

Hier sind drei konkrete Ansätze, wie du die Verbindung zwischen Becken, Bauch und Herz im Alltag stärken kannst:

1. Die „Drei-Zentren-Atmung“ (Energetische Ausrichtung)

Diese Übung hilft dir, die vertikale Achse deines Körpers wahrzunehmen und die Energie aus der Isolation des Beckens (oder des Kopfes) in den Fluss zu bringen.

- **Becken:** Lege eine Hand auf deinen Unterbauch (knapp über das Schambein). Atme tief dorthin und spüre die Schwere und Wärme. Sage dir innerlich: „*Ich bin hier, ich bin sicher.*“
- **Bauch:** Lege die Hand auf den Solarplexus (Oberbauch). Spüre, wie sich die Bauchdecke hebt. Dies ist dein Raum für Grenzen. Sage dir: „*Ich entscheide, wen ich einlasse.*“
- **Herz:** Lege beide Hände auf die Mitte deines Brustkorbs. Spüre die Weichheit unter deinen Händen.
- **Der Fluss:** Visualisiere beim Einatmen, wie Energie vom Becken durch den Bauch ins Herz steigt. Beim Ausatmen fließt sie vom Herzen wieder zurück ins Becken. Dies verbindet Lust mit Liebe und Sicherheit.

2. Die „Mikro-Präsenz“ gegen Pornografie-Muster

Wenn das Gehirn durch Pornografie auf Schnelligkeit und visuelle Überreizung getrimmt ist, ist der Weg zurück die **extreme Verlangsamung**.

- **Haptik statt Optik:** Schließe die Augen und berühre deine eigene Haut (z.B. den Unterarm) so langsam, dass du jede Pore spürst. Es geht nicht um Erregung, sondern um das **Spüren der Zartheit**.
- **Die 10%-Regel:** Versuche in Momenten der Intimität (mit dir selbst oder anderen), die Intensität bewusst auf 10% zu senken. Was spürst du in der Stille dazwischen? Dort beginnt die Heilung der Intimität, weil das Herz Zeit hat, „mitzukommen“.

3. Somatische Grenzziehung (Schutz für das Bauchzentrum)

Traumata führen oft dazu, dass wir den Bauch „festmachen“ oder gar nicht mehr spüren.

- **Die energetische Hülle:** Setze dich aufrecht hin. Streiche mit deinen Händen deinen gesamten Körper ab, als würdest du eine schützende Membran um dich herum glätten.
- **Bauch-Herz-Check:** Frage dich mehrmals am Tag: „*Ist mein Bauch gerade weich oder hart?*“ Wenn er hart ist, atme sanft aus, bis er weicher wird. Ein weicher Bauch ist die Voraussetzung dafür, dass die Energie des Beckens das Herz überhaupt erreichen kann.

Warum das wirkt

Durch diese Übungen signalisierst du deinem Nervensystem: „**Es besteht keine Gefahr.**“ Pornografie und Trauma versetzen den Körper in einen Stresszustand (Sympathikus). Die

Zuversicht kehrt zurück, wenn der Parasympathikus (Ruhennerv) lernt, dass Sexualität ein Raum der Sicherheit und nicht der Überwältigung ist.

Merksatz: Die Zartheit ist kein Mangel an Kraft, sondern die höchste Form von energetischer Durchlässigkeit.