

## **Vortrag „Tao und Tantra“**

(Barbara und Udo Röser)

### **Im Rahmen der Ringvorlesung 2019**

**14. bis 17.11.2019 in Hofheim (Unterfranken)**

### **Übung**

Für Tao und Tantra brauchen wir unsere Energie. Damit wir diese spüren und für die nächsten Stunden noch ein wenig wacher werden, zu Beginn eine energetisierende Übung. Wir gestalten diese Übung mit wachen Sinnen, mit feiner Wahrnehmung und auch mit Dankbarkeit für das Geschenk unseres Körpers.

### **Anleitung**

Wir stellen uns auf und gehen für einen Moment in die Stille.

Schütteln, Beckenkreisen, liegende Acht (Becken ist für die Sexualität ein wichtiger Bereich), noch mal Schütteln, dann Setzen, Stille und den eigenen Körper wahrnehmen, die Wirkung der Übung, den Energiefluss...Konzentration auf den eigenen Atem....Ein und Aus und die Pausen....

Diese Übung ist ein Beispiel dafür, wie wir in unseren Seminaren versuchen unseren Körper und Energiefluss anzusprechen, um wach und durchlässig zu werden für uns selbst, für die Welt und unseren Partner. Energie kann nur in einem durchlässigen und beweglichen Körper fließen. Kinder haben diese Durchlässigkeit und dann werden wir von Jahr zu Jahr enger. Um diesen Energiefluss lebendig zu halten sind Dehnübungen und Beweglichkeitsübungen immer wieder wichtig.

In seinem Grundlagenwerk zur Paarsynthese, dem 1997 erschienen Buch Paartherapie und Paarsynthese, Lernmodell Liebe, führt Michael den Ansatz des Taoismus und des Tantra als Überleitung zum Ansatz einer dyadischen Anthropologie ein. Weshalb? Wir haben in unserem Eröffnungsvortrag gestern schon darauf hingewiesen, dass Michael mit der Entwicklung der Paarsynthese auf ein Ganzes zielt. Nämlich auf die Beschäftigung mit der Liebe und ihren Phänomenen.

In unserem europäischen überwiegend naturwissenschaftlich geprägten Lehrbetrieb ist solch eine Konzentration auf ein so überaus komplexes Thema wie die Liebe unüblich. In den östlichen Philosophien des Taoismus und Tantrismus findet Michael das, was er sucht. Diese sogenannten „spirituellen Wissenschaften“ verbinden Philosophie und Lebenspraxis. Während der aufgeklärte westliche universitäre Wissenschaftsbetrieb differenziert und den Lehrbetrieb in immer kleinere voneinander unabhängige Wissenschaftsdisziplinen parzelliert, und Grundlagenforschung sich nicht um die Übertragung auf die Praxis kümmern muss, findet sich im Tao und Tantra eine komplementär andere Wissenschaftshaltung. Zwischen Weltbild, Religion, Theorie, Methodik und praktischem Ratgeber findet keine Spaltung statt. Alle Lebensphänomene können und werden zum Gegenstand ernsthafter wissenschaftlicher Betrachtung.

tung. So auch Sexualität und Liebe, als lebensbestimmende Kräfte. Das Ergebnis daraus führte zu einem Respekt vor diesen Phänomenen, die sich darin niederschlug, dass Liebe, Intimität und Sexualität öffentlich gewürdigt und gelehrt wurden. Aus dieser Grundhaltung zum Leben entstand eine Liebeslehre, von der wir heute noch sehr viel lernen können.

So zielt der Einbezug von Tao und Tantra in die therapeutische und bildende Paararbeit der Paarsynthese auf ein Zusammenwirken, die Synthese östlicher und westlicher Kulturgüter. Als ein solches Kulturgut ist ohne Zweifel die hohe und kunstvolle erotische Praxis als Teil östlicher Weisheitslehren anzusehen.

Leiblichkeit, Sinnlichkeit, Erotik und lustvolle Vereinigung werden mit **Achtsamkeit** ritualisiert. Die spirituelle Dimension der menschlichen Sexualität gewinnt damit gleichwertige Bedeutung neben der triebhaft-animalischen und der dialogischen Praxis sexueller Vereinigung. Ihr erkennt darin schon die drei Ebenen von Sexualität.

Im Tao und Tantra geht es zunächst nicht um Techniken und Stellungen, sondern um die Würdigung der sexuellen Energie, sowohl als triebhafte, aber auch als dialogische und spirituelle Kraft. Männliche und weibliche Energie verbinden sich lustvoll – hier eröffnet sich ein ungeahnter erfüllender Erfahrungsraum.

**Sinnliche Achtsamkeit** – das ist eine Haltung, die wir den Paaren lehren wollen, denn damit ist eine ganze Welt von Erlebnisqualitäten und Empfindungsreichtum verbunden. So beginnen wir die Seminare zum Tao und Tantra immer damit, dass wir den Raum und die Flure schmücken, als Tempel für den Körper und als Tempel der Liebe.

Das sinnliche Erleben ist bei vielen Menschen und Paaren, so erleben wir es in unseren Gruppen und Praxen, verflacht oder abgestumpft. Deshalb zunächst noch einmal, der Blick auf unser aktuelles westliches Kulturgut, in dem wir leben, in dem wir groß geworden sind und das unseren gesamten Bezug zu unserem Körper, zu unserer Sinnlichkeit, zu unserer Erotik und zu unserer Sexualität nachhaltig bestimmt hat. Denn damit sind wir alle konfrontiert und daraus erklärt sich noch einmal besser der Blick auf und das Lernen von der erotischen Praxis des Tantra.

Wo stehen wir gegenwärtig? Das was jetzt folgt, wirkt vielleicht wie ein Bruch, ist es aber nicht. Es macht noch einmal deutlich, welche jahrtausendealte Geschichte im Umgang mit Sexualität hinter uns liegt, wie in der Gegenwart eine pornografisch bestimmte Lust explodiert und wie wir darum ringen eine Versöhnung der Geschlechter herzustellen. Unser gesamtes Leben in einer industrialisierten Gesellschaft ist normiert und getaktet. Dem können wir uns kaum entziehen. Verloren gegangen ist eine Ethik der Liebe. Der Blick auf das Tao und Tantra kann uns helfen eine Ethik, die aus der Liebe kommt, wieder zu gewinnen.

Um die Notwendigkeit dieser ethischen Haltung zu betonen, ein kurzer Blick auf die Sexualität heute.

Warum und inwiefern reden wir heute „falsch und oberflächlich über Sexualität?“, wie Volkmar Sigusch, einer der bekanntesten Sexualwissenschaftler in Deutschland bemerkt? In welcher Hinsicht sind wir eine „sexuell **unwissende** Gesellschaft?“, wie er

ebenfalls fragt. Im öffentlichen Raum und im Internet gibt es eine komplette Erosion der Schamgrenzen. Ist das eine Befreiung oder ist das eine neue Unterdrückung? Hat das Phänomen des nachlassenden Begehrens, die sexuelle Inappetenz, die heute zunehmend diagnostiziert wird, damit etwas zu tun?

Eva Illouz, eine israelische Soziologin die die vielbeachteten Bücher „Warum Liebe weh tut“, und „Warum Liebe endet“ geschrieben hat, bemerkt kritisch über die 68er: „In ihrem Eifer, Tabus zu beseitigen und Gleichheit zu erlangen, hat die sexuelle Revolution die Ethik im Großen und Ganzen aus dem Reich der Sexualität heraus gehalten“. Und weiter sagt sie, dass Wille und Begehren vor der sexuellen Revolution auf die Entwicklung fester Bindungen gerichtet waren, im Gegenzug seien sie heute auf die Entwicklung einer coolen **Individualität** umgepolt worden. (S. 435) In der Coolness geht das Begehren verloren, weil das Begehren ein Du braucht, es braucht zwei, die in ihrem Begehren ihr ganzes Selbst mobilisieren und sich dem anderen hingeben. Unsere Wahlmöglichkeiten steigen ins Unermessliche, sowohl die Möglichkeit zu sexuellen Bekanntschaften oder aber die Partnerwahl via Internet. Generell ist die Möglichkeit Sex zu konsumieren nur ein paar Mausklicks entfernt. Alle zwei Minuten werden laut Sandra Konrad über eine Million Sexclips im Internet aufgerufen. Und: Niemand schaut so viele Pornos wie die Deutschen. Das , was mich in ihrem Buch „Warum sie will was er will“ am meisten bedrückte, waren ihre Recherchen in der Welt der Pornographie und Prostitution und dass dort die alten Geschlechterrollen wieder aufleben und eine männlich geprägte Sexualität neu zementiert wird.

Die Sexualität wird in diesem Prozess, wie Michael und Ulla sagen, immer mehr des Seelischen entkleidet. Die **seelische** Beteiligung der Liebenden über den körperlichen und gedanklichen Austausch hinaus ist unerlässlicher Bestandteil jeder glücklichen Paarbeziehung.

Der ganzheitliche Austausch schafft und kreiert Intimität. Mit allen Sinnen – es zu einem sinnlich-erotischen Dialog im Tanz aller Sinne auszuweiten, das meint erotische Kultur.

Doch um den Weg für diesen Tanz der Sinne frei zu machen und unsere Sexualität zu beseelen ist es häufig notwendig Blockierungen und Behinderungen in uns selbst aufzudecken und zu überwinden. Deshalb führen wir das Tao und Tantra Seminar auch erst im vierten Ausbildungsjahr durch. Die Kräfte für die Schöpfungskraft der Liebe sollen uns zur Verfügung stehen, die alten Kränkungsmuster erkannt und weitgehend bearbeitet sein.

**Dies möchten wir anhand eines Beispiels verdeutlichen:**

*Lisa und Jonathan sind seit 14 Jahren ein Paar. Sie sind Beide Anfang Vierzig und leben in einer Patchworkfamilie. Die Beiden haben eines ihrer sehr seltenen kinderfreien Wochenenden. Lisa steht in der Küche am Spültisch und Jonathan kommt zu ihr. Er legt seine Hand auf den Po seiner Frau und sagt: „Ich finde deinen Arsch so geil.“ Lisa schiebt seine Hand weg und reagiert nicht*

*weiter darauf. Worauf Jonathan gereizt konstatiert, sie habe einfach ein Problem mit Sex.*

Dieses Paarbeispiel aus meiner Praxis möchten wir mit einer Haltung aus Tao und Tantra konfrontieren.

**Nämlich:**

**Der tantrische Ansatz lehrt, die allgemeine Lebensenergie durch die Sexualenergie zu aktivieren und zu erweitern. Ziel ist, mehr Lebensfreude und Ekstase zu gewinnen und unser Potenzial als Individuum und als Paar zu erschließen.**

Wenn wir diesem Satz dem Mann vorlegen würden, würde der sagen: Ja! Sag ich doch. Die Frau würde evtl. antworten: Aber doch nicht so!

Denn:

**Tao und Tantra ist auch eine besondere Form, in der es um meditative Achtsamkeit, seelische Präsenz und Frieden mit mir selbst geht.**

80% allen Streits bei Paaren gründet auf einer Unzufriedenheit mit mir selbst, so Michael und Ulla. Erst auf diesem inneren Frieden kann erotisch-sinnliche Präsenz wachsen.

Diese Sätze bitten wir Euch jetzt als Ausgangspunkt zu nehmen, um Euch zu sechst zu beraten, was hat dieser Mann, was hat diese Frau, was hat dieses Paar in Bezug auf den Umgang mit ihrer Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität zu lernen?

- Im Umgang mit dem triebhaften Begehren?
- Im dialogischen Austausch?
- Auf einer spirituellen Ebene?

Wir wollen lieben, wir suchen in der Sexualität die ganzheitliche Verbundenheit mit dem Partner, das Einswerden, bis hin zur Ekstase und den Austausch der männlichen und weiblichen Energien. Diese Sehnsucht ist in fast jedem Menschen beheimatet. Nur der Weg dorthin ist voller Stolpersteine.

So kommt auch Jonathan mit seiner Sehnsucht zu Lisa. Wäre Lisa darauf eingegangen, hätte sich vielleicht ein wildes Liebesspiel entwickeln können. Auch das gehört zu den vielfältigen Formen des Liebeslebens eines Paares. Teil unserer archaischen Sehnsucht ist auch das Animalische, Wilde, Triebhafte. Wir sind sexuelle Wesen, können gar nicht anders sein, wir sind männlich und weiblich, und das Teilen dieser irdisch-erdhaften Urkraft des Lebens stellt uns in eine Reihe mit allen Männern und

Frauen vor uns und nach uns, macht uns zu Mann und Weib, zu einem Teil im Kreislauf des Universums.

Doch die Sexualität lebt auch vom Dialog, braucht den Dialog, ist ein Dialog. Ein Zwiegespräch mit Dir mit allen Sinnen. Dich erkenne ich, Du sprichst mit mir durch Deinen Körper, Deine Bewegungen, Deine Worte, Deinen Geruch, Deine Hingabe – rückhaltlos in unserer Sexualität lässt Du mich wissen wer Du bist – und willst wissen und fragst, verlangst und forderst, suchst und erforscht mich, mein Innerstes. So erkennen wir einander und gleichzeitig geben wir einander Identität. Und doch – wir wissen es alle – ist auch das Gegenteil der Fall: mit dem Öffnen der Grenzen unseres Selbst geht auch höchste Verletzlichkeit und häufig auch tatsächlich heftigste Verletzung einher. Wenn wir uns also für einander öffnen, dann tun wir das im Angesicht dieser Gefahr. Das gehört zum Wesen der Liebe und insbesondere der Sexualität. Und so erwünscht und ersehnt auf der einen Seite diese Auflösung und das Überschreiten der Grenzen ist, so schrecklich ist auch das Leiden im Chaos der verletzten Gefühle, und so schrecklich in der Wirkung auf den Partner ist oft unsere Gegenwehr.

So können wir bei Jonathan und Lisa feststellen:

Jonathan versucht Lisa zum Sex zu animieren. Doch diese Art von Stimulation scheitert. Lisa fühlt sich nicht angesprochen und reagiert abweisend. Jonathan reagiert gekränkt, sieht das Problem nicht bei sich, sondern bei Lisa. Jonathans Vorgehen kann als eine Art „Übersprunghandlung“ betrachtet werden: Vom erregenden Anblick direkt zum sexuellen Vollzug. Dabei ist er nicht in Resonanz mit Lisa.

Ohne körperlich-geistig-seelischen Austausch kann sich auch die spirituelle Dimension des Paares nicht entfalten. Sie ist letztendlich eine immer stärker werdende Verfeinerung des intimen Dialoges des Paares hin zu Achtsamkeit, Feinstofflichkeit, Verlangsamung, Verweilen im Augenblick / weg von Gier und Orgasmusfixierung. Letztendlich weg vom Ich, vom Haben, vom Besitzen, vom Vereinnahmen hin zum resonanten Austausch mit dem Du. Hin zu einem Lieben das wirklich den Anderen meint, sich ihm hingibt, sich ihm zeigt – vielleicht auch mit all der Unsicherheit, dem Zaudern, der Angst und Scham die sich auch in diesem spirituellen Raum des Paares zeigen kann. Aber sie wird nicht mehr abgewehrt, verdeckt oder übersprungen. Ich bin ganz da. Mit *allem* was zu mir gehört. Das verstehe ich (Barbara) auch unter Spiritualität in der Sexualität. Wenn wir mit all dem sein können, uns also wirklich und wahrhaftig begegnen, gibt dies uns das zutiefst befriedigende Gefühl von Erfüllung, von Angekommen- und von zu Hause sein, von Heimat in Dir und mir. Wir haben hier im Westen so gut wie keine Vorbilder, keine Referenztheorien, die uns diese spirituelle Dimension der Sexualität aufzeigen könnten. Deshalb haben Michael und Ulla die Lehren des Tao und Tantra in die Paarsynthese integriert.

Ihr merkt: Ausgangspunkt sind wir hier in Westeuropa, mit unserer Geschichte, mit unserem Verständnis von Ganzheitlichkeit und intimen Austausch, mit unserer vorhandenen oder versiegten spirituellen Haltung.

Nun der Blick in den fernen Osten. Welche Bereicherung erfahren wir von dort?

## **Das Tao**

Mit folgender taoistischen Haltung wird sofort deutlich, welche Herausforderung für uns selbst und unserer Einstellung zum Leben, zur Liebe, zur Sexualität damit verbunden ist:

„In der Erfüllung der Lust liegt die direkteste und größte Lebensbejahung, das Ziel des Lebens an sich“ oder „Lust ist ein Bestimmungsmerkmal und gleichzeitig Sinnerfüllung des Menschen. In der Lusterfüllung finden Menschen Sinn im Ganzen und erfahren Teilhabe am göttlichen Prinzip.“ (Lernmodell Liebe, 60)

Das ist ein Kontrapunkt zu mehr als 2000 Jahren christlich abendländischer Geschichte in unserem Kulturkreis. Bejahung der sexuellen Lust gegenüber der Predigt von Enthaltbarkeit und Askese und einer Haltung, die alles sexuell triebhafte dem Bereich des Unsittlichen, Unreinen, Schmutzigen zuzuweisen versuchte. Wenn wir uns in unserer Lebendigkeit, Wildheit, Verrücktheit zeigen, machen wir uns auch als sexuelle Wesen sichtbar. Das war schon als Kind gefährlich, nicht erwünscht oder wurde abgewertet. Und deshalb haben wir unsere Lebendigkeit und Lust eingedämmt, ganz unterdrückt oder heimlich sublimiert.

Doch vorsichtig. Einseitige Aussagen zu den Lehren des Taoismus verbieten sich. Auch die unser westliches Denken prägende Definitionsmacht, die sofort ruft: – dann definier mir doch bitte Taoismus einmal. Tao ist ...

Genau dem entzieht sich das Verständnis von Tao. Denn eine Definition wäre eine Feststellung, etwas Statisches und dem widerspricht die Lehre des Tao, mit ihrer Haltung des Beobachtenden, des sich im Wandel und doch Gleichgewicht befindenden, im Kraftfeld zweier polarer Urkräfte ...

Im Tao lässt sich das Geheimnis des Lebens weder aussprechen noch definieren. So auch im Tao Te King, dem wohl berühmtesten Werk des Tao, das Laotse zugeschrieben wird, das aber, wie man heute vermutet, von mehreren Autoren zusammengestellt worden ist. Viele Grundbegriffe sind dabei nicht zu übersetzen, da das Tao das Unaussprechliche meint, das was jedem Wesen Leben gibt. Eine annähernde Erläuterung umschreibt Tao mit Weg, auch Weg zu ewigem Leben, oder die Bahn der Gestirne, den Wechsel der Jahreszeiten und die Abfolge von Tag und Nacht. Laotse wird dementsprechend der Satz zugeschrieben: Der Weg ist das Ziel. Das Te meint eher Kraft bzw. Tüchtigkeit und Wirkkraft, später auch Tugend.

Das aus dem Tao abgeleitete Denken ist ein gänzlich anderes Denken, als unser an dem Begriff der Kausalität geschultes Denken. Das taoistische Denken ist ein korrelatives Denken. Alles steht in Beziehung zueinander. Es ist ein beziehungsorientiertes Denken. Die Beziehungen, in denen jeder Teil zu einem anderen steht, sind einerseits harmonisch, andererseits gegensätzlich, immer aber beides.

Seine bildliche Darstellung findet dies im Zeichen des Yin Yang Symbols. Yin steht für das Weibliche, das Dunkle, Weiche, Feuchte, Passive, Ruhige. Yang steht für das Männliche, das Helle, Harte, Aktive, Bewegte.

Aber: damit ist keine Rollenfestschreibung gegeben, das wäre wieder das typisch westliche Denken. Diese Kräfte sind harmonisch und gegensätzlich zugleich. So auch im Übertrag auf die Partner: diese sind harmonisch und gegensätzlich zugleich. Das Eine existiert nicht ohne das Andere. Diese Kräfte bekämpfen sich nicht, sondern ergänzen sich.

Und jetzt kommt etwas Bedeutsames: Durch die Verwandlung des Einen in das Andere wird das androgyne Prinzip realisiert. Androgynie in der Liebe bedeutet, die jeweils entgegengesetzten Pole zu unterschiedlichen Zeiten in verschiedener Intensität auszuleben, und zwar gemeinsam. Androgynie bedeutet nicht, dass Idealpersonen zu gleichen Anteilen weibliche und männliche Aspekte besitzen sollen und es bedeutet nicht, dass Androgynie zur Selbstgenügsamkeit führen würde, da auf diese Weise Individuen sich selbst befriedigen können. Beide Ansichten folgen wieder der Logik des kausalen Denkens und nicht der Logik des korrelativen Denkens. Yin und Yang sind Lebens- und Liebeskräfte, die uns zu unterschiedlichen Zeiten, in unterschiedlichen Situationen, in unterschiedlicher Intensität anregen und herausfordern. Es schließt auch mit ein, dass Mann und Frau voneinander lernen können, sich Entwicklungshelfer werden können, im Umgang mit der Sexualität und im Umgang mit unserem Lustempfinden.

Vor diesem Hintergrund der Bedeutung von Lust als erfüllendes Lebensprinzip und durch die Beobachtung der Phänomene der Sexualität und der Lust gibt die Literatur des Taoismus eine Fülle von Hilfen, das Leben zwischen Frau und Mann und ihre gemeinsame Lusterfüllung und damit auch Sinnfindung möglichst gesund zu gestalten. In Lehrbüchern zur Liebe, in Gemäldeserien und Handzeichnungen, in Anekdoten und Metaphern werden die jungen Paare in die hohe Kunst der Liebe, der Erotik, der Sexualität und Sinnlichkeit eingewiesen. Konkrete Anweisungen für Tempo, Rhythmus und Atemtechniken beim Geschlechtsverkehr werden gegeben, weitere Anleitungen zum Halten des Samens, zur wechselseitigen Befriedigung bis hin zum samenlosen Orgasmus und vor allem auch zum Verzicht auf Orgasmus, um auf diese Weise ein tieferes Erleben der Lust zu erreichen.

Intimität wird so öffentlich (und nicht ins Private verdrängt). Mit diesem tiefen und angereicherten Wissen über den Umgang mit Lust und Sexualität, wo wird das denn heute bei uns gelehrt? Wie sind wir darüber als Erwachsene im Gespräch und im Austausch?

### **Zum Tantra**

Die tantrischen Lehren sind älter als das Tao. Ihre Entstehungsgeschichte reicht bis in das Jahr 700 vor Christi zurück. Gleich dem Ansatz des Tao verwirklicht der Mensch gerade durch Sexualität seinen Anteil am Göttlichen. Sinnlichkeit und Sexualität bedeuten tiefste Lebensbejahung, speist sich unsere Lebensenergie durch einen wissenden Umgang mit unserer sexuellen Energie.

Noch stärker als das Tao verfügt das Tantra von daher über eine ungeheure praktische, aber auch symbolische Anreicherung der Sexualität. Differenzierte Anleitungen und Übungen sollen die Vereinigung von Frau und Mann als ekstatische Erfahrung

erlebbar machen. Sie werden unterwiesen, mit sexueller Energie kunstvoll und in gegenseitigem Respekt umzugehen. Diese Übungen sind in Form vorgeschriebener Abfolgen von Handlungen und sinnlichen Ritualen festgelegt. Auch wir nutzen diese beschriebenen und vorgegebenen Rituale in unseren Seminaren, z.B. die Folge der sieben tantrischen Nächte. Es sind Übungswege, die höchste Disziplin verlangen, die unsere Sinne schulen und uns lehren unsere sexuelle Energie und sexuelle Lust zu lenken, um diese allmählich steigern zu können. Diese übende Disziplinierung ermöglicht uns auch Transformation von Energie zu erfahren. Sexuelle Energie wandelt sich dabei von der rein körperlichen über die emotionale zur geistigen und schließlich zur spirituellen Vereinigung von Frau und Mann. In der Tiefe dieser gegenseitigen Durchdringung entsteht wiederum neue Sehnsucht nach neuer körperlicher Verbindung. Der Kreis schließt sich.

Um die Prinzipien von Weiblich und Männlich zu verdeutlichen, verwandten die Tantriker personifizierte Bilder. Shiva ist der männliche Gott, der die männlichen Qualitäten repräsentiert, Shakti die Göttin, die für die weiblichen Qualitäten steht. In ihrer Vereinigung bilden sie das Androgyn. Sie werden als untrennbar, ewig vereint angesehen und stellen das kosmische Bewusstsein dar.

Beides, das Potenzial zur Erfüllung wie das zu Verletzung und Zerstörung liegt der Intimität des Paares zugrunde und verdichtet sich am intensivsten in der Sexualität. Das ist der Grund dafür, dass wir keine isolierte Sexualtherapie betreiben, sondern sie therapeutisch als Teil der gesamten Paardynamik behandeln. Das heißt nicht, dass wir nicht über sexuelle Störungen im Einzelnen und Besonderen sprechen und hierfür Hilfestellungen geben, aber immer im Rahmen des intimen Austausches des Paares. Es ist auch der Grund dafür, dass wir einen Standpunkt beziehen, was die Dauer und Verbindlichkeit von Beziehungen betrifft. Bei aller Notwendigkeit zu Trennungen, die oft genug gegeben ist, wenn das Zerstörungspotential in der Beziehung zu groß ist, Unverzeihliches geschehen ist, plädieren wir im Kern dafür, Krisen durchzustehen, sich selbst zu überwinden statt den Partner zu bekämpfen. Es geht darum, Fehler zu verzeihen, um der Entwicklung von Intimität die Zeit zu geben, die sie braucht, mit all den Rückfällen die zu diesem Entwicklungsprozess dazu gehören. Dieses miteinander Durchstehen vertieft prozesshaft die Paarsubstanz.

Wenn wir uns noch einmal Jonathan und Lisa zuwenden. Sie kamen in diesem Augenblick und in vielen anderen und ähnlichen Momenten der Begegnung nicht zusammen. Solche Begegnungen sind wie Fallstricke der Liebe. Stolpern wir oder können wir sie überwinden? Kommt es zum Abbruch der Begegnung oder geht es weiter? Wir haben vorhin schon davon gesprochen, wie viel Seelisches durch unsere materialistische, kapitalistische und neoliberale Welt zerstört wird. Hinzu kommt, dass viele Paare und einzelne Partner durch ihre persönliche Entwicklung und Kindheitsgeschichte, in ihrer eigenen Liebesgeschichte als Frau oder Mann oft blockiert und eingeschränkt sind in ihrer Liebesfähigkeit. Werfen wir deshalb einen kurzen tiefenpsychologischen Blick auf unser Paarsein heute.



Tiefe Erfüllung in der Sexualität lässt sich nur finden, wenn beide in der Lage sind sich hinzugeben. Hingabe aber ist eine Fähigkeit, deren Grundlage in der Kindheit erworben wird. Was dort nicht gelernt oder verletzt wurde, nehmen wir als Altlast mit in die Partnerschaft und zeigt sich dort als Blockierung. Das bedeutet, auch die Grundlage für die Entwicklung unserer sinnlich-erotischen Kompetenz lernen wir in Beziehungserfahrungen mit den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen.

Wenn wir im liebenden Blick unserer Eltern wachsen können, mit zärtlich-liebevollen Blicken, Gesten und Berührungen, dann findet das auch seinen Eingang in die Ausbildung unseres Selbst. Lustvolles Genießen-Können und tiefes sich Erfreuen am Leib des Partners sind eben nicht selbstverständlich, sondern das Ergebnis einer sinnlichen Erziehung, in der das Kind von den Eltern positiv beantwortet und gefördert wird.

Dominieren jedoch seelische Verletzungen, die wir als Altlasten in uns tragen, ist unser Selbst von Gefühlen wie Angst, Scham, Selbstzweifeln, Bedürftigkeit, Aggression und Trotz besetzt. Diese Gefühle tragen die Partner als Erwachsene aneinander heran. Eine vertrauensvolle Hingabe ist so kaum möglich.

Die beschriebenen Gefühle wirken nicht nur seelisch, sondern hinterlassen auch körperliche Spuren. Sie inkorporieren sich, sind wie eingefleischt. Das Empfinden von Lust wird auf der körperlichen Ebene auch über Muskelansätze übertragen. Haben aber die seelischen Erfahrungen mit den Eltern oder früheren Partnern dazu geführt, dass z.B. aus Angst die Muskulatur sich verhärtet oder blockiert, wird die Lust häufig gar nicht mehr gespürt oder aber sie wird gespürt, dann aber abgespalten von der Seele. So blockiert geraten dann besonders bei den narzisstisch Verwundeten Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität oft zum **Monolog** statt zum Dialog. Die unter- oder übertriebene Selbstbezogenheit und Selbstzweifel führen zur Unfähigkeit der Hingabe. Intimität wird dann vermieden oder mit einem Mangel an Zartheit gelebt. Die Freisetzung der Erotik, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet, gelingt bei den narzisstisch Gekränkten, den in der Seele Verletzten also nur, wenn Blockaden sich auflösen. Darum arbeiten wir in der PS immer zuerst an den frühen Verletzungen der Intimität bevor wir uns direkt der Erotik, Sinnlichkeit, Sexualität zuwenden. Wunden, die in der eigenen Geschlechtsidentität geschlagen wurden, wie z.B. sexueller Missbrauch oder die Ablehnung des eigenen Geschlechts oder dessen Minderbewertung – zum Beispiel des Vaters gegenüber der Tochter, müssen zuerst tiefenpsychologisch bearbeitet werden und das verletzte Kind muss gehört, geborgen und nachgenährt werden.

In der paartherapeutischen Arbeit mit Jonathan und Lisa wird sichtbar, wie viel Gleichgültigkeit und emotionale Kälte Jonathan in seiner Kindheit erlitten hat. So hat sich in ihm der Gedanke verfestigt: „Ich bin nicht willkommen. Ich bin nicht liebenswert.“ Diese kognitive Grundannahme dominiert seinen Selbstwert. Die zugehörigen Gefühle von Scham und Unsicherheit blieben ihm lange verschlossen. Die Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit und sexueller Verschmelzung sind in ihm – wie in jedem von uns – erhalten geblieben und suchen nach Beantwortung. So nähert er

sich seiner Frau in einer offensiven „Übersprunghandlung“. Er „überspringt“ diese innere Unsicherheit, ob er willkommen und angenommen sein wird, dieses vielleicht innere Zittern und Zagen und nähert sich ihr stattdessen offensiv und ganz „cool“ – mit einer „Anmache“, die ohne Resonanz bleibt. Lisa zieht sich sofort zurück. Tragischer Weise verstärkt dies den Substanzkonflikt in Jonathan, nicht willkommen und nicht liebenswert zu sein. Um dies nicht zu spüren, macht er reflexartig Lisa dafür verantwortlich.

Auch Lisa hat keine Sprache für ihr Empfinden. Ihr blieb bisher nur die „Grenzschießung.“ Sie kann gerade noch spüren, was ihr nicht guttut, was sie befremdet und von Jonathan trennt. In der tiefenpsychologischen Arbeit mit ihr wird deutlich, dass sie in ihrer Kindheit sexuelle Grenzüberschreitungen erlebt hat. Die Mutter war ein Hippie und hatte viele Männerbeziehungen. Sie war viel unterwegs und hat das kleine Mädchen oft alleine gelassen zu Hause. Als Lisa 14 war, beschloss die Mutter sie in die Sexualität einzuführen und hatte Geschlechtsverkehr mit ihrem damaligen Partner unter den Augen von Lisa. Zu all diesen überfordernden Erlebnissen hatte sie bisher noch keinen emotionalen Zugang. Was sie spürt ist Selbstunsicherheit und Scham. Um damit nicht konfrontiert zu werden, geht sie in Widerstand gegen Jonathan und wehrt diesen ab.

Es brauchte in der Therapie bei Beiden viel Nachnähren, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis bis Lisa auch in der Sexualität ganz langsam in die Selbstgestaltung, das aktive Lieben finden konnte. Sie begann Schritt für Schritt ein eigenes Empfinden für ihre erotisch, sinnlichen und sexuellen Vorstellungen zu entwickeln und darüber mit Jonathan in einen Austausch zu gehen. Und sie lernt, statt ihn ganz abzuwehren, ihn so zu führen und zu lenken, wie es gut für sie ist. Jonathan wiederum übte sich darin, sich Lisa mit einer sinnlichen Sprache und mit mehr Achtsamkeit zu nähern.

- Übung „Verbindung von Männlichem und Weiblichem in der Sexualität“

Paare sitzen voreinander: Mann betrachtet Frau. Nimmt ihr Bild tief in sich auf. Schließt die Augen und lässt Bild vom anderen in seiner Seele nachklingen (Wechsel)

Mann berührt Lippen, Kinn, Halsbeuge, Brust, Bauch, Geschlecht....dort Hand ruhen lassen. Er führt (männl. Qualität), sie lässt geschehen (weibl. Qualität). Nachspüren.

Frau nimmt Hände des Mannes und führt ihn an die gleichen Körperstellen, zeigt ihm wo und wie sie berührt werden möchte (z.B. durch Druck, Art d. Berührung...). Sie führt, er lässt geschehen. Nachspüren. Unterschiedliche Qualitäten der Begegnung wahrnehmen.

Kurzer Austausch

## Zur Entwicklung einer Erotischen Kultur

Mit taoistischem Denken und tantrischem Üben tragen wir zur Entwicklung einer erotischen Kultur bei. Michael schreibt in der Integrativen Paartherapie:

„Die psychologische Arbeit an einer erotischen Kultur ist unerlässlicher Bestandteil jeder Paartherapie. Sie umfasst

1. Die erotische Kompetenz des Einzelnen
2. Die direkte körperliche Sexualität des Paares
3. Das lustvolle Gestalten geistiger und seelischer Vereinigung.

„Die Sexualität ist eine Bühne, auf der wir die Wahrheit über unser Selbst entdecken und lernen, darüber zu reden, und auf der zugleich dessen Autonomie geformt wird“ (Illouz, 2013, 38).

Beide Partner sind in den Momenten einer erotischen Annäherung in ihrer Autonomie und Selbstgestaltungskraft gefordert und bei beiden können sich für dieses Beginnen Hindernisse ergeben. Auf denjenigen, der den Anfang machen will, stürmen Fragen ein, wie: „Findet er das jetzt unangemessen?“ „Will sie nicht lieber schlafen?“ „Wird sie wieder die Augen rollen?“ „Wird er das ablehnen?“ Und bei demjenigen, der begehrt wird: „Will ich darauf eingehen oder will ich nicht?“ „Ich bin eh schon so fertig, jetzt soll ich mich auch noch auf ein erotisch-sexuelles Abenteuer einlassen!“ „Will ich nicht lieber lesen?“ „Muss das jetzt sein?“

Den Mut zu haben, sich in diesen Grenzbereich hineinzuwagen, fordert und fördert Selbst und Partnerschaft. Die Angst vor Ablehnung, Zurückweisung und Scheitern zementiert den Status quo und lässt die Partner in ihrer individuellen und damit auch paarbezogenen Blockierung erstarren. Michael resümiert:

„Die meist defensiveren Frauen geben öfter vor, dass sie tatsächlich jahrelang ohne Sexualität leben können, so auch leben wollen, in sich selbst den Drang zur sexuellen Verwirklichung gar nicht spüren. Sie suchen ihr Heil im Rückzug. Im Gegensatz dazu suchen die Männer danach, ihr früheres seelisches Leid und die daraus resultierende Unsicherheit und die lauernden Selbstzweifel durch permanenten Geschlechtsverkehr auszugleichen. Sie suchen ihr Heil in der Offensive“ (Cölln, 2010, 214).

Die Paare berichten uns häufig über solche und ähnliche frustrierenden Momente. All die vielen Ratgeber und Tipps helfen nicht weiter, solange wir uns nicht der wahren Hindernisse auf dem Weg zu einer sinnlich-erotischen und sexuellen Stimulierung bewusst sind. Noch einmal Michael „So können wir sexuelle Funktionsstörungen und Luststörungen auch als Folge einer inneren Ambivalenz zwischen Abgrenzung und Grenzöffnung sehen“ (Cölln, ebd. 137). Erst wenn wir ein Bewusstsein und damit eine umfassendere Wahrnehmung von unseren inneren Hindernissen (Ambivalenzen) entwickeln, können wir lernen, diese zu überwinden. Schritt für Schritt. Manchmal Millimeter für Millimeter. Wenn wir auf Coolness und Durchsetzung verzichten lernen, genauso wie auf Rückzug und Verweigerung, und uns ehrlich und aufrichtig

an diesen inneren Ambivalenzen entlangtasten, dann fallen die Masken des Narzissmus auch im Bereich von Intimität und Sexualität.

Schritt für Schritt. Manchmal Millimeter für Millimeter. Und was noch wichtig ist zu erwähnen: Nicht immer nur dahin zu schauen, was mich blockiert, behindert oder einschränkt. Es führt bei Partnern häufig zu einer negativen Selbsthypnose, in der immer wieder der Blick nur auf den Blockaden und Schwächen und dem Streit liegt.

Wir wollen jetzt mit der folgenden Übung anders schauen und Euch fragen, was hat Euch denn geholfen auf Eurem Weg der sexuellen Entwicklung.

**Übung (zu zweit, nicht mit eigenem Partner):** Wir wollen uns jetzt einen Moment darauf besinnen, was mir in meiner Kindheit, Jugend und auch später geholfen hat, meine Sinnlichkeit zu entfalten, mein Fühlen zu vertiefen, meine Scham zu überwinden. Gab oder gibt es Vorbilder, Filme, Freunde.....

## **Stimulustheorie**

**Die Kunst der Stimulation** Die Entwicklung einer erotischen Kultur beginnt mit der Arbeit an der Sinnlichkeit. Wir stimulieren uns als Paar täglich – ob wir es wollen oder nicht – mit Körper, Geist und Seele. Die Stimulierung unserer Sinne von Tasten, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken wird zu einem grundlegenden Pfeiler erotischer und sexueller Begegnung. Wir sprechen in der Paarsynthese in diesem Zusammenhang von der Kunst der Stimulation (Cölln, 2013, 137).

Wie bewusst sind wir uns als Partner über die Wirkung unserer sinnlichen Qualitäten? Wie ich mich pflege, wie ich gehe, wie ich spreche, wie ich rieche, wie ich fühle ... all das wird von unserem Partner wahrgenommen, beflügelnd oder ernüchternd. So hören wir immer wieder, wie insbesondere Frauen diese fehlende Sinnlichkeit die Lust an der männlichen Sexualität verleidet. Männer haben hier Entwicklungsbedarf.

### **Körperliche Stimulierung**

Signale wie Haltung, Kleidung, Körpergeruch, Körperausdruck, Mimik regen uns an – oder stoßen uns ab. Sich hier in Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu üben, ist wichtige Voraussetzung, um beim Partner Offenheit und Bereitschaft zu erzeugen. Zarte Berührungen unterscheiden sich von festen oder massierenden Berührungen. Jeder reagiert anders auf das, was er als lustfördernd oder lustverhindernd empfindet.

Es gibt Tausende verschiedene Arten, sich zu liebkosen. Wenn wir uns auf wenige begrenzen, wird die körperliche Stimulierung auf Dauer monoton. Können wir darüber sprechen oder es einander zeigen, wie lange, wie intensiv wir etwas brauchen? Ob es Bewegung braucht oder Verweilen an einer bestimmten Stelle? An welchen Stellen unseres Körpers wollen wir berührt werden?

Wollen wir die Lust erzwingen oder können wir sie einfach geschehen lassen? Manchmal kommt sie und manchmal eben auch nicht. Es ist jedes Mal anders und von so vielen Faktoren abhängig: Sind wir körperlich angespannt, weil uns der Alltag

belastet oder wir uns durch den Partner unter Druck fühlen? Helfen wir uns gegenseitig bei der Entspannung? Zum Beispiel, indem wir zusammen tief atmen? Oder indem wir Töne finden? Gemeinsam tanzen oder meditieren? Oder auch mal zusammen zu raufen – auch nackt, als Auftakt des Liebesspiels, der hohe Ansprüche, inneren Druck und Vorstellungen im Kopf lösen kann.

Die sexuelle Lust zu stimulieren und in einen Orgasmus hineinzufinden, bedeutet gemeinsam Energie aufzubauen und wieder zu entladen. Wie unterstützen wir uns dabei und können wir mit dieser mächtigen Energie umgehen? Sie aufbauen, halten und zur Entladung bringen? „Bei der Ladung kann der Partner sehr behilflich sein, bei der Entladung höchstens indirekt durch Bejahung, Zustimmung, Ermutigung. Insgesamt ist aber die Aussage (*aus dem Tantra*) zutreffend, dass man keinem den Orgasmus machen kann – er kann nur zugelassen werden“ (Maaz, 2014, 237)

In den Seminaren fördern wir die körperliche Präsenz z.B. durch entsprechende Zentrierungen, durch Übungen wie „Ich begreife mich- ich begreife Dich (mit meinen Händen), die Geschichte Deiner Hände auf meinem Körper, durch das Fest der Sinne, durch das Üben einer sinnlichen Sprache z.B. in der Übung Ohrgeflüster.

## Geistige Stimulierung

Wie nehmen wir uns gegenseitig wahr? Haben wir gemeinsame Interessen? Kann ich dich mit dem, was ich erlebt, gehört, gesehen habe, begeistern? Interessiere ich mich für dich, versuche ich dich „zu begreifen, zu verstehen, dir zuzuhören, neugierig auf dich zu sein – immer und immer wieder, auch im Alltag, auch nach 30 Jahren?“ (Cölln, 2010, 138). Bin ich bereit, deine Fragen zu beantworten, deine Kritik ernst zu nehmen? Fordern wir uns gegenseitig heraus, so dass der Hinweis auf die eigenen Fehler durch den Partner zur „stimulierenden Konfrontation“ werden kann? Manche Partner, die im Laufe ihrer Partnerschaft fremdgegangen sind, haben oft genau diese Stimulierung gesucht, diesen geistigen Austausch, den sie in ihrer Partnerschaft vermisst haben.

Es geht auch um das Finden einer ästhetischen und schamfreien Sprache für Sinnlichkeit, Lust und Sexualität – das wird durch die Therapie und auch in den Seminaren von Anbeginn an geübt, auch indem wir Therapeuten versuchen eine deutliche Sprache zu finden, was für die Paare vielleicht in der Luft liegt, aber unaussprechlich bleibt

Wir machen dazu Übungen wie z.B. das Schreiben einer erotischen Geschichte, oder die Collage meiner Sexualität, die vor allem durch das Sprechen darüber ihre Wirkung erzielt,

oder das Schreiben eines Liebesgedichtes, der Brief an Dein Geschlecht, das Hohelied der Liebe usw.

## Seelische Stimulierung

Unsere Augen werden als „die Fenster zur Seele“ bezeichnet. Wenn wir uns gegenseitig in die Augen schauen, auch in der sexuellen Begegnung, lassen wir uns seelisch berühren. Wir zeigen unser Begehren und unsere Lust, aber auch unsere Scham und Unsicherheit. Mich dir seelisch zu öffnen, dich teilhaben zu lassen, an meiner Sehnsucht, meinen Wünschen und meinem Begehren, aber auch an meiner Verzagttheit, meinem Stammeln, meinem Ringen um Worte – das schafft Verbindung. Und seelische Verbindung stimuliert Lust. Wenn wir uns seelisch nahe sind, können wir uns auch körperlich nahe sein. Und wenn wir uns körperlich nahe sind und dabei unsere Seele „sprechen“ lassen, vertieft und verstärkt das die erotisch-sexuelle Begegnung. Die zarte Sprache der Sinnlichkeit wird oft aus Scham nicht entwickelt. Mit unterschiedlichen Übungen und nicht selten auch durch die zärtliche Sprache der Therapeuten trauen die Klienten sich nach und nach den zarten Regungen ihrer eigenen Seele und ihrer Lust Ausdruck zu verleihen

Übungen sind der Brief an die eigene Seele, das Bild Deiner Seele, die Würdeübung, der Sinn meiner und deiner Sexualität usw.

Zur Wahrnehmung der Bedeutung und Einzigartigkeit unserer Seelenverbindung, wollen wir mit Euch eine weitere Paarübung machen.

- **Übung: Dein Körper als Tempel der Seele**

Wenn möglich Partner. Paare stehen voreinander. Es gibt einen Aktiven und einen Passiven.

Ein Aktiver, ein Passiver. Einigt Euch kurz.

Ich würdige deinen Körper als Tempel deiner Seele. Wie kann ich das tun?  
Durch welche Blicke, Gesten, Worte?

Der Aktive beginnt: Ich betrete deinen Tempel, ich nähere mich Dir wie einem Heiligtum und würdige die Einmaligkeit deiner Existenz...Ein Tempel hat Kammern, Säle, Nischen ...und einen Altar. Ganz bewusst diesen Weg gehen, nichts auslassen ....was ich an dir schätze, aber auch was ich nicht an dir mag, deine Fehler und Makel, auch diese gehören zu deiner Einmaligkeit.....

**Der Passive: Ich werde betreten, ich lasse dich herein und lasse mich würdigen**

Die Paarsynthese mit ihrer Psychologie der Liebe und ihrem Lernmodell Liebe ist eine permanente Aufforderung an uns zu üben. Es ist ein Schulungsweg, der vielfältige Türen öffnet. Der Entwicklungsweg der Therapeutischen Treppe fordert uns auf, die in uns liegenden Potentiale im Miteinander auszudrücken und auszutauschen. Der Weg über die Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis führt zur Selbst- und Paargestaltung. Dies passiert allerdings nicht von alleine, sondern erfordert das aktive Lieben.

Mit der Integration taoistischer und tantrischer Weisheiten verhält es sich ebenso. Wir ahnen, erfahren und erkennen den Reichtum, den uns unsere sinnlichen, erotischen und sexuellen Qualitäten zur Verfügung stellen. All das zur Entfaltung zu bringen, geht nicht ohne ein Üben. Sowohl das Tao wie auch das Tantra stellen das Praktizieren, das Üben, das Vollziehen der Liebesrituale ganz in den Mittelpunkt. Jolang Chang, der das Buch, das Tao der Liebe geschrieben hat, sagt: „es ist ganz einfach“. Viele Paare empfinden das Gegenteil: sie beklagen, dass es in ihrem Alltag zu mühsam, herausfordernd, anstrengend sei, dass nun auch noch alles zu üben und dass es gar nicht einfach sei. Also Lusterfüllung, Herausforderungen in der Beziehung und im Alltag – wie geht das zusammen?

Unser Alltag besteht ohnehin aus unzähligen Wiederholungen und Ritualen, oft aber gerade aus Gewohnheiten, die Achtlosigkeit und Ignoranz kultivieren. Da wird nicht mehr gesehen und anerkannt, dass der Tisch schön zum Essen gedeckt wird, weil man ja auch gemütlich vor der Glotze essen und entspannen kann. Es gibt keine

zärtliche Begrüßung mehr, weil man sich angewöhnt hat, zuerst an den Computer zu stürzen und die Mails zu checken oder sogar abends im Bett mit dem Tablet oder dem Smartphone neben seinem Partner zu liegen. Die Liste lässt sich fortsetzen, Dinge an die man sich ganz leicht im Alltag gewöhnt. Und wenn wir unseren Paaren in der Praxis vorschlagen zu Hause Übungen zu machen, sie genau mit ihnen besprechen, kommt häufig enormer Widerstand. Das sei zu artifiziell, käme nicht aus ihnen heraus, sei peinlich, es würde Ihnen Druck machen usw.

Dabei sind es einfach nur andere Rituale, neue, der Liebe dienliche Rituale. Michael schreibt im Paradies im Alltag: „Das **Wiederholen** von Gesten, Worten und Sätzen zwischen den Liebenden, sichert erst die Achtsamkeit, Bedeutung und Würdigung, mit der sich die Partner jeweils in die Augen schauen und verwandelt sich dadurch dann in Glück.“ (Paradies im Alltag, S.201). Und das gilt prinzipiell für alles Üben. Wenn ich also in der körperlichen Liebe mit dir übe, Sanftheit, Tiefe und Festigkeit der Stöße, genauso wie die 1000 Arten dich zärtlich zu streicheln und immer wieder neu dein Ohr mit Liebesgeflüster beglücke, dann verfeinert sich das sinnliche Erleben und es gehen immer mehr Empfindungstore auf.



Wir fassen noch einmal zusammen:

„Die psychologische Arbeit an einer erotischen Kultur ist unerlässlicher Bestandteil jeder Paartherapie. Sie umfasst

1. Die erotische Kompetenz des Einzelnen
2. Die direkte körperliche Sexualität des Paares
3. Das lustvolle Gestalten geistiger und seelischer Vereinigung.

Um diesen Weg zu gehen bedarf es:

- Einer vertieften Sinnlichkeit
- Einer intensivierten Achtsamkeit und Wertschätzung der geschlechtlichen Lust
- Sowie eine besondere Würdigung des Weiblichen und Männlichen.

Abschluss:

Entweder Würdigung Frauen / Männer

Oder schweigend und in Achtsamkeit allein oder zu zweit bis zum Abendessen.