

Leben aus dem vollen Becher

Von K. J. Becker, Seefeld

Sexualität als eine von vielen Facetten des Lebens

Was ist die Möglichkeit von Sexualität? Leider gibt es darüber viele Mißverständnisse, da wir noch nicht in einer Kultur leben, in der Sexualität bewußt benutzt wird. Manche Menschen, gerade wenn sie technisch begabt sind, meinen, Sexualität sei etwas, das „funktionieren“ müsse und andere, gerade solche, die auch im Alltagsleben sehr leistungsorientiert denken, sehen in ihr eine Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu beweisen. Die einen erleben sie als den Weg zum Himmel schlechthin, andere verdammen sie als Teufelswerk. Die einen bewerten sie über, die anderen unterbewerten sie. Doch ist das, was wir Sexualität nennen weder gut noch böse, sie existiert einfach, so wie Geld, Macht, Natur existieren und weder gut noch böse sind, manchmal mehr, manchmal weniger. Sie ist etwas, das durch uns geschieht, nicht etwas, das wir persönlich verantworten müssen. Sie

ist unschuldig wenn sie da ist und unschuldig, wenn sie fern bleibt. Wenn sie da ist, liegt es an uns, was wir aus ihr machen. Viele Menschen benutzen die Sexualität als Konsum, um sich abzureagieren oder sich „auszuleben“, einige fühlen sich von ihr unwiderstehlich angezogen, andere abgestoßen – doch sind stets wir es, die das Medium „Sexualität“ auf die eine oder andere Weise handhaben. Hierbei gibt es keine Normen von „richtig“ oder „falsch“. Maßstab ist lediglich das eigene Empfinden: Bin ich glücklich damit, wie ich mit der Sexualität (bzw. Nicht-Sexualität) umgehe?

Der Versuch Zuflucht in der Sexualität zu finden

Viele Männer machen sich, gerade im Alter, Sorgen um ihre Erektion. Sie glauben „Standvermögen“ beweisen zu müssen und der Streß und Leistungsanspruch führt zu inneren Verkrampfungen, „man“ ist gedanklich bei der Erektion und nicht bei dem „was ist“. Nicht weniger Streß haben die Frauen, da bei ihnen der Orgasmus nicht so automatisch erfolgt wie bei den Männern, auch wissen sie nicht, ob ihre Yoni offen, empfangsbereit, empfindungsfähig ist, um den Lingam in sich aufzunehmen. Beide Partner wollen „GIB“ (gut im Bett“) sein und eben dies verunmöglicht das SEIN. Denn im Liebesakt geht es nicht darum, *gut* zu sein, sondern *miteinander* zu sein.

Die Buddhisten kennen den Begriff „Zuflucht im Samsara suchen“. Samsara versinnbildlicht hierbei die materielle Welt. Weder Geld noch Macht noch Beziehungen noch Sexualität eignen sich als Zuflucht. Wenn wir in ihnen Zuflucht suchen werden wir früher oder später immer wieder auf uns selbst zurückgeworfen. Doch genau dies wird vorgetäuscht bei Werbung, Trendmachern und in dem, was „man sollte“ – die Illusion von Zuflucht.

1 Sexualität, Leben aus dem vollen Becher, © K. J. Becker, Seefeld

Gerade unsere Sexualität ist befrachtet mit Erwartungen, sie ist „geladen“ mit Hoffnungen, Wünschen, Projektionen. Wenn wir diesen nachlaufen, verwenden wir die Sexualität wie alles andere im Samsara, als eine Polarität von Anhaftung und Wegstoßen, Hoffnung und Schmerz, Freude und Enttäuschung. Doch das Samsara bietet keine Erfüllung, weder bezüglich Sex noch irgendwo anders. Doch dies liegt nicht am Sex, sondern an den Hoffnungen und Wünschen, die wir an ihn binden.

Wenn wir unserem Partner auf der Persönlichkeitsebene begegnen, egal ob mit oder ohne Sexualität erleben wir die Standard- Projektionen wie bei allen Dingen auf der Welt: Wir sind glücklich so einen tollen Partner zu haben, der unsere Bedürfnisse stillt – wir sind zornig, einen so schrecklichen Partner zu haben, der unsere Bedürfnisse nicht stillt. Wir sind erbaut einen so tollen Partner zu haben, der uns lobt – wir sind frustriert, einen so schwierigen Partner zu haben, der uns kritisiert. Und doch ist es stets das kleine „ich“, was glücklich oder frustriert ist, erbaut oder zornig.

Unser begrenzt sein in einem menschlichen Körper zieht es mit sich, daß wir einen Wechsel von Perfektion und Imperfektion, Sieg und Niederlage, „guter der schlechter Performance“ bieten – wenn wir dies so bewerten wollen – und dies bezieht jeden Lebensbereich mit ein. Frieden finden wir nicht, indem wir immer perfekter werden, sondern indem wir mit unseren Unzulänglichkeiten, mit Lob wie auch mit Kritik immer liebevoller umgehen. Durch einen liebevollen Umgang mit den menschlichen Unzulänglichkeiten öffnen wir uns dem Zustrom der „göttlichen“ Energien bzw. Einheitsenergien. Indem wir darauf verzichten, und oder den Partner für seine Kritik, Unzulänglichkeiten, Menschlichkeiten zu „bestrafen“ durch Liebesentzug, Gegenattacke oder Selbstzweifel, offenbart sich unser wahres Interesse am gegenseitigen „Erinnern“ in guten wie in schlechten Tagen. Um dies zu können benötigen wir Selbstannahme gerade da am dringendsten, wo der andere gerade nicht in der Lage ist, uns an die Vollkommenheit unseres wahren Seins zu „erinnern“.

Wo wir Zuflucht finden können

Diese Welt ist bipolar aufgebaut, sie kann gar nicht anders als zu polarisieren. Zuflucht und damit Stabilität finden wir jedoch in dem, was sich nicht verändert, dem Selbst, Gott, der Einen Kraft, wie immer wir dieses nennen wollen. Und hier führt uns der Eros auf direktem Wege zur Selbstliebe, zur Selbstannahme und zum liebevollen Umgang mit sich selbst. Es gibt nichts, was wir erreichen müßten - und nichts, was es zu vermeiden gäbe.

Der eigene Umgang mit der Sexualität ist lediglich ein Spiegel dafür, wie wir mit dem Leben umgehen. So bietet die Sexualität eine Reihe von Möglichkeiten, doch eignet sie sich weder als Zuflucht noch als Garantie dafür, daß eine Beziehung ihren Sinn erfüllt. Sie mag sehr wohl ein Spiegel sein für eine bestimmte Frequenz in einer Beziehung, ist aber kein Ersatz für Erfüllung. Liebe findet auf einer völlig anderen Ebene statt. Lieben, das bedeutet miteinander zu „sein“.

So sehr wir es wünschen, den anderen glücklich zu machen, es liegt nicht in unserer Macht Die Aufgabe von Liebenden erscheint mir deshalb vorrangig zu sein, sich in der Selbst-Erinnerung zu

fördern, nicht darin, den anderen glücklich zu machen. Das glücklich Sein mag ein Ergebnis von geglückter Erinnerung sein, doch können wir es nicht direkt anstreben, da wir nicht wissen, was Glück wirklich ist.

Und doch können wir dankbar sein, für die viele Liebe, die wir in unseren Beziehungen erfahren und die sich in so vielen kleinen, liebevollen Gesten zeigt, die stets von selbst kommen und gegeben werden. „Erinnerung“ ist aber eine andere Ebene als Samsara. Verbinden sich Liebe und Mitgefühl dann führen sie zu einem tiefen besorgt sein um die „Erinnerung“ des Selbst bei sich und beim anderen in der Beziehungsfreude wie im Beziehungsleid.

Zuflucht finden wir lediglich im Selbst, wie immer wir diese Qualität nennen wollen. Die Qualität des Selbst steht aber in keiner Konkurrenz zur Sexualität, sie steht in Konkurrenz zu nichts, denn die Eine Kraft konkurriert nicht, sie IST einfach.

Manche Menschen glauben, daß Gott die Welt geschaffen hat. Aber Gott schuf nicht die Welt, er *wurde* die Welt. Und so finden wir Gott, bzw. die Eine Kraft in allem, was uns begegnet, in jedem Baum, in jedem Grashalm, in jedem Menschen und natürlich auch in der Sexualität. Und dies ist der eigentliche Sinn der Sexualität (wenn wir einmal über den genetischen Imperativ hinausgehen, der auf Nachkommenschaft drängt): Daß die Eine Kraft sich im Antlitz des anderen erkennt. So steht im alten Testament, daß Man und Frau einander „erkannten“ und daraus ein Kind entstand. Hier wurde also noch Sexualität mit gegenseitigem „Erkennen“ gleichgesetzt. So dient die Sexualität als Brücke des Erkennens, aber nicht als Ziel. Denn wenn jemand auf einer Brücke stehen bleibt, verfehlt er ihren Zweck.

Die Zwiesprache der Dämonen

Nun kommt es manchmal vor, daß wir mit dem einen oder anderen Verhalten oder der Persönlichkeit des anderen Schwierigkeiten haben. Viele Menschen begehen hier den Fehler, dies zu ignorieren, obwohl es einen stört. Wir sind zwar Götter, aber leben in menschlichen Körpern mit menschlichen Begrenzungen. Und wir sind Gott sei Dank Götter, die reden können. Liebe erlaubt das Mitteilen der Dinge, mit denen wir Schwierigkeiten haben. Und alleine indem dieses Mitteilen „angenommen“, ihm Raum gegeben wird kann die Liebe weiter wachsen. Sie wächst genau um den Punkt, der bisher ausgeklammert und nun zur Sprache gebracht wird.

Im Tantra kennt man die sogenannte „Zwiesprache der Dämonen“, welche die Tantriker vor dem Liebesakt praktizieren. Hierbei teilt jeder der Liebespartner mit, was ihn an einem uneingeschränkten sich Einlassen noch hindert. Und indem dies mitgeteilt und „genommen“ wird kann der Dämon sich lösen. Beispiel: „Mein Dämon ist Werturteil, da sind Bewertungen über deinen Pyjama, den du trägst, die mich hindern, dich voll zu lieben!“ Nun heißt diese Bekundung nicht, daß der andere den Pyjama wechseln muß, um bei dem simplen Beispiel zu bleiben er wird es vielleicht tun, weil er es als stimmig erachtet – oder auch nicht. Manchmal kann er ja auch etwas nicht ändern, weil er es als zu sich gehörig betrachtet oder erlebt, beispielsweise wenn jemand unter einer Glatze leidet oder das zu ihm gehörige Verhalten als störend empfunden wird. Wichtig ist, daß das

3 Sexualität, Leben aus dem vollen Becher, © K. J. Becker, Seefeld

Unvollkommene, das Ungelöste „da sein darf“ – nur dadurch verliert es seine Macht über die Betreffenden. So zeigt sich Liebe als die Fähigkeit, mit einer anderen Energie in einem Raum zu sein. Alleine das Bekunden löst den Druck.

Der Dämon kann auch einen selber betreffen, wie zum Beispiel: „Mein Dämon ist Steifheit, ich fühle mich so ungelenig und verklemmt“. Ein einfaches Anerkennen, ein Öffnen des Herzens für das, was mitgeteilt wird, sorgt bereits dafür, daß es sich löst. Natürlich geht es bei der „Zwiesprache der Dämonen“ eigentlich um Illusionen, denn wir sind nicht die Dinge, die wir bei uns oder anderen bemängeln. Aber wenn wir daran hängen, können wir uns von den Illusionen nur erlösen indem wir sie benennen – wie im Märchen vom Rumpelstilzchen.

Das Schöne bei der „Zwiesprache der Dämonen“ ist, daß man gemeinsam im „Sein“ ankommt – dort wo alles Sein darf, wo nichts bewertet wird, ist man gemeinsam entspannt im Jetzt. Und dort, wo man noch bewertet, sollte man wenigstens nicht bewerten, daß man bewertet und sich so aus der „Bewertungsfalle“ lösen. Natürlich, wo kein Urteil, wo kein Dämon, wo der Weg bereits frei zum „Erkennen“ braucht auch nichts mitgeteilt zu werden oder die Geigen können spielen ohne den Umweg eines „back to hell“.

Liebe

Wir hatten bereits erkannt, daß zu Lieben bedeutet, am Selbst des anderen interessiert zu sein, nicht an der Performance. Es bedeutet, um die Selbsterinnerung besorgt zu sein. Dies bedeutet es, den anderen zu lieben um *seinetwillen*, nicht um *meinetwillen*. Es ist nicht die Aufgabe des Partners, meine Vorstellungen zu erfüllen, sondern sich miteinander zu erinnern. So ist Liebe ein Weg auf den man sich gemeinsam macht, um bei *sich selbst* anzukommen.

Letztendlich können wir auch *jedes* andere Vehikel nutzen, um „zu erkennen“. Die Kraft, die in das Erkennen drängt ist dabei stets die Liebe. Liebe sucht das Erkennen des *Einen* in der Natur, in den Wolken und natürlich auch in der Liebesbegegnung zweier Körper. Liebe ist bedingungslose Annahme und bedingungslose Hingabe, im Idealfall aller Beteiligten. Es ist die Annahme dessen, was wir vorfinden, weil nur in dieser Annahme die Nußschale sich öffnet und ihren wunderbaren Kern freigibt. Und Hingabe benötigen wir, um den Kern auch wirklich genießen zu können. Letztendlich ist die Liebesbegegnung nichts anderes als die Begegnung mit dem „himmlischen Geliebten“, wenn wir es im Eros erfahren, können wir dies auch in unserer Beziehung zu Gott, unserem Meister, der Existenz erfahren – denn die „innere Bewegung“ ist dabei stets die Gleiche.

Wie man den inneren Raum öffnet

Als Mutter Meera aus Limburg einmal gefragt wurde, ob Sexualität zu einem spirituellen Weg gehören würde oder man sie ablegen müsse, lächelte sie und sagte: „Alles kann Gott dargeboten werden“ (Quelle: Buch, Mutter Meera, Fragen und Antworten, Verlag...). Und genau dies ist der Weg erfüllter Sexualität, sich dem Einen darzubieten, wie immer wir dieses Eine nennen wollen.

Gott erfährt sich selbst in der Liebesbegegnung mit dem anderen. Dies tut er sowieso, ob wir über eine Wiese gehen oder in der Sonne baden, ob wir den Sternenhimmel anschauen oder gemeinsam singen, stets ist es Gott, der seine eigene Schöpfung bewundert. Ja, Gott bewundert seine eigene Schöpfung auch im Streit, in der Disharmonie, in allem, was ihm begegnet.

Leider haben die meisten Menschen heute aus dem Eros einen Leistungssport gemacht und verpassen dadurch das Wesentliche. Sie verpassen die Erfahrung, die ich die „Schwebung“ nennen möchte, in der sich der innere Raum öffnet. Das Öffnen des inneren Raumes ist Voraussetzung dafür, daß Geliebter und Liebender sich begegnen und eines werden, daß jeder im anderen sich selbst und die ganze Existenz erkennt und erfährt.

Um diese Öffnung für unser gemeinsames „Skydancing“ zu erleben, müssen das befrachtet sein mit Leistungsdenken und die gesamte Ebene des Mind aufgeben und dies gilt für alle Lebensbereiche gleichermaßen.

Bewußt lieben

Es gibt unendlich viele Wege zu erfüllter Sexualität: Atem, Körperarbeit, Tantra, doch der einfachste Weg ist vielleicht der, *zu tun was man tut*.

Einmal trafen sich alle Götter und jeder erzählte, was er für Wunder vollbringen konnte. Irgendwann kam die Reihe an Buddha und er antwortete schlicht: „Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich esse, esse ich. Wenn ich schlafe, schlafe ich!“ – „Das tun wir doch alle“ entgegneten die Götter. „Nein“, sagte Buddha, „wenn ihr geht, dann eßt ihr schon, wenn ihr eßt, dann schlaft ihr schon und wenn ihr schlafen wollt, dann könnt ihr nicht schlafen, weil die Gedanken über den Tag euch im Samsara gefangen halten!“

Eine der einfachsten Übungen für erfüllte Sexualität ist das bewußte Gehen nach Thich Nhat Hahn. Was hat nun Gehen mit Sexualität zu tun? Bei beidem geht es lediglich um die Bewußtheit. Bewußtes Gehen wie auch bewußte Sexualität bedeutet es, nicht zuzulassen, daß der Verstand sich einmischt, während ich „tue, was ich tue“. Einmal fahren, kann ich dies auf alle anderen übertragen. Alternativ zu dem meditativen Gehen gibt „langsame Handöffnen“ als Übung im Wartezimmer oder auch das „gehen in Milch und Honig“, wie es u.a. von Arica in den 80er Jahren angeboten wurde.

Übung: Stehe entspannt und spüre deinen Körper. Dann erlaube deinem Körper ganz bewußt, sich langsam zu bewegen, so langsam wie möglich, so daß es gerade nicht stockt. Imaginiere dabei, wenn du magst, daß du dich durch Milch und Honig bewegst. Erfahre jeden Millimeter, den du deinen Körper bewegst als einen Bewußtseinsstrom, mit dem du bewußt deinen Körper bewegst. Wann

immer es ruckt, halte inne, spüre nach. Du wirst schnell erspüren, daß genau die Augenblicke, in denen es ruckt die Momente sind, in denen du unbewußt bist. Nun ist es wichtig, sich bei dieser Übung nicht zu verkrampfen. Gerade die Stellen an denen es ruckt bieten das Potential, „weiße Flecken“ auf der Landkarte deines Gehirns wieder farbig zu machen, eben solche sind nämlich damit verschaltet.

Bewußte Bewegung – bewußte Berührung

Wenn du diese Übung einige Zeit lang gemacht hast, wirst du erleben, daß du in einen anderen Bewußtseinszustand gelangst. Du beginnst Auren zu sehen und kommst in Kontakt mit der „Ist-heit“ allen Seins. So ist das Gehen durch Milch und Honig ein wunderbarer Weg, den Verstand anzuhalten. Hier gilt das Gesetz „je langsamer um so schneller“, je langsamer du dich bewegst, um so schneller kommst du in diese andere Wahrnehmung.

Wer beispielsweise einmal Osho zugeschaut hatte, wie er sich Ende der 80er Jahre auf dem Weg zu seinen Darshans bewegt hat, sieht daß es genau dieser Bewußtseinszustand ist, Gehen in voller Bewußtheit. Nun gibt es natürlich auch andere Möglichkeiten, um dieses Tor der Bewußtheit zu öffnen. Die gesamte Feldenkrais-Methode beruht auf diesem Gesetz, ganz bewußt eine Hand, einen Fuß oder was immer zu bewegen und dadurch das Gehirn zu entspannen und neu zu verschalten. So kann die „Beckenuhr“ im Feldenkreis beispielsweise auf sehr einfache Methode uralte Spannungen im Becken lösen etc.

Ist diese Bewußtheit einmal etabliert, können wir die Bewegungen auch etwas schneller machen. Tai Chi ist letztendlich nichts anderes als „walking through milk and honey“, auf eine etwas andere Art. Eine der ersten Übungen, die der Praktizierende hierbei lernt sind die fünf Elemente. Bei dieser Bewegungsfolge werden die Energien der fünf Elemente im Einzelnen geweckt. Das heißt es geht hierbei nicht darum, die fünf Elemente nachzuahmen, sondern zu den fünf Elementen beim praktizieren zu *werden*. Indem wir bewußt die Bewegungen des Tai Chi vollziehen, verschmelzen wir mit den Kräften der Schöpfung. Wir verlassen die Persönlichkeitsebene und begegnen dem Leben auf der Ebene von Energien, letztendlich von reinem Sein.

Übertragen wir dies nun auf den Liebesakt. Auch hier geht es lediglich darum, zu sein. Das bedeutet, bewußt zu sein, während die Körper tun, was sie tun. Es ist das gemeinsame Eintunen auf das Jetzt, nicht mehr und nicht weniger.

Übung: Atme gemeinsam mit deinem Partner, beispielsweise in der Yab-Yum-Stellung. Sage dir dabei: „Ich beobachte seinen Atem“. Wann immer Gedanken kommen, lenke sie zur gemeinsamen Atembeobachtung zurück. Erlebe, wie dadurch die beiden Atembewegungen zu einem einzigen Atemkreislauf werden.

Übung: Berühre deinen Partner. Sage dir „ich berühre jetzt meinen Partner“. Indem du dir dies sagst, bist du bewußt bei dem, was du tust. Und nun bleibe in diesem Bewußtseinszustand und erlaube,

daß deine Hand sich von selbst bewegt, so wie beim Fingeröffnen oder beim Tai Chi – in der gleichen Bewußtheit.

Eine lebendige Beziehung zum Leben

Im Gegensatz zum bewußten Gehen bietet der Liebesakt die Möglichkeit, mit einem lebendigen und veränderlichen Gegenüber zu sein. Dadurch ist die Chance der Erinnerung größer und da der Mensch im Gegensatz zu den anderen Königreichen der Natur die Gabe hat zu erwachen, kann dort ein gemeinsames Erwachen stattfinden. So wird der Liebesakt zu Satsang, der Begegnung mit der Wahrheit, zu einem „gemeinsamen Körper-Gebet zu zweit“. Indem ich bereit bin zu fühlen, was ich fühle und zu tun, was ich tue öffnet sich der innere Raum – und dies unabhängig davon, ob Penetration stattfindet, oder nicht. In diesem inneren Raum sind „ich und du“ nicht getrennt. Sie sind eines, da ist nur fühlen, kein Verstand.

Die Abwesenheit von Verstand erlaubt die Präsenz von Wissen, keinem Wissen, das man in Büchern lesen kann, sondern einem Wissen um das, was zu tun ist. Es ist wie ein gemeinsames Tanzen zu zweit – ohne Druck, ohne Streß, nichts muß erreicht werden und nichts wird erreicht, was nicht schon da wäre – der Liebesakt macht nur sichtbar, was *ist*.

In dem sich Einlassen auf das, was ist, ist Liebe da, ist Erinnerung da. Der Liebesakt ist deshalb so etwas besonderes, weil er so ein unmittelbarer Spiegel ist, der sofort erkennen läßt, wenn man im Verstand oder im Wollen ist.

Mitgefühl mit allem Sein

Osho sagte einmal, daß Sexualität zu Liebe erblüht und letztendlich als Mitgefühl seine Frucht trägt. Mitgefühl mit allem Sein ist die Frucht. Und natürlich läßt sich die Frucht auch überall sonst finden, wo wir Lieben. Und so erweist sich Mitgefühl als die Frucht unserer Reise, für den Single wie für den Partner, ob mit oder ohne Sexualität – alles geschieht für uns, alles, der Ärger und die Lust, die Freude und der Frust, es geschieht damit wir erwachen, zu Liebe, zu Mitgefühl und zu der Selbstannahme, die all dies trägt.

Man sagt, der Pessimist sei jemand, der sich beklagen würde, daß der Becher schon halb leer sei, während der Optimist jemand sei, der sich freuen würde, daß der Becher noch halb voll sei. Doch der Erwachte freut sich einfach darüber, daß überhaupt ein Becher vorhanden ist. Der Becher in dem Beispiel kann für den menschlichen Körper stehen, für den Geliebten oder auch für das Leben selbst. Seien wir dankbar dafür, daß wir einen solchen Becher haben.

*Der heutige Tag war ein voller Becher,
der heutige Tag war die gewaltige Welle,
heute, das war die ganze Erde.*

*Heute hob das stürmische Meer
in einem Kuss uns so hoch,
dass wir erzitterten
im Licht eines Blitzes
und aneinandergefesselt abwärts schossen,
um unterzugehen, ohne uns loszulassen.*

*Heute dehnten sich unsere Körper aus,
wuchsen bis an die Grenzen der Welt
und rollten, verschmelzend, fort
in einem einzigen Tropfen
Wachs, einem einzigen Meteor.*

*Zwischen Du und Ich ging eine Türe auf,
und jemand, noch ohne Gesicht,
stand da und erwartete uns.*

(Pablo Neruda - los versos del capitán, 1952- 10. September)