuhörerinnen mehr erschüttert als die sprechende Teilnehmerin selbst. So berichtet beispielsweise die 24jährige Alice beinahe unberührt von den sexuellen Übergriffen ihres Großvaters. Ihre Mutter hat sie nicht geschützt und verlässt sie ein weiteres Mal, indem sie Alice für ein Jahr in ein Kinderheim steckt. Zumindest aber konnte sie dadurch dem Großvater entfliehen. Als erwachsene Frau ist Alice nun verwundert, dass viele Menschen bei ihrer Geschichte „Mitleid haben“, denn sie hat das Gefühl, es sei gut verarbeitet. Sie lebt „polyamourös“ und arbeitet mit Tantramassagen. Während des Seminars hat sie Alpträume und fühlt ihre Wut als Stein im Bauch. Durch die Erschütterung des Frauenkreises beginnen sich ihre eigenen Gefühle wie im Spiegel zu reflektieren. Sie kommt sich selbst näher und nach vielen Tränen schmilzt die Spannung im Bauch.

Traumatisierungen, die im Körper stecken und ihn emotional und physisch in manchmal wortwörtlich verschließen, werden am Häufigsten auf einer feinsubtilen Ebene ausgelöst. Ein Beispiel: Lena wächst in einer scheinbar offenen Atmosphäre heran. Es ist normal für sie nackt ins Badezimmer zu laufen und das tut sie auch. Ihre weiblichen Formen strecken sich dem Betrachter immer mehr entgegen, auch dem Vater entgeht das natürlich nicht. Sie bemerkt, dass ihr Vater sie manchmal mit einem seltsamen Blick ansieht. Sie kann nichts damit anfangen, fühlt sich nur „irgendwie komisch“, falsch, fühlt sich beschämt und möchte sich verstecken.

Neulich war das auch so am Frühstückstisch. Mama saß sogar daneben. Lena spricht Mama darauf an, aber Mama sagt, sie bilde sich das nur ein.

Wie kann Papa das tun, wenn sogar Mama daneben sitzt? Ganz einfach: Er kennt seine Frau und weiß, dass sie nichts sagen wird. Hier ist niemand da, der seine eigenen Gefühle differenzieren kann und sich schützend, respektvoll vor das Kind stellt.

Und ihr z.B. erklärt, dass sie langsam zur Frau wird und sich entsprechend verhalten kann. In dem Fall ist, es besser, sich einen Bademantel anzuziehen. Sexuelle Gefühle sind in dieser Familie nicht frei, sondern sie werden ignoriert innerhalb eines Komplotts der Eltern.

Die Traumatisierung liegt oft nicht im bloßen Akt. Sondern dass nichts passiert!

Zu realisieren, dass es nicht die Menschen gibt, auf die man sich verlassen und denen man vertrauen kann, wirkt wie ein körperlicher Schock im System. Dieser ist in vielen Fällen die Grundlage für das Misstrauen und wirkt wie ein Virus im Körper.



Um die verdrängten Gefühle, die oftmals nicht aushaltbar erscheinen, fühlbar zu machen, braucht es eine stabile Ich-Instanz, die all die Angst, Wut und Zorn des kleinen Mädchens von damals „aushalten“ kann. Dies benötigt einen Entwicklungs- und Reifungsprozess, damit das wahre „Ich“ durchdringen kann. Ansonsten verhindert ein „falsches Selbst“ vor lauter Panik mit vielen Strategien, die oft nicht erkannt werden, die eigene Wahrnehmung.

Liebe zu sich selbst

Auf Kosten des feinen Liebesgefühls verkleidet sich das Geschehen als „ich bin halt so“ und manchmal auch in Verhaltensweisen, die „up to date“ sind und nicht weiter auffallen. Im therapeutischen Prozess geht es darum, diese Liebe erstmals für sich selbst wiederzuentdecken.

Im Tantra geht es um Bewusstheit, deshalb deutet das Tantra mit dem Finger auf das Bewusstsein. Um das zu erreichen, ist die Voraussetzung, sich zutiefst selbst zu (er-) kennen. Nicht umsonst hacken sich tantrische Göttinnen wie Cinnamasta den Kopf ab oder haben andere wie Durga und Kali neben verschiedenen Symbolen das Schwert in der Hand: Sie alle zielen darauf ab, die „Dämonen“ sprich, Anteile, die nicht zum authentischen Selbst gehören, zu bekämpfen.

Und ist es hier nicht oft ein Ringen um Bewusstheit, auch die unangenehmen Gefühle wahrzunehmen und die innerliche Spannung auszuhalten? Zum Beispiel nicht der Scham auszuweichen und sie in Stolz zu verwandeln, damit es sich ein wenig besser anfühlt? Oder die Trauer in Wut zu kanalisieren, da es kraftvoller wirkt und man sich selbst nicht so schwach fühlt? Sich nicht zu betäuben durch Alkohol, Sex, Arbeit, Shopping, TV, Sport etc.?

Als Variante wird der Konflikt manchmal nach Außen verlagert und zerstört schleichend und herzerreißend die Liebe – gerade zwischen Paaren, die sich doch unter der Flagge der Liebe begegnet sind. Der Kontakt zum innersten Weiblichen ist jedoch wichtig und Voraussetzung für die Selbstliebe und eine reife Beziehung.

Yonis Weisheit

Die Yoni hat ihre eigene Weisheit: Die Blüte öffnet sich nur demjenigen, der sie zutiefst verehrt. Sie weiß genau, welcher Partner ihr gut tut und welche Begegnung ihre Bedürfnisse übergeht. Es ist immer herzberührend mitzuerleben, wenn sie und die „Chefetage“, also die Teilnehmerin, in ihrer Liebe zu einem Mann einer Meinung sind.

Besonders heiter wird es bei allen Geschichten, bei denen Yoni das Regiment anführt, zum Beispiel ihre Selbstsicherheit und Lust beim Sex auf der roten Luftmatratze mitten auf dem Meer: „Ich wusste gar nicht, dass das geht!“ Und die Freude, endlich mal sagen zu dürfen, dass ihr die Sportunterwäsche eigentlich nicht so sehr gefällt und dass sie auch gern mal mehr sexy Dessous tragen würde! Irgendwann kommt Yoni so in Fahrt, dass sie nicht mehr anders kann, und es bricht aus ihr heraus: „Yippie! Was mache ich in der U-Bahn, wenn sie plötzlich anfängt laut zu sprechen...?“