

Herzensfeuer

Saleem Matthias Riek

Herzens- *feuer*

Eine Liebeserklärung an die
Paradoxien des Lebens

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2008

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages gestattet.

Korrektorat: Astrid Ogbeiwi

Umschlaggestaltung: Rosi Weiß

Umschlagfoto © mauritius images / JIRI=

Innenlayout und Satz: Hans-Jürgen Maurer

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

D-79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-939570-19-6

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
Aufbruch aus dem Alltag	18
Die Kluft zwischen Alltag und Sehnsucht	21
Chancen zum Aufbruch	22
Das Risiko des Anders-Seins	26
Gibt es denn keinen Mann, der mir gewachsen ist?	28
Ur-teilen und Ur-vertrauen	31
Widersprüche sind Weckrufe	34
Vom Wahrnehmen zum Handeln	37
Die Kultur der Widersprüche	42
Abwenden oder hinschauen?	44
Was liegt hinter dem Spiegel?	46
Und nun?	62
Wie kann sich unsere Welt verändern?	65
Die gefühlte Revolution	67
Individuell und kollektiv lernen	69
Innere Widersprüche – Fluch oder Segen?	71
Das innere Chaos besichtigen?	72
Unsere Motivation	74
Polaritäten im Körper	76
Uns mit dem Körper anfreunden	78
Dialoge mit dem Körper	80
Gefühle haben ihre eigenen Gesetze	82
Typische gefühlte Widersprüche	84
Der Tanz von Wünschen und Hindernissen	86

Wer wagt Sicherheit und Risiko?	91
Die Hierarchie der Ängste und die Stufen ihrer Vermeidung . .	95
Der Innere Kritiker und die Entwicklung von Selbstliebe	99
Gedanken schmieden Zwickmühlen	102
Warum fragen wir warum?	104
Wer bin ich?	105
Identität als kosmisches Missgeschick?	108
Reife und Nicht-Wissen	109
Sex und unsere Lust am Widerspruch	112
Weibliche und männliche Anatomie: ein Scherz der Natur? . .	114
Männer – sexuell einfach strukturiert?	117
Der Tanz der Gegensätze	119
Polare Energien	121
Chaotische sexuelle Dynamik	126
Der herausfordernde Weg zum Begehren	127
Selbstliebe zwischen Selbstbefriedigung und Selbstbelustigung	135
Lust haben müssen	139
Lust für mich oder Lust für dich?	142
Zu mir stehen oder mich auflösen?	143
Tabuzone Macht und Ohnmacht	146
Liebe und Partnerschaft – ein glückliches Paar?	149
Das Grunddilemma der bedingungslosen Liebe	151
Vom Sein zum Schutz – eine psychische Landkarte	155
Die inneren Widersprüche als Paarkonflikte	162
Sex und Liebe – kommen sie zusammen?	169
Wir brauchen Rollen – genauso wie ihre Überwindung	174
Der Paar-Teufel zieht seine Kreise	182
Grenzen und ihre Auflösung	189
Schattenboxen oder ganz werden	192
Partnerschaft als Prozess des Erwachsenwerdens	196
Das Paradox der idealen Liebe	199

Kommunikation – Brücken oder Gräben? 201

Wir sind eins und wir sind zwei 201
Übermittlungsfehler zwischen Sender und Empfänger 203
Ohne dich kein Ich 207
Alles, was ich dir antue, fällt auf mich zurück 209
Schutz vor Spiegelungen 213
Unsere Schutzstile 214
Ungestraft quälen? 218
Anders zusammen sein 222
Jenseits von Worten 226
Wahrheiten brauchen Lügner 230

Spiritualität – vom Dogma zum Paradox 232

Die Schwelle – die Widersprüchlichkeit anerkennen 234
Der Grundwiderspruch: Wir sind autonomer Teil eines
 größeren Ganzen 236
Wie real ist das Ego? 237
Das Ego annehmen 239
Körper und Geist 241
Jenseits von Gut und Böse? 244
Leben ohne Sicherheiten – Paradigmenwechsel 247
Unser volles Potenzial als Mensch leben 253
Wünschen und Loslassen 255
Zeitgemäße Spiritualität leben 256

Die Praxis 259

Nachwort 269
Dank 271
Der Autor 272
Bibliografie 273
Anmerkungen 275

Vorwort

Ich liebe Paradoxien und Widersprüche. Das war nicht immer so. Diese ambivalenten Quälgeister haben mich genervt ohne Ende, sie haben an mir gearbeitet, sie haben mich geschliffen. Sie haben selten locker gelassen, bis ich schließlich anfing, sie in mein Herz zu schließen – was ja eigentlich vollkommen unmöglich ist, weil sie sich niemals einschließen lassen.

Widersprüche, Paradoxien, Gegensätze, Unstimmigkeiten, Krisen, Dilemmata, Probleme, Polaritäten, Zwiespalte... als ich begann, dieses Buch zu schreiben, suchte ich nach einem Begriff, der dieses Phänomen benennt und zugleich positiv besetzt ist. Ich habe keinen gefunden. Mir ist dadurch noch klarer geworden, wie weit wir in unserer Kultur – und damit auch in unserer Sprache – davon entfernt sind, Widersprüchen etwas Positives abzugewinnen.

Ich ahnte bereits zu Beginn, dass ich mir mit diesem Projekt einiges vornehmen würde. Und so war es denn auch. Manche Kapitel musste ich mehrmals umschreiben, weil ich mich stets von Neuem in einer kühlen Distanz oder einer besserwisserischen Negativität wiederfand. Mein Anliegen geriet des Öfteren unter die Räder kollektiver Denkstrukturen und Perspektiven, aus denen heraus wir normalerweise auf Paradoxien schauen. Ich ging beim Schreiben durch einen intensiven Prozess, der mich zuweilen auch beutelte und an meine Grenzen brachte. Manchmal erschauerte ich, wenn mir bewusst wurde, dass es hier um nicht weniger als einen fundamentalen Bewusstseinswandel geht. Wissenschaftler würden es wohl einen Paradigmenwechsel nennen.

Wie bin ich zu diesem Thema gekommen? Es waren nicht zuletzt meine Frustration über die Unlösbarkeit mancher Situationen und die Erfahrung, dass meine Lösungsversuche es manchmal noch schlimmer machen. Ich begann zu spüren, dass es noch etwas anderes geben muss. Vor allem in meinen Liebesbeziehungen wurde ich damit konfrontiert, dass ich am kürzeren Hebel sitze, wenn ich

gegen das Leben ankämpfe. Und das heißt auch gegen die Widersprüche des Lebens, die sich gerne in Paarkonflikten – aber durchaus nicht nur dort – manifestieren.

Meine Suche führte mich immer wieder in den „Raum des Nicht-Wissens“ und ließ mich ahnen, dass Liebe das da sein lässt, was ist. Sie führte mich zum Tantra und zur Kunst des Seins. Hier fand ich viele Antworten, aber, wenn ich ehrlich bin, noch mehr neue Fragen. Und so landete ich in all meinen Versuchen, Lust und Liebe wahrhaftig und dauerhaft in meinem Leben zu verwirklichen, bei der schlichten Erkenntnis: Das Leben ist widersprüchlich. In mir keimte die Bereitschaft, mich auf dieses Phänomen tiefer einzulassen, ihm auf den Grund zu gehen, es in allen seinen Facetten zu beleuchten und all dies mit anderen Menschen, die auch auf der Suche sind, zu teilen. Zum Beispiel mit dir.

Ich erlaube mir, dich mit dem Du anzusprechen. Die Themen in diesem Buch sind teilweise sehr intim, sodass ich mich mit einem Sie schwer tun würde. Ich hoffe auf dein Verständnis. Aber wenn Sie das unpassend finden und mir bereits hier widersprechen sollten, auch gut. Dann sind wir ja beim Thema.

Die vielen Erlebnisberichte in diesem Buch gründen sich auf Erfahrungen von mir und vielen Menschen, die ihre Erlebnisse mit mir geteilt haben. Dafür bin ich sehr dankbar. Ohne euch wäre dieses Buch nie möglich geworden. Aus naheliegenden Gründen habe ich Namen und Details so verändert, dass Rückschlüsse auf die jeweilige Person unmöglich sind.

Um die sprachliche Form möglichst lebendig zu gestalten, erzähle ich manche Begebenheiten so, als sei ich selbst dabei gewesen, obwohl ich nur indirekt von ihnen erfahren habe.

Aus dem gleichen Grund und um mich aus der sprachlichen Dominanz des Männlichen zu lösen, wechsele ich grammatikalisch immer wieder zwischen der männlichen und der weiblichen Form, meine jedoch in den meisten – nicht in allen! – Fällen beide Geschlechter. Auch dies ein unlösbares Dilemma, für das wohl noch kein(e) Autor(in) eine Patentlösung gefunden hat.

Nun, da dieses Buch bald fertiggestellt ist, stehe ich vor der Herausforderung, es loszulassen und an dich weiterzugeben. Was du darin liest und vor allem wie du es aufnimmst, liegt nicht mehr in meiner Hand. „Herzensfeuer“ ist in dem Augenblick, wo du es in die Hand nimmst, nicht mehr nur *mein*, sondern auch *dein* Buch. Ich wünsche mir, dass du dich davon berühren lässt. Damit verbinde ich die Hoffnung, dass dieses Buch zu einem wertvollen Werkzeug und Spiegel für dich wird.

Du musst nichts von dem glauben, was du hier liest, aber deine Resonanz beim Lesen kann dir den Weg weisen, mehr über dich selbst – und vor allem über deine Widersprüche – herauszufinden.

Wenn du so bist wie ich, wirst du nicht immer mögen, was du dabei entdeckst. Du wirst dich vielleicht auch manchmal über mich ärgern. Ich hoffe, dass wir das verkraften und dennoch weiter dran bleiben. Denn das ist für mich einer der Schlüssel für inneres Wachstum: dass wir bereit sind, dran zu bleiben – auch wenn wir manchmal nichts lieber täten als abzuhauen. Und wenn wir doch mal abzuhauen – dann können wir ja auch wieder kommen. Das alles gehört dazu.

Dieses Buch ist also etwas für mutige Angsthasen, für großzügige Kleingeister und neugierige Besserwisser: ein Buch also für dich und mich! Ich wünsche uns, dir und mir, viel Freude und viel Glück auf unserer Reise.

Herzlich

Saleem Matthias Riek
im Januar 2008

Einleitung

Das Leben ist widersprüchlich. Forscher und Pioniere der unterschiedlichsten Gebiete – der Psychologie wie der Politik, der Quantenphysik wie der Religion, der Sexualität wie unserer Liebesfähigkeit – kommen zu diesem Ergebnis. Und auch unser Alltag führt es uns jeden Tag vor Augen: Das Leben ist widersprüchlich. Manchmal wohl mehr als uns lieb ist.

Deswegen könnten wir geneigt sein, diese Behauptung einfach mit einem Kopfnicken zur Kenntnis zu nehmen und sie gleich wieder ad acta zu legen. Das wäre schade, denn damit verpassten wir eine riesige Chance: Wir können Widersprüche – und sie sind allgegenwärtig – als Wegweiser zu einem tieferen, liebevolleren und unmittelbaren Kontakt mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und mit dem Leben selbst verstehen lernen.

Paradoxien in unserem Alltag, in unseren Beziehungen, in unserer Kultur und in unserer Spiritualität nicht nur als Randerscheinung, sondern als untrennbar mit unserem Menschsein verbunden zu betrachten, hat weitreichende Konsequenzen. Es wird einiges in unserem Weltbild auf den Kopf stellen – oder sollen wir lieber sagen: auf die Füße?

Mich lassen Widersprüche immer wieder Achterbahn fahren, so dass ich nicht mehr weiß, wo oben und unten ist. Dennoch möchte ich sie heute nicht mehr missen. Warum? Weil ich mich in sie verliebt habe. Sie vielleicht sogar liebe. Aber es war keine Liebe auf den ersten Blick. Ganz im Gegenteil, ich habe – ohne es so recht zu merken – alles Mögliche getan, um sie aus meinem Leben zu verbannen. Aber sie blieben mir treu. Sie kamen immer wieder zurück.

Es ist nicht unbedingt leicht, Widersprüche in ihrer Bedeutung für uns zu würdigen. Wenn eine Ampel zugleich auf Rot und auf Grün steht, was soll das anderes bringen als ein Verkehrschaos? Was für eine Straßenkreuzung sinnvoll ist, muss jedoch nicht überall Nutzen bringen. Es kann sogar verheerend sein. Vielleicht hat es sei-

nen Grund, dass die Natur keine Ampeln erfunden hat? Eindeutigkeit hat gleichwohl etwas sehr Attraktives. Eine Gebrauchsanweisung fürs Leben, mit eindeutigen Hinweisen und am besten noch einer Reklamationsstelle, wenn es nicht funktioniert, das wäre doch was!

Und tatsächlich, zu jeder Lebenslage, in der wir uns im Laufe unseres Lebens wiederfinden, gibt es Bücher und Ratgeber. Es gibt keinen Mangel an Tipps, wie wir besser hiermit und damit umgehen könnten. Die meisten Ratgeber erwecken dabei den Eindruck, es gebe so etwas wie die eindeutig bessere oder gar die beste Lösung für unsere Situation. Wenn wir dann einer bestimmten Richtung oder einem Ansatz, denen wir unser Vertrauen schenken, eine Weile folgen und an ihre Grenzen stoßen, sind wir manchmal so ratlos wie zuvor.

Schon wartet die nächste Empfehlung, die uns erklärt, was wir falsch gemacht haben und woran wir uns von nun an orientieren sollten. Auf diese Weise können wir natürlich viel lernen. Wir können uns dabei aber auch leicht verlieren, indem wir von einem Glücks- oder Heilungsversprechen zum nächsten eilen und etwas Wesentliches dabei übersehen: Das Leben ist – und bleibt – widersprüchlich. Wo wir versuchen, Widersprüche zu eliminieren, gewinnen wir vielleicht an Sicherheit und Stabilität, aber etwas in uns und um uns herum stirbt langsam ab. Das Feuer unseres Herzens erlischt. Viele Strukturen unserer Kultur und Gesellschaft legen es uns nahe, das Feuer zu löschen. Sie lassen das oft sogar unausweichlich erscheinen. Vielleicht ist es eine tiefe Sehnsucht in uns, die es doch immer wieder zum Brennen bringt.

Mystiker aller Zeiten sprechen von dieser Sehnsucht. In den tiefgründigsten Weisheitslehren und spirituellen Strömungen haben Paradoxien schon immer einen besonderen Platz.¹ Viele Mysterien sind davon beseelt. Diese Mysterien müssen jedoch nicht alltagsferner oder gar abgehobener Spiritualität vorbehalten bleiben. Sie können ganz konkret in unserem Leben Platz finden, in deinem und in meinem, und uns beglücken.

Uns der Widersprüchlichkeit des Lebens zu stellen, ist jedoch keine Schnellstraße ins Glück. Eher gleicht es einer tiefen inneren Reinigung und Transformation. Mit „Wasch mich, aber mach mich nicht nass!“ kommen wir wahrscheinlich nicht weit. Stattdessen – so scheint es – kommen wir manchmal vom Regen in die Traufe.

Was mir in solchen Phasen geholfen hat, war meine bereits gewachsene Bereitschaft und Fähigkeit, dran zu bleiben, auch wenn es mal eng wird. Alleine hätte ich das nie geschafft. Ich fühle mich bei diesem Thema zwar ein wenig als Pionier, aber nicht allein. So wie eine schwangere Frau überall Geschäfte für Babykleidung sieht, so sehe ich überall Anzeichen dafür, dass die Zeit reif ist, die Widersprüchlichkeit des Lebens endlich von Herzen zu würdigen und anzunehmen. Auch wenn es nicht immer so explizit zum Ausdruck kommt: Viele Menschen befinden sich bereits auf der Reise, die ich in diesem Buch skizziere. Mehr und mehr Autoren – und nicht nur psychologischer oder esoterischer Fachliteratur – beziehen sich immer freundlicher auf dieses Phänomen. Sie alle haben mir Mut gemacht und mich inspiriert.

Widersprüche inspirieren uns dazu – wenn wir sie auf uns wirken lassen –, unsere Perspektive zu verändern, sie vor allem aber zu erweitern. Wir finden immer öfter vom entweder-oder zum sowohl-als-auch. Drei Beispiele:

- Eines unserer Grundbedürfnisse ist Sicherheit. Wenn wir jedoch einseitig auf Sicherheit aus sind, birgt dies manchmal größere Risiken als das, wovor wir uns ursprünglich schützen wollten. Wie heißt es so schön?

Wer sich nicht in Gefahr begibt, kommt darin um.²

- Haben wir Absichten und Ziele oder sind wir lieber wunschlos glücklich? Die meisten Menschen wünschen sich Glück. Aber was macht uns glücklich? Die Redewendung „wunschlos glücklich“ legt nahe, dass es die Abwesenheit jedweden Wun-

- ches ist, die uns glücklich macht. Ist es gar der „Glück-Wunsch“ selbst, der uns unglücklich macht? Oder geht beides zusammen?
- Wir glauben gewöhnlich, Probleme lösen zu können, wenn wir mehr darüber wissen. „Wissen ist Macht“ heißt es, und mit Macht können wir mehr *machen*. Manchmal kann uns unser gesammeltes Wissen jedoch im Wege stehen. Besonders Liebe ist nicht „machbar“ und oft ist es die bewusste Bereitschaft nicht zu wissen, die die Tür zum Herzen öffnet.

Die Trennung von meiner früheren Partnerin Gabrielle (Nutan) – die Beziehung mit ihr nimmt im Buch „Herzenslust“ breiten Raum ein – war ein schmerzhafter Prozess, der mich immer wieder recht unsanft mit meinem Nichtwissen hinter all meinem Wissen konfrontiert hat. Dabei hätte ich als Tantra-Lehrer, also als ein „Experte in Liebesdingen“, es doch besser wissen sollen! Solche Gedanken nisteten sich immer wieder in meinem Gehirn ein und wurden mir manchmal auch gespiegelt: „Hat es Sinn, deine Beziehungs-Seminare noch zu besuchen, wenn du doch selbst in deiner Ehe gescheitert bist?“, fragen mich manchmal Teilnehmer ganz offen.

Auf viele Fragen gibt es keine eindeutigen Antworten. Es gibt immer mehr als nur eine Perspektive, und das Gegenteil einer Wahrheit kann ebenfalls wahr sein, auch wenn das unseren Verstand schier zur Verzweiflung bringen kann. Dazu eine kleine Geschichte:

Zum Rabbi kommen zwei Männer, deren Familien seit Generationen im Streit liegen, weil ihre Grundstücksgrenze umstritten ist. Sie sind es leid, weiter zu kämpfen, und sie haben sich darauf geeinigt, den Rabbi ein für alle Male Recht sprechen zu lassen.

Der Rabbi bittet den Einen zu sich, hört sich seine Geschichte an und meint zum Schluss: „Ich verstehe dich! Du hast recht!“ Dieser bedankt sich, hüpfert und springt vor Freude und verlässt strahlend das Empfangszimmer.

Dann kommt der Andere und schildert seine Sicht der Dinge; der Rabbi sagt ihm zum Schluss: „Ich verstehe dich! Du hast recht!“ Auch dieser kann sein Glück kaum fassen und verlässt voll tiefer Genugtuung das Haus des Rabbi.

Ein Schüler des Rabbi, der bei beiden Unterredungen dabei war, hat alles mitgehört und sagt nun zum Rabbi, als sie wieder allein sind: „Ich verstehe nicht: Da kommen zwei Menschen, die miteinander Streit haben; sie erzählen dir ihre Geschichte und du gibst beiden recht. Es kann doch nur einer von beiden recht haben!“ ... „Jetzt hast du recht!“, antwortet der Rabbi ruhig und freundlich seinem Schüler und verlässt den Raum.

Dieses amüsante Gleichnis, das seit Generationen in diversen Varianten erzählt wird, bringt das Verwirrende an, aber auch die Weisheit von Paradoxien auf den Punkt. Sie kann eine tiefe und heilsame Wirkung entfalten, wenn wir sie ganz an uns heranlassen. Sie setzt einige der hartnäckigsten Mechanismen außer Kraft, mit denen wir unserem Partner, unseren Kindern, unseren Freunden und Feinden und letztlich dem Leben unseren Willen glauben aufzwingen zu können.

Der aktuelle weltweite Konflikt der Religionen und ihrer Kulturen ist ein Beispiel dafür, was passiert, wenn die Vieldeutigkeit spiritueller Erfahrung durch die Eindeutigkeit von Dogmen eingegebenet oder gar gleich ganz geleugnet wird. Aber so weit müssen wir gar nicht gehen. Schauen wir zu unseren eigenen Konflikten. Jeder Streit bekommt seinen Treibstoff aus der Überzeugung der Beteiligten, recht zu haben. Und die Wurzel für diese Überzeugungen liegt oft schlicht in unserer Unfähigkeit anzunehmen, dass das Gegenteil unserer Wahrheit ebenfalls wahr sein könnte.

Gegensätze schließen sich nur in unserer gewohnten Logik aus. Im Leben bilden sie eine Ganzheit. Mann und Frau, Körper und Geist, Himmel und Erde, Gefühl und Verstand, Stille und Bewegung, Tun und Sein, Leben und Tod, alle diese Gegensätze und viele mehr werden zu Katalysatoren für unser wachsendes Bewusst-

sein. Und dieses zeigt sich mitunter genau darin, dass wir keine Antwort haben. Sogar manche Wissenschaftler – die ja normalerweise gerne alles beantwortet haben möchten – finden inzwischen Gefallen daran, nicht weiter zu wissen:

Mir ist aufgefallen, dass mich vor allem die Erkenntnis fasziniert, auf etwas keine Antwort zu wissen. Das ist so, als würde ich in meinem Denken auf eine Klippe stoßen. In diesem Raum des „Nichts“ oder des Nicht-Wissens verspürte ich eine intensive Ahnung.³

Hier berühren sich moderne Wissenschaft und Religion. Letztere hat schon immer darauf hingewiesen, dass unser Verstand nicht ausreicht, das Wesen der Existenz zu erfassen. Eine der spirituellen Traditionen, die den Weg in den erfüllenden Raum des Nichts weisen, ist der Buddhismus. Speziell der Zen-Buddhismus mit seinen Koans (für den Verstand unlösbare Rätsel) ist bekannt für seine Liebe zur Paradoxie und für seine verrückten Weisheiten. Diese Lehren wurden und werden meist auf eher asketische Weise vermittelt. Das war und ist – bis heute – nichts für mich. Ich wollte immer lieber alles, am besten sofort, und so landete ich beim Tantra. Dort erfuhr ich, dass „alles“ nicht „alles, was ich will“ bedeutet, sondern weit mehr.

Tantra, eine spirituelle Lehre mit jahrtausendealter Tradition, lehrt, das Leben mit allen Sinnen und in allen Aspekten zu genießen, zu empfangen und zu feiern. Aber so leicht ist das eben auch nicht. Gerade in den Gefilden von Lust und Liebe begegnen wir der paradoxen Natur des Lebens – sogar ganz hautnah. Das kann die Hölle sein. Manchmal scheinen innigste Liebe oder wunderbarste Genüsse in Reichweite und sind dann doch plötzlich unerreichbar weit weg. Das tut weh.

Dennoch: die Bedürfnisse rund um Sex und Herz sind kraftvolle Motive, für die wir Menschen gerne einiges investieren. Deswegen werden wir uns hier noch ausführlich mit den Höhen und Tiefen von Lust und Liebe befassen, und viele Beispiele in diesem

Buch ranken sich um diesen Themenkreis. Obwohl auch auf diesem Weg zwangsläufig unsere wunden Punkte berührt werden, so liegt darin doch die Chance, nicht nur aus Schmerz zu lernen. Wir können auch auf lustvolle Weise Neues wagen, wir können riskieren, immer wieder unser Herz zu öffnen und unsere Liebe zu spüren und in beidem können wir wachsen.

Bei dieser Thematik möchte ich jedoch nicht stehen bleiben. Wir sind in unseren Bedürfnissen und Befindlichkeiten eingebettet in etwas Größeres. Wir Menschen sind sowohl soziale als auch spirituelle Wesen. Wir finden keine wirkliche Erfüllung, wenn uns das Wohl und Wehe anderer Menschen, unsere Verbundenheit miteinander und die Fragen nach Sinn und Aufgabe im Leben kalt lassen. Auch hier begegnen wir Widersprüchen, die ziemlich unbequem, wenn nicht quälend sein können. Indem wir im kleinen Kreis, mit uns selbst und unseren Nächsten, Widersprüche lieben lernen, schöpfen wir die Kraft, uns auch in einen größeren Kontext zu engagieren, ohne uns dabei selbst zu verlieren. So wächst auch unsere Fähigkeit, unsere Aufgabe in einem größeren Ganzen zu erkennen und dankbar anzunehmen – zeitweiliges Fluchen inbegriffen.

Die Erforschung der Paradoxien des Lebens ist ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang, so viel ist gewiss. Es ist eine Reise in und durch die Vielgestaltigkeit des Lebens. Wir können nun also in See stechen, aufbrechen zu neuen Ufern. Als Orientierung haben wir nicht viel mehr als unsere Sehnsucht, vollständiger zu leben und zu sein und zu werden, wer wir wirklich sind. Das ist gefährlich. Lebensgefährlich.

Aufbruch aus dem Alltag

Ein Schiff ist im Hafen sicher. Aber dafür wurde es nicht gebaut.

Englisches Sprichwort

Der Alltag ist der Hafen, von dem aus wir unsere Reise starten. Er vermittelt uns eine gewisse Sicherheit. Das macht ihn attraktiv. Hier kennen wir uns aus. Diese Sicherheit ist jedoch – wie jede andere auch – trügerisch. Die Wechselfälle des Lebens machen nicht ewig vor unserem Alltag halt. Aber das noch größere Risiko besteht vielleicht darin, dass das Leben fast unbemerkt an uns vorüber zieht, während wir damit beschäftigt waren, „andere Pläne zu schmieden“.⁴

Es sind die besonderen Momente, die uns plötzlich aufwachen lassen und uns mit der Frage nach dem Sinn unseres Daseins konfrontieren. Meistens sind es Krisen, die den Alltag aufbrechen lassen. Oder wir spüren unsere Sehnsucht, denken „Das kann doch nicht alles gewesen sein!“ und vernehmen einen inneren Ruf, etwas Neues zu riskieren.

Ich habe das Glück, als Seminarleiter und Therapeut viele bewegende und abwechslungsreiche Momente miterleben zu dürfen. Doch auch für mich ist es immer wieder mit einer Schwellenangst verbunden, Gewohntes loszulassen und zu neuen Ufern aufzubrechen. Und es kann mich ganz schön durcheinanderbringen. Franz riskierte hier Einiges und erlebt das so:

Der Alltag hat Franz längst wieder eingeholt. Einige Tage ging er wie auf Wolke Sieben. In der ersten Zeit nach dem Workshop waren in der Firma alle unglaublich nett zu ihm. Und dasselbe sagten sie über ihn. „Was ist los mit dir? Hast du dich verliebt?“, fragte Anke, seine Vorgesetzte. Er wagte nicht zu erzählen, dass er auf einem Tantra-Wo-

chenende gewesen war. Das hätte keiner verstanden. Oder sie hätten ihn mitleidig belächelt nach dem Motto: „Aha, du hast es wohl nötig, oder? Na ja, jeder nach seiner Fassung ...“ Also schwafelte er nur von einem schönen Wochenende in der Natur, fühlte sich dabei aber auch nicht recht wohl.

Schon am dritten Tag naht der erste Schock. Anke kommt in sein Büro gerauscht, wie so oft voller Hektik, und knallt ihm eine Akte auf den Tisch. In ruppigem Ton herrscht sie ihn an: „Warum ist das noch nicht erledigt?“

Er würde am liebsten sofort losheulen. Das ist neu. Er kennt seine Vorgesetzte lange genug um zu wissen, dass sie es nicht böse meint, sondern dass sie einfach gern ihren Stress an andere weitergibt. Normalerweise kommt er damit klar. Aber jetzt ist es anders. Mit letzter Kraft reißt er sich zusammen und stammelt „Ich mache es so schnell wie möglich fertig!“, woraufhin sie das Büro wortlos wieder verlässt.

„Scheiße!“, flucht er vor sich hin, als er wieder allein ist. Dann fällt ihm auf, dass das gar nicht seine Akte ist, und er wird noch wütender. Erst auf sie, dann auf sich selbst: „Ich bin so ein Weichei! Da kommt diese blöde Tussi und macht mich dumm an und ich Trottel ducke mich sofort weg! Ich habe keinen Mumm in den Knochen!“

Am Abend trifft er seinen Freund Hans, den einzigen, mit dem er über seinen Ausflug in die Welt des Tantra offen sprechen kann. Hans will alles wissen, alles. Vor allem wie weit es mit dem Sex ging. „Also ihr habt euch alle ausgezogen und dann legte sich jeweils einer in die Mitte und wurde von den anderen gestreichelt? Ist ja geil!“

„Nicht von allen, wir waren in Vierergruppen. Und es haben sich auch nicht alle ausgezogen. Das war uns freigestellt. Aber ich dachte, die Gelegenheit kommt so schnell nicht wieder, und habe alles ausgezogen ...“ Noch während Franz das sagt, merkt er, dass etwas schief läuft. Hans will zwar alle Fakten wissen, und es macht ihn sogar an, was er hört. Aber das, was für ihn, Franz, wesentlich war, das kommt irgendwie nicht rüber. „Weißt du, Hans, du denkst jetzt vielleicht, es ging hauptsächlich um Erotik und Sex. Das war ja auch das Thema des Workshops. Aber das war gar nicht das, was mich am tiefsten beeindruckt

hat. Es war eher die Nähe, die Intimität, die Herzlichkeit. Damit hätte ich nie gerechnet. Dass so etwas in nur einem Wochenende möglich ist. Und es fühlte sich so natürlich an, fast selbstverständlich. Obwohl manche Sachen, die wir gemacht haben, vollkommen neu für mich und auch komisch waren ...“

Hans, eher jovial: „Was war denn komisch? Hast du noch nicht alles erzählt? Komm, zier dich nicht so, du weißt doch, du kannst mir alles erzählen! Ich finde es klasse, dass du dich so was traust!“

Franz zieht sich in diesem Moment innerlich zurück. Plötzlich kommt ihm das, was er am Wochenende so wertvoll und fast überirdisch schön fand, irgendwie banal, fast schmutzig vor. Als er wieder zuhause ist, nimmt er erst mal eine Dusche. Aber diese zweifelnden Gedanken, die kann er nicht abduschen.

Einsam liegt er später in seinem Bett und gerät immer wieder ins Grübeln: „War das alles nur ein schöner Traum? Bin ich einer Illusion aufgesessen? Wollten diese verdammten Tantra-Lehrer mir nur das Geld aus der Tasche ziehen und mich gar süchtig nach ihren Workshops machen?“ Sie kamen ihm gar nicht so vor, er fand sie sogar sehr nett und sehr menschlich. Aber wer weiß. Er fühlt sich innerlich zerrissen. Da ist einerseits seine Sehnsucht. Er hat Blut geleckt, eine neue Welt kennengelernt, in der Lust und Liebe und jede Menge Lebendigkeit plötzlich in greifbarer Nähe waren, sogar mit wildfremden Leuten. Und die Leiter behaupteten sogar, das sei unsere menschliche Natur, wenn wir uns nur so sein ließen, wie wir sind. Und dann ist da die andere Seite in ihm, die ihn dafür ausschimpft, auf so etwas hereingefallen zu sein: „Das ist doch weltfremd, was die da machen! Schau dein Leben an. Was willst du denn damit anfangen? Jetzt fängst du schon an zu heulen, wenn dich deine Chefin mal schief anguckt. Hey, wach auf! Das war ein schöner Traum, aber die Welt ist nun mal kein Zuckerschlecken. Finde endlich eine Frau, die zu dir passt, dann brauchst du dich nicht auf solchen obskuren Veranstaltungen herumzutreiben!“

In diesem Moment wird Franz ganz aufgeregt. Sollte er es riskieren, Marianne anzurufen? Sie ist die Frau, zu der er bei diesem Workshop den besten Draht hatte. Ist er verliebt? Nein! Aber er weiß, wenn er sie

anruft, wird er diesen Weg weitergehen. „Bald Mitternacht. Jetzt ist es sowieso zu spät!“, versucht Franz sich selbst zur Ruhe zu bringen. Irgendwann fällt er in einen unruhigen Schlaf.

Die Kluft zwischen Alltag und Sehnsucht

Franz hat etwas riskiert. Er sehnte sich nach mehr Lust und Liebe in seinem Leben, surfte im Internet und stieß auf das Thema Tantra. Und er wagte sich, seiner Sehnsucht folgend, tatsächlich auf ein Tantra-Seminar, obwohl er sich vorher überhaupt nicht hatte vorstellen können, was ihn dort erwarten würde. Er wurde nicht enttäuscht, ganz im Gegenteil. Aber zurück in seinem Alltag hat er ein Problem: Eine große Kluft tut sich für ihn auf. Welten scheinen zwischen seinen Erfahrungen an diesem Wochenende und seinem Zuhause zu liegen. Der Widerspruch spitzt sich Tag für Tag weiter zu. Franz hält es mit seinem Zwiespalt irgendwann allein nicht mehr aus und ruft Marianne an. Obwohl sie ihm keinerlei Lösung für sein Dilemma anbietet, geht es ihm danach besser. Er ist mit seinem Dilemma nicht mehr allein, und dadurch kann er es zunächst da sein lassen, ihm Raum geben, ohne sofort eine Lösung zu finden.

Wenn wir mit unserem Alltag unzufrieden sind, liegt es nahe; ihm zu entfliehen. Unsere Kultur ist eine Fluchtkultur. Unter dem Stichwort „dem Alltag entfliehen“ findet Google Zigtausende von Seiten, vorwiegend aus der Reisebranche. Aber was passiert, wenn wir zurückkommen? Der Alltag ist für uns nicht nur eine äußere Routine, sondern oft auch ein innerer Bewusstseinszustand, eine Art dumpfer Trance, in der unsere Wahrnehmung auf das Notwendige eingeschränkt ist. Wir funktionieren.

Es ist nicht leicht, den Alltag wirklich erfüllend zu gestalten. Bereits bei der Einschulung werden wir darauf vorbereitet: „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens!“ Es ist schwer, gegen derartige Botschaften, die wir längst verinnerlicht haben, anzukommen. Der

Alltag kann uns vorkommen wie eine große, unbezwingbare Macht. Es ist leichter, ihr auszuweichen als sich ihr zu stellen.

Wenn wir allerdings wie Franz einen Schritt heraus wagen und damit eine Weile aus unserer Alltagstrance heraustreten, kann es auch ungemütlich werden. Wenn wir danach nicht alles wieder verdrängen, landen wir früher oder später bei der Frage: Was ist uns wirklich wichtig in unserem Leben? Woran werden wir gerne zurück denken, wenn wir später auf unserem Totenbett Rückschau halten?

Bei dieser Frage können leicht auch unangenehme Gefühle auftauchen. Wenn wir die Frage wirklich an uns heranlassen, melden sich Seiten in uns, die in unserem Leben bislang wenig Raum hatten. Wir spüren unsere ungelebten Wünsche und Sehnsüchte. Das kann wehtun. Deswegen vermeiden wir oft diese Frage. Die Alltagstrance hat ihren Sinn, sie schützt uns vor dem Risiko schmerzhafter Erfahrungen. Aber leider auch vor intensiverem Glück. Unser Alltag ist wahrscheinlich der bestmögliche Kompromiss zwischen unseren Wünschen und unserer Wirklichkeit, den wir bislang finden konnten. Wenn wir den in Frage stellen, reißen wir leicht alte Wunden auf.

Chancen zum Aufbruch

Wir alle haben Strategien gelernt, mit unseren unerfüllten Wünschen und Sehnsüchten umzugehen. Oft besteht unsere Strategie darin, die tiefer liegenden Widersprüche einfach zu verleugnen. Wir denken nicht daran. Wir lenken uns ab. Wir haben zu tun. Wir sorgen für gute Unterhaltung. Wann merken wir, dass etwas fehlt?

Nach der bekannten Maslow'schen⁵ Bedürfnispyramide ist unser Bedürfnis nach Sicherheit fundamentaler als unsere Lust auf Abenteuer und unser Drang nach persönlichem Wachstum. Aber was tun, wenn unsere Sicherheit zum Gefängnis geworden ist? Wir können die Bälle aufnehmen, die uns Widersprüche, Krisen und Di-

lemmata zuspieren. Das Leben gibt uns permanent Gelegenheiten dazu, aus dem Trott auszusteigen. Es kann sein, dass wir die erst wahrnehmen, wenn die Gangart etwas härter wird, und wir an Veränderungen kaum noch vorbei kommen:

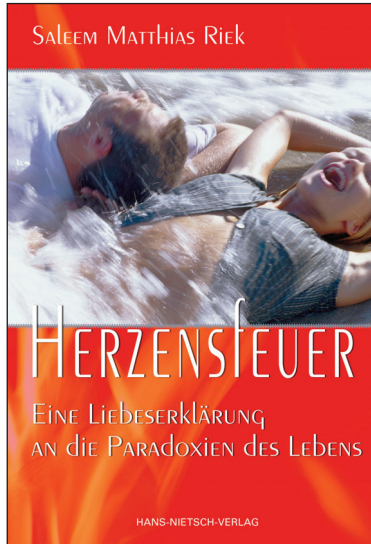
- Unser Partner droht mit Trennung.
- Wir verlieren unsere Arbeit.
- Jemand stirbt unerwartet, der uns nahe war.
- Wir fühlen uns einsam.
- Wir werden krank.
- Unsere Sehnsucht fängt an, richtig weh zu tun.

In solchen Situationen macht uns das Leben auf etwas aufmerksam. Jetzt können wir vom „Autopiloten“, mit dem wir normalerweise durchs Leben steuern, auf bewusste Aufmerksamkeit umschalten. Das ist die Chance.

Anhand von zwei Beispielen möchte ich beleuchten, wie die Gelegenheiten zum Aufwachen konkret auf uns zukommen. Denn wenn wir mit einem Widerspruch konfrontiert werden, der uns in Not bringt und für den wir keine Lösung haben, dann sehen wir darin gewöhnlich nicht gleich die große Chance. So wenig wie Inge und Peter:

Inge ruft mich an und bittet um eine Paarsitzung mit ihrem Ehemann. Auf meine Frage, worum es geht, antwortet sie knapp „Wir lieben uns. Wir leben in einer sehr harmonische Beziehung. Aber wir haben seit einem halben Jahr keinen Sex mehr. Ich halte das nicht mehr aus!“ Eine Woche später begrüße ich Inge und ihren Mann Peter in meiner Praxis. Sie wirkt auf mich sehr stark. Sie trägt ein elegantes Kostüm und ist auffallend geschminkt. Sie gibt mir mit einem entschiedenen, festen Druck die Hand und schaut mir dabei direkt in die Augen. Peter ist eher lässig gekleidet. Er wirkt ruhig und unaufdringlich. Sein Händedruck ist leicht, aber nicht unangenehm.

Nach einer Weile bitte ich die beiden, mir nacheinander ihr Anliegen zu



Saleem Matthias Riek
Herzenfeuer

Eine Liebeserklärung an die Paradoxien des Lebens

Der Autor, einer der führenden Tantra- Lehrer Deutschlands, zeigt uns hier mit vielen lebendigen Geschichten und Fallbeispielen, wie es gelingen kann, eine Beziehung zu persönlichem Wachstum und Selbsterkenntnis zu nutzen.

Er bringt uns eine innere Haltung nahe, in der wir die Widersprüche des Lebens nicht gleich lösen müssen, sondern sie erst einmal ohne Wertung auf uns wirken lassen und sie am Ende sogar wertschätzen.

380 Seiten, gebunden • ISBN: 978-3-939570-19-6