



Stefan Eigenmann
Seminare im Raum zum Sein
Einzel-, Paar- & Sexualberater
CH-8180 Bülach
Internet: www.RaumZumSein.ch

Text vom 25. September 2011

Sexualität und Spiritualität

Auf der Grundlage der Vier Edlen Wahrheiten hat der historische Buddha vor über zweieinhalbtausend Jahren eine weltumspannende Lehre verkündet. Er behauptet, dass der menschliche Daseinskreislauf letztlich leidvoll ist und die Ursachen des Leidens aus Gier, Hass und Verblendung bestehen. Oder, etwas weniger drastisch formuliert, aus Begehren, Aversion und Nichtwissen. Der Buddha hat durch unglaublich viel Achtsamkeit und Meditation herausgefunden, dass das Leiden erlischt, wenn die Ursachen erlöschen. Und zum Erlöschen der Ursachen führe der sogenannte Edle Achtfache Pfad. Dieser Pfad ist sozusagen das Filetstück des Buddhismus und liefert die Anleitung zu Nirwana, manche sprechen von Erleuchtung.

So sehr mich dieser Weg bestärkt, so sehr fordert er mich heraus. Gier und Selbstsucht lösen Unruhe und Streit aus und führen zu Krieg. Aber dass Eros, also der Durst nach Leidenschaft und Wonne, das Verlangen nach Sinnesvergnügen und nach Lustgewinn per se unheilvolle Geisteszustände sein sollen und dem Erwachen im Wege stehen, damit tue ich mich schwer. Und wenn ich innehalte und tiefer in mich hineinhorche, dann spüre ich meine Verletzlichkeit. Ich habe Angst davor, dass mein innerer Kritiker die Art und Weise, wie ich sexuell bin und denke, abwerten könnte. Offenbar will mich der Buddha darauf aufmerksam machen, dass die Heilung meiner Sexualität, einschliesslich meiner triebhaften, ungezähmten, und teilweise noch verdrängten Seiten, noch mehr freundliche Zuwendung von mir brauchen.

Eros verstehe ich als eine Lebensenergie, die das Verhalten des Menschen massgeblich bestimmt. Eros steht für die Selbst- und Arterhaltung, für das Überleben und die Fortpflanzung des Individuums. Eros steht aber auch für Vergnügen, Lebenslust und Lebensfreude. Und Eros ist spirituell, finde ich. Dazu möchte ich gerne auf den lesenswerten Artikel „Guter Sex beginnt in Dir“ von Christoph Walser aufmerksam machen, den ich in der aktuellen Ausgabe der Männerzeitung gefunden habe. Darin geht es um die „unselige Spaltung von Sexualität und Spiritualität, die es in unserem Denken und in unseren Körpern zu überwinden gilt. Hier liegt eine unserer tiefsten Verwundungen und gleichzeitig auch die Chance, sich auf einen Weg der Heilung und der Befreiung zu begeben. Spiritualität und Sexualität sind wie zwei Brüder oder Schwestern, die sich über lange Zeit voneinander entfremdet haben.“ Je mehr wir diese grundlegenden Aspekte des Menschseins (wieder) miteinander verbinden, so Walser, desto mehr Lebenslust und Lebensfreude werden wir entwickeln.

„Wer menschlich bleibt, bleibt unvollkommen.“ Dieser tröstende Satz stammt von dem zeitgenössischen Mystiker Pierre Stutz. Er ist auch ein spiritueller Lehrer und er plädiert für eine Spiritualität der Unvollkommenheit. Ich übersetze es paradox in eine Spiritualität der Fülle. Da atme ich erleichtert aus und mein Herz weitete sich. Pierre Stutz ist vor allem auch ein sexueller Mann, der im verheerenden Entweder-Eros-oder-Gott-Dilemma viel Leid erfahren hat und trotzdem – oder gerade deswegen – verwundbar, ohnmächtig und berührbar geblieben ist. Es entspannt meinen zweifelnden Geist, wenn ich bei Stutz lese, dass die Versöhnung zwischen Sexualität und Spiritualität ein zentrales Thema eines jeden Lehrpfades bleibt. In dem Buch „Verwundet bin ich und aufgehoben“ schreibt er darüber, wie Erotik und Spiritualität zutiefst miteinander verbunden sind und sich gegenseitig bedingen. Er macht mir Mut, die Angst vor der Lust zu verlieren, welche die christliche Tradition oft mit Sünde gleichsetzt, und meine Sinnlichkeit als einen ebenfalls weisen Kompass im Leben zu würdigen und zu schätzen.

„Eine Spiritualität, die sich von der Lebensmacht der Erotik abwendet, trocknet aus und verdorrt.“ Dieser Satz könnte von meinem Freund, dem Tantralehrer Saleem M. Riek stammen. Gesprochen hat ihn hingegen die christliche Mystikerin Mechthild von Magdeburg vor unglaublichen achthundert Jahren. Potz Heimatland, die Frau hatte Mut!

Und so wünsche ich uns allen weiterhin viel Mut und Vertrauen, Sinn und Sinnlichkeit – einschliesslich unserer dunklen Abgründe –, liebevoll, freundlich und achtsam zu erforschen und uns auf das Leben, wie es ist, mit Lust und Freude einzulassen!

--