№ 127

Buddhistische Perspektiven

Ursache \ *Wirkung*

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst

und Spiritualität

Ursache \ *Wirkung* • Sex und Spiritualität

€ 14,20/CHF 18,10

www.ursachewirkung.com

Inhalt Ausgabe № 127

INTRO

3 Brief des Herausgebers
6 Leserbriefe
8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

SCHWERPUNKT

12 **Das Ego überschreiten**
Sex ist Teil des spirituellen Wegs. Sex und Spiritualität verbindet die Sehnsucht nach Ganzheit. *S. Rescio*

14 **Blickfang**
Sinnliche Bilder der kolumbianischen Künstlerin *Carolina Amaya* führen durch das Heft.

20 **Das Potenzial ganzheitlicher Sexualität**
Über eine Sexualität, die verbunden, einzigartig und ganz ist. *V. Dittmar*

24 **Visualisierungen**
Sex – wer mit wem, wie und wo?

26 **Ich entdecke meinen A-Punkt**
S. Wendel teilt ihre Erfahrungen bei einer Tantra-Massage.

30 **Im Einklang mit dem Körper**
Wie sich die bewusste Wahrnehmung des Körpers auf die Sexualität auswirkt, erklärt *K. Jonas* im Interview. *U. Gramm*

34 **Mehr Lust und Lebendigkeit**
Was Yoga beitragen kann, um mehr Lust zu empfinden, zeigt *K. Middendorf*

38 **Warum wir Berührung brauchen**
Die Massagetherapeutin *G. M. Kiebgis* erklärt, wie wichtig Berührung ist, auch in Krisenzeiten.

42 **„Lass dir nie von anderen einreden, was du fühlen solltest“**
Über Missbrauch in spirituellen Gemeinschaften spricht *U. Schiesser. U. Gramm*

46 **Über gebrochene Herzen**
B. Bender erzählt, wie er seinen Liebeskummer mit Achtsamkeit heilte.

50 **Bubble Interview: Fünf Fragen zum Thema Sex**
Wir haben einen Dharma-Lehrer, eine Geschlechterforscherin und eine Lerncoachin um Antwort gebeten.

54 **Der Mensch – von Ekstase durchflossen**
Wie es gelingen kann, freier zu werden und in den Zustand der Ekstase zurückzufinden schildert *I. Stephani* im Interview. *U. Gramm*

SEX UND SPIRITUALITÄT

Sex gehört zu einem lebendigen, gelingenden Leben dazu. Doch in unserer Gesellschaft bewegen wir uns zwischen den Polen Hypersexualisierung und Tabuisierung. Unsere Autoren, Autorinnen und Interviewpartner schildern unter anderem die heilsamen Aspekte von Lust und Sex, wie wichtig Berührungen für das Wohlbefinden ist, warum Ekstase freier machen kann und was das ganze mit Spiritualität zu tun hat.

Susanna-Sitari Rescio, Vivian Dittmar, Susanne Wendel, Katrin Jonas, Katharina Middendorf, Gabriele Mariell Kiebgis, Ulrike Schiesser, Bernd Bender, Ilan Stephani, Dr. Johanna Degen, Margrit Irgang, Christian Höller

Das Ego überschreiten 12

Sexualität und Spiritualität gelten vielen als unvereinbar, gerade in den Religionen. Aber sie gehören zusammen. Beide transzendieren die Dualität und lassen den Menschen erst ganz sein.
Susanna-Sitari Rescio, Seite 12

Sexueller Missbrauch 42

Sex in spirituellen Gemeinschaften ist ein heikles Thema. Über die Gefahren des Machtmissbrauchs und wie man sich schützen kann, berichtet die Psychologin *Ulrike Schiesser im Interview mit U\W, Seite 42*

Abenteuer Sufipfad 72

Der Weg zum Grab des Mystikers Rumi in der Türkei ist lang und beschwerlich. Landschaftliche Schönheit, kulturelle Kostbarkeiten und die Gastfreundschaft lassen die Strapazen zu einem erfüllenden Erlebnis werden. Ein Reisebericht.
Nirmala K. Werner, Seite 72

Vom geglückten Geschenk 86

Geben bedeutet, Grenzen zu überschreiten und Verbundenheit zu üben *Lily Besilly, Seite 86*

58 **Partnersuche: Mehr Frust als Lust?**
Über Dating im digitalen Zeitalter scheibt *J. Degen*

62 **Die Übung wahrer Liebe**
Welche Haltung haben Buddhisten zu Sexualität? Die Gemeinschaft von Thich Nhat Hanh spricht von der Übung wahrer Liebe. *M. Irgang*

66 **Kolumne Buddha & Psyche**
Queere Scham überwinden. *C. Höller*

LEBEN

68 **Das kann ich nicht!**
Was ist so schlimm daran, etwas nicht zu können oder Fehler zu machen? *N. Ponath*

70 **Geschmackssachen**
Zen-Köche stellen ihre Lieblingsrezepte vor. *L. Dürr*

72 **Abenteuer auf dem Sufipfad**
Zu Fuß von Istanbul zu Rumis Grab nach Konya. An sich schon Abenteuer genug. Erst recht gemeinsam als Familie mit Kindern. *N. K. Werner*

78 **Frag die Dharma-Lehrenden**
U\W-Leserinnen und -Leser wenden sich mit ihren Anliegen an bekannte buddhistische Lehrerinnen und Lehrer.

82 **Yoga bei Krebs**
Eine Krebsdiagnose ist bedrohlich. Yoga kann hilfreich sein, damit umgehen. zu lernen. *A. Guthier* und *U. Gramm*

DISKURS

86 **Vom geglückten Geschenk**
Wie die Tugend der Großzügigkeit andere und auch uns selbst beschenkt. *L. Besilly*

FINALE

90 **Maries Metta-Morphosen**
Eine Kolumne von *M. Mannschatz*

92 **Bücher, Filme und Medien**
Interessante Neuerscheinungen der letzten Zeit

97 **Impressum/Vorschau**

98 **Was man alles …**
Eine Kolumne von *H. Hortz*

Das Potenzial ganzheitlicher Sexualität

Einst tabuisiert, gilt Sexualität heutzutage als frei. Doch stimmt das wirklich? Sex scheint zu einem Konsumgut, zu einer Ware geworden zu sein. Verpassen wir nach wie vor das Einzigartige, das Verbindende und Heilsame?

Vivian Dittmar

Wir kommen aus einer Kultur, in der Keuschheit, Enthaltsamkeit und asexuelle Liebe lange als Ideal galten, das unter anderem von der heiligen Mutter Maria verkörpert wurde. Bilder wie dieses ließen wenig Raum für selbstbestimmtes Erkunden und offenes Ausleben von Sexualität.

Heute zeigt die Pornografie unzählige Spielarten von Sex und vermittelt so die Illusion kompletter Enttabuisierung. Alles darf gemacht und gezeigt werden, so scheint es. Jugendliche sehen Pornos, bevor sie überhaupt ihre ersten sexuellen Erfahrungen erleben. Und egal, ob man direkt Pornos konsumiert oder nicht, diese Bilder beeinflussen unser Verhältnis zum Sex.

Was oft übersehen wird: Genau wie das alte Bild der heiligen Jungfrau Maria standardisiert Pornografie Sexualität. Wieder dürfen bestimmte Ausdrücke von Sexualität nicht gelebt werden, weil sie dem Narrativ nicht entsprechen. Fehlte dem christlichen Ideal die körperliche, animalische Außendimension von Sex, so geht der Pornografie die weiche, verletzliche Innendimension von erotischer Liebe ab.

Beide Bilder sind kulturell tief verinnerlicht. Wir befinden uns daher in einer Zwickmühle; die Sexualität ist geprägt von zwei Idealen, die nicht zusammenpassen. Auf der einen Seite steht der Archetyp der Liebe und auf der anderen Seite der Archetyp des Triebs: liebende asexuelle Mütter oder übersexualisierte Nymphen, harte, dominante Machos oder weiche liebende Väter.

Ob wir uns nun gänzlich für eines dieser Ideale entscheiden oder von einem zum anderen pendeln, es gibt in unserem Kulturkreis kaum Vorbilder, die beides gleichzeitig in sich vereinen. Wir leben entweder den Trieb oder die Verletzlichkeit, den Wunsch nach Bindung oder den nach Abenteuer und spalten den jeweils anderen Teil, zumindest zeitweise, ab. Doch hinter beiden Bildern stecken Anteile von uns, die wir für ein wirklich erfülltes, ganzheitliches Leben brauchen.

Drei archetypische Kräfte

Die fromme Mutter Maria symbolisiert die Qualität einer reifen Liebesfähigkeit. Oft verwechseln wir heute Liebe mit Verliebtheit, die ein biologisches Programm ist, das uns überrollt und eine Zeit lang steuert. Das hat mit reifer Liebe wenig gemein. Reife Liebe ist eine Fähigkeit, die kultiviert werden will. Sie ist zutiefst heilsam, verbindet Gegensätze, hilft uns, anzunehmen, was ist, und erkennt Schönheit abseits von Schönheitsidealen. Sie ist auch ein Bewusstseinszustand.

Das bedeutet, dass wir nicht immer im Zustand der Liebe sind, selbst wenn wir die Fähigkeit zu lieben entwickelt haben. Es gibt Momente, in denen wir aus der Liebe herausfallen und unser Herz verschließen. Genau das passiert bei vielen Menschen, wenn sie mit ihrem Trieb in Kontakt kommen.

Der Trieb ist eine biologische Programmierung, wild und ungezähmt. Er will nur das eine. Er ist eine reine Naturgewalt. Diese ist animalisch. Sie ist in gewisser Weise völlig unpersönlich. Hier sind wir Tier. Und diese immense Kraft macht Angst, denn wir können zwar lernen, sie zu lenken, aber wir haben sie nicht unter Kontrolle. Sie ist größer als wir. Wir können uns ihr hingeben, und sie kann sich durch uns ausdrücken.

Gelingt es, die Liebesfähigkeit mit der Triebebene zu verbinden, so entfaltet sich das heilende, heilsame, heilige Potenzial ganzheitlicher Sexualität. Es erblüht eine dritte Kraft in uns: Eros. Und diese dritte Kraft birgt einen ganz eigenen Zauber. Alles prickelt und knistert, ist wie elektrisiert.

Eros zeigt die Schönheit in allem. Der Mensch beginnt in seiner Einzigartigkeit zu leuchten, und zwar unabhängig von Alter, Gewicht, Fitness oder was wir sonst so an standardisierten Schönheitsidealen verinnerlicht haben.

Liebe und Trieb sind nicht zwangsläufig unvereinbar, wie die Idealbilder keuscher christlicher Liebe oder lieblose pornografische Darstellungen suggerieren. Wenn wir zulassen, dass sie sich in uns verbinden, zeigen sie sich als einander bedingende Gegensätze. Die Liebe bringt Sicherheit, Verbundenheit, Anbindung, Präsenz.

Je mehr wir in einem Bewusstseinszustand der Liebe Sex haben, desto sicherer wird es für uns und unsere Partnerin, sich dem Trieb ganz zu öffnen, sich damit zu zeigen. Dann öffnen wir uns dieser Urgewalt in uns und kommen mit Lust, Vitalität und Wollen in Kontakt. Dann machen wir uns keine Gedanken mehr, wie wir aussehen, sondern schwelgen in der Lust und fühlen uns und unsere Schönheit darin ganz gesehen.

Liebe, Sex und Trauma

Wenn wir uns dem Trieb und der Liebe öffnen, sind nicht nur erotische Höhenflüge möglich. Sex wird dann auch potenziell heilsam. Wir kommen mit alten Wunden in Kontakt. Eben weil der Trieb keine persönliche Kraft ist, sondern eine archaische Urkraft, berühren wir dabei, wenn wir uns tief genug einlassen, nicht nur persönliche, sondern auch kollektive Traumatisierungen. Wir haben gute Gründe, hiervor Angst zu haben. Sicher wird die Begegnung mit Traumatisierungen im Sex dann, wenn Sex von Liebe getragen ist. Wer sich diesen Wunden mit der Kraft der Liebe zuwendet, kann Heilung erfahren.

Dominanz und Unterwerfung – ein uraltes Spiel

Vor diesem Hintergrund lohnt es sich auch, das alte Spiel von Dominanz und Unterwerfung neu zu betrachten. Der bahnbrechende Erfolg des Romans „50 Shades of Grey“ – einem gelinde gesagt wenig herausragend geschriebenen Buch, das sich binnen kürzester Zeit 100 Millionen Mal verkaufte – machte das Thema BDSM (Bondage, Dominanz, Sadismus und Masochismus) salonfähig. Plötzlich lasen Millionen Frauen mit Begeisterung ein Buch, in dem eine junge Frau sich einem Mann per Vertrag völlig unterwirft.

Das Thema von BDSM sind Dominanz und Unterwerfung in unterschiedlichen Formen. Anders ausgedrückt, es gibt immer eine Täterfigur und eine Opferfigur. Hier wird ein jahrtausendealtes Drama ausgelebt – aber bewusst, denn alles geschieht einvernehmlich und kann jederzeit gestoppt werden. Laut Untersuchungen praktizieren etwa zwei Prozent der Bevölkerung BDSM – während über 60 Prozent zugeben, Fantasien von entsprechenden Praktiken zu haben. Überraschenderweise zeigen zahlreiche Studien, dass Menschen, die BDSM praktizieren, psychisch gesünder sind als Menschen, die es nicht tun. Was ist da los?

Genau untersucht hat diese Subkultur ein Mann namens Brad Sagarin, Professor für Psychologie an der Universität von Wisconsin. Die Ergebnisse seiner Forschungen sind erstaunlich. Er konnte anhand von psychologischen und physiologischen Markern nachweisen, dass Menschen bei BDSM-Praktiken in tranceartige Zustände geraten. Diese seien identisch mit jenen Bewusstseinszuständen, die bei spirituellen Ritualen hergestellt werden – wie etwa dem Sonnentanz, dem Feuerlauf und anderen Praktiken,

die Schmerz- und Grenzerfahrungen beinhalten. Befragungen zeigen, dass Menschen die BDSM praktizieren, ihre Erfahrungen als sexuell interpretieren, und Menschen, die z. B. in schamanischen Ritualen teilnehmen, die gleichen Zustände als spirituelle Erfahrungen deuten. Beide Gruppen beschreiben ihre Erlebnisse oft als zutiefst heilsam. Aber was ist die psychologische Funktion von BDSM, und warum fantasieren so viele Menschen darüber, oft ohne sie jemals auszuleben?

Macht und Hingabe neu entdecken

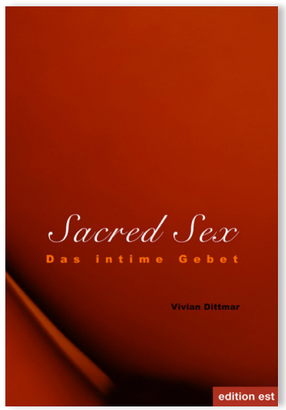
Jeder Mensch hat eine Sehnsucht danach, seine Kraft, seine Macht, seine Wirkfähigkeit positiv zu entfalten. Für viele Männer ist diese Kraft wie blockiert oder mit einem Tabu belegt wegen der Angst, Täter zu sein. Für Frauen ist es aus umgekehrtem Grund schwierig. Gerade weil die alten Bilder doch noch wirken, die sagen, dass es nicht weiblich sei, die eigene Macht und Kraft zu entfalten.

BDSM-Spiele oder Fantasien geben Menschen die Erlaubnis, bewusst und mit Zustimmung einer anderen Person in einem sicheren Raum ganz in eine dominante Rolle zu gehen. Wir können unsere Macht, Kraft, vielleicht sogar die vergrabene Herrschsucht entfalten und ausprobieren. Wir dürfen in einem klar definierten Rahmen Täter und Täterinnen sein, wodurch unterdrückte Teile der Psyche wieder integriert werden können. Bei Unterwerfungsfantasien geht es hingegen um die Sehnsucht, sich ganz hingeben zu können, ohne Opfer zu sein. Für Frauen kann das sehr belastend sein aufgrund der kollektiv abgespeicherten Opfererfahrungen. Und für Männer ist es belastend, da Hingabe immer noch als unmännlich gesehen wird. Also aus den gleichen Gründen, aus denen viele Frauen Probleme mit Dominanz haben.

Wie bei der dominanten Rolle geben BDSM-Spiele oder die Fantasien darüber die Erlaubnis, bewusst in einem sicheren Raum in eine untergebene Rolle zu gehen. Wir können die Sehnsucht nach Hingabe, nach Schwäche und Kleinsein erforschen und zulassen. Wir dürfen in einem klar definierten Rahmen Opfer sein, wodurch unterdrückte Teile der Psyche wieder integriert werden können.

Sex als innerer Heilungsweg

Sexualität berührt und öffnet uns. Liebe und Triebe können Schichten der Psyche freilegen, mit denen wir sonst kaum in Kontakt kommen, die aber ständig wirken. Sexualität, die verbunden, einzigartig, ganz und heilsam ist, folgt keinem bestimmten Konzept. Sie entsteht aus den Menschen, die sich ihr öffnen und hingeben. Sie kann sich in meditativer Verbindung, ekstatischen Höhenflügen, bewusst gewählten Rollen von Dominanz und Unterwerfung sowie unzähligen anderen Spielarten ausdrücken. Wer den Mut hat, sich von vorgegebenen Bildern zu befreien, hat die Chance, Sex als Heilungsweg neu zu entdecken. ✧



Vivian Dittmar:
Sacred Sex –
Das intime Gebet,
edition est, 2016

Vivian Dittmar ist Autorin und Gründerin der Stiftung „Be the Change“. Sie engagiert sich für eine holistische Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein.
www.vivianditmar.net.

© Carolina Amaya

Ñami-Ñami