

Was ist die richtige Lebensform: Partnerschaft oder Zölibat?

Bettina Geitner



Illustration © Karl-Ludwig Leiter

Im Gegensatz zu den hitzigen Podiumsdiskussionen fanden die Workshops des DBU-Kongresses in einer Atmosphäre der Einfühlsamkeit und Harmonie statt. In kleinen persönlichen Kursen bearbeiteten jeweils 20 bis 30 Teilnehmende in verschiedenen Räumen des Ottobrunner Wolf-Ferrari-Hauses eigene Fragen zu und Probleme mit ihrer Sexualität. Das Spektrum reichte von sexuellen Schattenseiten über spirituelles Wachstum in Zölibat oder Partnerschaft und buddhistisches Tantra bis zum Fehlverhalten in buddhistischen Gemeinschaften.

Die Gestalttherapeutin Barbara Staemmler führte mit ihrer Gruppe eine „Dämonenfütterung“ durch. Diese Konfliktlösungsstrategie und Meditationsform, von der tibetischen Chöd-Praxis inspiriert, möchte persönliche Schattenseiten transformieren und in „Weisheitsenergie“ verwandeln, so die Referentin. Dafür versuchten die Teilnehmenden still im Körper eine ihrer sexuellen Schwierigkeiten zu erfüllen und sie als Gestalt – als inneren Dämon – zu personifizieren. Aus „Dämonen-Perspektive“ konnten die Meditierenden erkennen, was er beziehungsweise ihr Schatten

braucht, um zu heilen. In einer Visualisation wandelten sie dann ihren Körper in Nektar um und fütterten ihren Dämon damit. So wandelte er sich zu Verbündeten und die Schwierigkeit löste sich.

Revato Axel Wasmanns Workshop „Lebendigkeit und Stille“ drehte sich um Körperwahrnehmung. Zunächst diskutierten die Teilnehmenden, auf Meditationskissen sitzend, den adäquaten Umgang mit Wut. Bei einer Übung stampften sie gleich schwerfälligen Elefanten durch den Raum, um sich im nächsten Moment in wirr umherflitzen-



Workshops u. a. ... mit Karl-Ludwig Leiter, Vajramala (S. Thielow), Peter Gäng



de Menschen zu verwandeln, die versuchten, ihren Zug zu erwischen. Immer wieder leitete Revato sie dabei an, ihren Körper zu erfühlen und ihre Wahrnehmung zu schulen. In Ulli Olvedis Workshop versetzten sich die Zuhörer unter anderem in das andere Geschlecht, um einfühlsamer gegenüber dem Partner zu sein und sich dadurch tiefer zu verbinden. Chris Tamjidi fragte in seinem Kurs: „Wieso finden wir Wärme und Liebe nicht in unserem Inneren, wenn sie doch unsere Essenz ist?“ Daraus entstand ein lebhafter philosophischer Austausch, in dem der Referent Verwundbarkeit und Leerheit aus Mahayana-Sicht darlegte. Katrin Baar erklärte in einem Vortrag wie Ichlosigkeit eine Partnerschaft retten kann. Buddhistisches Tantra erklärte Peter Gäng in seinem überfüllten Workshop. „Sexualität ist im Tantra ein Instrument zur Erleuchtung“, sagte er. Indem wir

versuchen, im Sexualpartner den Repräsentanten aller Frauen bzw. Männer zu erkennen, schaffen wir eine tiefere Verbundenheit zum Partner und eine andere Wahrnehmung aller Lebewesen. Bei seiner geleiteten Meditation visualisierten sich die Zuhörenden in das Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle, aus dem sie entstanden sind. Einige spürten Ichlosigkeit, andere erlebten sich nur als Ei- oder Samenzelle, wieder andere suchten nach dem Eintritt ihrer Seele.

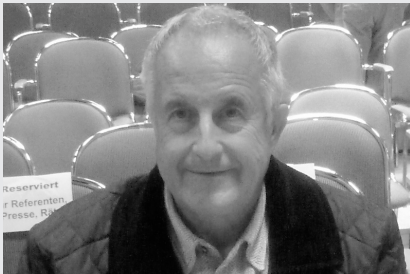
Im Nebenraum regte Karl-Ludwig Leiter an, nach dem „Wie vor dem Was“ zu fragen. „Entscheidend sei bei allem Handeln, wie wir es tun, und nicht, was“, sagte er und warnte zudem vor noch in uns wohnenden christlichen Schuldvorstellungen. In der Sexualität erkennen wir aus dieser Perspektive, ob wir Lust oder Leid und Zeugung oder Zerstörung erschaffen. Lama Sönam Lhündrup stellte in seinem Gesprächs-

kreis die Frage, die sich wie ein roter Faden durch die Workshops zog: „Finde ich Freiheit durch Enthaltensamkeit oder benutze ich Beziehungen als Übungsweg?“ Mit weicher Stimme und dem weiten Herzen eines buddhistischen Lehrers riet er nach dem Kriterium der Fülle zu entscheiden. „Wählt die Lebensform – Zölibat oder Partnerschaft –, in der ihr inneres Fließen und Strömen spürt“, sagte er. Damit drückte er als Fazit der Workshops aus: Üben kann man immer. Weitere Referenten waren: Lama Tashi Andreas, Reinhard Kunga R. Türk, Wilfried Reuter, Herbert Rusche, SoGen Ralf Boeck und Vajramala (S. Thielow).

Hinweis: Leider konnten wir nicht über alle Workshops berichten. Ausführliche Informationen zu den Referenten finden Sie unter www.buddhismus-kongress.de.

Stimmen zum Kongress

„Offenheit besticht“



Dieser Veränderungswunsch liegt vermutlich an den medialen Vorbildern, doch da ist in Wahrheit alles wegretuschiert.“

Gerrit B., im Ruhestand, Ottobrunn

„Das war ein aufschlussreicher Kongress, der auch mich als Nichtbuddhisten sehr angesprochen hat. Vor allem der empirische und strukturierte Vortrag der Sexualforscherin Dr. Stirn hat mir neue Erkenntnisse gebracht. Erschreckend, wie die Menschen immer mehr versuchen, ihren Körper in der Hoffnung zu verändern, dadurch bessere Beziehungen zu haben.“



„Die Offenheit dem Thema gegenüber finde ich klasse. Das vermutet man eigentlich nicht in buddhistischen Kreisen. Vor allem

Ulli Olvedi hat mir gefallen. Sie hat in einer Imaginationsübung gezeigt, wie man sich in den Partner hineinversetzt. Im nächsten Konflikt werde ich das ausprobieren und sehen, wie das wirkt.“

Gerlinde, Ergotherapeutin für Kinder und Jugendliche aus Karlsruhe

„Das Wichtigste, was ich aus dem berührenden Vortrag von Ulli Olvedi mitgenommen habe, war, dass alles sein darf. Wirklich alles, jedes Gefühl.“

Ursel, Erzieherin und Inhaberin eines Second-Hand-Geschäftes in Karlsruhe

Auf Stimmenfang ging unsere Mitarbeiterin Bettina Geitner

Die Kraft der Leidenschaft

Lassen sich Leidenschaft und Sinnlichkeit mit Spiritualität vereinbaren? Für den ehemaligen buddhistischen Mönch Revato Axel Wasmann können intensive Gefühle die spirituelle Entwicklung sogar fördern, wie er Bettina Geitner im Gespräch erklärt.

Buddhismus aktuell: Als ehemaliger Mönch äußerst du dich über Spiritualität als Vermeidungsstrategie. Hast du deswegen deine Mönchsrobe abgelegt?

Revato Axel Wasmann: Ich fühlte nach neun Jahren eine Art innerer Stagnation und mir fehlten sowohl seelische und körperliche Intimität als auch der Ausdruck durch den Körper. Mönchsregeln schränken Bewegungsfreiheiten bewusst ein. Für meinen Weg war das nicht mehr hilfreich. Ich wollte mich auch mehr mit Psychotherapie und Körperarbeit befassen.

Welche Rolle spielt Spiritualität jetzt für dich?

Sie spielt weiterhin eine zentrale Rolle in meinem Leben. Spiritualität ist für mich nicht nur formelle Praxis. Jeder Moment und jede Begegnung erfordern Ehrlichkeit mit mir selbst, uneingeschränkte Präsenz und das Loslassen alter Sichtweisen.

Wie lassen sich Leidenschaft und Sinnlichkeit mit Spiritualität verbinden?

Leidenschaft verleiht dem spirituellen Weg Kraft und öffnet Tore, die verschlossen bleiben, wenn ich vor der Intensität meiner Gefühle zurückschreke. Ich ermutige andere, ihre Erfahrungen möglichst in ihrer ganzen Tiefe zu fühlen und die eigene Leiden-

schaft nicht herunterzuschrauben. Für mich besteht die Verstrickung in Samsara nicht im Außen, sondern in der Haltung, mit der ich Dingen begegne. Ob man in der Meditationshalle sitzt oder nackt mit seiner Partnerin im Bett liegt, sagt noch nichts darüber aus, inwieweit man sich in Samsara verliert.

Wodurch treten wir mit unserem lebendigen Kern in Kontakt?

Leidenschaft und Sinnlichkeit können zu Lebendigkeit und Intimität führen, vorausgesetzt ich traue mich, mich mit meinen Stärken und Schwächen zu zeigen, auch auf die Gefahr hin, abgelehnt zu werden. Unbequeme Seiten in der Stille der Meditation zu beobachten, reicht oft nicht. Es ist wichtig, mich damit auch jemandem zu zeigen. Das hilft, mich wirklich anzunehmen und von gedanklichen Identifikationen zu befreien. Wenn bis dahin festgehaltene energetische Ladung zu fließen beginnt, können sich alte Muster auflösen und es entsteht Raum für etwas Lebendiges in einem. Das bedeutet Sehnsüchte, Ängste und Ähnliches schrittweise und schließlich ganz zu fühlen, ohne sie verändern zu müssen.

Wie unterstützt Körperarbeit Meditation und Alltag?

Sie lehrt mich, Kontrolle abzugeben und mich vom Körper führen zu lassen. Wut

zu erleben und sie durch mich hindurchfließen zu lassen ist oft einfacher, als sie in liebende Güte zu verwandeln. Der Körper hat keine schlechte Meinung über Wut, für ihn ist sie einfach Energie. Der Körper ist weiser und vertrauenswürdiger als der Verstand und ein gutes Stimmungsbarometer. Gedanken erschaffen oft eine an mir klebende Geschichte, mit der ich mich selbst hypnotisiere und ein getrenntes Selbst zementiere. Die rein körperorientierte Wahrnehmung unterstützt das freie Gewahrsein, ohne Erfahrungen dabei unnötig zu interpretieren.



Revato Axel Wasmann (49 Jahre) lebte neun Jahre als Mönch der Theravada-Tradition in England. Im Kloster waren seine Hauptlehrer Ajahn Sumedho und Ajahn Munindo, die seine Meditationspraxis prägten. Axel Wasmann

leitet Meditationskurse in Deutschland, der Schweiz, China und Taiwan. In Hamburg leitet er eine Shiatsu-Praxis. Besonders am Herzen liegt ihm, den buddhistischen Weg auf eine Weise zu gehen, die Lebendigkeit und authentische Herzensoffenheit fördert. Dabei sieht Revato seine menschlichen Beziehungen als eine der wichtigsten Praxisbereiche und Spiegel.

Nähere Information: www.lebendigestille.de.