

# Dunkler Eros

*Sexuelle Lust, Schmerz und der katholische Glaube*



flickr.com © quinn.anya

*Atma Pöschl arbeitet als Therapeutin in Wien mit Menschen, deren Sex- und Schmerzerleben stark durch die katholische Kirche geprägt wurde. Dabei fiel ihr auf, wie sehr beides zusammenhängt. Nicht nur für Katholiken sind Schmerz und Lust eng miteinander verknüpft, aber für sie ganz besonders*

**Von Atma Pöschl**

Erleuchtung kommt nicht, indem wir das Licht imaginieren – weder in der katholischen Kirche noch im Tantra –, sondern dadurch, dass wir den Schatten erforschen

**N**enne keine Empfindung klein, keine Emotion unwürdig! Gut, sehr gut ist jede, auch der Hass, auch der Neid, auch die Eifersucht, auch die Grausamkeit. Von nichts anderem leben wir, als von unseren schönen, herrlichen Gefühlen, und jedes, dem wir unrecht tun, ist ein Stern, den wir auslöschen.«

Hermann Hesse

Meine Mutter hatte Angst. Sex vor der Ehe war eine Sünde, und bei meinem ersten Gynäkologenbesuch wollte sie mit mir ins Behandlungszimmer gehen. Sonntags gingen wir zur Heiligen Messe. Mein Körper war also in der Kirche, mein Geist auf Wanderschaft, meine Trauer innerhalb der Mauern, meine Sehnsucht über alle Berge. Und ich hatte Angst. Denn ich hätte ihre Unterstützung als Mutter gebraucht. Ich hätte es gebraucht, dass sie meine Sexualität als Ausdruck der Liebe willkommen heißt und ihre Angst als Teil der eigenen Geschichte spürt.

»Folge deinem Herzen, auch wenn es dich vom Pfade ängstlicher Seelen wegführt«, schrieb der Sexualforscher Wilhelm Reich in den 1940ern. Als Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung arbeite ich heute mit Frauen und Männern auf der Suche nach persönlichem Ausdruck in den Bereichen Sexualität, Spiritualität und Kreativität. Auch meine Beschäftigung mit dem katholischen Glauben und Fühlen hat mich darauf vorbereitet. Sie hat dazu geführt, dass ich den Körper als Tempel der Seele für etwas Heiliges halte und ihn auch so behandle. Als Körpertherapeutin berühre ich dieses Heiligtum ganz real und lasse dabei auch den Genitalbereich nicht aus. Denn unser Körper ist ein Geschenk, das wir mit allen Sinnen genießen dürfen.

## Die heilige Katharina von Siena

In der katholischen Kirche hingegen erkaufte sich die Sinnlichkeit ihre Daseinsberechtigung immer wieder mit einer Gebärde des Leidens: »Indem er seine Hand auf ihren jungfräulichen Nacken legte und sie zur Wunde auf seiner Seite zog, flüsterte er ihr zu: Tochter, trinke die Flüssigkeit aus meiner Seite, und sie wird deine Seele mit so viel Süße erfüllen«, so beschrieb ihr 17 Jahre älterer Beichtvater Raimond von Capua die Vision und Ekstase der Heiligen Katharina von Siena im 14. Jahrhundert. »Und sie führte die Lippen ihres Körpers, aber in noch stärkerem Maße diejenigen ihrer Seele an die hochheilige Wunde und trank lange, begierig und reichlich von jener unbeschreiblichen Flüssigkeit.« Diese Worte produzieren Bilder einer sexuellen Vereinigung und von Inzest. Katharina starb, zum Skelett abgemagert, im Alter von nur 33 Jahren.

Die Idee von Christi Martyrium als zentralem Heilsereignis, das es emotional und körperlich zu erinnern gilt, stammt vom Apostel Paulus. Bis heute stellen sich Männer und Frauen mit Fasten, Geißeln und öffentlicher Kreuzigung in die Nachfolgeschaft Christi. Für Frauen war Schmerz oft die einzige Eintrittskarte ins Himmelreich.



Katharina wurde 1461 heiliggesprochen, 1939 zur Schutzpatronin Italiens ernannt, 1970 vom Papst zur Kirchenlehrerin und 1999 zur Patronin Europas erhoben. Ganz im Gegensatz zur Heiligsprechung der Magersucht beginnt die Ehrung des Weiblichen in unserer Kultur erst damit, dass Frauen sich selbst und ihre Geschichte ehren. Jedes Mal, wenn eine Frau ihre Kraft annimmt, und wenn ein Mann die Frauen in seinem Leben genauso ehrt wie das Weibliche in sich selbst, kommen die Lügen und Schmerzen der letzten zweitausend Jahre ihrem Ende ein Stück näher.

Als Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung wünsche ich mir einen natürlichen, würdevollen und vor allem bewussten Umgang mit Sexualität. Dieser Text reflektiert die Verknüpfung zwischen sexueller Lust und Schmerz in der christlich geprägten Welt, die nur selten den daran Beteiligten bewusst ist. Meine Meinung dazu? Erleuchtung kommt nicht, indem wir das Licht imaginieren – weder in der katholischen Kirche noch im Tantra –, sondern dadurch, dass wir den Schatten erforschen. Die gewaltige Kluft zwischen »heiligem« und »abartigem« Sex, dem »Dunklen« und dem »Hel-len«, ist unnötig und destruktiv.

## Unbewusste Gewalt und Nächstenliebe – Harald

Schmerz ist ein intensiver Sinnesreiz, nicht mehr und nicht weniger. Er wird subjektiv wahrgenommen, und wir unter-

»Hilfe und Gewalt ergeben ein Ganzes.  
Und das Ganze muss verändert werden«

Bertold Brecht

scheiden zwischen körperlichem und seelischem Schmerz. Als intensiver Reiz wird sexuelle Lust ebenfalls sehr verschieden gespürt. Und Gewalt bezeichnet das Ausüben von Macht als Ausdruck unterdrückter, weil unangenehmer Gefühle. Die katholische Kirche verknüpft alle drei: Und manchmal heißt »Gewalt« »Nächstenliebe«.

Das Annehmen und Befolgen christlicher Ideologie erzeugt jedenfalls verschiedene Formen von Gewalt, uns selbst und anderen gegenüber. In seinem Badener Lehrstück vom Einverständnis beschreibt Bertold Brecht eine Clownnummer, in der Menschen einem Menschen helfen: Herrn Schmitt, dem Riesenclown, wird von den zwei anderen Clowns mit äußerster Konsequenz Hilfe geleistet. Erst arschkriechend, dann in zunehmend gewalttätiger Weise. Und zwar so, dass ihm zuerst der eine Fuß abgesägt wird, der ihn schmerzt, dann der andere, dann das linke Ohr abgeschraubt, dann der linke Arm abgesägt, dann die obere Kopfhälfte, um die dummen Gedanken loszuwerden, dann der ganze Kopf herausgeschraubt. Zurück bleibt ein hilflos am Rücken liegender Rumpf, und Herr Schmitt bedankt sich herzlich für die viele Mühe. »Also sollt ihr nicht Hilfe verlangen, sondern die Gewalt abschaffen«, forderte Brecht 1929. »Hilfe und Gewalt ergeben ein Ganzes. Und das Ganze muss verändert werden.«

Wolfgang Schmidbauers Wortschöpfung »Helfersyndrom« meint Helfen als Abwehr der eigenen Hilflosigkeit hinter einer stark scheinenden Fassade. In der katholischen Kirche hingegen wird der Menschen Heilsbedürftigkeit zur gottgegebenen Wahrheit. Die »Erbsünde« wird schließlich durch Geschlechtsverkehr fortgepflanzt und kirchliche Zugehörigkeit deshalb zwingend notwendig: Alleinseligmachende Institutionen verhalten sich wie geschlossene Anstalten und Kerker.

Da ich persönlich eingeladen war, durfte ich 2005 miterleben, wie sich Harald im Rahmen einer Heiligen Messe für seine Homosexualität entschuldigte: »Ich kann nicht anders.« Harald war schwer krank. Die Kirche lehnt Homosexualität ab und fordert von den Schwulen ein enthaltsames Leben. Diese menschenverachtende Haltung hatte Haralds Leid hervorgerufen. Er hingegen ermöglichte der versammelten Gemeinde paradoxerweise, sich tolerant zu fühlen und verständnisvoll zu sein. »Es ist die Perversion der Täter, ihren Opfern Schuld aufzubürden«, sagt mein Klient Markus. Er hat als Kind im katholischen Internat sexuelle Gewalt erfahren.

Der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti entwirft eine lebendige Alternative zu Haralds blindem Glauben: »Der einzige religiöse Mensch ist der, der die Wahrheit sucht. Und wenn du erkennst, dass die Wahrheit etwas Lebendiges ist, das in Bewegung und in keiner Moschee oder Kirche zu finden ist, dann wirst du auch erkennen, dass dieses Lebendige du selbst bist: dein Ärger, deine Rohheit, deine Heftigkeit, deine Verzweiflung« – und deine sexuelle Lust, möchte ich hinzufügen.

Harald starb an Krebs. Der erste Lernschritt auf dem Weg zum Eros könnte unsere Einsicht in die Gewalt-

tätigkeit sein, die sich mitunter hinter Verständnis und ängstlicher Fürsorge verbirgt.

## Sexuelle Vereinigung als Vergewaltigung – Karl und Anna

Während christliche Nächstenliebe häufig nichts anderes ist als Gewalt, sieht die Kirche in der sexuellen Vereinigung Vergewaltigung. Eine paradoxe Verschiebung: In der Lauretanschen Litanei wird Jesu Mutter Maria als »mater inviolata« besungen, als unversehrte, unbefleckte, nicht misshandelte, nicht vergewaltigte Frau und Mutter. Sind in der katholischen Kirche folglich alle sexuell aktiven Frauen das, was das Wort *vioolatae* bedeutet: Frauen, denen Gewalt angetan wurde? Sind Männer wirklich unsensibel und gewalttätig?

Und warum hat mir meine Mutter damals nicht die Liebe gezeigt, statt mir den Sex zu verbieten? Maria Magdalena, die »Sünderin«, wird im 1945 gefundenen Philippusevangelium als »Gefährtin« Christi bezeichnet: »Der Erlöser liebte sie mehr als alle Jünger und küsste sie oft auf ihren Mund.«

In ihrer Autobiografie »Credo an Gott und sein Fleisch« schreibt die Theologin Heide-Marie Emmermann: »Nur wenn ich mich nicht meinen Ängsten und Wahrheiten stelle – die ich manchmal als Abgründe empfinde –, wird alles Gelebte falsch, abartig und krank.« Emmermann stellte die Jungfrauengeburt in Frage, wurde deshalb in den 1980ern vom Dienst in der katholischen Kirche suspendiert und arbeitete ein Jahr lang in der Hamburger Herbertstraße als Domina.

Das Abspalten in Gut und Böse, Licht und Dunkel, rein und schmutzig ist nicht Heide-Marie Emmermanns Weg. Solches Abspalten ist Zeichen einer fehlgeleiteten Persönlichkeitsentwicklung. Denn wenn ich meine Sexualität verdränge, kreise ich schließlich immer darum, und die unterdrückte Sexualität sucht sich andere Ventile: körperliche Krankheiten und Schmerzen, psychische Erkrankungen, Depressionen und Müdigkeit. Drittens kann sich nicht gelebte Sexualität in Arbeitswut und unermüdliches Helfen verwandeln. Oder in emotionale, körperliche und sexuelle Gewalt.



Jules-Joseph Lefebvre, Maria Magdalena

Im 15. Jahrhundert waren Menschen, die ihr Leben dem christlichen Glauben widmeten, »devot«. Im 21. Jahrhundert ist das Wort »devot« sexuell konnotiert



Dominanz und Unterwerfung unter Wölfen

????? Hat Alma geschickt

Hier drei Beispiele aus meiner körpertherapeutischen Praxis, die Auswirkungen einer körper- und insbesondere sexfeindlichen Prägung aufzeigen: Karl hat vor zwei Wochen zum ersten Mal geküsst und konnte vor lauter Angst weder seine eigenen Grenzen noch die Grenzen der Frau wahrnehmen. Er ist 28 Jahre alt und fühlt sich als Täter.

Anna wurde mit 18 Jahren vergewaltigt: »Es schockiert mich«, sagte ihre Mutter damals, »dass du nicht mehr Jungfrau bist.« Die Mutter war katholisch, der Vater ging mit ihr zur Polizei – danach wurde die Vergewaltigung totgeschwiegen. Anna ist jetzt 46 Jahre alt, hat als persönliche Bewältigungsstrategie auch als Prostituierte gearbeitet und kommt mit dem Wunsch in meine Praxis, »liebeseffizienter« zu werden.

Maria fällt es schwer zu spüren, dass sie spürt. »Mausi, das kannst du aber nicht machen, drei Monate nicht mit ihm schlafen«, hörte sie von ihrer Mutter, als sie 17 Jahre alt war. Heute ist Maria 29 und hat Schmerzen beim Geschlechtsverkehr: »Glaubst du, mir tut's nicht weh?«, sagt die Mutter.

## Lust auf Schmerz – Escrivá und das Opus Dei

Als kulturelle Praxis basiert Sex natürlich auf kulturellen Einübungen. Diese Erkenntnis könnte der zweite Lernschritt auf dem Weg zum Eros sein. Und sexuelle Gewalt hat nichts mit dem Trieb einiger weniger zu tun und dem daraus resultierenden Schutzbedürfnis vieler anderer. Die Frage ist: Wie ist das Ganze beschaffen? Wer wird darin wie und von wem eingeübt? Nicht: Wer ist gesund, rein, schmutzig oder gar krank. Wie empfindet unser ureigenes sinnlich-sexuelles Wesen? Und wie drückt es sich aus? Gehen Spüren und Tun Hand in Hand oder aneinander kaputt?

Das Opus Dei (auf deutsch »Werk Gottes«) ist eine vom heiligen Josemaría Escrivá 1928 gegründete Laienorganisation der katholischen Kirche und für mich prägnantes Beispiel

dafür, wie das Spüren am Tun kaputt geht: »Um seine Reinheit zu verteidigen, wälzte sich der heilige Franziskus im Schnee. Der heilige Benedikt sprang in ein Dornengebüsch. Der heilige Bernhard stürzte sich in einen eisigen Teich. Und du? Was tust du?« In seinem millionenfach verbreiteten Werk »Der Weg« predigt Escrivá sadomasochistische Praxis, Theorie und Theologie. Mitglieder des Opus Dei sollen, »um den Körper zu züchtigen«, täglich mindestens zwei Stunden einen kleinen Bußgürtel tragen, einmal pro Woche die Geißel benutzen und auf dem Fußboden schlafen.

Der Bußgürtel ist ein Band, das mit den Dornen nach innen um die Oberschenkel gebunden wird und »heilsame« Schmerzen und Wunden verursacht. Mit der Geißel schlägt man sich auf Rücken und Hinterteil. Denn »wir wollen in dem armen gegenwärtigen Leben den Leidenskelch bis zum letzten Tropfen leeren. Was bedeuten zehn, zwanzig oder fünfzig Jahre Leid, wenn dann die Herrlichkeit kommt, für immer, für immer – immer?«

## Ist Schmerz heilig, pathologisch oder Lifestyle?

Escrivá wurde 2002 heiliggesprochen. Auch Papst Johannes Paul II verwendete seinen Hosengürtel als Peitsche, schlief auf dem Boden und wurde 2011 seliggesprochen: »Gesegnet sei der Schmerz. – Geliebt sei der Schmerz. – Geheiligt sei der Schmerz. – Verherrlicht sei der Schmerz!« Und warum? »Sei Kind. Noch mehr Kind: Aber komme mir nicht in die Pubertätsjahre.« Das Opus Dei hat weltweit über 87.000 Mitglieder und seinen Hauptsitz in Rom. Hier werden Menschen herangezogen, die sich ihrer sexuellen Identität und Würde schämen. Und aus der Not wird eine Tugend: Bekanntlich boten Flagellantenzüge im Mittelalter auch den Anblick sich geißelnder nackter Männer mit Erektion. Heinrich Seuse brannte sich mit einem glühenden Eisen den Namen Jesu auf die Brust. Margareta von Cortona wollte ihr Gesicht mit einem Messer verstümmeln. Und auch sexuelle Energie – geweckt, aber nicht aufgestiegen oder entladen – kann Schmerzen hervorrufen: »Oh Herr, minne mich gewaltig, oft und lang«, schrieb Mechthild von Magdeburg im 13. Jahrhundert. »Je gewaltiger du mich minnest, umso schöner werde ich.« Während die sexuelle Vereinigung mit Christus im Kopf stattfand, hatten Mystikerinnen wie Mechthild und Katharina schwere körperliche Symptome: Schmerzen, Lähmungen und Krämpfe waren von größter Wichtigkeit und für die Frauen ein Ticket ins Himmelreich.

Ist Schmerz nun heilig, pathologisch oder Lifestyle? Und was unterscheidet den katholischen vom BDSM-Kontext? »Vergiss nicht, was du bist: ein Kehrriechter! Demütige dich.« Klingt wie sadomasochistische Schmerz erotiker, ist aber Escrivás Buch »Der Weg« entnommen. Der Wiener Erzbischof Hans Hermann Groër hat Buben im Internat sexuelle Gewalt zugefügt, und sein letzter Hirtenbrief schloss 1995 mit den Worten: »Weder Kinderschänder noch Lustknaben kommen in den Himmel.«

Das »Böse« ist nichts anderes als das Gute,  
das von seinem eigenen Hunger und Durst gequält wird



flickr.com © captain.orange

Eine Moral, die andere erniedrigt, um sich selbst überlegen zu fühlen und ihnen die eigene Qual auflädt, mag ich nicht. Ehrlichere Gründe für das Erdulden und Zufügen von Schmerz im 21. Jahrhundert könnten sein: wenigstens irgendetwas oder in emotionaler Verwirrung die eigene Kraft zu spüren, zu überleben oder schlicht und einfach die Lust am Schmerz, egal aus welchem Grund. Ohne Moral.

## Karsten

Was ist nun meine Sicht auf Sexualität? Erfüllende Sexualität ist für mich keineswegs ein Synonym für Harmonie, sie bedeutet authentischen Selbstaussdruck im intimen Kontakt. Dabei sind Schuld, Scham und Schmerz mitunter Gefühle, die in einer christlich geprägten Gesellschaft zur Freiheit ans Licht drängen. Doch während die Kirche Schmerz hochhält und Lust verteufelt, wird BDSM (Bondage & Disziplin, Dominanz & Submission, Sadismus & Masochismus) als Tabu behandelt. Karsten kommt deshalb in meine Praxis. Er erzählt, dass er im katholischen Internat von Nonnen ans Bett gefesselt und schmerzhaft an seinen Brustwarzen stimuliert wurde: »Meine Brustwarzen schreien nach Liebe!« Dasselbe will er jetzt von mir.

Im 15. Jahrhundert waren Menschen, die ihr Leben dem christlichen Glauben widmeten, »devot«. Im 21. Jahrhundert ist das Wort »devot« sexuell konnotiert und bezeichnet Personen, die sich zur eigenen Luststeigerung durch die Anwendung physischer oder psychischer Methoden dominieren lassen. Es stammt von lateinisch *devovere* – weihen, heiligen.

»Sich hingeben« ist die Übersetzung, die der heutigen Verwendung des Wortes »devot« am nächsten kommt.

Im Mittelpunkt meiner körpertherapeutischen Arbeit steht das Gefühl der Hingabe. Dabei arbeite ich mit Frauen und Männern mit devoten Neigungen, denn ich betrachte Devotsein als Entwicklungsmöglichkeit mit hohem Potenzial: Dahinter verbirgt sich oft die Sehnsucht, sich selbst wirklich hinzugeben. Und hinter dem Wunsch nach körperlichem liegt häufig auch ein seelischer Schmerz. Ziel meiner Arbeit ist es, Männer und Frauen dabei zu unterstützen, ihr ganzes Potenzial freizusetzen und sich weiterzuentwickeln. Ich betrachte das als Teil einer partnerschaftlichen Kultur, in der Frauen wie Männer sich mit den Quellen ihrer Kraft verbinden und ihre kollektiven Schmerzkörper heilen und miteinander versöhnen, damit wir uns in Liebe und auf einer neuen Ebene begegnen können.

Karsten ist am ganzen Körper mit Teufelssymbolen tätowiert. Er spricht von seinen Einsätzen in Nicaragua. Ich lade ihn ein, sich auf der Skala zwischen Schwarz und Weiß, körperlichem und seelischem Schmerz nicht nur an den äußeren Enden sicher zu fühlen, sondern die ganze Gefühlspalette wahrzunehmen – auch wenn es schmerzt. Es könnte darum gehen, sich auf das Erspüren jenes Gefühls einzulassen, das einen Augenblick vor dem »Ich spüre nichts« auftaucht.

## Nur nichts spüren!

Gesellschaftlich gibt es ja mehr oder weniger anerkannte Methoden, nichts zu spüren: Arbeit, Sport, beziehungslosen Sex,

»Und dann kam der Tag, an dem es mir mehr Schmerzen bereitete,  
eine verschlossene Knospe zu bleiben als zu wagen,  
mich zur Blüte zu öffnen«

Anais Nin

starre Glaubenssysteme, Essen, Drogen, Selbst- oder Fremdverletzung. Egal, wofür wir uns entscheiden, der seelische Schmerz bleibt. Wir werden fett, landen im Burnout oder Gefängnis, haben viel Geld, Muskeln, dass das Hemd fast platzt, oder einen starken Glauben. Wir gehen miteinander ins Bett, um unsere Anspannung abzubauen. Und das verletzte Kind in uns wartet immer noch darauf, gesehen, gehört und geliebt zu werden.

Frauen und Männer, die in meine Praxis kommen, wollen im Gegensatz dazu mit ihren Gefühlen arbeiten – nicht dagegen. Das bedeutet: Unangenehme Gefühle, die unter meiner Berührung auftauchen, haben immer recht, sie haben ein Recht, zu existieren! Letzten Endes sind unangenehme Gefühle Facetten unserer Persönlichkeit, die wir unserem Bewusstsein wieder hinzufügen können. Je dunkler sie auf uns wirken, desto größere Teile unserer Seele halten sie gefangen.

Ja, körperliche Nähe, das wissen wir alle, kann unangenehme Gefühle hervorrufen. Manchmal speichert der Körper negative Erinnerungen und wird dadurch hart, taub und gefühllos. Bei Berührung können solche Erinnerungen wieder an die Oberfläche steigen. Mit den damit verbundenen Emotionen – die meist nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun haben – sind Liebende oft überfordert. Männer und Frauen, die Verantwortung für ihre Körpererinnerungen und ihre Lust übernehmen wollen, können in der therapeutischen Arbeit in einem neutralen, liebevollen Rahmen traumatische Gewebe- und Gefühlserstarrungen auflösen und verlorenes Empfinden wiedererwecken. Wichtig ist dabei, dass die Berührung achtsam und sexuell absichtslos geschieht.

»Die Arbeit mit dir war klasse«, bedankt sich Karsten nach der ersten Sitzung. »Es ist in vielerlei Hinsicht eine Herausforderung für mich, mit meinem Herzen und meiner Sexualität so zu arbeiten. Deine Berührungen zu nutzen, um mein Herz dabei zu öffnen und sie mit dem Herzen zu empfangen, war eine klasse Erfahrung. Denn ich spüre jetzt endlich, was mich bremst, mein Herz ganz zu öffnen: Schmerz.« Nach der zweiten Sitzung kommt eine E-Mail: »Ich ahne, dass der Schmerz, der dann kommt, gar kein Schmerz ist, sondern Freude. Es gab einen Moment, wo du mich im Becken berührt hast, das war so intensiv, dass erst Schmerz kam und dann sofort Freude. Letztendlich war es Lust und Freude und Glück.«

Das »Böse« ist nichts anderes als das Gute, das von seinem eigenen Hunger und Durst gequält wird: Das ist die dritte wichtige Erkenntnis auf dem Weg zu einer lebendigen Sexualität.

## Die Integration von Sexualität und Spiritualität

Stefan ist davon überzeugt, dass »die Integration von Sexualität und Spiritualität, wie du sie mit deiner Arbeit anbietest, uns in der katholischen Kirche sehr weiterhelfen könnte.« Nach der Massage spricht er mit einem Kollegen über die Skepsis, die viele Kleriker gegenüber Körperarbeit oder gar Intimmassage haben. Beide Männer, der eine Priester, der andere

Psychologe im Dienst der Kirche, sehen das wahre Problem darin, »dass bei dieser Form von Körperarbeit gerade bei versteinerten Priestern Gefühle hochkommen könnten, die sie am Sinn ihrer Berufung und des Zölibates zweifeln lassen.«

Versteinert? Natürlich können wir hart sein und uns vom Fluss absondern: »Für eine Welle des Flusses bedeutet das Abgestorbenheit. Ihr seid Eisstückchen, die im Fluss des Lebens treiben. Schmelzt! Schmelzt und werdet eins mit dem Fluss«, beschreibt Osho wahrhaftige Begegnung und Berührung. »Kein Symbol hat echtes Sein im Geiste, wenn es nicht echtes Sein im Leibe hat«, formulierte es der Religionsphilosoph Martin Buber. Und Keuschheit leitet sich von lateinisch *consciis* ab: bewusst, selbstbewusst. Wer keusch lebt, lebt bewusst, aufmerksam und achtsam – nicht enthaltsam! Enthalten wovon denn überhaupt? »Tugenden, ich nehme Abschied von euch, für immer. Diese Liebe ist frei!«, schrieb die Mystikerin Marguerite Porète im 14. Jahrhundert. Sie wurde auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Will die Kirche die Krise fruchtbar machen, die sie angesichts der Gewalt ihrer Institution durchmacht, muss sie die Sexualität zuallererst in ihren eigenen Reihen aus dem Turm herausholen. Denn wenn wir Sexualität in Würde, Liebe und mit Bewusstheit leben, ist sie eine Quelle von Lebendigkeit, Kreativität und ein spiritueller Weg. »Sex ist nur der erste Schritt, nicht der letzte«, betonte Osho. »Aber wenn wir den ersten Schritt nicht machen, verpassen wir auch den letzten.«

Natürlich bietet sexuelle Hingabe Belohnungen und Gefahren. Gefahren begegnen wir oft durch Vermeidung und Abtötung. Wenn wir hingegen körperlich auf Gefahren und unsere Angst davor reagieren, wenn wir bewusst mit allen Sinnen spüren, können Gefahren Chancen für Veränderung und Wachstum werden. Das führt zur vierten Selbsterkenntnis: »Und dann kam der Tag, an dem es mir mehr Schmerzen bereitete, eine verschlossene Knospe zu bleiben als zu wagen, mich zur Blüte zu öffnen«, schrieb die Schriftstellerin Anais Nin in ihr Tagebuch.

Als Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung begleite ich Frauen und Männer auf diesem Weg zu sich selbst. »Geh nicht dahin, wo der Weg dich hinführt«, schrieb der Pfarrer und Philosoph Ralph Waldo Emerson im 19. Jahrhundert. »Geh dahin, wo es keinen Weg gibt, und hinterlasse eine Spur.« ■



**Atma Pöschl**, Jg. 1970, ist Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung in Wien. In ihren Sessions und Seminaren zum Thema BDSM/Heilige Sexualität kann der Körper als Tür zur Lust, zur Selbsterkenntnis und zur Stille erfahren werden.  
[www.institut-atma.at](http://www.institut-atma.at),  
Kontakt: [info@institut-atma.at](mailto:info@institut-atma.at)