

## Armin-Christoph Heining

### Auf der Suche nach Wahrheit, (Homo)Sexualität & Spiritualität, und

SCHON ALS 14-JÄHRIGER JUNGE habe ich geahnt, dass mich Männer mehr anziehen. Ich wuchs im Schoß einer katholisch-bürgerlichen Familie am Rande einer Kleinstadt am Tor zum Bayerischen Wald auf. Gleichgeschlechtliche Sexualität war Anfang der 70er Jahre weitgehend tabu. Mehr schlecht als recht quälte ich mich durch eines der ortsansässigen Gymnasien. In meiner Freizeit blühte ich auf in der Atmosphäre der katholischen Kirche als Ministrant, Theaterspieler oder Gruppenleiter. Allein mit mir selbst war ich jedoch ständig mit einem seelischen Schmerz beschäftigt, den ich ähnlich einem »Burn Out Syndrom« wahrnahm, ohne genau zu wissen, wo die Ursache hierfür lag. In Liturgie und gottesdienstlichen Feiern fand ich Trost und neue Kraft. Ich nahm mir Zeit für Schriftdlesung und persönliche Andacht, hegte den Wunsch nach Gemeinschaft, gerade auch im Gebet. Ein Traum stieg damals immer wieder auf, in dem ich mir sagte: »Entweder ich werde ein Heiliger, oder ich lande in der Gosse«. Klar nahm ich damals meine religiöse und sexuelle Sehnsucht wahr, die für mich – verschärft durch die gleichgeschlechtliche Ausrichtung – unvereinbar zu sein schienen.

Zum ortsansässigen Pfarrer hatte ich Vertrauen gewonnen. Regelmäßig suchte ich ihn zu Beichtgesprächen auf. Ich erzählte von meiner Neigung zum gleichen Geschlecht. Er hörte zu, ohne darauf einzugehen, was für die damalige Zeit bestimmt fortschrittlich war. Ich machte meine sexuelle Getriebenheit zum Thema. Er wertete nicht. Ich erzählte auch von meiner Einsamkeit, besonders der im Gebet. Ich fragte konkret, wo es denn Gemeinschaften im Gebet, intensiver als in einer Kirchengemeinde, gebe. »In Klöstern«, war seine Antwort. »Es gibt mehr strenge und beschauliche, aber auch mehr tätige und weltlich zugewandte Orden«, klärte er mich auf. Etwas zwischendrin interessierte mich, und so kristallisierte sich der Benediktinerorden für mich heraus. »Wo ist das nächste Benediktinerkloster?« 1976 war ich zum Jahresbeginn für fünf Tage zu »Kloster auf Zeit« dort – eine Erfahrung,

die mich überwältigte. Besonders der Gesang der Psalmen und der Gregorianik berührte meine Seele so tief, dass ich mich damals im Traume schon als Mönch sah, der ich dann vier Jahre später auch wurde. In der kommenden Zeit bis zum Abitur besuchte ich mehrere Klöster und Gemeinschaften. Ich entschied mich aber, meiner »ersten Liebe« zu folgen.

### **Der Schritt ins Kloster**

Mitte August 1980 trat ich ins Kloster ein. Das Noviziat verlief reibungslos. Ich fühlte mich wohl in der Gemeinschaft auch vieler gleichaltriger Mitbrüder. Der Rhythmus von »Bete und Arbeite« gab meinem Leben Struktur und Halt. Es war ein natürlicher Schritt, 1981 mich für drei weitere Jahre an das Kloster und die Gemeinschaft zu binden. Chorgebet, Eucharistie, Andachten, Anbetung etc. waren mir mit der Zeit aber zu wenig: Ich suchte tiefere Erfüllung und Heilung meiner seelischen Schmerzen. Ich wandte mich 1983 christlicher Kontemplation zu. Während meines Theologiestudiums 1981 bis 1986 eröffnete direkt neben meinem Studienkolleg ein Meditationshaus, dessen Angebote nach täglicher stiller Meditation ich dankend annahm. Eigentlich verbrachte ich fast mehr Zeit im Meditationshaus als in der Universität, so stark war meine Sehnsucht nach Gott.

Sicherlich mit durch die Meditation ausgelöst, begann auch mein sexuelles Feuer lichterloh zu brennen. Eine sexuelle Affäre mit einem Mitbruder einer – gottlob – anderen Abtei erschütterte mich bis aufs Innerste: Hier die doppelt verbotene homosexuelle Lust, da die Liebe zu Gott und mein Weg als Mönch. In dieser Zeit standen zudem im Heimatkloster meine feierlichen Gelübde an. Wie sollte ich Abt und Mitbrüdern darlegen, dass ich jetzt – nach der Regelzeit von vier Jahren – weitere Bedenkzeit wollte, wo doch nach außen hin alles bestens mit mir war? Ein eifriger, junger Mönch, gemocht und gerne gesehen in seinem Kloster.

Ich entschloss mich 1984 die Profess abzulegen. Es war wahrlich eine Feier der völligen Hingabe meines Lebens samt meiner Sexualität:

»Suscipe me Domine, secundum eloquium tuum et vivam.

Et ne confundas me ab expectatione mea.«<sup>1</sup>

»Nimm mich auf, o Herr, nach deinem Wort, so werde ich leben,  
und enttäusche mich nicht in meiner Hoffnung.«

Was mir geschenkt wurde, war ein existentielles Erleben der Nähe und Gegenwart Gottes. Freude, Licht, innere Wärme, Erfüllung begleiteten mich noch Wochen später.

<sup>1</sup> Gesang des Mönches bei der feierlichen Profess; Regel des Hl. Benedikt Kapitel 58, Vers 21.

### ***Der Weg der Läuterung***

Meine sexuellen Wünsche fanden mit dem Schritt der feierlichen Profess und der Lebensüberantwortung jedoch keine Heilung. In einem Kurs »Kontemplation und Traumarbeit« wurde mir eine Woche nach der Lebensbindung meine rohe sexuelle Kraft als großer Schatten meiner Persönlichkeit bewusst. Ein Weg der seelischen Läuterung und Wandlung begann: Ich lebte sexuell enthaltsam und lernte, meine sexuelle Kraft wie Wärme im ganzen Körper ausbreiten zu lassen. Das provozierte Widerstände in mir und kostete mich anfangs viele Tränen und Alpträume. Mein »Ich« wollte das sexuelle Begehren nicht loslassen. Im Außen kam ich in schwerste Konflikte mit Abt und Mitbrüdern. Sie fragten: »Warum willst Du Kurse besuchen? Wir haben doch alles: Chorgebet! Liturgie!« Oder: »Was gehst Du zu Therapeuten außerhalb unseres Klosters? Wir haben doch das seelsorgliche Gespräch und die Beichte!« Diese Differenzen führten schließlich dazu, dass ich 1986, nach erfolgreichem Abschluss des Theologiestudiums, nicht zur Priesterweihe zugelassen wurde: »Wir wissen nicht, was Du im Beichtstuhl tust: Ob du die Menschen therapierst oder ihnen die Sünden vergibst.« Ich konnte nicht klar machen, was der Unterschied zwischen Therapie und kirchlicher Absolution ist. Mein Leben war in einer Sackgasse.

Zwei weitere Male wurde mir die Zulassung zur Priesterweihe verwehrt. In diesen zwei Jahren lebte ich in der Gemeinschaft, aus mangelndem Vertrauen in mich jedoch fast gänzlich ohne Arbeit und Aufgabe! 1988 fasste ich im Gespräch mit meinem Oberen den Mut und sagte: »Herr Abt. Ich glaube, es geht hier nicht um die Frage nach meiner Priesterweihe. Dahinter steht meiner Ansicht nach eine andere Frage, nämlich: Gehören wir zusammen oder nicht.« Und mein Abt sagte. »Ja«. Plötzlich war – nach etwa vier Jahren Missverstehens und Auseinandersetzungen – wieder eine Einvernehmlichkeit da.

### ***Der Weg der Klärung***

Abt und Gemeinschaft ließen mich schließlich zur Diakonenweihe zu – man wollte mich ja nicht fallen lassen. Wir vereinbarten eine Prüfungszeit von zwei Jahren bezüglich unserer Zusammengehörigkeit. Ich selber erbat, Kurse und Therapie besuchen und in Anspruch nehmen zu dürfen, wie ich es für richtig, notwendig und sinnvoll erachtete. Eine benachbarte Abtei ermöglichte mir eine Mitarbeit als Erzieher in deren Internat. Ich bekam Zeit und Raum aufzublühen. Selbstwertbewusstsein und innere Standfestigkeit entwickelten sich.

Gegen Ende der zweijährigen Prüfungszeit wurde mir klar, dass meine Sehnsucht nach Gott in der Tiefe Antwort gefunden hatte. Ich fühlte mich innerlich im Frieden. Ich hatte gelernt, meine sexuelle Kraft zu transformieren. Ich nahm diese hinein in Choralgesang und Liturgie. Ich ließ sie als Inter-

natserzieher in die Fürsorge zu meinen Schülern und in die Freundlichkeit zu Mitarbeitern und Kollegen fließen. Ein neues »Sich Einlassen« auf Abt und Mitbrüder war aber nicht geschehen.

So sandten die Abtei und ich im Februar 1990 gemeinsam die Bitte um meine Entlassung aus dem Orden und um Dispens von der Diakonenweihe nach Rom. Zum 1. August 1990 trat ich aus. Schon im Oktober waren die entsprechenden Urkunden aus Rom da. Ein neuer Wegabschnitt in meinem Leben begann.

### **Der Weg der tantrischen Sexualität**

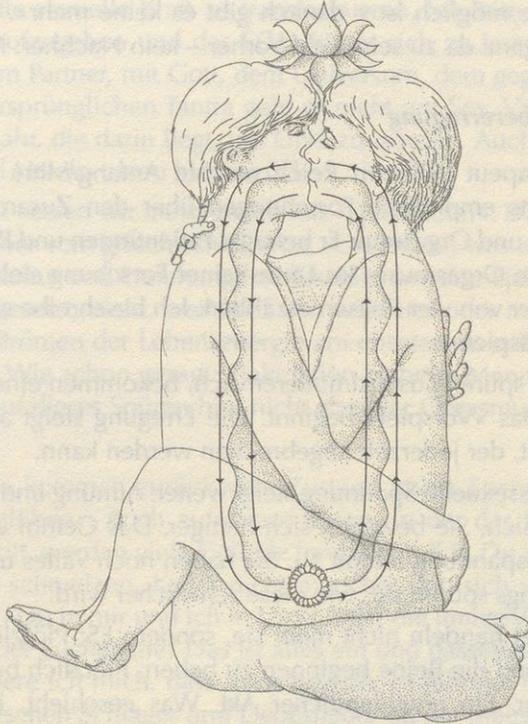
Was mich jetzt interessierte war die gelebte und offene Auseinandersetzung mit Erotik und Sexualität. Noch im Herbst 1990 lernte ich bei Margot Anand Naslednikov den Weg des »SkyDancing-Tantra«<sup>2</sup> kennen. Erneut wurde mein Herz angerührt. Im einjährigen »Training für Ekstase und Liebe«<sup>3</sup> fand ich genau das, was ich auf dem Weg der Kontemplation in den Jahren des Klosters erfahren und ausgebildet hatte: die Qualität der Hingabe. Aber jetzt nicht alleine mit mir selbst an eine Kraft in mir, sondern im Aufeinander-Eingehen und Teilen dieser Kraft mit einem Partner.

Und wieder geschah dies in einem Rahmen von Klang, tantrischem Gottesdienst und Ritual. Mit den intensiven Erfahrungen der Meditation, des Sitzens in der Stille, jetzt gemeinsam in der Liebesposition des »Yabyum« und der »Welle der Glückseligkeit«, konkretisierte sich der spirituelle Weg im Teilen der Erfahrung mit einem Menschen.

<sup>2</sup> Tantra – das Wort kommt aus der indischen Gelehrtensprache, dem Sanskrit, und heißt soviel wie »weben« und »verweben« im Sinne der Vereinigung der vielen oft gegensätzlichen Aspekte in uns und in der äußeren Welt um uns herum. Dieser spirituelle Weg hat seine Ursprünge im Hinduismus sowie im tibetischen Buddhismus. Er war immer nonkonformistisch: Tantra war weder ein integraler Bestandteil der Hochreligion, noch Bestandteil der damaligen Gesellschaft. Tantra ist ein »esoterischer« Weg, ein Weg der Erfahrung.

»SkyDancing« ist ein Bildwort und meint soviel wie: »Leben und (sexuelle) Liebe kann sein wie ein Tanz über den Wolken«. SkyDancing-Tantra® bezeichnet den Weg des Tantra, entwickelt von Margot Anand (Französin, russischer Herkunft, lebt in den USA) für Menschen im 21. Jahrhundert in der westlichen Welt.

<sup>3</sup> Das SkyDancing-Tantra »Training für Ekstase & Liebe« ist ein Kurs mit ca. 30 Seminartagen, in drei bis fünf Blöcken über ein ganzes Jahr verteilt und ein Herzstück des SkyDancing-Tantra Weges.

»Welle der Glückseligkeit«<sup>4</sup>

1991, am Ende des »Training für Ekstase & Liebe« gab es nur bruchstückhaft tantrisches Leben und Teilen unter gleichgeschlechtlich Liebenden. Ich erkannte, dass ich beginnen musste, Tantra zu lehren. Denn ich wollte weiterhin auf meinem Lebensweg Sexualität respektvoll und spirituell erleben und leben. Ich schrieb Margot Anand, ob sie mich unterstützen könnte, SkyDancing-Tantra in die Welt homosexueller Männer zu bringen. Und postwendend lud sie mich zur Lehrerausbildung ein, die sie damals in der Schweiz durchführte.

Im September 1992 gründete ich das »Institut für Meditation & Tantra« mit Sitz in Nürnberg. Ich begann Einzelsitzungen, Seminare und Trainings zu geben und mit »GAY-TANTRA. DIE KUNST DER MÄNNER®« den Weg des SkyDancing-Tantra in die männerliebende Welt zu übersetzen. Die Arbeit wuchs und dehnte sich auf den gesamten deutschsprachigen Raum aus. 2005 wird es eine erste tantrische Ferienwoche auf Ischia geben und ein erstes Seminar für Männerpaare! Die Stille der Meditation habe ich bei all den Aktivitäten nicht außer Acht gelassen, im Gegenteil: Mit den Retreats »Mahamudra – Eintauchen ins Schweigen« binde ich die Praxis stiller Meditation an das »sexuelle Tantra« an. Mahamudra, ein Wort aus dem Sanskrit, heißt wört-

<sup>4</sup> Zeichnung von Horst Lürser, ©Institut für Meditation & Tantra

lich übersetzt »Die große Geste« oder »Die letzte Geste« im Sinne von »Die letzte Geste, die möglich ist – danach gibt es keine mehr«. »Mahamudra« meint, einfach ganz da zu sein: kein Vorher – kein Nachher: Nur »Jetzt«.

### **Der Weg der Übererregung**

Der Körpertherapeut Wilhelm Reich machte Anfang/Mitte des vergangenen Jahrhunderts empirische Forschungen über den Zusammenhang von (Lebens)Energie und Orgasmus. Er befragte Patientinnen und Patienten: »Was erleben Sie beim Orgasmus?« Im Laufe seiner Forschung stellte er fest, dass sie immer wieder von vier Phasen erzählten. Ich beschreibe sie hier im Kontext eines Liebesspieles:

*Phase 1:* Sie spüren Lust, stimulieren sich, bekommen eine Erektion – sie werden heiß. Das »Vorspiel« beginnt. Die Erregung steigt an. Dies ist ein willentlicher Akt, der jederzeit abgebrochen werden kann.

*Phase 2:* Die sexuelle Spannung steigt weiter. Atmung und Herzrhythmus beschleunigen sich. Sie bewegen sich heftiger. Das Gefühl von Druck und angenehmer Anspannung nimmt zu. Sie haben noch »alles unter ihrer Kontrolle« – allerdings spüren sie, wie diese schwächer wird.

*Phase 3:* Jetzt handeln nicht mehr sie, sondern ES: Plötzlich durchzuckt es den Körper und die Beine beginnen zu beben. Plötzlich bricht ein Schrei oder Ton hervor. Ein unwillentlicher Akt. Was geschieht, ist jenseits der körperlichen und geistigen Kontrolle. Tantra nennt diesen unwillkürlichen Schritt den »Kleinen Tod«: Das Tagesbewusstsein, das EGO tritt zurück, und eine tiefere Kraft kommt zum Tragen.

Auf dieser Ebene der Energie und des Orgasmus werden viele Empfindungen frei: Wut (z.B. »Dieser verdam... Chef. Ich darf nicht sagen, was ich denke und was ich will. Immer muss ich mich einordnen!«), Glück (z.B. »Wow bin ich lebendig. Alles pulsiert in mir!«), Liebe (z.B. »Ja, ich bin von wo anders her schon immer gemocht, so wie ich bin!«). Den meisten Menschen ist die dritte Phase des Orgasmus unbekannt. Die Psyche schützt sich unbewusst vor Kontrollverlust. Der Abwehrmechanismus beim Mann: Ejakulation. Noch bevor er die Kontrolle verliert, ejakuliert er mit dem Resultat, dass die Energiekurve wieder sinkt. Das war's dann. Mehr oder weniger »befriedigend«. Die katholische Kirche setzt auf dieser Bewusstseinsebene ein mit der Lehre von »Sexualität allein zur Zeugung von Nachkommenschaft«, dem Verbot des geschlechtlichen Vollzugs vor der Ehe, der Verwerfung von gleichgeschlechtlicher Liebe usw. Die westliche Gesellschaft setzt hier mit der Vermarktung der sexuellen Begierde ein (käufliche Sexualität, körperliche Schönheit) oder narzisstischer Lust um ihrer selbst willen. Katastrophal wird ein Gebräu von Sexualität, Macht, Politik und Religion: Präsident aus Gottes Willen, Krieg zur Verteidigung der rechten Religion usw.

Als tantrischer Begleiter setze ich in der Phase 3 ein, um Menschen zu unterstützen, die sexuelle Kraft zu transformieren. Ich leite die Männer an, die Kontrolle aufzugeben und das EGO hinter sich zu lassen, um EINS zu werden mit dem Partner, mit Gott, dem Universum, dem gegenwärtigen Augenblick. Im ursprünglichen Tantra geht es nicht um Sex. Vielmehr nehmen wir die Kraft wahr, die darin liegt, um EINS zu werden. Auch die Kategorien von Homo und Hetero treten hier zurück!

»Orgasmus« setzen wir meist gleich mit »Ejakulation«. Das Wort »Orgasmus« kommt aber vom griechischen Wort »Organon«, was »Lebensenergie« heißt. Unsere Kultur und Erziehung hat fälschlicherweise Ejakulation mit Orgasmus gleichgesetzt, wohl, weil kurz vor, während oder nach der Ejakulation das freie Strömen der Lebensenergie am ehesten zu spüren ist (zucken, prickeln usw.). Wie schon gesagt: Ejakulation ist beim Mann meist eine Reflexhandlung auf dieses Spüren hin, nicht aber der Orgasmus selbst!

*Phase 4:* Sie kommen zurück vom Zustand hoher Energie – das so genannte »Nachglühen«. Auch auf dieser Ebene, in der das Ich-Bewusstsein wieder hervortritt, werden viele Gefühle freigesetzt. Z.B. Du in mir, ich in dir. Körpergrenzen schmelzen. Kennt nicht mancher den sich wiederholenden Gebetsgesang: »Du in mir und ich in Dir«? Oder die innige Verbindung nach dem Empfang der Eucharistie? Das ist alles ein und dasselbe. Bei dieser Gelegenheit erinnere ich mich, dass ich schon als 14-jähriger in den siebziger Jahren die deutschen Schlager und Liebeslieder oft auf meine Beziehung zu Jesus Christus gemünzt habe). Z.B. die Gewissheit, dass alles in Ordnung ist, wie es in meinem Leben gelaufen ist. Sich getragen fühlen usw.

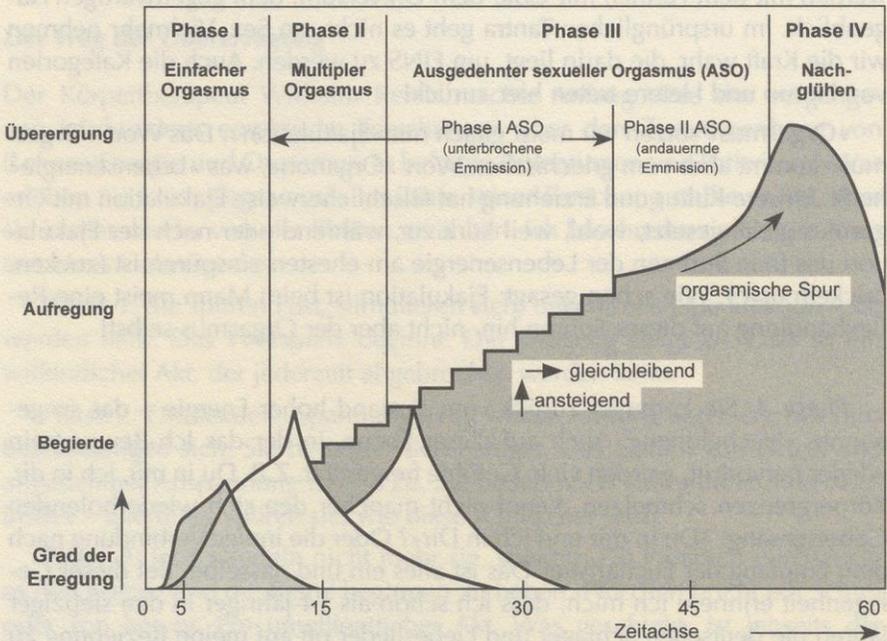
»Zu Beginn der sexuellen Vereinigung  
richte Deine Aufmerksamkeit  
auf das anfängliche Feuer  
und verharre darin,  
um die Gluthitze  
des Endes zu vermeiden.«<sup>5</sup>

Normalerweise dauert ein sexueller Akt etwa eine Viertelstunde (man darf sich ruhig einmal ehrlich fragen, wie lange Zeit man für die Masturbation verwendet). Um wirklich das Tagesbewusstsein zurücktreten zu lassen, um den Orgasmus zu spüren, braucht es mindestens eine halbe Stunde mit ansteigender Energie! Und wenn die Kontrolle sich aufgelöst hat, können mehrfache orgasmische Reaktionen auftreten, das heißt: Energie, Wärme, Vibrationen breiten sich wie Wellen im Becken sowie dem restlichen Körper aus. Diese sind anfangs sehr grob und oft mit unangenehmen Gefühlen (Wut, Hass) verbunden, bevor sie dann weicher und sanfter werden und sich transformieren in lebendige Stille.

<sup>5</sup> Sutra aus Vijnana Bairava-Tantra, mystischer Text

Zur Veranschaulichung des Geschehen von Energie und Orgasmus in einer Kurve dargestellt<sup>6</sup>:

### Orgasmische Reaktionen in vier Phasen



Meine GAY-TANTRA Seminare folgen letztlich alle dieser Kurve, mehr oder weniger sexuell, mehr oder weniger intensiv: nach dem Kennenlernen, nach dem Ankommen im Körper durch Bewegung und Begegnung, mobilisieren wir die Kraft im Becken: Visualisationen, Betätigung der Muskeln im Beckenboden, genitaler Massage, Massage von Beckenboden und Anus, gemeinsame Vitalisierung und Stimulierung. Wir wecken das volle sexuelle Potential. Durch Atmung, stimmlichen Ausdruck und Körperbewegung erlauben wir der Kraft, sich im ganzen Körper auszubreiten, bis in die Haarspitzen, Finger- und Zehenspitzen hinein. Wir verbinden uns – auf verschiedene Weisen – energetisch mit einem Partner bis hin zur vorher schon erwähnten »Welle der Glückseligkeit«, tauchen ein in absolute Stille und Präsenz. Und wir nehmen uns Zeit, die Energie ausklingen zu lassen durch Gespräch und Austausch, heilende Gesänge, Naturerfahrung und Meditation. Jeder soll energetisch wieder klar bei sich sein können und einen gesunden Abstand haben zu Eifersucht, Neid, Verlassenheitsempfindungen oder Verliebtheiten. Wohlsein mit sich selbst.

<sup>6</sup> Vgl. Alan & Donna Brauer: »Extended Sexual Orgasm«, Warner Books 1983; ©Institut für Meditation & Tantra

Diese Kurve über mehrere Jahre hinweg praktiziert bringt mit sich eine Persönlichkeitswandlung: Das Selbstwertgefühl steigt, Angst vor Sexualität schwindet, Talente werden bewusst, die Kreativität erhöht sich und die Erlebnisfähigkeit nimmt zu. Der Praktizierende kommt mehr zu sich selbst. Er beginnt zu wissen, wer er ist und was seine wirkliche Berufung ist.

### **Der Weg der Stille**

Ich fand meinen Einstieg in tiefgreifende personale Entwicklung nicht über den »Weg der Übererregung« sondern über den Weg der Stille und der Untererregung. Vorausgegangen waren, wie zu Beginn schon gesagt, ein Suchen und Tasten, eingebettet in die äußeren Abläufe (Knabenschule, sonntäglicher Kirchgang, Feste im Jahreskreis, Gymnasium ...) und inneren Empfindungen. Als junger Mönch fand ich während meines Theologiestudiums zum Weg christlicher Kontemplation im Stile der Zen-Meditation. Der gewählte spirituelle Weg muss nicht nur zum Menschen passen, sondern auch zu dessen Umfeld. Auch dieser Weg der Untererregung folgt gewissen Gesetzmäßigkeiten, die ich anhand des »Sitzens in der Stille« beschreiben will:

*Phase 1:* Sie setzen sich auf ein Meditationskissen oder -bänkchen und schalten möglichst alle äußeren Reize aus. Sie schränken ihre Bewegung ein und halten den Körper still. Sie beobachten den Atem, sammeln ihre Gedanken in ein wiederkehrendes Wort (»Herr Jesus Christus. Erbarme Dich meiner« »Je – ho – shu – a«, »Jes-sus« oder einfach »Mu« mit dem Ausatmen innerlich gesprochen). Ein willentlicher Akt. Sie können jederzeit aufhören. Der Körper entspannt sich. Die Gedanken werden ruhiger. Sie kommen mehr zu sich selbst.

*Phase 2:* Jetzt können Widerstände auftreten: Es zuckt und zieht im Körper, die Muskeln brennen, Willensimpulse beunruhigen, innere Bilder machen Angst, sexuelle Phantasien steigen auf – alles bekämpft die innere Ruhe und Wohlempfindungen. Sie sind im Kampf mit den inneren Dämonen: Eifersucht, Machtgier, Neid, Stolz kommen an die Oberfläche. Alles zieht an ihnen. Aber auch übergroße Ekstasen und Zuneigungen können auftreten: Tiefe Liebe, die sie auf ihren Partner, den Meditationsanleiter, die Natur o.ä. projizieren. Sie spüren, wie sich ihre Körpergrenzen ausdehnen. Ein unwillkürlicher Akt. Nicht mehr sie meditieren, sondern ES passiert in ihnen.

An dieser Stelle des Bewusstseins setzen die etablierten Religionen an, die zu Ritualen, Glaubenslehren und moralischen Regeln ermuntern, damit der Gläubige das Heil seiner Seele erlangt. Oder der Staat, der sich in religiösen Fragen bedeckt hält und diese an die Kirchen delegiert. Oder die Wirtschaft, die zu Werbezwecken Produkte in kultähnlichen Ritualen präsentiert. Oder Politiker, die Eidesformeln ablegen, »So wahr mir Gott helfe«, wobei »Gott« nicht näher definiert ist ...

Ich setze als Meditationsbegleiter in dieser Phase 2 ein, um Aufsteigendes anzusehen, damit eine Integration dieser Seelenanteile erfolgen kann. Ich leite Menschen an, die Kontrolle loszulassen und immer tiefer das EGO hinter sich zu lassen, um EINS zu werden mit Gott, dem Universum, dem gegenwärtigen Augenblick. Im meditativen Aspekt des Tantra geht es nicht um Religion, wie sie landläufig verstanden wird, sondern um eine tiefe »religio«, eine Rückverbindung mit dem Ursprung, mit jedem Atemzug. Wir suchen oft diese Rückverbindung, indem wir sie mit Institutionen oder mit spirituellen Schulen und Systemen gleichsetzen. Das aber ist ein Irrtum.

*Phase 3:* Die Auseinandersetzung mit Vorlieben und Abneigungen tritt in den Hintergrund. Mehr und mehr lassen sie ihr Jesusgebet, ihr Atemzählen, ihr »Mu«, ihre Aufmerksamkeit auf den Atem los. Sie sind aufmerksam ohne sich dafür anzustrengen. Bis ihre Aufmerksamkeit sogar ohne jemand wird, der aufmerksam ist ... Sie gelangen nicht nur für kurze Zeitabschnitte in der Stille an, sondern über lange Phasen. Die Stille verselbständigt sich. Stille wirkt in ihnen. Sie sind einfach präsent. Und diese Präsenz wirkt. Sie haben die Kontrolle aufgegeben, wobei sie doch jederzeit »funktionieren« und »das Richtige tun«, würde jemand sie plötzlich aus diesem Zustand herausholen.

*Phase 4:* Sie erheben sich und verlassen den Zustand tiefer Meditation. Das Ich-Bewusstsein tritt wieder in den Vordergrund. Die Stille klingt nach. Sie erkennen im Moment das »Wirken Gottes«, das Wirken von ES. Nicht mehr der Bischof oder die Partei oder der Mitmensch ist es, der ihnen Schwierigkeiten macht. Sie wissen, dass das nur ein Teil von ihnen ist. Der Alltag spiegelt einen Aspekt ihrer selbst. Sie erleben jeden Moment als Moment im größeren Ganzen, in Gott. Natürlich bleiben sie Mensch und können immer wieder aus diesem Moment »herausfallen«. Die Übung und Praxis hilft, in den Moment und in diesen Zustand zurückzukehren. Eine wunderschöne Lebensqualität tut sich auf: »Leben in dieser Welt, aber nicht von dieser Welt«.

»Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht,  
hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.

Das Ich hätte gerne etwas,  
und es wüsste gerne etwas,  
und es wollte gerne etwas.

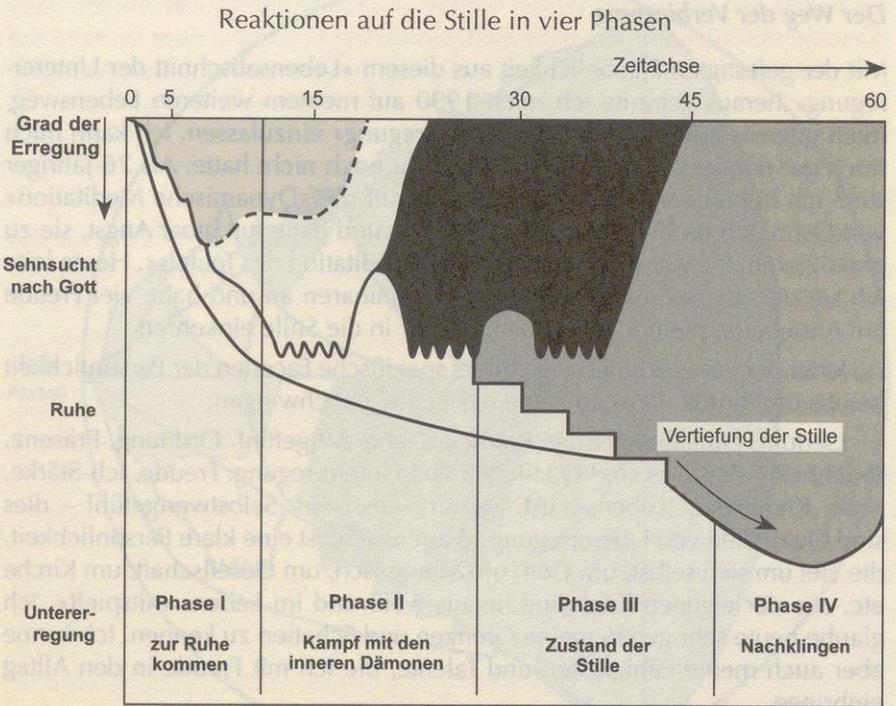
Bis dieses dreifache »Etwas« in ihm stirbt,  
kommt es dem Menschen gar sauer an.

Das geht nicht an einem einzigen Tag,  
und auch nicht in kurzer Zeit.

Man muss dabei aushalten,  
dann wird es zuletzt leicht und lustvoll.«<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Johannes Tauler, christliche Mystik.

Die folgende Grafik zeigt den Weg in die Untererregung: Er geht von oben nach unten, bis sich Klarheit des Bewusstseins und inneres Licht ausbreitet:<sup>8</sup>



Wenn der Meditierende auf dem Weg der Untererregung aushält, dann verändert sich auch seine Persönlichkeit. Das geschieht gemäß einem »inneren Bauplan«, den ich nur kurz andeuten will:

Nachdem der Übende mehr im Körper angekommen ist und gelernt hat, Befindlichkeiten, Energien, Gefühle und Willensimpulse sehr differenziert wahrzunehmen, beginnt zunächst die Auseinandersetzung mit dem Vater, mit hierarchischen Strukturen, mit Autoritäten und der Annahme der eigenen Wünsche nach Macht und Durchsetzung. ES greift über in die Ablösung von der Mutter, das Erkennen, wo sie selbst an Menschen, an Beziehungen, an Aufgaben etc. festhalten. Und ES lädt sie ein, freiwillig davon loslassen! Abschließend verbinden sich die eigenen männlichen und weiblichen Anteile und die Persönlichkeit, die eine Wegstrecke lang als aufgespalten sich darstellte, wird ganz. Das alles schließt auch die Spiritualität ein, d.h.: Auch die Beziehung zum größeren Ganzen kommt in die Wandlung und wird reifer. Der Übende verändert sich in seiner gesamten Persönlichkeit. Oft sagte mein damaliger Abt: »Du bist nicht mehr der, als der Du bei uns eingetreten bist.«

<sup>8</sup> ©Armin C. Heining

Am Ende war ich wieder derselbe, allerdings geläutert, mit mehr Selbsterkenntnis, auf einer neuen Ebene.

### **Der Weg der Verbindung**

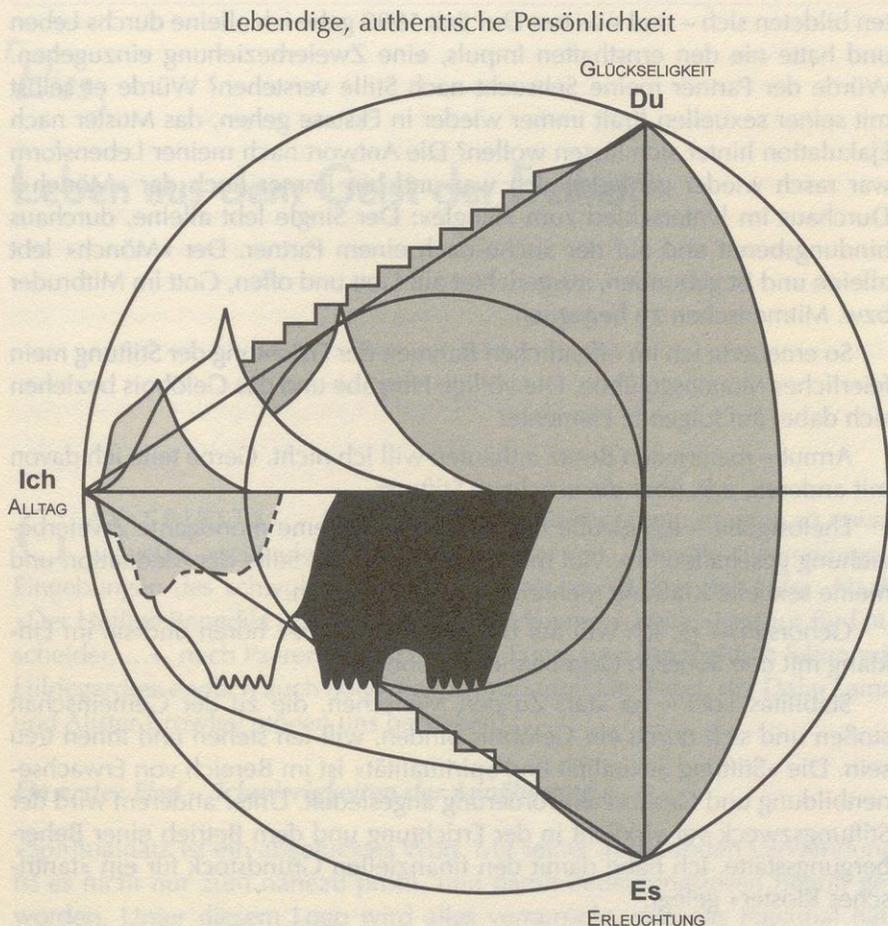
Mit der gefestigten Persönlichkeit aus diesem »Lebensabschnitt der Untererregung« heraus getraute ich mich 1990 auf meinem weiteren Lebensweg, mich intensiv auf den »Weg der Übererregung« einzulassen. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich den Mut dazu noch nicht hatte: Als 26-jähriger stieß ich bei einem Mitbruder irgendwie auf die »Dynamische Meditation« von Osho. Ich probierte sie heimlich aus – und hatte furchtbar Angst, sie zu praktizieren. Sie war für mich eher eine »Meditation des Teufels«. Heute leite ich sie oftmals bei sexuell orientierten Seminaren an und habe viel Freude am Ausagieren meiner Emotionen, bis wir in die Stille einkehren.

Jeder der Entwicklungswege bildet spezifische Facetten der Persönlichkeit heraus und bringt diese im Laufe der Zeit zum Schwingen:

Geduld, Hingabe, geistige Klarheit, Liebe, Mitgefühl, Ordnung, Präsenz, Wachheit – das alles sind Qualitäten von Untererregung. Freude, Ich-Stärke, Kraft, Kreativität, (Lebens-)Lust, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl – dies sind Qualitäten von Übererregung. Was entsteht ist eine klare Persönlichkeit, die viel um sich selbst, um Gott, um Mitmensch, um Gesellschaft, um Kirche etc. aus der eigenen Erfahrung heraus weiß und im Leben »mitspielt«. Ich glaube heute sehr genau meine Grenzen und Schatten zu kennen. Ich kenne aber auch meine Fähigkeiten und Talente, die ich mit Freude in den Alltag einbringe.

Die folgende Grafik verdeutlicht die in sich verbundene Persönlichkeit, die mühelos in Übererregung und Untererregung schwingen kann, ohne die eigene Mitte zu verlieren<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> ©Armin C. Heining



### **Der Weg zum »neuen Mönch«**

Auch ich nehme mit Freude am Leben teil: Aus den bescheidenen finanziellen Überschüssen meiner GAY-TANTRA-Arbeit errichtete ich am Beginn des Jahres 2004 zusammen mit einem Treuhandverwalter die »Stiftung Sexualität & Spiritualität«. Mehrere Beweggründe haben mich zu diesem Schritt veranlasst: Einerseits hatte ich durch meine regelmäßigen Kurse und Trainings subjektiv viel Geld verdient. Ich konnte es nicht festhalten: Ich ließ mir mein Laptop stehlen, verlor mein Handy, ließ Geldscheine liegen... Am Ende war nur mehr wenig vom finanziellen Überfluss da. Und ein Auto, eine teure Wohnungseinrichtung, schicke Kleider, eine Weltreise – das alles interessiert mich kaum. Seitdem ich von meinem Geld einen Teil in die Stiftung gegeben habe, komme ich wieder mit meinen Finanzen besser zurecht! Und meine Lebensfreude hat dabei nicht abgenommen!

Zudem begannen meine langjährigen Kursteilnehmer indirekt mir die Frage nach meiner Lebensform zu stellen: Freundeskreise und Partnerschaften

ten bildeten sich – und was tust Du? Seit 1990 gehe ich alleine durchs Leben und hatte nie den ernsthaften Impuls, eine Zweierbeziehung einzugehen. Würde der Partner meine Sehnsucht nach Stille verstehen? Würde er selbst mit seiner sexuellen Kraft immer wieder in Ekstase gehen, das Muster nach Ejakulation hinter sich lassen wollen? Die Antwort nach meiner Lebensform war rasch wieder gefunden: Ich war und bin immer noch der »Mönch«! Durchaus im Unterschied zum »Single«: Der Single lebt alleine, durchaus bindungsbereit und auf der Suche nach einem Partner. Der »Mönch« lebt alleine und ist gebunden, ausgerichtet auf Gott und offen, Gott im Mitbruder bzw. Mitmenschen zu begegnen.

So erneuerte ich im öffentlichen Rahmen der Errichtung der Stiftung mein feierliches Mönchsgelübde. Die völlige Hingabe und das Gelöbnis beziehen sich dabei auf folgende Elemente:

Armut – materiellen Besitz anhäufen will ich nicht. Gerne teile ich davon mit anderen, z.B. über die errichtete Stiftung.

Ehelosigkeit – ich glaube nicht, dass ich für eine monogame Zweierbeziehung geschaffen bin. Viel mehr möchte ich die Stille der Meditation und meine sexuelle Kraft mit mehreren Menschen teilen.

Gehorsam – ja, ich will auf die »Innere Stimme« hören und sie im Einklang mit den äußeren Gegebenheiten leben.

Stabilitas Loci – na klar: Zu den Menschen, die zu der Gemeinschaft stoßen und sich durch ein Gelöbnis binden, will ich stehen und ihnen treu sein. Die »Stiftung Sexualität und Spiritualität« ist im Bereich von Erwachsenenbildung und Gesundheitsförderung angesiedelt. Unter anderem wird der Stiftungszweck verwirklicht in der Errichtung und dem Betrieb einer Beherbergungsstätte. Ich habe damit den finanziellen Grundstock für ein »tantrisches Kloster« gelegt.

»Suscipe me Domine, secundum eloquium tuum et vivam  
Et ne confundas me ab expectatione mea.«

Meine visionären Gedanken und Absichten lege ich dabei in die Hand eines größeren Ganzen. Ich fühle mich nicht gedrängt, heroisch etwas zu tun oder mich zu überengagieren – weder mit der Stiftung, noch mit meiner nicht der Norm entsprechenden Lebensphilosophie. Dass die Stiftung als gemeinnützig anerkannt ist, ist mir selbst äußere Anerkennung genug!

U. i. o. g. D.

Armin-Christoph Heining, Diplom-Theologe, Jahrg 1960, war Benediktinermönch und Diakon. Als SkyDancing-GAY-TANTRA Lehrer ist er jetzt im gesamten deutschsprachigen Raum unterwegs. Er ist Vorstand der »Stiftung Sexualität & Spiritualität«.  
Korrespondenz: Kraußstraße 5, D-90443 Nürnberg, Tel. 0911/24 48 616,  
Fax: 0911/24 48 588,  
E-Mail: institut@meditation-tantra.de, Internet: www.meditation-tantra.com.