

Sexualität und Burnout: Betroffene zwischen Unlust und Hypersexualität.

ROMPC® bringt Druckentlastung und Entspannung

Handout von E. Weinz - Seminar beim 6.ROMPC® - Kongress, Sept. 2016, Lüneburg

Der Libidoverlust bei Frauen und Männern zählt zu den typischen Symptomen eines Burnout-Syndroms. Wenn die Unlust als Leidensdruck wahr genommen oder in einer Partnerschaft Unzufriedenheit geäußert wird, treten häufig Scham- und Schuldgefühle auf, die das Unbehagen über das sexuelle Versagen noch vergrößern.

Auch gesteigerte sexuelle Aktivität kann ein Anzeichen dafür sein, dass im Berufsleben Stress und Druck überhand genommen haben. Substanzen wie Dopamin und Oxytocin – auch bekannt als Glückshormone – sorgen beim und nach dem Sex für ein direktes Belohnungsgefühl und Wohlbefinden und die Berufssorgen treten für einen kurzen Moment in den Hintergrund. Immer mehr Menschen instrumentalisieren Sex („wegsexen“) und werden dabei taub und gefühlsarm. Dazu trägt auch das schnelle Sexangebot im Internet bei. Sexsucht kann eine Notlösung sein, um die beruflichen Niederlagen zu kompensieren.

Verbundener, guter Sex braucht Muse und Entspannung. Oft benötigen Burnout-Erkrankte erst einmal eine Beruhigungszeit, die frei von sexuellem Leistungsdruck ist, jedoch im zärtlichen (Körper)Kontakt mit dem/der Partner_in sein kann.

Die psychotherapeutische ROMPC-Behandlung fokussiert auf die äußeren beruflichen Hintergründe und deren inneren Ursachen. ROMPC bietet dafür hervorragende Tools, die sowohl auf der biographischen als auch auf der transpersonalen Ebene die Antreiber identifizieren und befrieden können. Dann wird auch ein entspanntes Eintauchen in eine befriedigende Sexualität wieder möglich.

Seminar-Ablauf

„Johannes“ Lied von Marian Klapp
(Psychologe und Musiker)
<https://youtu.be/DzG6-OjaV1s>

Übung zum Kennenlernen

Mit einer/einem unbekanntem Teilnehmer_in bekannt machen, evtl. über Hypersexualität/ Sexsucht sprechen

Ressourcenaufstellung

2 Personen, die sich gerufen fühlen, gehen ins Feld, nehmen sich wahr und gehen in Interaktion

Fragen an sie: Wie fühlst Du Dich? Was sind Deine Impulse? Wer bist Du?

**Aussenkreis => Heilungsressource -
mit der Farbe blau verbinden und da sein**

Figuren innen: Was brauchst Du? Von wem im Aussenkreis?

Aussen

Welche ROMPC®-Tools als Unterstützung siehst Du für welche Figur im Kreis?

Bei Nicht-ROMPClern welche andere Unterstützung siehst Du?

Welche ROMPC®-Punkte sind hilfreich?

Unterm Schlüsselbein => zu starkes oder zu schwaches sexuelles Verlangen

Gammutpunkt => Verlassensein, Ausgeliefertsein

Unterm Auge => Angst, Suchtdruck, Überforderung,

Mitte Kinn => Scham

Unterm Arm => Mangel an Selbstvertrauen

.....

ROMPC-Punkte in der Übersicht, siehe hier:

http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads_files/

[Rompc_Selbsthilfe_Weinz_Psycho_Trauma_Therapie_Coaching_Kassel.pdf](http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads_files/Rompc_Selbsthilfe_Weinz_Psycho_Trauma_Therapie_Coaching_Kassel.pdf)

**Die Symptome als Hinweisgeber annehmen, ist
eine der ersten wichtigen Behandlungsschritte!**

Behandlungsmöglichkeiten mit ROMPC - behandelt wird die Burnout-Symptomatik, die sexuelle Funktionsstörung ist meistens nur ein Symptom unter vielen:

1. Symptomatische Behandlung zur Entspannung (horizontale Behandlungsebene)
2. Ursachenbehandlung (vertikale Behandlungsebene)

(viele Tools hier: <http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads.html>)

Wichtiger Ansatz (horizontal und vertikal):

1. Inneren Druck (Antreiber) erkennen und reduzieren
2. Sich gegen äußeren Druck (Arbeitssituation/Beziehungspartner_in) abgrenzen lernen

„alles eine Frage der Definition“:

Die Tatsache, dass Stress, Müdigkeit, Partnerschaftsprobleme .. zu einem vorübergehenden Nachlassen der sexuellen Lust führen, ist nach Ansicht vieler Autoren nicht als Krankheit, sondern **als gesunde Reaktion** zu verstehen.

Sexuelles Verhalten oder Nichtverhalten, also **Sexsucht oder Libidomangel sind krankhaft**, wenn die Betroffenen darunter **leiden** und/oder ihr Sexualverhalten nicht steuern können.

(aus http://www.neuro24.de/sexuelle_dysfunktionen.htm =>

gute Übersicht zu sexuellen Funktionsstörungen und zum Umgang damit in Beziehungen)

so geht's vielleicht in Richtung Sex:

"Jaaaah Liebling - ich weiß -
wir sollten wieder einmal, ...
einen Abend lang quatschen,
mit'nand spazieren gehen,
eine Kuschelzeit erleben, uns auf einander
beziehen, von einander mehr hören wollen,
neugierig bleiben, ... uns zuhören“.

Sexualität als vielfältige Daseins-Möglichkeit



(Bild: © Esther Weinz, 2016)

Links/Literatur

Daan van Kampenhout hat bei traditionellen Lehrern verschiedener schamanischer Kulturen studiert und ist ein gefragter Gruppenleiter für systemische Rituale. Bei ihm habe ich ein Seminar gemacht, wo es u.a. um Sexualität im systemischen Ritual ging und mit Farben gearbeitet wurde. Der Ressourcenkreis hat die Farbe blau für Ruhe und Frieden und Annehmen. s. a.: <http://www.carl-auer.de/programm/autor/daan-van-kampenhout/>

Barry Long (u.a. Lehrer von E. Tolle): http://www.barrylongweb.com/home_de.html

Artikel: http://www.barrylongweb.com/articles_de.html

Bücher: <http://www.barrylongweb.com/DE/mb-verlag.html#SLAGW>

**Anfragen für Einzel- und Paartherapie,
Gruppen und Vorträge zu Sexualität:**