



# SEXUALITÄT

## EIN EKSTATISCHES TOR ZUR GÖTTLICHKEIT

**W**ir befinden uns in einer umwälzenden Zeit. Der derzeitige Paradigmenwechsel fordert die Menschen auf, sich in allen gesellschaftlichen Bereichen von der Wirtschaft bis zur Medizin, von der Psychologie bis zur Justiz, von der Politik bis zur Kunst, sowie in der Spiritualität von alten Konzepten, festgefahrenen Wertvorstellungen und strukturellen Glaubenssätzen zu befreien. Es ist an der Zeit, sich für ein integrales Bewusstsein zu öffnen. Gemeint ist ein non-duales Bewusstsein, das frei ist von trennenden und verurteilenden Bewertungen und das alle Bereiche des Lebens umfasst.

Anzeichen eines solch neuen Bewusstseins konnten in den letzten Jahren bereits erkennbar werden, weil in verschiedenen Gebieten erste rigide Strukturen und hierarchische Denkmuster aufgebrochen worden sind. So fühlen sich zum Beispiel im Bereich der Medizin immer mehr Menschen zu ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitssystemen hingezogen. Auch im Bereich der Spiritualität gibt es offensichtliche Veränderungen. Viele Gläubige wenden sich von dem strafenden Gott der katholischen Kirche ab und östlichen Glaubenssystemen zu. Hier erfahren sie, dass es anderes und mehr gibt, als nur die gelehrte, gepredigte und unverlebte Instanz, als eine von außen vorgegebene Gottheit, die ihnen sagt, was sie zu fühlen haben, um als gute Christen oder als teuflische Brut betrachtet zu werden.

### Befreiung von einem spirituellen Leistungsdenken

Auf den ersten Blick sind viele dieser östlichen Glaubenssysteme toleranter als die katholische Kirche. Gleichzeitig basieren aber auch sie auf einem dualen Bewusstsein und

gründen auch auf einem stark leistungsorientierten Verhaltenskodex mit einer Vielzahl von Ge- und Verboten, was ein Mensch zu tun und zu lassen hat, um Erleuchtung zu erlangen oder um ein gutes Karma zu erzielen. Tatsächlich aber geht es um die Loslösung vom spirituellen Leistungsdenken. Es geht um eine Spiritualität, die nicht fordert, sondern ist. Das bedeutet für viele spirituelle Traditionen eine vollkommen neue Auseinandersetzung mit ihre Dogmen und Ideologien, mit ihren Grundsätzen und ihren Göttern.

Wie schwer es allerdings ist, alte Strukturen zu verändern, wissen Pioniere zu berichten, die sich für ein solch neues Bewusstsein einsetzen. Ken Wilber zeigte erst kürzlich durch Untersuchungen auf, wie weit selbst Religionen wie der Buddhismus und spirituelle Praktiken wie Yoga davon entfernt sind, eine integrale Spiritualität zu leben. Zu stark ist ihr Weltbild geprägt von einem dualistischen Wertesystem, das auf einem ego- und ethnozentristischen Denken basiert, welches davon ausgeht, dass gerade ihre Techniken, Vorschriften und Verbote die richtigen sind. Dabei machen weltweit immer mehr Menschen mystische Erfahrungen, die weit über wertende Götter und religiös-spirituelle Richtlinien hinausgehen. Ein Vorreiter ist hier etwa der deutsche Benediktinermönch Willigis Jäger, der auch als Zenlehrer tätig ist. In einer tiefen mystischen Erfahrung erkannte er, dass wir selbst göttlich sind und ein wertender Gott außerhalb von uns nicht existiert. Seine Ehrlichkeit hatte zur Folge, dass er das katholische Benediktinerkloster Münsterschwarzach verlassen musste und keine Sakramente mehr geben darf. Heute lebt er auf dem Benediktushof in der Nähe von Würzburg und lehrt dort eine integrale Spiritualität, die frei ist von Verboten und Vorgaben: „Das Sollen und Müssen hat uns nicht weitergebracht. Ganz im Gegenteil, all

Integrieren statt ausklammern:  
Plädoyer für eine lustvolle Sexualität.

TEXT □ DORIS IDING



Maggie Tapert

© Foto: Maurice Haas

die Verbote haben uns nicht geholfen, sondern eher nur Angst gemacht und dazu geführt, dass die Menschen von tiefen Schuld- und Schamgefühlen geplagt werden.“

### Verknüpfung von Spiritualität und Sexualität

Wie tief Schuld- und Schamgefühle in den Zellen der Menschen verankert sind, davon weiß die in der Schweiz lebende Amerikanerin Maggie Tapert zu berichten. Als weitere Pionierin liegt ihr seit vielen Jahren eine elementar neue Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität im Sinne einer Integralen Spiritualität am Herzen. Vordringlich geht es ihr dabei darum, Spiritualität und Sexualität neu und genau zu definieren, da beide von den meisten Menschen als voneinander getrennte Konzepte betrachtet werden. Für sie sind Spiritualität und Sexualität richtigerweise aber nicht voneinander getrennt, sondern nur zwei verschiedene Aspekte des einen göttlichen Seins. Zwei Aspekte von dem, was wir sind. Tapert, die in einer Klosterschule aufwuchs, definiert Spiritualität als ein lust- und freudvolles Rückerinnern an die eigene Göttlichkeit. „Wir sind als spirituelle Wesen auf die Welt gekommen. Und wir müssen weder etwas Besonderes leisten, noch uns etwas verdienen. Wir müssen einfach nur das sein, was wir seit unserer Geburt sind: in

Körpern manifestierte göttliche Energie. Das bedeutet für mich, dass alles, was wir sind, göttlich ist. Deshalb besitzen wir auch keine Schattenseiten, die vom Teufel kommen. Und deshalb müssen wir uns auch nicht schämen, wenn wir Spaß daran haben, uns selbst zu lieben, oder mit einem anderen Menschen Liebe zu machen. Alles ist Ausdruck der göttlichen Energie – auch die Sexualität! Dass es sich bei Sexualität somit um ein Tor handelt, das uns auf freudvolle Weise darin unterstützt, mit dem Göttlichen in Kontakt zu kommen, wird laut Tapert oft übersehen. Öffnen wir uns nämlich vollkommen in der Sexualität, erfahren wir ein ekstatisches Moment, das uns in die Göttlichkeit, in die Non-Dualität, in die Wertfreiheit des gegenwärtigen Augenblicks bringt. Hier erfahren wir „pure energy“, d.h., göttliche Urenergie in seiner reinsten Form.

### Entwicklung der individuellen Sexualität

Das Sexualität einen so sekundären Platz im Leben vieler Menschen einnimmt, hängt für Tapert damit zusammen, dass Sexualität in erster Linie als etwas Rudimentäres, Triebhaftes definiert wird, was wir mit einem anderen Menschen erleben. „Für mich handelt es sich bei einer solchen Sichtweise aber um ein großes Missverständnis. Wenn ich von Sexualität rede, rede ich von etwas ganz Persönlichem. Unsere individuelle Sexualität wurde aber nie wirklich entwickelt. Man geht als junger Mensch ziemlich bald mit dem anderen Geschlecht oder mit dem gleichen Geschlecht in Kontakt und hat den naiven Glauben, dass sich alles Weitere von allein entwickeln wird. Frauen glauben, dass ein Mann kommt, der sie in ihrer Sexualität befreit. Und ein Mann glaubt, dass irgendwann eine Traumfrau kommt, und er mit ihr eine erfüllte Sexualität erleben wird. Hinzu kommt, dass auch der Aspekt der Freude und der Lust nicht den Stellenwert hat, der ihm

„Sexualität wird aus vielen spirituellen Traditionen ausgeklammert, anstatt sie als Medium anzuerkennen: „Im Vergleich zu Meditation, Mystik und Atmung – um nur einige Beispiele zu nennen – erhält Sexualität überhaupt keine Aufmerksamkeit. Es gibt keine sexuellen Praktiken für Menschen, die sie darin unterstützen, sich an die eigene Göttlichkeit zu erinnern.“



© Foto: Vladislav Gerasovskiy, Fotolia

„Selbst sehr intelligente, reflektierende Menschen, die sehr lange auf dem spirituellen Weg sind und sehr hart an ihrer persönlichen Entwicklung gearbeitet haben, haben clevere Argumente, warum sie ihre Sexualität auf die Seite legen müssen.“

eigentlich zusteht. Wer zu viel Freude an Sexualität hat, wird leichtfertig als Hure oder als Hurensohn bezeichnet. Solche auf Schuld und Scham basierenden Konzepte sind aber weit entfernt von einem integralen Ansatz.

Ausgehend von einem solch sozialisierten Hintergrund erlebt Tapert es immer wieder, dass Sexualität aus vielen spirituellen Traditionen ausgeklammert wird, anstatt sie als Medium anzuerkennen: „Im Vergleich zu Meditation, Mystik und Atmung – um nur einige Beispiele zu nennen – erhält Sexualität überhaupt keine Aufmerksamkeit. Es gibt keine sexuellen Praktiken für Menschen, die sie darin unterstützen, sich an die eigene Göttlichkeit zu erinnern. Im Gegenteil, es heißt immer, dass man Sexualität überwinden muss; sie wird als eine Störung empfunden, als etwas Schmutziges. Für diejenigen, die Spaß an Sexualität haben, obwohl sie meditieren, bedeutet dies, dass sie lernen müssen, ihre Lust zu unterdrücken, was sie auch häufig unbewusst tun. Schließlich möchten ja auch sie Erleuchtung erlangen. Somit gibt es selbst im Tantra noch keine Schulen im Sinne einer integralen Spiritualität, die einen darin unterstützen, Sexualität zu integrieren.“

### Unmittelbare Begegnung mit dem eigenen Eros

In Taperts Kursen setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf sehr unmittelbare Weise mit ihren tiefsten, eigenen sexuellen Bedürfnissen und dem eigenen Eros auseinander, weil sie hier zum ersten Mal die Erlaubnis erhalten, Scham- und Schuldgefühle, die die christliche Kirche im Kontext mit Sexualität in den letzten 2000 Jahren vermittelte, hinter sich lassen zu dürfen. Schuld und Scham wurden laut Tapert

als ein wichtiges Instrument verwendet, um die Ursprünglichkeit von Sexualität zu verschütten. Das hat dazu geführt, dass sich bei den meisten Menschen keine lustvolle, freudvolle und gleichzeitig gesunde und spirituelle Sexualität entwickeln konnte. Ihrer Meinung nach sitzt die Angst vor Bestrafung auch heute noch so tief in den Menschen, dass es den meisten nicht sehr einfach erscheint, diese zu überwinden. „Es gibt in jeder spirituellen Tradition – selbst in den scheinbar toleranten östlichen Traditionen - so viele wunderbare Argumente, warum man Sexualität nicht integrieren muss. Dass diese Argumente aber meistens auf Schuld und Scham beruhen, wird oft übersehen und nicht hinterfragt. Selbst sehr intelligente, reflektierende Menschen, die sehr lange auf dem spirituellen Weg sind und sehr hart an ihrer persönlichen Entwicklung gearbeitet haben, haben clevere Argumente, warum sie ihre Sexualität auf die Seite legen müssen. Für mich ist es aber eine Tragödie.“

### Erleben einer lustvollen Sexualität

Noch zählt Tapert mit ihrer Arbeit zu den Pionieren, die bemüht sind, Spiritualität und Sexualität im Sinne der Integralen Spiritualität neu zu definieren und zu verbinden. Somit sind die Menschen, die in ihre Kurse kommen, letztlich ebenfalls Pioniere. Es sind Menschen, die bereit sind und den Mut haben, ihren Verstand einmal vollkommen loszulassen, um sich selbst auf nie gekannte Weise in der Sexualität zu erfahren. Heute sind diese Menschen vielleicht noch eine Minderheit, die erkennt, dass auch eine lustvolle Sexualität zu einem spirituell ausgerichteten Leben dazu gehören darf. Und zwar eine freudvolle Sexualität, die auf einer Auseinandersetzung mit sich selbst basiert. Eine Sexualität, die nicht mehr nur der reinen Lustbefriedigung dient, sondern die ein Tor darstellt. Ein Tor zum dem was wir sind: reine göttliche Energie. n

#### Mehr Info

Weitere Informationen zu Maggie Tapert:  
Maggie Tapert, Neugasse 93, CH-8005 Zürich  
Schweiz

E-mail: [priestess@maggietapert.com](mailto:priestess@maggietapert.com)

Internet: [www.maggietapert.com](http://www.maggietapert.com)



**WORKSHOPS, EVENTS, RETREATS  
UND AUSBILDUNGEN 2008**

-  **Pre- und Postnatal Yoga**  
Einführungs Workshop mit Patricia Thielemann am 23./24. Februar 2008
-  **Konzert mit WAH!**  
am 10. Mai 2008
-  **YOGA CONFERENCE GERMANY**  
23.-26. Mai 2008  
Anmeldung unter [www.yogaconference.de](http://www.yogaconference.de)
-  **»Bliss out - Yoga Retreat«**  
mit BRYAN KEST auf Korfu  
31. Mai - 07. Juni 2008
-  **Yoga Retreat in Portugal**  
mit Nicole Bongartz und Frank Schuler  
von lord vishnus couch  
08.-15. Juni 2008
-  **YOGALEHRERAUSBILDUNG**  
21. Juni 2008 - 14. Dezember 2008  
200 Stunden Yoga Alliance® Zertifizierung
-  **Workshop mit David Lurey**  
04.-06. Juli 2008
-  **Yogalehrer Fortbildung**  
mit Mark Whitwell  
02.-05. September 2008
-  **Workshop mit Duncan Wong**  
23. Oktober 2008

Kontakt und Anmeldung unter  
[info@vishnuscouch.de](mailto:info@vishnuscouch.de)



Maria-Hilf-Str. 15-17 Aachener Strasse 23  
50677 Köln 50674 Köln  
ph 0221-9235505 ph 0221-2585083  
[www.vishnuscouch.de](http://www.vishnuscouch.de)



**INSIDE YOGA  
RETREATS**  
Spanien • Italien • Türkei  
mit  
Barbra Noh • Annette Münzinger • Young-Ho Kim  
[www.insideyoga.de](http://www.insideyoga.de)