



N°127

Buddhistische Perspektiven

Ursache \ Wirkung • Sex und Spiritualität

# Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst



## und Spiritualität

€ 14,20 / CHF 18,10



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

# Inhalt Ausgabe № 127

## INTRO

- 3 Brief des Herausgebers
- 6 Leserbriefe
- 8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

## SCHWERPUNKT

- 12 **Das Ego überschreiten**  
Sex ist Teil des spirituellen Wegs. Sex und Spiritualität verbindet die Sehnsucht nach Ganzheit. *S. Rescio*
- 14 **Blickfang**  
Sinnliche Bilder der kolumbianischen Künstlerin *Carolina Amaya* führen durch das Heft.
- 20 **Das Potenzial ganzheitlicher Sexualität**  
Über eine Sexualität, die verbunden, einzigartig und ganz ist. *V. Dittmar*
- 24 **Visualisierungen**  
Sex – wer mit wem, wie und wo?
- 26 **Ich entdecke meinen A-Punkt**  
*S. Wendel* teilt ihre Erfahrungen bei einer Tantra-Massage.
- 30 **Im Einklang mit dem Körper**  
Wie sich die bewusste Wahrnehmung des Körpers auf die Sexualität auswirkt, erklärt *K. Jonas* im Interview. *U. Gramm*
- 34 **Mehr Lust und Lebendigkeit**  
Was Yoga beitragen kann, um mehr Lust zu empfinden, zeigt *K. Middendorf*
- 38 **Warum wir Berührung brauchen**  
Die Massagetherapeutin *G. M. Kiebgis* erklärt, wie wichtig Berührung ist, auch in Krisenzeiten.
- 42 **„Lass dir nie von anderen einreden, was du fühlen solltest“**  
Über Missbrauch in spirituellen Gemeinschaften spricht *U. Schiesser*. *U. Gramm*
- 46 **Über gebrochene Herzen**  
*B. Bender* erzählt, wie er seinen Liebeskummer mit Achtsamkeit heilte.
- 50 **Bubble Interview: Fünf Fragen zum Thema Sex**  
Wir haben einen Dharma-Lehrer, eine Geschlechterforscherin und eine Lerncoachin um Antwort gebeten.
- 54 **Der Mensch – von Ekstase durchflossen**  
Wie es gelingen kann, freier zu werden und in den Zustand der Ekstase zurückzufinden schildert *I. Stephani* im Interview. *U. Gramm*



## SEX UND SPIRITUALITÄT

Sex gehört zu einem lebendigen, gelingenden Leben dazu. Doch in unserer Gesellschaft bewegen wir uns zwischen den Polen Hypersexualisierung und Tabuisierung. Unsere Autoren, Autorinnen und Interviewpartner schildern unter anderem die heilsamen Aspekte von Lust und Sex, wie wichtig Berührungen für das Wohlbefinden ist, warum Ekstase freier machen kann und was das ganze mit Spiritualität zu tun hat.

Susanna-Sitari Rescio, Vivian Dittmar, Susanne Wendel, Katrin Jonas, Katharina Middendorf, Gabriele Mariell Kiebgis, Ulrike Schiesser, Bernd Bender, Ilan Stephani, Dr. Johanna Degen, Margrit Irgang, Christian Höller



## Das Ego überschreiten 12

Sexualität und Spiritualität gelten vielen als unvereinbar, gerade in den Religionen. Aber sie gehören zusammen. Beide transzendieren die Dualität und lassen den Menschen erst ganz sein.  
*Susanna-Sitari Rescio, Seite 12*

## Sexueller Missbrauch 42

Sex in spirituellen Gemeinschaften ist ein heikles Thema. Über die Gefahren des Machtmissbrauchs und wie man sich schützen kann, berichtet die Psychologin *Ulrike Schiesser* im Interview mit UW, Seite 42



## Abenteuer Sufipfad

Der Weg zum Grab des Mystikers Rumi in der Türkei ist lang und beschwerlich. Landschaftliche Schönheit, kulturelle Kostbarkeiten und die Gastfreundschaft lassen die Strapazen zu einem erfüllenden Erlebnis werden. Ein Reisebericht.  
*Nirmala K. Werner, Seite 72*

## Vom geglückten Geschenk 86

Geben bedeutet, Grenzen zu überschreiten und Verbundenheit zu üben *Lily Besilly, Seite 86*

- 58 **Partnersuche: Mehr Frust als Lust?**  
Über Dating im digitalen Zeitalter schiebt *J. Degen*
- 62 **Die Übung wahrer Liebe**  
Welche Haltung haben Buddhisten zu Sexualität? Die Gemeinschaft von Thich Nhat Hanh spricht von der Übung wahrer Liebe. *M. Irgang*
- 66 **Kolumne Buddha & Psyche**  
Queere Scham überwinden. *C. Höller*

## LEBEN

- 68 **Das kann ich nicht!**  
Was ist so schlimm daran, etwas nicht zu können oder Fehler zu machen? *N. Ponath*
- 70 **Geschmackssachen**  
Zen-Köche stellen ihre Lieblingsrezepte vor. *L. Dürr*
- 72 **Abenteuer auf dem Sufipfad**  
Zu Fuß von Istanbul zu Rumis Grab nach Konya. An sich schon Abenteuer genug. Erst recht gemeinsam als Familie mit Kindern. *N. K. Werner*
- 78 **Frag die Dharma-Lehrenden**  
UW-Leserinnen und -Leser wenden sich mit ihren Anliegen an bekannte buddhistische Lehrerinnen und Lehrer.
- 82 **Yoga bei Krebs**  
Eine Krebsdiagnose ist bedrohlich. Yoga kann hilfreich sein, damit umgehen. zu lernen. *A. Guthier* und *U. Gramm*

## DISKURS

- 86 **Vom geglückten Geschenk**  
Wie die Tugend der Großzügigkeit andere und auch uns selbst beschenkt. *L. Besilly*

## FINALE

- 90 **Maries Metta-Morphosen**  
Eine Kolumne von *M. Mannschatz*
- 92 **Bücher, Filme und Medien**  
Interessante Neuerscheinungen der letzten Zeit
- 97 **Impressum/Vorschau**
- 98 **Was man alles ...**  
Eine Kolumne von *H. Hertz*



# Mehr Lust und Lebendigkeit

Mehr Genuss ins Leben bringen und Energien frei fließen lassen -  
Einige einfache Übungen.

Katharina Middendorf

**S**tarten wir mit einem Experiment: Laufen Sie einmal mit durchgestreckten Beinen einige Meter durch den Raum, ohne dabei die Knie zu beugen. Wie fühlt sich das an? Dann laufen Sie dieselbe Strecke, wie Sie es sonst tun. Wie fühlt sich das an? Wiederholen Sie das Ganze noch einmal in beiden Varianten. Achten Sie darauf, was mit Ihrem Becken passiert, wenn Sie entweder die Beine gestreckt halten oder intuitiv beugen. Können Sie die leichte Pendelbewegung wahrnehmen?

Yoga, insbesondere Hatha-Yoga, ist eine Methode, um die Energien zu lenken. Im alten Indien praktizierten die Yogis, um allgegenwärtige Gegensätze zu überwinden und ein Einheitsgefühl zu erleben. Heute im Zuge der Leistungs- und Erfolgsgesellschaft und im Dogma der Selbstoptimierung kommt dem Yoga weniger die Bedeutung einer spirituellen Schule als mehr einer Entspannungstechnik zu. Es ist hilfreich, beides miteinander zu verbinden. Dann können wir den freien Energiefluss als etwas erleben, das Spannungen in uns löst und uns einen Zugang zu Leichtigkeit, Lebensfreude und Lust verschaffen kann.

Suchen Sie sich in Gedanken oder praktisch ein Bild aus Kindertagen heraus – von Ihnen, Ihren Geschwistern oder den eigenen Kindern. Wählen Sie eine Situation, in der Sie in selbstvergessener Freude versunken waren. Das kann eine spielerische Situation sein, wie beim Herumtollen am Meer oder beim Malen eines Bilds. Es sollte Ihnen dieses uneingeschränkte Gefühl von Gelöstheit geben. Merken Sie schon, wie Sie lächeln?

In der dem Hatha-Yoga zugrunde liegenden Chakrenlehre gibt es verschiedene Energiezentren entlang der Wirbelsäule. Ein energetisches Zentrum steht für den Zustand der Gelöstheit: das Swadhisthana-Chakra. Es ist physischer Natur und dennoch auf keinem Röntgen-

bild zu sehen; es befindet sich mitten im Becken – zwischen Schambein und Kreuzbein (Richtung Steißbein). Es hat die Aufgabe, Hingabe, Loslassen und Sinnlichkeit zu ermöglichen. Daher ist es naheliegend, dass das Chakra häufig als Sexualchakra bezeichnet wird.

Der diesem Chakra zugeordnete Sinn ist das Schmecken, das Sinnesorgan ist die Zunge, was die Note des Genießens betont. Blickt man heute auf das moderne Feld der Sexualwissenschaft und insbesondere der Sexualtherapie, dann können diese spirituellen Attribute mit einer erfüllenden Sexualität bzw. mit der Abwesenheit oder Reduzierung sexueller Blockaden zusammengeführt werden.

„Slow Sex“, „Conscious Sex“, „Tantra“, „Sex worth wanting“, um nur einige Konzepte zu nennen, gehen – auch wenn sie methodisch unterschiedlich sind – alle davon aus, dass Lebensfreude und Lust dann zu spüren sind, wenn Energie ins Fließen kommt und dieser Prozess bewusst wahrgenommen wird. Doch wie kann das gehen? Hier gibt es aus unterschiedlichen Bereichen interessante Ideen:

Wenn Sexualtherapierende empfehlen: „Breathe! Move! Make a sound!“ (das lässt sich in seiner Ausdruckskraft nur halb so stark ins Deutsche übersetzen: Atme! Bewege dich! Lass Geräusche zu!), dann ist mit Bewegung vor allem das Becken gemeint. Viele scheinbare „Störungen“ des sexuellen Empfindens können sich lösen, wenn man übt, sich achtsam den unterschiedlichen Empfindungen im Becken zuzuwenden. Selbst bei einer einfachen Umarmung lässt sich das gemeinsam erfahren.

→ weiterlesen auf Seite 36



PRAXIS

## Übung: Die Beckenschaukel

Im Yoga wie in der Sexualtherapie kommt dem Becken eine große Bedeutung zu, wenn es darum geht, ins Spüren zu kommen. Das ist besonders wichtig, wenn man Bewegung, Öffnung und einen stimulierenden Energietransfer ermöglichen will. Das Becken sollte sich bewegen, so wie in dem eingangs erwähnten Experiment mit den gebeugten Knien.

Am besten eignet sich die Beckenschaukel in allen Varianten. Diese kann im Sitzen, im Vierfüßlerstand und im Stehen ausgeführt werden. Da Sitzen nicht für alle Menschen eine einfache Sache ist und es schnell zu Verspannungen kommt und Stehen auch oft mit Anstrengung assoziiert wird, eignet sich der Vierfüßlerstand am besten.

### Übung 1: Katze-Kuh

In einen angenehmen Vierfüßlerstand kommen. Polstern Sie gern die Knie, indem Sie eine Decke unterlegen. Die Knie sind etwa unter den Hüften und mindestens hüftbreit geöffnet, die Hände unter den Schultern, Ellenbogen leicht gebeugt, wobei sich die Innenseiten anschauen. Sollten die Handgelenke schmerzen, können Sie die Hände zu Fäusten ballen, die Daumen sollten nach vorne zeigen. Der Rücken ist in einer neutralen Grundstellung. Starten Sie den folgenden Bewegungsablauf vom Becken aus. Die Fußspitzen können aufgestellt

sein (das schont die Knie) oder die Fußrücken abgelegt werden. Atmen Sie ein: Kippen Sie das Becken so, dass die Lendenwirbelsäule sich absenkt, und lassen Sie die Wirbelsäule vom unteren Rücken aus Wirbel für Wirbel in eine konkave Form hineingleiten, ohne den Kopf zu stark in den Nacken zu legen. Lassen Sie diesen in Verlängerung der Wirbelsäule (Abb. 1.1).

Atmen Sie aus: Kippen Sie das Becken nun so, dass sich die Lendenwirbelsäule konvex nach außen wölbt, und lassen Sie diesen Bogen weiter über den ganzen Rücken spannen, bis der Kopf locker zwischen den Armen absinken kann. Von hier wiederholen Sie diesen Ablauf, indem Sie fließend wieder mit der Einatmung beginnen. Achten Sie darauf, dass der Atem die Bewegung anführt und nicht angehalten wird (Abb. 1.2). Führen Sie diesen Flow fünf- bis zehnmal aus.

### Übung 2: Lange Kindhaltung

Dann das Gesäß nach hinten auf die Fersen sinken lassen. Die Knie sind geöffnet, sodass Sie sich angenehm sinken lassen können. Vielleicht legen Sie sich ein Kissen unter die Stirn oder stapeln die Fäuste. Eventuell liegt die Stirn ohne Erhöhung am Boden auf. Beobachten Sie, wie sich der Atem in Bauch und Unter-

leib ausbreitet, und verweilen Sie für einige Momente hier (Abb. 1.3).

### Wirkungen:

Die Beckenschaukel kann dazu beitragen, Verspannungen in Hüften und unterem Rücken zu lösen. Durch die sanften, dynamischen und atemverbundenen Beckenbewegungen fällt es der Muskulatur leichter, sich zu entspannen. Das kann im ganzen Körper das Gefühl von Wohlbefinden auslösen.

Energieblockaden haben ihre Ursache häufig in Blockaden gelenkiger Verbindungen. Die Beckenschaukel erlaubt es den wirbeligen Gelenken in der Lendenwirbelsäule und dem Hüftgelenk, sich zu öffnen. Somit werden die dort verlaufenden Energiebahnen mit geöffnet, was den Energiefluss harmonisiert.

Das Becken kann eine wichtige Region für die Wahrnehmung des eigenen sexuellen Erlebens darstellen. Durch die Beckenschaukel erhöhen sich hier die Durchblutung und Empfindungsfähigkeit. Werden die Sitzbeinhöcker in die Übung integriert (Aufeinanderzubewegen im Ausatmen und Lösen im Einatmen), wird der Beckenboden als wichtiger Ort der Empfindung des Orgasmus integriert, was sich positiv auf die Genussfähigkeit und ein freudvolles Lebensgefühl auswirken kann.

Abb. 1.1, 1.2 und 1.3





Und so greifen Paartherapierende hier oft auf die Übung „Hugging till relaxed“ von David Schnarch zurück. Diese dient zwar der Selbstberuhigung, kann aber auch durch die Berührung beider Becken je nach Ausgestaltung der Übung in geschützte Empfindungsräume führen. Das sollte aber nur mit sehr vertrauten Menschen in einem sicheren Umfeld ausgeführt werden.

Yogalehrende haben eine große Auswahl an Beckenübungen, die für Praktizierende wirkungsvoll sein können, um das Swadhisthana-Chakra zu aktivieren und den Energiefluss anzuregen. Das lässt sich sehr gut allein und ohne Wollen einfach ausprobieren.

Vorsicht! Der Wunsch, Lebensfreude zu empfinden, ist eine gute Richtschnur für die psychische Gesundheit. Aber Vorsicht: Setzen Sie sich nicht unter Druck, indem Sie Lebensfreude zu hoch bewerten bzw. die Abwesenheit von dieser zu niedrig. Versuchen Sie, die Praxis der Achtsamkeit walten zu lassen, und beobachten Sie

einfach. Besonders in schwierigen Lebenssituationen, die wenig Raum für Energie und Genuss lassen, können Anstrengungen, das ändern zu wollen, zu noch mehr Energielosigkeit führen und das ursächliche Empfinden eher verstärken. Lassen Sie sich Zeit und definieren Sie Lebensfreude unter Umständen neu für sich – ganz so, wie es zu Ihrer Lebenssituation passt. Was im Becken passiert oder nicht passiert, lässt sich nicht erzwingen.✧



Katharina Middendorf ist Dipl.-Kommunikationswirtin und staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie, Autorin und hat eine eigene Yogaschule ([www.nivata.de](http://www.nivata.de)). Sie ist ausgebildet zur Systemischen Sexualtherapeutin und Paartherapeutin mit eigener Praxis im Süden Berlins.

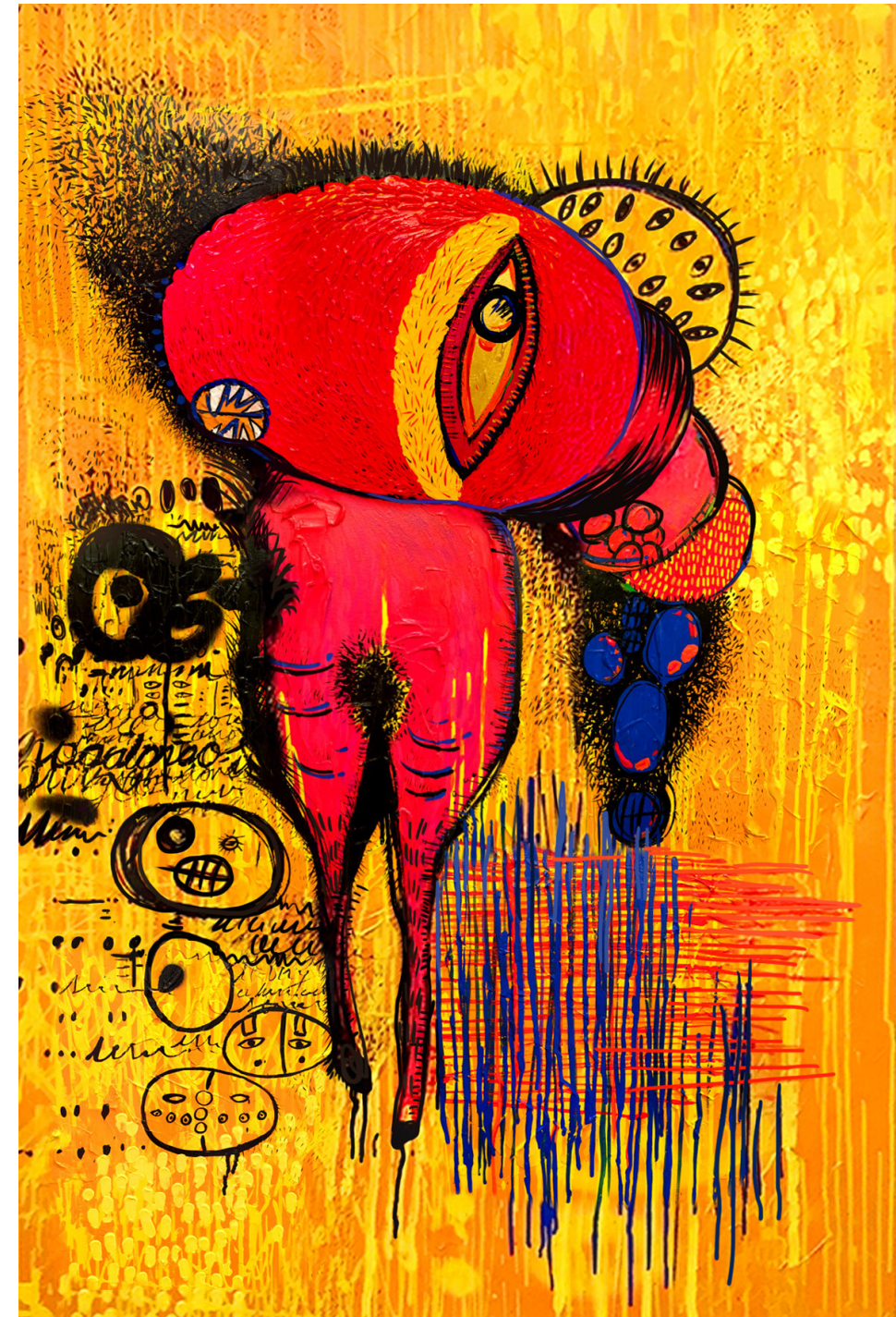
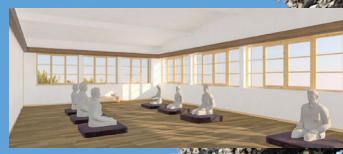
## Bauen wir zusammen das ZendoNeu!

Das BergZendo liegt auf 900 Metern Höhe auf der Hohen Wand – nur eine Stunde von Wien entfernt. Es ist Zen- und Seminarzentrum des 1979 gegründeten BodhidharmaZendo, welches Mitglied der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft ist. In den letzten acht Jahren haben wir unzählige Stunden Zeit und Energie investiert, um das BergZendo zu jenem vielbesuchten Juwel zu machen, das es heute ist. Doch obwohl das Zentrum Betten für 40 Personen hat, fasst der Meditationsraum nur halb so viele Personen.

Um das Potenzial dieses herausragenden Ortes auszuschöpfen, planen wir den Bau einer neuen Meditationshalle: das ZendoNeu! Damit wird das BergZendo zum größten Zen-Zentrum in Österreich und wohl zu einem der wichtigsten Orte für spirituelle Praxis in Europa. Den Großteil der Baukosten haben wir bereits dank einer großzügigen Spende. Wir sind so nah am Ziel!

**Nun bitten wir Sie,** sich am Bau des ZendoNeu zu beteiligen! Jede Spende, egal in welcher Höhe, ist willkommen und hilft, das BergZendo einer größeren Allgemeinheit zugänglich zu machen. Mehr unter: [www.bergzendo.at/zendo-neu/](http://www.bergzendo.at/zendo-neu/) oder [mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net). Für Großspenden gerne auch unter +43 664 2146785

BERG  
ZEN  
DO



© Carolina Amaya

From The Inside 1