



Nº 127

Buddhistische Perspektiven

# Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst



## und Spiritualität

[www.ursachewirkung.com](http://www.ursachewirkung.com)

Ursache \ Wirkung • Sex und Spiritualität

© 14,20/CHF 18,10



# Das Ego überschreiten

Sind Sexualität und Spiritualität Gegensätze, oder gehören sie zusammen? Was hat die menschliche Sehnsucht nach Ganzheit mit Sexualität zu tun? Eine Sexualtherapeutin erklärt die Bedeutung der beiden Begriffe, ergründet die damit verbundenen Vorstellungen und forscht nach Verbindungen.

Susanna-Sitari Rescio

**S**exualität und Spiritualität wirken wie zwei getrennte Welten. Leibhaftigkeit und Transzendenz scheinen nicht zusammenzupassen. Lange genug wurde ihre Unvereinbarkeit propagiert und die Erinnerung an drakonische Strafen und Verfolgungen derjenigen, die es anders gesehen haben (wie bei der Hexenverfolgung), ist noch nicht gänzlich erloschen. Bevor wir die engere Verbindung von Spiritualität und Sexualität erkunden, sollten wir uns zunächst damit befassen, was unter Sexualität, was unter Spiritualität verstanden wird. Spiritualität hat mit dem „Geist“ zu tun, abgeleitet von dem lateinischen Wort „spiritus“. Der Begriff hat auch eine Wurzel, die so viel wie „Lufthauch“, „Atem“ und „Leben“ bedeutet. Diese etymologischen Wurzeln erinnern an die tief verwurzelte menschliche Sehnsucht nach Ganzheitlichkeit, nach Überwindung der Spaltung und der Dualität zwischen Geist und Materie.

## Das Ego vergisst sich selbst

Spiritualität verbindet den Geist mit dem Atem, mit dem Leben, mit dem Lebendigen. Spiritualität ist die Suche nach einer unmittelbaren sinnlichen Erkenntnis, nach einer Transzendenz, die die Gegensätze in sich vereinigt. Es geht dabei um Sinnfragen menschlicher Existenz ebenso wie um die Sehnsucht nach der unmittelbaren Erfahrung der Ganzheit, in die alle Aspekte des Daseins integriert werden: Leben und Tod, Rationales und Logisches und Unerklärliches und Mystisches. Es geht dabei nicht um eine rationale, logisch gewonnene Einsicht, sondern um eine höchstpersönliche, sinnli-

che, transpersonale Erfahrung größter Sinnhaftigkeit und Intensität. Diese individuelle Erfahrung bewirkt oft tiefgreifende Veränderungen sowohl in der Lebensführung der Person als auch in ihren Wertvorstellungen, Visionen und ihrer Zukunftsplanung. Es handelt sich um eine Erfahrung, die kaum in Worte gefasst werden kann, denn diese entspringt nicht dem rationalen Denken, sondern findet eher im Tanzen ihren Ausdruck. Es gibt keine einheitliche Definition von Spiritualität. Je nach Epoche und religiösem Kontext bekommt der Begriff unterschiedliche Nuancen, die von Frömmigkeit und Religiosität im Christentum bis hin zu Konzepten wie Authentizität, Präsenz und Naturverbundenheit in modernen spirituellen Bewegungen reichen.

Spiritualität ist heutzutage oft zu einer Art Modewort geworden. Es wird benutzt, um Produkte oder Leistungen zu bewerben. Der Begriff „Spiritualität“ findet zunehmend vor allem im Zusammenhang mit New Age und alternativer Heilkunde als Schlagwort Anwendung. Sie verspricht die Erfüllung verschiedener Bedürfnisse in Bereichen wie Ernährung, Gesundheit, Lebenshilfe und Sexualität. Das Spirituelle soll hier das Lebensgefühl aufwerten. Spiritualität ist passend zu heutigen soziokulturellen Entwicklungen zu einem „fluiden“ Begriff geworden, der sich anpassen kann und für verschiedene Menschen jeweils etwas anderes bedeutet. Letztlich geht es um die Sehnsucht des Menschen, die Dichotomie zwischen einer reinen materiellen/körperlichen und einer geistigen Existenz zu überwinden. Dahinter steht auch das Streben nach etwas anderem, nach etwas, was den grauen Alltag überschreitet. Spiritualität ist wie ein Zauberstock, der einen Einblick



in eine andere Realität erhaschen lässt. Eine Realität, die die meiste Zeit verborgen bleibt, weil die Menschen mit ihren scheinbar nicht enden wollenden Aufgaben und alltäglichen Herausforderungen dermaßen verstrickt sind, dass sie diese andere Realität nicht sehen können.

## Warum haben wir Sex?

Menschliche Sexualität ist ein vielschichtiges Phänomen, das hier nur gestreift werden kann. Als Leitlinie kann die Frage „Warum haben wir Sex?“ dienen. Was sind die Beweggründe, die Motive, die uns dazu anregen, sexuellen Kontakt zu einem anderen Menschen (oder

auch zu uns selbst) zu suchen? Welche Bedürfnisse, welche Sehnsüchte verspricht uns – zumindest in unserer Wunschvorstellung – der Sex? Was haben wir davon? In einer amerikanischen Studie („Why do humans have sex“, 2005) wurde dieser Aspekt erforscht. Die Ergebnisse zeigen, dass es zahlreiche – 237 – Gründe dafür gibt. Einige davon werden häufiger als Antwort gegeben: Sex als Ausdruck von Liebe und Zuneigung, als körperliche Befriedigung, als „Hauthunger“, Berührung und Kontakt, als Druck- und Stressabbau, als Bestätigung, um begehrt zu sein, Sex als Friedensstifter, um eine Familie zu grün-

→ weiterlesen auf Seite 16



den, um einen Vorteil zu bekommen. Etwas weiter unten in der langen Liste findet sich auch diese Begründung: Sex, um sich Gott näher zu fühlen.

Wie lässt sich die Verbindung zwischen Spiritualität und Sexualität beschreiben? Gibt es überhaupt eine Verbindung? Und wenn ja, welche?

Der Wunsch nach authentischer Integrität, nach Integration aller Aspekte menschlichen Daseins ist heute, jedenfalls in bestimmten Kreisen und Subkulturen, in Tantragruppen, in Yoga- und Meditationsretreats – eine angestrebte Vision, die Menschen vorantreibt. Wenn wir „spirituell sein“ als transpersonalen Raum verstehen, in

dem sich das Ego selbst vergisst, ja sogar weitgehend aufgelöst in der Verschmelzung von Körper und Geist sonnt und tanzt, spielt hier die sexuelle Dimension des Menschseins eine zentrale Rolle. Sie kann es dann ermöglichen, die Schwelle zu diesem metaphysischen Raum zu betreten. Das Spirituellsein hat weder mit logischem Denken noch mit Glauben an Dogmen (wie meist in der christlichen Tradition erwartet wird), sondern mit einer unmittelbaren und höchst individuellen Erfahrung zu tun, die auch durch die Kraft sexueller Energie erlebt werden kann.

→ weiterlesen auf Seite 18

Einer der Beweggründe – und somit Definitionen – von Sex ist, Sex als Medium für transpersonale spirituelle Erfahrungen zu nutzen. Ein solches Erleben kann spontan vorkommen. Es kann aber auch ein innerer Raum dafür vorbereitet werden, wie er beispielsweise in der neotantrischen Praxis üblich ist. Wenn Offenheit für eine solche Dimension vorhanden ist, ermöglicht diese Praxis, mit einer nicht alltäglichen Dimension des Menschseins in Kontakt zu treten.

Durch verschiedene Meditationstechniken, Körperarbeit und Kontaktübungen wird ein ritueller Raum geschaffen, in dem die Verbindung von Sexualität und Spiritualität bewusst wahrgenommen und im eigenen Leben verankert werden kann: Sexualität wird hier als Urkraft und lebensspendende Energie erlebt, als Medium zur innigen körperlichen und emotionalen/geistigen Vereinigung.

Im tantrischen Maithuna-Ritual (das Vereinigungsritual) geht es zwar auch um eine physische sexuelle Vereinigung zweier Menschen, diese symbolisiert und ermöglicht jedoch eine viel tiefere Vereinigung, nämlich das Verschmelzen in einem selbst des männlichen (Shiva = der Geist) mit dem weiblichen (Shakti = die Materie) Prinzip und damit die individuelle Überwindung der Dualität zwischen Geist und Materie. Die Materie wird als Spiegel der geistigen Welt gesehen. Sie wird in die tantrische Lehre integriert und als Mittel zur Selbstverwirklichung betrachtet, um die Welt und das Leben und dadurch das Absolute, das göttlich-schöpferische Prinzip unmittelbar zu erfahren.

In Verbindung mit Spiritualität kann Sexualität die Sehnsucht nach Verbindung und Integration der künstlichen Trennung zwischen „oben“ und „unten“, zwischen Körper und Geist erfüllen, das göttliche Prinzip wird als immanent im Menschen anerkannt und zelebriert.

## Wilde, lustvolle Lebensenergie

Laut neotantrischer Praxis sind Spiritualität und Sexualität untrennbar. Spirituellsein bedeutet Ganzsein. Ganzsein bedeutet Geist, Atem und Leben sein – die ursprüngliche Bedeutung von Spiritualität. Sex ist Atem und Leben. Es ist die Verkörperung des Lebendigen und die große lebensspendende Kraft. Nicht nur in den oben erwähnten Subkulturen, sondern auch zunehmend in christlichen Kreisen wird Sex als „Gabe Gottes“

gesehen. Die Leibhaftigkeit wird ein Zugang zur Spiritualität: „Ich habe nicht einen Leib, ich bin ein Leib“ – und dieser Leib ist der „Tempel des Heiligen Geistes“. Spiritueller Sex ist das Leben, das sich selbst reflektiert. Über den Sex können Menschen tiefere Schichten ihres Seins betreten. Sex ist erdige, erdverbundene Mensch gewordene Urenergie, die von all den Vorstellungen, Tabus, Eingrenzungen, Verlagerungen und Doppelbedeutungen befreit werden möchte, die eine nur scheinbar sexpositive körperbetonte Kultur aus dieser lebendigen Energie gemacht hat.

## Verschmelzung von Körper und Geist

Spiritueller Sex ist Herzenergie, leidenschaftliche Urkraft. Ein solcher Sex ist wertfreie, nicht urteilende Selbstakzeptanz und Toleranz. Dieser Sex ist ein klarer Geist, der die dichte Schicht der Vorurteile, der Vorstellungen, der Illusionen durchdringt, um an die ungebremste wilde lustvolle Lebensenergie heranzukommen. Er ist auch die stille Leere des Danach, der Dunkelheit, des All-Ein-Seins, des Jenseits.

Spiritualität und Sexualität vereint die Dualität. Nicht ein für alle Mal. Aber immer wieder. Wie das Leben. Es ist ein Auf-dem-Weg-Sein, wobei der Weg selbst das Ziel ist. Eine Entdeckungsreise voll unerwarteter Freuden mit allen Risiken, doch ohne Reiserücktrittsversicherung. Es ist manchmal eine einsame Reise, nicht ohne schmerzliche Stolpersteine. Es ist eine Reise an die eigenen Grenzen für Menschen, die die innere Herausforderung nicht scheuen. Für Menschen, die sich mutig den inneren Gespenstern zuwenden, statt nur im Außen. ✧



Susanna-Sitari ist Sexualtherapeutin, Gruppenleiterin, Dozentin für Sexologie und Autorin. Sie leitet das SoHam-Institut in Hamburg, eine Heilpraxis für ganzheitliche Sexualtherapie. [www.soham.de](http://www.soham.de).