

Ich danke dem FORUM FÜR EROS, SEXUALITÄT und TRANSZENDENZ für die Einladung hier aufzutreten und zusammen mit den Anwesenden vielleicht Antworten auf eine Frage zu finden.

Meine Damen und Herren, MACHT ERLEUCHTUNG SEXY?

Gute Frage. Das habe ich mir auch gedacht, als ich diesen Titel für meinen Vortrag wählte. Das war vor einem Jahr und ich war in kecker Stimmung. Doch dann, als ich damit begann, den Vortrag ausarbeiten zu wollen, wurde mir mulmig zu mute. Was hatte ich mir nur dabei gedacht?

Ich muss gestehen, ich habe mir gar nichts dabei gedacht, besser, nichts Besonderes, oder noch besser: Nichts, was sich logisch beweisen ließe. Es ging mir auch gar nicht um ein Argument. Es ging mir nicht einmal um eine These, eine Hypothese. Ich stellte diese Worte einfach in den Raum: MACHT. ERLEUCHTUNG. SEXY

Die Macht der Sprache macht es möglich. Ein Zusammenhang wird geschaffen, wo vorher keiner war. Ich ging davon aus, ich würde da hinein wachsen, und tatsächlich, so nach und nach kamen mir Ideen, kamen mir Einsichten, so dass ich heute etwas zu der Frage sagen kann, ohne sie beantworten zu müssen.

Ich erlaube mir, mit Worten zu jonglieren, um Bedeutungsfelder zu schaffen.

FRAGEN IM RAUM SIND ANORDNUNGEN EINES VERSUCHS

Jedes Wort bildet eine Blase, eine Gedankenwolke, die um sich einen Nimbus der Ahnungen und Vermutungen versammelt, einen Vorhof der Assoziationen, Phantasien...vielleicht werden Erinnerungen geweckt Jedes Wort ein Ton, ein Klangraum, der sich ausrollt, ein Versuch ins Ungewisse, Resonanz zu erzeugen...MACHT. ERLEUCHTUNG. SEXY. Stellen Sie sich vor, wie diese drei Spruchblasen Wolken gleich im Raum schweben, und nicht Sie sich nicht vor, wie Ihre eigenen Blasen von Ihnen ausgehen und aufsteigen, sondern alle Blasen der hier Versammelten zugleich in diesem lichtdurchfluteten Raum der Kongresshalle an einem sonnigen Novembermorgen...Luftballons gleich steigen diese Blasen auf, manche bleiben bei ihren Besitzern, andere machen sich auf den Weg, verschwinden, mischen sich unter die Menge, genießen die Gesellschaft, vergessen, dass sie nur Blasen sind und ohne zugehöriges Bewusstsein keinen Stellenwert haben...das kümmert sie wenig...sie fühlen sich getragen von der Luft, in der sie liegen, schweben, von einem kollektiven Strom getragen, von einer Stimmung gleich einer Strömung erfasst...

Sprache lässt Bilder im Kopf entstehen. Und diese Bilder sind ungehörig im Sinne, dass sie niemandem gehören, und doch allen, die die Sprache sprechen oder zumindest so weit verstehen, dass sie zu Bildern führen, auch wenn die Bilder nicht unbedingt zur Sprache genau passen müssen. Diese Bilder gehören allen und niemandem, sie sind Allgemeinplätze und Privatsache zugleich... und das alles nebeneinander, während sie mir zuhören und sich die Worte nacheinander zu sinnvollen Sätzen bilden...jedes Wort löst eine Vernetzung aus, eine Vernetzung mit Erfahrungen,

Erinnerungen, Vorstellungen... Und mit zunehmender Vernetzung, die eine gewisse Unübersichtlichkeit mit sich bringt, sollte es doch möglich sein, dass ein Einzelfall, ein einziger Einzelfall, der die ursprüngliche Frage mit Ja beantwortet, doch zu finden sein, meinen Sie nicht? Warum sollte es nicht in all den möglichen Welten, die wir uns jetzt vorstellen können, wollen, dürfen, nicht möglich sein, dass Erleuchtung sexy macht. Eigentlich liegt es nahe...liegt es auf der Hand...fragt sich nur, in welcher Welt diese Hand sich gerade befindet, und zu wem sie gehört...

Doch ich will Sie nicht weiter mit offenen Fragen und vagen Möglichkeiten verwirren, sondern zu den harten Fakten des Lebens kommen, wie sie etwa die Neurobiologie anzubieten hat, obwohl sich bei näherer Betrachtung diese harten Fakten in weiche Faktoren auflösen, selbst wenn diese statistisch erfasst wurden – was sagt uns das schon in unserer jetzigen Lage, da wir darauf angewiesen sind, aus der Fachliteratur zu zitieren, die zu diesem Thema erschienen ist. Und wer weiß, wie aktuell dieses Wissen ist, auf das wir angewiesen sind, wenn auf den Boden der Tatsachen kommen wollen. Tatsache ist doch, dass Sprache uns immer wieder auf einem fliegenden Teppich entführt und uns irgendwo landen lässt, wo wir erst dank unserer Phantasie und Vorstellungskraft uns zurecht finden können.

In diesem Sinne sind die Zitate zur „NEUROBIOLOGIE DER VERLIEBTHEIT“ nicht mehr als Märchen, die wir uns erzählen können, wobei wir auf die Botschaft der Botenstoffe lauschen, um die MACHT DER CHEMIE uns vor Augen zu führen. Ja, die Chemie muss stimmen, und umso mehr muss sie stimmen, wenn es darum geht, die Art zu erhalten. Die Botenstoffe unserer Chemie sind jene Stimmungsmacher, die im Sinn der Evolution handeln, wenn sie uns in Ausnahmezustände versetzen, die als Verliebtheit (Limerenz) bezeichnet werden.

Die Macht der Chemie geht der Macht der Liebe voraus. Das behauptet zumindest die Wissenschaft, die sich mit den Fakten auseinander gesetzt hat.

Und hier die Protagonisten in einem evolutionären Entwicklungsprozess – denn gäbe es diese Chemie nicht, gäbe es keine Stimmung, und gäbe es keine Stimmung, dann gäbe es keinen Sex, und gäbe es keinen Sex, gäbe es keine Menschen, und gäbe es keine Menschen, gäbe es kein (menschliches) Bewusstsein darüber, was Evolution ist, und wohin sie führen kann. Lassen wir also die Herrschaften zu Worte kommen und ihre Dienste anpreisen:

- Da ist als Erstes das DOPAMIN, der Belohnungs-Neurotransmitter. Sehr wichtig. So ganz ohne Belohnung geht es doch auch nicht, nicht einmal beim Sex. Um sich auf so ein Abenteuer einzulassen, braucht es eine rosa Brille und das entsprechende Hochgefühl, durch ADRENALIN verstärkt.
- Da ist das OXYTOCIN, das eine Basis des Vertrauens aufbaut, auch „Schmuse- Hormon“ genannt. Ohne Vertrauen geht nichts in der Welt, und in der Evolution schon gar nicht. Dieses Hormon schlägt Brücken, wo der Boden sich noch nicht gefestigt hat und bereitet Wege in eine ungewisse Zukunft, die nur durch Bindung zu einer geeigneten Basis geregelter Verhältnisse wird.

- NEUROTROPHINE als Nervennährstoffe helfen beim Aufbau von Nervennetzen und sichern den Fortbestand neuronaler Verbindungen. So entsteht Gedächtnis – und was wäre Sex ohne die Fähigkeit sich zu erinnern? Für manchen vielleicht ein seliges Einmalerelebnis von einzigartiger Intensität. Aber daran hat die Evolution kein Interesse. Die Fähigkeit zu erinnern schafft Kontinuität, und erst die Kontinuität von Verhältnissen, die durch Sex geschaffen wurden, garantieren jenes Gefühl von Sicherheit und Stabilität, das es braucht, um sich auf die Liebe einzulassen. Ja, ich sage Liebe, denn Liebe wird erst durch Kontinuität, und Kontinuität durch Gedächtnis möglich.
- Das TESTOSTERON kennen wir ja, vor allem als wirksames Agens in jungen Männern und ihrer Zurschaustellung männlicher Potenz. Und was geschieht im Ausnahmezustand der Limerenz? Das Testosteron nimmt bei Männern ab, nicht zu! Und bei Frauen tritt es auf. Was soll man dazu sagen, außer dass das eine weise Fügung ist, denn so nimmt die Unterschiedlichkeit zwischen beiden Geschlechtern ab und eine vorübergehende Harmonisierung tritt ein, die das Arrangement der sexuellen Paarung als ästhetisch und emotional verträgliches Ereignis gestaltet, die der tiefen Sehnsucht nach Übereinstimmung durch Entschärfung der Gegensätze und einer Angleichung der Pole gerecht wird.
- Und jetzt kommt etwas, das Sie überraschen dürfte: das SEROTONIN, jener viel gepriesener Glücksbotenstoff, fehlt bei den Verliebten und stellt sich erst nach Beendigung der Limerenz-Phase wieder ein! Hier lassen die Wissenschaftler ihren Phantasien freien Lauf und sehen im Ausnahmezustand der Verliebtheit einen Sonderfall neurotischen Verhaltens, das, wie in einer Zwangsneurose, durch einseitige und ausschließliche Fixierung gekennzeichnet ist. Das kann ja nicht Glück bringen, bzw. glücklich machen. Das Unglück der Verliebtheit, das vor allem durch die Dramatik unerfüllter Liebe und durch den Liebeskummer bekannt geworden ist, findet seine Erklärung im Fehlen einer hormonellen Unterfütterung. Was hat sich die Evolution dabei gedacht?

Lassen wir das. Hier muss ich aufhören, von Sex und Evolution zu sprechen und möchte die mythische Gestalt des EROS in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit bringen.

EROS IST DAS KIND VON MANGEL UND FÜLLE. Der Mythos erzählt, wie eine bedürftige Menschenfrau, Penia, sich in das Gastmahl der Götter einschlich, um sich mit Poros, dem Gott der Fülle, zu vereinen. *Poros (griechisch „Ausweg“) ist in der Griechische Mythologiedie Verkörperung der Findigkeit, der Fähigkeit, in jeder Situation einen Ausweg zu finden, und damit auch Verkörperung des Reichtums. In Platons Symposion ist Poros die Personifikation der Fülle. Er war von Penia, der Personifikation der Armut, verführt worden, als er an Aphrodites Geburtstag zu viel Nektar getrunken hatte und wurde damit Vater des Eros. Poros war der Sohn von Metis. Metis (griechisch der kluge Rat) ist in der griechischen Mythologie die erste Geliebte des Zeus. Philosophisch steht Metis für die Wissensform Pate, die "praktisches, komplexes, implizites Wissen" bezeichnet und als "Scharfsinn" von den drei anderen Wissensformen episteme, techne und phronesis unterschieden wird. Das Wort ist verwandt mit „Maß“ und „Mathematik“.*

Der Mythos erzählt von EROS als einem Vermittler zwischen den Gegensätzen, der in einer polaren

Spannung eine paradoxe Situation schafft und damit Interesse weckt.

Das Wort INTER-ESSE macht es anschaulich, dass das Dazwischen, - INTER - dem Sein, ESSE, eine ganz neue Note gibt. Erotik wird als Paradox erlebt: als etwas, das erfüllt, aber auch bedürftig werden und bleiben lässt. Erotik zeigt sich in einer raffinierten Doppelstruktur: sie oszilliert zwischen Bedürfnisbefriedigung und Begehrenssteigerung.

Wie Laszlo feststellen muss, liebt Ilona nicht nur ihn, sondern auch Andras, ohne sich für den einen oder anderen entscheiden zu wollen, denn „sie liebt das, was sie satt macht , und sie liebt auch das, was sie hungrig macht“. (*Ein Lied von Liebe und Tod – Gloomy Sunday, deutsch-ungarischer Spielfilm aus dem Jahr 1999, der nach der Vorlage des Romans „Lied vom traurigen Sonntag“ von Nick Barkow unter der Regie von Rolf Schübel gedreht wurde. Das Drama handelt von der Dreiecksbeziehung der Kellnerin Ilona Várnai zu dem jüdischen Restaurantbesitzer László Szabó und dem Pianisten András Aradi.*)

Schon die antike Dichterin Sappho besingt das „Bitter-süße“ in der Erotik. Eros als Zwischenschaltung verbindet Sex und Liebe. Die erotische Doppelstruktur sorgt für eine geistige Spannung, die über die körperlichen Bedürfnisse hinausführt und dem Menschen Rätsel aufgibt.

*„Geschüttelt hat Eros mir die Sinne,  
wie ein Wind vom Berg herab die Eichen fällt.  
Und wieder mich eros, der gliederlösende, beugt und biegt,  
das süßbittere, rettungslose Untier“*

So Sappho.

DER PFEIL DES AMOR TRIFFT MENSCHEN WIE GÖTTER, beide sind ihm hilflos ausgesetzt.

Dieses Motiv findet sich wieder in einer Skulptur von Bernini. Es zeigt die Heilige Teresa von Avila in einer Haltung der Hingabe, die sowohl als sexuell wie auch spirituell gedeutet werden kann. Über sie gebeugt steht ein Engel, bereit, mit seinem Pfeil, der auf die Brust der Heiligen gerichtet ist, diese zu treffen. Um die Spannung zu verstärken, zögert er den Akt hinaus.



Die „Verzückung der Heiligen Teresa“, Frontalskulptur von Giovanni Lorenzo Bernini (zwischen 1645 und 1652 entstanden), zeigt die heilige Theresa im Augenblick ihrer Vision, bei der ihr ein Engel mit dem Pfeil der göttlichen Liebe das Herz durchbohrt.

Theresa hatte dieses Erlebnis in ihrer Autobiografie mit den folgenden Worten beschrieben:

*„Unmittelbar neben mir sah ich einen Engel in vollkommener körperlicher Gestalt. Der Engel war eher klein als groß, sehr schön, und sein Antlitz leuchtete in solchem Glanz, daß er zu jenen Engeln gehören mußte, die ganz vom Feuer göttlicher Liebe durchleuchtet sind; es müssen jene sein, die man Seraphe nennt. In der Hand des Engels sah ich einen langen goldenen Pfeil mit Feuer an der Spitze. Es schien mir, als stieße er ihn mehrmals in mein Herz, ich fühlte, wie das Eisen mein Innerstes durchdrang, und als er ihn heraus zog, war mir, als nähme er mein Herz mit, und ich blieb erfüllt von flammender Liebe zu Gott. Der Schmerz war so stark, daß ich klagend aufschrie. Doch zugleich empfand ich eine so unendliche Süße, daß ich dem Schmerz ewige Dauer wünschte. Es war nicht körperlicher, sondern seelischer Schmerz, trotzdem er bis zu einem gewissen Grade auch auf den Körper gewirkt hat; süßeste Liebkosung, die der Seele von Gott werden kann.“*

*"[Es]wollte der Herr, dass ich den Engel in leiblicher Gestalt sehen sollte. Er war nicht groß, eher klein, aber sehr schön. [...] In den Händen des mir erschienenen Engels sah ich einen langen goldenen Pfeil; an der Spitze seines Eisens schien mir Feuer zu sein; es kam mir vor, als durchbohrte er mit dem Pfeil einige Male mein Herz bis ins Innerste, und wenn er den Pfeil wieder heraus zog, war mir, als zöge er den innersten Teil meines Herzens mit heraus. Als er mich dann verließ, war ich ganz entzündet von feuriger Gottesliebe. Der Schmerz war so scharf, dass er mich zu vielen Seufzern trieb, und so groß war die Süßigkeit dieser Qual, dass ich niemals wünschen kann, sie zu verlieren, noch dass meine Seele mit weniger als Gott zufrieden sei. Es ist kein körperlicher Schmerz, sondern ein geistiger, obwohl der Körper Anteil daran hat, großen Anteil. Der Liebesverkehr, der seither zwischen meiner Seele und Gott stattfindet, ist so beglückend, dass ich den gütigen Herrn anflehe, er wolle ihn dem zu kosten geben, der etwa meint, ich würde hier lügen"*

So ist Verbindung zwischen Sexualität und Spiritualität durch die paradoxe Doppelstruktur des Erotischen gegeben.

In der MYSTIK UND MINNE der Mechthild von Magdeburg finden sich Verse, die das Sehnen der Seele, der Braut, nach dem Bräutigam, Gott leidenschaftlich besingen:

*Ich rufe nach dir in großem Verlangen  
Mit klagender Stimme.  
Ich harre dein in Herzensbängen,  
ich kann nicht ruhen, ich brenne  
unauslöschlich in der Glut deiner Minne (aus FLG II,25)*

*„Herr, ich will dich zweier Dinge fragen,  
die erklär mir nach deinen Gnaden:  
Wenn meine Augen in Verlassenheit trauern  
Und mein Mund einfältig schweigt  
Und meine Zunge in Sehnsucht gebunden,  
und meine Sinne mich fragen Stunden um Stunden,  
was mir sei, dann steht alles in mir; Herr  
gänzlich nach dir.  
Wenn mein Fleisch mir verfällt.  
Und mein Blut vertrocknet,  
mein Gebein erfriert,  
meine Adern sich verkrampfen  
und meine Seele schreit mit eines hungrigen Löwen Stimme:  
Wie mir da ist?  
Und wo du dann bist?  
Viellieber, das sage mir!“  
(aus FLG II,25)*

Mechthild weiß um die Ferne Gottes – und erfährt doch immer wieder Momente der Nähe, einer Intimität, die sie überwältigt. In dieser überhöhte Minne werden die Grenzen werden fließend. Der Sog hin zum Gott, der als Geliebter erlebt wird, ist nicht aufzuhalten.

Nur die Vereinigung bringt Linderung, der Sog trägt die Seele weiter, bis die beiden in eins verschmelzen..(FLG II,6). Dieses Einschwingen in Gott, dieses Einswerden im Rhythmus, das ist der Tanz, den Gott die Seele lehrt (FLG 44/3+4).

In der erotischen Sprache der Minnelieder singt sie mit Gott das Lied des Lebens: „Oh Herr, liebe mich leidenschaftlich und liebe mich oft und lang.“ (FLG I, 23). „Wenn die Gottesliebe durch das liebende Herz in die Seele hineinklingt.- Wer das einmal leibhaftig erfährt, - wohl ihm, dass er

geboren wurde.“(FLG IV,18/4) Doch je inniger die lichte Zweisamkeit, desto schmerzhafter der dunkle Abschied. Die Kehrseite dieser großen Gottesnähe ist die „Wüste“, der Gottesabwesenheit: „Du sollst das Nichts lieben...“. (FLG 1,35).

Mechthilds Buch „Das fließende Licht der Gottheit“ ist dem HOHELIED. Obwohl es als Psalmensammlung Teil der Bibel ausmacht, überrascht das Hohelied (das Salomion zugeschrieben wird) durch seine erotischen Töne. Es handelt sich ursprünglich um eine Sammlung volkstümlicher Liebeslieder, in denen es um das SEHNEN UND SICH VERLASSEN FÜHLEN geht; die erotischen Reize werden in sinnliche Metaphern gekleidet.

*1,2 Er küsse mich mit Küssen seines Mundes, denn deine Liebe ist köstlicher als Wein. 1,3 An Duft gar köstlich sind deine Salben; ausgegossenes Salböl ist dein Name. Darum lieben dich die Mädchen. 1,4 Zieh mich dir nach, laß uns eilen! Der König möge mich in seine Gemächer führen! Wir wollen jubeln und uns freuen an dir, wollen deine Liebe preisen mehr als Wein! Mit Recht liebt man dich.*

*1,12 Solange der König bei seiner Tafelrunde [weilt], gibt meine Narde ihren Duft. 1,13 Ein Myrrhenbeutelchen ist mir mein Geliebter, das zwischen meinen Brüsten ruht. 1,14 Eine [Blüten]traube vom Hennastrauch ist mir mein Geliebter, aus den Weinbergen von En-Gedi. 1,15 Siehe, du bist schön, meine Freundin, siehe, du bist schön, deine Augen sind Tauben. 1,16 Siehe, [auch] du bist schön, mein Geliebter, und hold, und unser Lager ist frisches Grün. 1,17 Die Balken unseres Hauses sind Zedern, unsere Dachsparren sind Wachholder.*

*2,1 Ich bin eine Narzisse von Scharon, eine Lilie der Täler. 2,2 Wie eine Lilie unter Dornen so ist meine Freundin unter den Töchtern. 2,3 Wie ein Apfelbaum unter den Bäumen des Waldes so ist mein Geliebter unter den Söhnen. In seinem Schatten zu sitzen, gelüftet's mich, und seine Frucht ist meinem Gaumen süß. 2,4 Er hat mich ins Weinhaus hineingeführt, und sein Zeichen über mir ist Liebe. 2,5 Stärkt mich mit Traubenkuchen, erquickt mich mit Äpfeln, denn ich bin krank vor Liebe! 2,6 Seine Linke [liegt] unter meinem Kopf, und seine Rechte umfaßt mich; 2,7 Ich beschwöre euch, Töchter Jerusalems, bei den Gazellen oder bei den Hirschkühen des Feldes: Weckt nicht, stört nicht auf die Liebe, bevor es ihr [selber] gefällt! 2,8 Horch, mein Geliebter! Siehe, da kommt er, springt über die Berge, hüpfte über die Hügel. 2,9 Mein Geliebter gleicht einer Gazelle oder einem jungen Hirsch. Siehe, da steht er vor unserer Hauswand, schaut durch die Fenster herein, blickt durch die Gitter.*

*2,10 Mein Geliebter erhebt [seine Stimme] und spricht zu mir: `Mach dich auf, meine Freundin, meine Schöne, und komm! 2,11 Denn siehe, der Winter ist vorbei, die Regenzeit ist vorüber, ist vergangen. 2,12 Die Blumen zeigen sich im Lande, die Zeit des Singens ist gekommen, und die Stimme der Turteltaube läßt sich hören in unserm Land. 2,13 Der Feigenbaum rötet seine Feigen, und die Reben, die in Blüte stehen, geben Duft. Mach dich auf, meine Freundin, meine Schöne, und komm! 2,14 Meine Taube in den Schlupfwinkeln der Felsen, im Versteck an den Felsstufen, laß*

*mich deine Gestalt sehen, laß mich deine Stimme hören! Denn deine Stimme ist süß und deine Gestalt anmutig. 2,15 Fangt uns die Füchse, die kleinen Füchse, die die Weinberge verderben! Denn unsere Weinberge stehen in Blüte. 2,16 Mein Geliebter ist mein, und ich bin sein, der in den Lilien weidet. - 2,17 Wenn der Tag verhaucht und die Schatten fliehen, wende dich her, mein Geliebter, gleiche einer Gazelle oder einem jungen Hirsch auf den zerklüfteten Bergen!*

*3,1 Auf meinem Lager zur Nachtzeit suchte ich ihn, den meine Seele liebt, ich suchte ihn und fand ihn nicht. 3,2 Aufstehen will ich denn, will die Stadt durchstreifen, die Straßen und die Plätze, will ihn suchen, den meine Seele liebt. Ich suchte ihn und fand ihn nicht. 3,3 Es fanden mich die Wächter, die die Stadt durchstreifen: `Habt ihr ihn gesehen, den meine Seele liebt, 3,4 Kaum war ich an ihnen vorüber, da fand ich ihn, den meine Seele liebt. Ich ergriff ihn und ließ ihn nicht [mehr] los..*

*3,5 Ich beschwöre euch, Töchter Jerusalems, bei den Gazellen oder bei den Hirschkühen des Feldes: Weckt nicht, stört nicht auf die Liebe, bevor es ihr [selber] gefällt! 3,6 Wer ist sie, die da heraufkommt aus der Wüste, Rauchsäulen gleich, umduftet von Myrrhe und Weihrauch, von allerlei Gewürzpulver des Händlers?*

*4,1 Siehe, schön bist du, meine Freundin. Siehe, du bist schön! Deine Augen [leuchten wie] Tauben hinter deinem Schleier hervor. 4,3 Wie eine karmesinrote Schnur sind deine Lippen, und dein Mund ist lieblich. Wie eine Granatapfelscheibe [schimmert] deine Schläfe hinter deinem Schleier hervor. 4,5 Deine beiden Brüste sind wie zwei Kitze, Zwillinge der Gazelle, die in den Lilien weiden. - 4,6 Wenn der Tag verhaucht und die Schatten fliehen, will ich zum Myrrhenberg hingehen und zum Weihrauchhügel. - 4,7 Alles an dir ist schön, meine Freundin, und kein Makel ist an dir. 4,8 Mit mir vom Libanon, [meine] Braut, mit mir vom Libanon sollst du kommen, sollst herabsteigen vom Gipfel des Amana, vom Gipfel des Senir und Hermon, weg von den Lagerstätten der Löwen, von den Bergen der Leoparden.*

*4,9 Du hast mir das Herz geraubt, meine Schwester, [meine] Braut. Du hast mir das Herz geraubt mit einem einzigen [Blick] aus deinen Augen, mit einer einzigen Kette von deinem Halsschmuck.*

*4,10 Wie schön ist deine Liebe, meine Schwester, [meine] Braut! Wieviel köstlicher ist deine Liebe als Wein und der Duft deiner Salben als alle Balsamöle! 4,11 Honigseim träufeln deine Lippen, [meine] Braut. Honig und Milch ist unter deiner Zunge, und der Duft deiner Gewänder gleicht dem Duft des Libanon. 4,12 Ein verschlossener Garten ist meine Schwester, [meine] Braut, ein verschlossener Born, eine versiegelte Quelle.*

*4,13 Was dir entsprosst, ist ein Lustgarten von Granatapfelbäumen samt köstlichen Früchten, Hennasträuchern samt Narden, 4,14 Narde und Safran, Würzrohr und Zimt samt allerlei Weihrauchgewächsen, Myrrhe und Aloe samt allerbesten Balsamsträuchern*

*4,15 Eine Gartenquelle [bist du], ein Brunnen mit fließendem Wasser und [Wasser], das vom Libanon strömt. 4,16 Wach auf, Nordwind, und komm, Südwind! Laß duften meinen Garten, laß*

*strömen seine Balsamöle! Mein Geliebter komme in seinen Garten und esse seine köstlichen Früchte!*

*5,1 Ich komme in meinen Garten, meine Schwester, [meine] Braut. Ich pflücke meine Myrrhe samt meinem Balsam, esse meine Wabe samt meinem Honig, trinke meinen Wein samt meiner Milch. Eßt, Freunde, trinkt und berauscht euch an der Liebe! 5,2 Ich schlief, aber mein Herz war wach. Horch, mein Geliebter klopft: `Öffne mir, meine Schwester, meine Freundin, meine Taube, meine Vollkommene! Denn mein Kopf ist voller Tau, meine Locken voll von Tropfen der Nacht.*

*5,3 Ich habe meinen Leibrock [schon] ausgezogen, wie sollte ich ihn [wieder] anziehen? Ich habe meine Füße gewaschen, wie sollte ich sie [wieder] beschmutzen? 5,4 Mein Geliebter streckte seine Hand durch die Öffnung, da wurden meine Gefühle für ihn erregt. 5,5 Ich stand auf, um meinem Geliebten zu öffnen, da troffen meine Hände von Myrrhe und meine Finger von flüssiger Myrrhe, [als ich sie legte] an die Griffe des Riegels.*

*5,6 Ich öffnete meinem Geliebten, aber mein Geliebter hatte sich abgewandt, war weiter gegangen. Ich war außer mir, daß er weg war. Ich suchte ihn, doch ich fand ihn nicht. Ich rief ihn, doch er antwortete mir nicht.*

*`Leg mich wie ein Siegel an dein Herz, wie ein Siegel an deinen Arm! Denn stark wie der Tod ist die Liebe, hart wie der Scheol die Leidenschaft. Ihre Gluten sind Feuergluten, eine Flamme Jahs.*

*8,7 Mächtige Wasser sind nicht in der Lage, die Liebe auszulöschen, und Ströme schwemmen sie nicht fort.*

GETROFFEN VON AMORS PFEILEN – EINSTIEG IN EINE BEWUSST AUSGERICHTETE VISUALISATION?

Macht dieses Bild betroffen? Erotisiert es? Ist es ein geeigneter Einstieg, sich selbst in Erregung zu versetzen? Und das nicht nur in der abstrakten Vorstellung, sondern als körperliche, sinnliche Erfahrung, als würde es gerade geschehen?

Ich brauche dieses Erlebnis am eigenen Leib, um zu einem authentischen Ausdruck zu kommen. Wollte ich eine Figur auf der Bühne darstellen, der solches widerfahren ist, müsste ich mich in diesen Zustand der inneren Zerrissenheit versetzen. Das Hin und Her zwischen den Polen baut jene Spannung auf, die den Körper bewegt. Nur so finde ich zu einer Bewegtheit, die den richtigen Ton trifft und zu einem Ausdruck führt, der auf andere ansteckend wirkt, wie ein Funke, der überspringt.

SEHNSUCHT BEWIRKT AUSDEHNUNG UND KONTRAKTION ZUGLEICH

Sie bewirkt das konvexe Gefühl der Fülle und das konkave Gefühl des Mangels.

Aus der *commedia del' arte* kenne ich jene Pose, mit der Columbina, die Zofe, das lebenslustige junge Mädchen, die Hand ausstreckt nach ihrem Geliebten, dem Objekt ihrer Begierde, und gleichzeitig die Hand zurück hält im unmittelbaren Erleben dessen, dass das Ersehnte nahe und fern zugleich ist.

SEHNSUCHT VERBINDET UND TRENNT.

SEHNSUCHT IST VERSCHWISTERT MIT EROS

*In der griechischen Mythologie ist Himeros der Gott der liebenden Sehnsucht, der mit Eros in Begleitung von Aphrodite zu finden ist.*

*Auch die Androgynen sind von Sehnsucht getrieben. Als ursprüngliche Mischwesen mit männlichen und weiblichen Zügen, aus denen die Menschen hervorgegangen sind, hatten sie es gewagt, den Olymp zu stürmen, und konnten Zeus einige Zeit in Bedrängnis bringen. Nachdem er sie zurückgeschlagen hatte, wollte er sie nicht wie die Giganten vernichten, sondern teilte sie in zwei Hälften, eine männliche und eine weibliche. Er gab Apollon (dem Gott der Kunst und Kultur) den Auftrag, die so Getrennten zu heilen. Mit der Teilung verloren die so entstandenen Menschen ihre Kraft und sind seither durch die Liebe (Eros) und die mildere Form der Sehnsucht (Himeros) verbunden.*



K31.1 Eros, Pothis & Himeros

*Pothis (griechisch „Verlangen“) ist in der Griechischen Mythologie der Bruder des Eros.*

*In der Überlieferung des Apuleius zog sich Amor nach der endlich geglückten Verbindung mit der liebreizenden Psyche (griech. Seele) von der Erde zurück. Er ließ seinen Bruder Pothis die Herrschaft über die Menschen führen.*

## ZUR PHILOSOPHIE DER SEHNSUCHT:

Bei Jacob Böhme (1575 - 1624, deutscher Mystiker, Philosoph und christlicher Theosoph - Hegel nannte ihn den „ersten deutschen Philosophen“), - gewinnt die Sehnsucht eine neue Bedeutung, da für ihn das „Sehnen“ die Wirkungskraft (der Natur) „materialisch“ also zur Materie mache. Die ganze Natur beruhe auf dem Prinzip des „Sehnens“, ein ebenso dynamischer wie schöpferischer Mechanismus. Das Sehnen des Menschen nach Gott sei eine Erinnerung an seine Ursprünge.

Böhme spricht vom „Sehnen der Finsternis nach dem Licht und der Kraft Gottes“, durch das die Welt aus der Dunkelheit geschaffen sei.

Während für Immanuel Kant in seiner Anthropologie die Sehnsucht nur der „leere Wunsch“ sei, „die Zeit zwischen dem Begehren und Erwerben des Begehrten vernichten zu können“, wird der Begriff im Deutschen Idealismus aufgewertet.

Der Deutsche Idealismus betrachtet die Sehnsucht in der Regel im religionsphilosophischen Zusammenhang. So ist sie für Friedrich Schleiermacher der Ursprung aller Religion, da sie die Frage nach dem „Sinn für die Welt“ aufwerfe. Dem Menschen mit seiner religiösen Anlage eigne die Sehnsucht „nach dem Wunderbaren und Übernatürlichen“.

Fichte und Schelling fassen die Sehnsucht als eine schöpferische Kraft auf. So bezeichnet Fichte sie an einer Stelle als einen „Trieb, mit dem Unvergänglichen vereinigt zu werden und zu verschmelzen“; sie sei der Grund des Daseins, das erst durch sie zum wahrhaftigen Leben komme.

Hegel spricht im vierten Kapitel seiner „*Phänomenologie des Geistes*“ von einem *unglücklichen Bewusstsein*: „Dieses unglückliche, in sich entzweite Bewußtsein muß also, weil dieser Widerspruch seines Wesens sich ein Bewußtsein ist, in dem einen Bewußtsein immer auch das andere haben, und so aus jedem unmittelbar, indem es zum Siege und zur Ruhe der Einheit gekommen zu sein meint, wieder daraus ausgetrieben werden.“ Er meint damit das ewige Streben nach dem „*unwandelbarem Wesen*“, dem letztlich Wahren und Gewissen.

## ES STIMMT: ALLE WOLLEN (NUR) DAS EINE

Angenommen, es stimmt tatsächlich, WELCHES IST DANN DAS EINE DAS ALLE WOLLEN? Hier treffen sich die Anliegen der Sexualität und der Spiritualität auf einer einer Ebene der Überhöhung, die These und Antithese in der Synthese vereint.

DAS EINE GEHT AUS DER VEREINIGUNG HERVOR. Was getrennt war, findet sich in einer Einheit ein, die als EINSSEIN erlebt wird. Wichtig: DIESES EINE IST KEIN EINERLEI. Dieses Eine ist geboren aus der Spannung, aus dem Zweierlei. Das Zweierlei als Zustand ist ein Hin und Her, eine Zerrissenheit mit Ausblick auf eine glückliche Fügung am Ende, ein Happy End. Das Zweierlei bringt den dramatischen Charakter in die Geschichte; erst wenn es einem zweierlei wird, kann sich etwas bewegen, etwas Neues in die Welt kommen. Das Zweierlei bringt Ängste mit

sich, umgekehrt: die Ängste lassen es einem zweierlei werden, so werden spannende Geschichten erzählt.

Religionsgeschichtlich wird unterschieden zwischen der EINHEITSMYSTIK und der BEZIEHUNGSMYSTIK. Diese nährt sich aus den Gegensätzen, die sich in dualer Polung konstellieren und Spannung aufbauen. GOTT UND MENSCH, LICHT UND SCHATTEN sind die bekanntesten Gegensätze. Der Mensch setzt sich in Beziehung zu seinem Gott.

Der Held tritt auf im Namen des Lichts und besiegt die Schatten: ohne Schatten gäbe es ihn nicht den Held, den Heros, der das Neue verkündet. Wer heute von postheroischen Zeiten spricht, hat sich auf Zeiten einer diffusen Komplexität eingestellt, was sich in einfach gestrickten Geschichten nur schwer darstellen und nachvollziehen lässt. Das Bewusstsein nährt sich aus dem Kontrast. Fotografen wissen, dass die Bilder in ihrer Schärfe am interessantesten werden, wenn Licht und Schatten zusammenwirken und Konturen bilden, die überwirklich /hyperreal scheinen, weil wir so viel Wirklichkeit nicht gewohnt sind.

Gegensätze inszenieren sich in einer Dramatik des Ausnahmezustands.

WAS GETRENNT IST STREBT ZUEINANDER UND FINDET IN DER ÜBERBETONUNG DES GETRENNTSEINS ZU EINER EIGENEN ÄSTHETIK.

Während die Beziehungsmystik dem Abendland mit seinen drei monotheistischen Religionen zugeordnet wird, findet sich die „Einheitsmystik“ im Osten, der ohne konkrete Gottesbilder auskommt, im indischen Denken oder in der östlichen Meditation. „Göttlichkeit“ als ekstatischer Zustand und Quelle eines überhöhten Seinsverständnisses kann an sich selbst erfahren werden, während im Westen diese Identifikation mit Gott als Gotteslästerung geahndet wurde und heute als pathologisches Phänomen eingeordnet wird. Aus der zunehmenden Popularisierung des östlichen Ansatzes lässt sich herleiten, woher das Interesse für Meister Eckhart kommt.

"Ohne mich ist Gott nicht" – dieses Zitat Meister Eckharts gilt als Hinweis auf seine verdeckte Einheitsmystik, die stark von der Tradition des Platonismus und des Neuplatonismus geprägt ist. Seine Einheitslehre, die jede Form der Dualität, letztlich auch die von Mensch und Gott, zu überwinden versucht, wirkt modern im Sinne, dass sie das Paradox der „coincidentia oppositorum“, des Zusammenfallens der Gegensätze, beinhaltet. Die Spannung ist spürbar, sie macht das Mysterium aus.

Das Mystische lässt sich nicht in Worten fassen – deshalb ist für Meister Eckhart DAS SCHWEIGEN DAS ANGEMESSENE MITTEL GOTT FASSEN ZU WOLLEN.

Er predigt: *Das Schönste, was der Mensch über Gott auszusagen vermag, besteht darin, dass er aus der Weisheit des inneren Reichtums schweigen könne. Schweig daher, predigt Eckhart, und klaffe nicht über Gott.*

Es ist ein treffender Zufall, dass hier das „Klaffen“ im Sinne von Schwätzen dem Aufklaffen der Getrenntheit einer weltlich banalen Welt entspricht.

KURZER EXKURS ÜBER „NICHTGETRENNTHEIT“: Was ist das? Ich möchte davon sprechen wie von einem Bewusstseinszustand, der zwar möglich ist, aber äußerst selten auftritt. Es ist ein Ausnahmezustand und aus einem anderen kulturellen Kontext bekannt ist, nämlich der Tradition des indischen Advaita-Vedanta. Bereits in den Upanishaden kristallisieren sich die zentralen Begriffe Atman (innerstes Sein des Menschen) und Brahman (Weltseele) heraus. Sie werden in vielen Aussagen als Einheit identifiziert: „Diese Seele (Atman) ist Brahman“, „Das bist du“ (Tat Tvam Asi), „Ich bin Brahman“. Die Natur des Brahman ist *satya* („Wahrheit“), *jnana* („Erkenntnis“), *ananta* („Unendlichkeit“) oder *ananda* („Glückseligkeit“). Hier stellt sich die Frage nach der Beziehung der individuellen Seelen, *jivatman*, zum *paramatman*, d. h. Brahman, und nach der Beziehung der Welt der Vielfältigkeit zum einen letzten Sein. Bei Advaita-Vedanta (*advaita* = „Nicht-Dualität“) handelt es sich um ein monistisches System, das die Welt auf ein einziges Prinzip zurückführt. Wesentliches Charakteristikum des Advaita-Vedanta ist die Wesensidentität von Atman, der individuellen Seele, und Brahman, der Weltseele, deshalb die Bezeichnung *Advaita-Vedanta*, 'Vedanta der Nichtzweiheit'. Hier besteht der Erkenntnisprozess des Menschen und der Weg zur Erlösung darin, diese Einheit zu erkennen. Dualität tritt demnach nur dort auf, wo *avidya*, Unwissenheit, herrscht. Die wahre Erkenntnis, die diese Unwissenheit überwindet, führt zur Advaita-Erfahrung und damit zur Befreiung, *moksha*.

Adi Shankara ( *śankara*, *adi* heißt im Sanskrit „Anfang, Ursprung“) genannt Shankaracharya (acharya heißt Meister), religiöser Lehrer und Philosoph des Hinduismus (788 – 820 n. Chr. ), systematisierte die Philosophie des Advaita Vedanta, sein wichtigster Beitrag besteht in der Entwicklung des Brahman-Begriffs ohne Form und Attribute (*nirguna*). Daher sind auch *sat* (reines „Sein“), *cit* (reines „Bewusstsein“) und *ananda* (reine „Glückseligkeit“) keine das Brahman qualifizierenden Attribute, sondern sie konstituieren sein Wesen.

Advaita-Vedanta ist mittlerweile im Westen angekommen und wird als „neureligiöse Bewegung“ in Satsang-Zirkeln praktiziert. Der aus dem Hinduismus stammende Begriff Satsang kann als "Zusammensein mit der Wahrheit" übersetzt werden. Immer mehr Menschen erfahren sich im Zustand der Nichtgetrenntheit. Sie erleben es und meinen, "Bewusstsein pur" erreicht zu haben.

Die Mission der Satsang-Lehrer als verkörperter Wahrheit besteht darin, diesen Bewusstseinszustand reiner Präsenz an andere weiterzugeben.

*Advaita Vedanta und andere große Weisheitstraditionen haben als Kern die Aussage: Es gibt nur das EINE (Gott, Quelle, Ursprung, Brahman, Unendlichkeit), das sich in der Vielfalt manifestiert und jenseits von Zeit und Raum ist. Dieses EINE bringt alle Erscheinungen hervor, ist alles und nimmt alles wahr. Jede Trennung ist Illusion als eine von den Sinnen vermittelte Realität - die Trennung der Lebewesen und Objekte besteht nur scheinbar und so gleicht das normale Leben*

*einem Traum, ähnlich dem nächtlichen Traum, in dem der Träumende alles selbst erschafft. Diese Erfahrung des Subjektes jenseits aller Objekte wird mit den Worten ICH BIN ausgedrückt - jenseits aller Glaubensinhalte, Attribute, Vorstellungen, Eigenschaften und Identifikationen. Das Fantastische dabei ist: DU BIST dieses EINE - in jedem Moment, egal was Du glaubst, ungeachtet Deiner Lebensumstände und völlig unabhängig von Deiner persönlichen Entwicklung ! Du bist es immer schon gewesen und kannst gar nichts anderes sein, denn es gibt nur dieses EINE ! Das ist die Lehre von der Nicht-Zweiheit aller Erscheinungen, das ist der große Traum und die Essenz der echten spirituellen bzw. esoterischen Schulen. (Leo Hartong)*

BÜCHER ERSCHEINEN MIT TITELN DIE RÄTSEL AUFGEBEN: „So wie es ist. Dialoge zum Wunder des Jetzt.“ Ein Buch von Tony Parsons. Ein anderes heißt: „Das ist es: Vom Ende der Illusion des Getrenntseins.“

*Dazu im O-Ton von Tony: Jeder Erwachte ist ein Paradox, denn – wie viele von ihnen betonen – es gibt in Wirklichkeit niemanden, der erwacht ist. Und es gibt auch niemanden, der nicht erwacht ist. Wenn das gesehen wird, ist nur noch Einheit da, jenseits der Idee, irgend etwas zu werden. Wenn die scheinbare separate Identität weg fällt, wird das strahlende Wunder der Gegenwärtigkeit offensichtlich – für niemand. Außerdem wird klar, dass nie jemand da war, der befreit werden musste.“ Niemand ist da, nichts wird gegeben, nichts kann angestrebt werden ... Wie lässt sich eine solche Lehre vermitteln?*

Befreites Lachen scheint eine gesunde Reaktion auf das Paradox der Situation zu sein. Eingebettet in eine Zivilisation, die es sich leisten kann, von Notwendigkeiten abzusehen und Freiräume des Möglichen zu schaffen, ist gelebtes Advaita ein gesundes Gegengewicht zu Materialismus und Konsumverhalten. So könnte man argumentieren.

Allerdings erhält die KOLLISION MIT DER UNENDLICHKEIT (so der Titel eines Buches von Suzanne Segal Mitte der Neunziger) eine verstörende Brisanz durch den Schock der spirituellen Erfahrung und den frühen Tod seiner Autorin. *Suzanne Segal steht an einer Bushaltestelle, als es geschieht: Von einem Moment zum anderen verliert sie ihre Ich-Identität. Verstand, Körper und Gefühle funktionieren noch, aber sie haben irgendwie nichts mehr mit ihr zu tun. Panische Angst überfällt sie, weil sie glaubt, sie sei verrückt geworden. Sie sucht ein Dutzend Psychotherapeuten auf, die alle hilflos vor dem Phänomen stehen. Erst als sie sich mit den buddhistischen Lehren befasst, wird ihr klar, dass dieser Zustand von Ichlosigkeit keine Geisteskrankheit, sondern Ausdruck des spirituellen Erwachens ist.*

Nun erinnere ich mich an mein eigenes „Erwachen“, das graduell in mein Alltagsleben kam und sich aus dem Existentialismus der Fünfziger Jahre nährte. Autoren wie Sartre und Camus erzählten damals von Ausnahmeständen, die sie EKEL und ENTFREMDUNG bezeichneten und, entsprechend dem Kontext des damaligen Denkens, in marxistische Interpretationen pressten. Auch Walter Benjamin war meiner Meinung ein Mystiker, der durch die Notwendigkeit seiner Existenz

dazu gezwungen war, seine Erlebnisse nach dem linken Gedankenstrom auszurichten. Diese „Trancen“ des Existentialismus führten jedoch nicht in eine gelebte Praxis des spirituellen Erwachens, sondern entweder in die Psychiatrie oder zu einem Verzicht auf exzentrische Bewusstseinszustände im Namen eines Humanismus, der sich „angesichts von Auschwitz“ wiederherzustellen versuchte.

Wir finden jedoch am Rande des Nachkriegsdenkens zwischen Kommunismus und Kommunistenjagd Kündler der existentiellen Erfahrung, die in Verbindung mit der des „Erwachens“ gebracht werden kann.

Der Begriff der SEINSFÜHLUNG wird von Karlfried Graf Dürckheim geprägt, in seinem Buch „Meditieren- wozu und wie?: Die Wende zum Initiatischen“ unterscheidet er zwischen dem vorinitiatischen Menschen und dem initiatisch Erwachten, der das überweltliche Sein in sich, innerlich erfährt. Den Begriff der SEINSVERGESSENHEIT hingegen prägte der Philosoph Martin Heidegger in seinem Buch „Sein und Zeit“.

SEINSFÜHLUNG UND SEINSVERGESSENHEIT bilden jene Spanne, zwischen deren Polen der spirituell Interessierte, auch der Initiierte pendelt. Die *conditio humana* sieht Dürckheim im DOPPELTEN URSPRUNG DES MENSCHEN bedingt. Aber seltsam – während ich diese Zeilen schreibe, legt sich ein geistiger Gilb auf meine Seele, als würden mich vergilbte Buchseiten ersticken. - Das Gegenteil von erotischer Erregung, Spannung. Besser, ich zitiere nicht, sondern schöpfe wieder aus dem vollen Leben...um diesen Sprung zu schaffen, muss ich losreißen von dem Vorstellung, durch belesene Bildung Zugang zur Kultur zu erhalten. Die Zugehörigkeit zum Bildungsbürgertum nährt mich nicht... Ich muss mich wieder auf die Erschütterung besinnen, die ich selbst erlebt habe, HEILSAME ERSCHÜTTERUNG, die alles in Frage stellte.....Ich komme damit zum Ende meines Vortrags, aber auch zu einem Anfang, denn das Stichwort ERSCHÜTTERUNG, das TREMENDUM legt eine Spur, führt weiter, bringt in Bewegung, überwindet den Stillstand im Gewohnten, Gewöhnlichen...

*"Mysterium tremendum" (gr.-lat. "Geheimnis, das Furcht und Zittern auslöst") bezeichnet das Göttliche als Ursache und Gegenstand ehrfürchtigen Erschauerns.*

*Der Begriff wurde von dem evangelischen Theologen und Religionswissenschaftler Rudolf Otto in seinen Hauptwerk "Das Heilige" (1917) verwendet, um ein - seines Erachtens - irreduzibles Moment religiöser Erfahrung zu beschreiben. Mysterium tremendum bildet dort ein Gegensatzpaar mit „mysterium fascinosum“, das die Erfahrung des religiösen Entzückens beschreiben soll. Das Göttliche ist danach immer beides zugleich: anziehend und abschreckend, fesselnd und lebensbedrohlich. Die Begriffe "mysterium fascinosum" und "mysterium tremendum" spielen insbesondere in der evangelischen Theologie und Religionsphilosophie weiter eine wichtige Rolle. Da sie die irrationalen Grunderfahrungen des Religiösen beschreiben sollen, werden die Begriffe oft verwendet, um sich von einer rein rational begründeten Religion abzugrenzen. Beides, das "mysterium fascinosum" und das "mysterium tremendum", stellen nach Ansicht von Rudolf Otto*

*(1917) Wesenmerkmale und Eigenschaften des „Numinosen“ dar. Numen bezeichnet in der Römischen Religion (lat. Numen Plural: numina, „Wink, Geheiß, Wille, göttlicher Wille“) das Wirken einer Gottheit. Für Otto wird es zur Anwesenheit eines „gestaltlos Göttlichen“.*

Kann das NUMINOSE zum gemeinsamen Nenner eines interreligiösen, interkulturellen Dialogs werden?

Ich lasse diese Frage offen und wende mich der andere Frage wieder zu: UND? MACHT ERLEUCHTUNG SEXY?

Das Interesse an SEXUALITÄT ist zweifellos ein globales Phänomen. Eine Neuausrichtung dieses Interesses mit spirituellen Unter- oder Obertönen könnte als gemeinsamer Nenner eines NEUEN BEWUSSTSEINS angenommen werden – denn – und nun komme ich zu meiner These -, sowohl die Praxis einer bewusst gestalteten, reifen Sexualität als auch die Praxis einer initiatischen Spiritualität (im Gegensatz zu einer traditionell und dogmatisch festgelegten) lebt von der SPANNUNG.

SPANNUNG macht lebendig.

Wo keine Spannung ist, schlafe ich wieder ein.

Die Pfeile des Amor treffen in die Mitte meines Seins, dort wo ich empfindlich und verletzlich geblieben. DIE HEILIGE WUNDE ENTSTEHT DURCH GETROFFENSEIN: Ich fühle mich getroffen, angesprochen, gemeint. ICH BIN DRAN, im doppelten Sinne des Wortes, das heißt auch: ICH BIN AM ZUG.

Diese Spannung kann nur ein reifes Ich aushalten.

Deshalb ein Plädoyer für das ICH: LASST DAS ICH NICHT STERBEN!

Also: Macht Erleuchtung sexy?

JA. ICH FÜHLE DEN MÄCHTIGEN JA-STROM von dem Martin Buber schreibt.

JA.

DER AUGENBLICK, der einen Unterschied macht: Ich spüre den BLICK DER MICH TRIFFT. Ein Sufi-Meister gab uns die Übung auf, uns mit den Augen eines Verliebten, einer Verliebten anzusehen. Diese Übung hat mein Leben verändert.

Ich will gesehen werden: IN MEINEM LICHT ERKANNT, MIT MEINEN SCHATTEN ANGENOMMEN WERDEN. Der erleuchtete Blick trifft mich, meint mich, erfasst mich, verwandelt mich...Alles in mir reagiert, und die erste, spontane, natürliche, unmittelbare und eindeutige Reaktion ist – wie könnte es anders sein? - SEX. Aber anders.

Wie wäre es mit der Vorstellung, SEXUALITÄT ALS KOSMISCHES SPIEL zu erleben?

Wie wäre es mit einer globalen Kultur des erleuchteten Miteinander?

Das wäre spannend.

Eben.

Und da wären wir wieder.

Aber anders.

### DER NÄCHSTE SCHRITT: FREIRAUM SCHAFFEN

Einen Frei-Raum schaffen für diese Möglichkeit des erleuchteten Miteinanders.

### LICHTVISUALISATION ALS EINSTIEG IN EINE BEWUSST GESTALTETE SEXUALITÄT

1. Atem vertiefen, ins Fließen kommen, sich bewegen lassen
2. Freiraum schaffen = Möglichkeiten statt Notwendigkeiten fokussieren
3. Atme tief durch, ein und aus, und lass alles, was dagegen spricht, sich diese Freiheit zu nehmen, aus dir heraus fließen. Lege die Einwände, Zweifel, Ängste, Bedenken an einem Ort ab, wo du sie später wieder findest, vielleicht ein Archiv, oder ein Museum, oder eine Bibliothek...
4. Atme Licht ein, um dich darin zu unterstützen, NEU werden zu dürfen.
5. Gib dir die Erlaubnis, NEU zu werden und das Alte gehen zu lassen.
6. Mach einen Punkt. Mach eine Pause, um den Strom der Gewohnheiten zu unterbrechen. Nimm dir die Freiheit, eine Zäsur in deinem Leben zu setzen.
7. Lass das Licht, das dir zukommt, in deinen Organismus einfließen und deinen Stoffwechsel bestimmen, so dass auf ganz organische Weise sich das Neue vom Alten scheidet und du auch nicht genau wissen musst, was es ist, was sich da unterscheidet und entscheidet. Du wirst es an den Auswirkungen erfahren, was einen Unterschied macht.
8. Nun fokussiere wieder den Freiraum, den du dir schaffst, in dem du in dir vorstellst. Tritt ein. Indem du eintrittst, bekommst du ein Gefühl für diesen neuen Raum, ein Raum in dir, ein Innenraum.
9. Atme in diesen Raum, so dass er sich ausweiten kann und eine gute Ausgangsbasis für deine Experimente mit neuen Freiheiten bildet.
10. Bewege dich in diesem Raum mit einer neuen Bewegungsfreiheit. Was würdest du gerne als Erstes tun? Welche Wünsche tauchen auf? Lass dich von deiner Sehnsucht bewegen.
11. SEHNSUCHT! Lass deine Sehnsucht zu und fühle die Spannung zwischen Verbundensein und Getrenntsein, zwischen Mangel und Fülle, zwischen Licht und

Schatten, zwischen Alles und Nichts.

12. Lass dich von deinen Gefühlen tragen und weiterleiten. RÜHRUNG! Lass dich berühren, treffen, in deinem tiefsten Inneren.
13. Schau in deinen Körper hinein und lasse dein inneres Auge wandern. Beobachte, wie sich die Betroffenheit, die Rührung ausbreitet und dich in deinem tiefsten Inneren erreicht.
14. Geh nun mit deinem inneren Auge, mit deinem wachen Körpergefühl die Wirbelsäule hinunter, über das Kreuz zum Steißbein und spüre, wie dein SEHNEN dort beginnt, wo die Wirbelsäule endet.
15. Lass nun eine Spannung entstehen, die in deinen tiefsten Inneren entsteht und sich durch Muskelkontraktionen bemerkbar macht. Dort wo die Wirbelsäule endet, beginnt sich einen Spannungsraum aufzubauen, und du nimmst wahr, wie im vorderen Becken- und Bauchraum sich tief sitzende Muskel zusammenziehen.
16. Du kannst die Hände dorthin legen. Unter den Händen wird etwas lebendig. Durch die Muskelkontraktion wird etwas wach, in deinem Unterleib entsteht ein Körperbewusstsein. Der Körper folgt seiner eigenen Dynamik, er folgt der Energie, die dort entsteht, wo sie erweckt wurde.
17. Die Kontraktion steigt auf – vielleicht erkennst du das Gefühl, das jetzt zu wirken beginnt, sobald du dir erlaubst, es zuzulassen.
18. Bleib in der Spannung der Sehnsucht, ohne auf die Inhalte deines Sehns zu achten. Ohne nachzufragen, ohne es untersuchen, zu analysieren zu wollen.
19. Bleib in der Bewegung, in der Spannung selbst. Lass dich tragen, leiten.
20. Baue eine Erwartungshaltung auf, die an keine Inhalte gebunden ist. Diese Haltung führt dich in einen aufregenden Spannungszustand, in ein Hin- und-Her, in ein Hier- und Dort- in dem du gleichzeitig eine dynamische Mitte zwischen den Gegensätzen findest und dort dich sammelst, zentrierst.
21. Bleib da eine Weile, erlaube dir zu verweilen, LEER UND VOLL ZUGLEICH, NICHTS und ALLES.
22. Lasse nun diesen Zustand, für den du ein sicheres Gefühl bekommen hast, zu einem Raum werden. Es ist ein begrenzter Raum. Das gibt ihm Form und Kontur. Dieser Raum, indem du ein energetisierende Spannung erlebst, ist dein Freiraum. Du nimmst dir die Freiheit, die nicht entscheiden zu müssen. Du lässt es OFFEN.
23. Und nun gib in deiner Vorstellung diesem Freiraum einen Platz, einen Ort in deiner Vorstellung. Nimm den ersten Ort, der Ihnen einfällt, egal, ob es eine abstrakte Form in deiner Vorstellung ist oder ein konkreter Platz, den du erinnerst und jetzt vor Augen hast.
24. Nimm dir eine Weile Zeit, diesen Raum einzurichten und zu bewohnen, bis er dir geläufig wird wie andere Orte, mit denen du es im Alltag zu tun hast. Allmählich füllt er sich mit Leben. Lass dich überraschen.
25. Lass diesen Ort zu einem Treffpunkt werden. Nimm dir nichts vor. Lass dich überraschen

26. Begebe dich an diesen Platz, als würdest du zu einem Rendezvous gehen. Es kann ein Blind Date sein, bei dem Freunde für dich einen Partner, eine Partnerin ausgesucht haben, oder eine Agentur etwas arrangiert hat; es kann aber auch ein Partner sein, den du aus deinem Alltag kennst, dem du aber in einer neuen Weise begegnen willst.
27. Nimm dir Zeit für die Vorbereitung, überlege, wie du erscheinen und auftreten möchtest, von welcher Seite du dich zeigen möchtest, wie du dich präsentierst.
28. Lass dabei alle Gefühle hochkommen, Ängste, Vorbehalte, aber auch Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche, Sehnsüchte. Setze dich bewusst dieser Spannung aus, die in dir wächst und zunimmt.
29. Und nun trittst du ein. Und während du eintrittst, beginnst du zu träumen.
30. Lass ein Wunder geschehen. Es geschieht in einem Traum, den du träumst. Du musst später nicht genau wissen, wie es dazu kam, dass ein Wunder geschehen konnte. Du musst es niemandem beweisen, dass ein Wunder geschehen ist. Das Einzige, um was es jetzt geht, ist die Erinnerung, das Gefühl, mit dem du erwachst. Du spürst, dass etwas Ungewöhnliches, etwas Besonderes mit dir geschehen ist.
31. Du erinnerst dich an diesen Blick, der dich getroffen hat, ein Blick, der dein Licht erkennt und deinen Schatten annimmt. Alle Angst war von dir genommen und du fühlst es immer noch, was es für einen Unterschied macht, sich in einem solchen Zustand zu befinden.
32. Du erlaubst dir, diese Erfahrung im Herzen zu bewahren.
33. Du weißt es, du spürst es genau: ES IST MÖGLICH.
34. Du eröffnest dir diesen Freiraum, JETZT. Zunächst in dir selbst. Du atmest in deinen Innenraum, der sich in dir ausbreitet, zur GEWISSHEIT wird. Lass dich in diesem Zustand verweilen.
35. Und dann stell dir vor, dort draußen gibt es einen gemeinsamen Raum, in dem du Anderen begegnen kannst, mit denen du gemeinsam einen Traum träumst. Du musst dich nicht genau erinnern, was geschehen ist. Du wirst aus dem Traum erwachen mit einem Gefühl einer Erfahrung, die du mit anderen teilst.
36. Du wirst in einem Zustand sein, in dem du es für möglich hältst, auch im Wachbewusstsein Freiräume zu schaffen, in denen du nicht alleine bist. IM LICHT ERKANNT UND ANERKANNT, IN ALLEN SCHATTENSEITEN ERKANNT UND ANGENOMMEN.
37. Verweile in diesem Zustand und lass deine kühnsten Phantasien spielen.
38. Was auch immer du tust, ist in dem Spannungsfeld der Gegensätze aufgehoben und findet zu einer höheren Einheit. Du bist ein Teil dieser Einheit. Deine Sexualität wird zu einem kosmischen Spiel, indem du diesen Raum mit anderen teilst. DIESEN TRAUM GEMEINSAM TRÄUMST.
39. Zu zweit. MITEINANDER, in einer Gruppe, in einer Gesellschaft, in einer Welt.
40. Und dann, mit jedem Ausatmen ein wenig mehr, LANDEST DU WIEDER in dieser Welt, wie du sie vorfindest.

41. Schau dich um. Lass dich überraschen. Macht Erleuchtung sexy? Du brauchst diese Frage nicht beantworten, um sie auf dich wirken zu lassen. Fazit: Es lohnt sich Wunder für möglich zu halten. Es lohnt sich, auf mögliche Auswirkungen achten – Möglichkeiten, die sich auftun, beachten. Immer wieder diese Freiräume aufsuchen, um neue Möglichkeiten zu finden.