

Vor vollen Tellern verhungern

oder von der irdischen Kunst, die himmlische Fülle zu vermeiden

Die Machtspiele zwischen den Geschlechtern rund um Liebe und Sex scheinen wahre Luxusartikel zu sein. Sie verschlingen viel Zeit, kosten Nächte und Nerven und haben zudem nicht das geringste Entwicklungspotential. Viele von ihnen unterliegen dem Wiederholungszwang und sind schlichtweg unproduktiv und zerstörerisch. Dennoch erfreuen sie sich ebenso großer Beliebtheit wie Action- und Horrorfilme. Macht und Ohnmacht sind die Hauptzutaten für ihre heftigen Wechselbäder

von Regina Heckert

Er will nicht

Sonntagmittag. Es gibt nicht wirklich etwas zu tun. Er sitzt auf der Couch und vertieft sich fast gekonnt in seine Illustrierte. Warum die Zeit nicht nützen, wenn der Hafer sticht? Heimlich reißt sie sich in Vorfreude im Schlafzimmer die Kleider vom Leibe. Und pirscht sich ungesehen an ihn heran. Splitternackt schmiegt sie sich mit gespielter Leseinteresse an ihn und hofft auf ihre Verführungskünste. »Spannend, was?« Da blickt er auf und erkennt mit einem Blick die Misere. Wortlos öffnet er die Balkontür und liest draußen weiter. Der Balkon ist vom Innenhof her gut einsehbar. Unten tummeln sich die Sonntags-Vorzeige-Familien in der Frühlingssonne. Sie weint im Schlafzimmer und klebt eine besonders große Rabattmarke in ihr Rache-Heft.

Sie will nicht

Sieben Verehrer schon seit elf Monaten. Zufrieden zwinkert sie ihrem schönen Spiegelbild zu. Nur ihr ist klar, dass keiner davon als Partner taugt oder für Sex in Frage kommt. Höchstens als Notnagel zum Ausgehen, als offenes Hintertürchen für die mageren Jahre, doch vor allem als langfristiger Energiespender für das ach so weibliche Spiel des »Begehrtwerdens«. F. ist einer der Fische an den vielen ausgeworfenen Angelhaken. Zwischen Hoffnung und Enttäuschung hat er sich durch die vergangenen Monate gehandelt. Zweimal war er sogar fest entschlossen, loszulassen und sich anderweitig um-

zuschauen. Doch genau dann hat das Telefon geklingelt mit der unfassbaren Verheißung, dass sie in drei Wochen zu Besuch kommt. Sein Herz schlägt bis zum Hals und trommelt in wildem Vorfreudenrausch. Volltreffer: Er hat zum x-ten Male angebissen! Die kluge Fischersfrau weiß, wann sie neue Köder auswerfen muss. Und wann sie sie wieder einsammelt: Einen Tag vor dem ausgemachten Termin sagt sie ab. Schon zum dritten Mal.

Sie verweigert sich

Schon wieder Wochen ohne Sex. »Wie viele Jahre werde ich das noch mitmachen?« Völlig ausgehungert sitzt M. am Tisch. Lächelnd serviert ihm die Gemahlin sein Liebessessen. »Heute riechen wir nur daran!« säuselt sie ihm unwiderruflich zu. Diese als tantrische Grundübung getarnte Folter kennt er zur Genüge: Seine sehr attraktive Frau in reizvoller Wäsche räkelt sich in seinen Armen. »Ich brauche heute einfach nur Zärtlichkeit!« Dann schließt sie die Augen, um sich ganz seinen absichtslosen Berührungen hingeben zu können.

Er kommt zu schnell

Lüstern wälzt sie sich im Bett hin und her. Verkrampftes Herz, Kloß im Hals, Starkstrom in den unerlösten Energiebahnen – ein Zustand zum Verrücktwerden. Jetzt schnarcht er auch noch! Der reinste Hohn! Nach dem üblichen Quickie (»Sorry, Schatz, ich stand so unter Druck!«) ist er nach langem Arbeitstag sofort eingeschlafen. Zwischen Wut und Ohnmacht



peitscht sie die Schlaflosigkeit. Zornestränen brechen sich trotz eifriger Unterdrückungsversuche Bahn. Nur nicht Schluchzen! Ihn ja nicht wecken! Das kann er absolut nicht vertragen, denn morgen muss er wieder früh aus den Federn. Den gleichen Federn, die sie bis dahin durchtränkt hat mit einer erneut endlosen, schlaflosen Nacht!

Das Spiel von Fordern und Verweigern

Wer kennt sie nicht aus eigener Erfahrung, die vielfältigen Spiele des Lebens um Sex und Macht? Die Spielregeln werden bereits im Erbgut mitgeliefert. Nach einer gründlichen Einweisung durch die irdische Ego-Früherziehung beginnend mit der Geburt entfalten sie sich dann bei jeder sich bietenden Gelegenheit ganz von selbst. Im Sandkasten wird bereits intensiv trainiert, was später für so manches Beziehungsduell zur Verfügung stehen soll: Klein Karlchen, in Machtspielen versiert, umklammert einen seit Monaten unbeachteten alten, schrumpeligen Ball hinter seinen verschränkten Armen. Laut kreischend verkündet er: »Den kriegt niemand!« Was wird wohl jetzt das Objekt allseitigen Begehrens sein? Während alle anderen wirklich schönen Spielsachen mit einem Mal ungenutzt herumliegen, beginnt der Kampf um das Nichts ...

Einst saß ich vor vollen Tellern und durfte nur riechen. Jetzt konnte ich endlich aufstehen und gut essen gehen

Das Fordern-Verweigern oder Verweigern-Fordern-Spiel ist der Renner aller Sex- und Machtspiele! »Ich habe etwas und gebe es nicht her!« »Nicht jetzt, nicht dir; nicht so, sondern anders; vielleicht irgendwann einmal, nur unter ganz besonderen Bedingungen ...«

Manchen Zeitgenossen scheint es zu gelingen, diesem Spielplatz aus Kampf, Ohnmacht, Leid und Schmerz zu entkommen. Andere jedoch erleben sich als dauerhaftes Opfer und schlittern von einem »Film« in den nächsten. Unzählige Menschen schaffen es Tag für Tag, vor vollen Tellern fast zu verhungern. Die oben ausgesuchten Beispiele sind dabei nur die Spitze eines Eisberges. In der Videothek des Lebens, Abteilung Macht und Sex, findet sich eine gigantische Spielesammlung, und die tägliche Ausleihquote spricht für sich.

Die Struktur aller Spiele jedoch ist immer gleich: Ein Mangel, ein unerfülltes Bedürfnis wird zum Antrieb, in der Außenwelt zu suchen. Schon bald zeigt sich eine Person, die für die Abhilfe des Mangels bzw. die Erfüllung des Bedürfnisses auserkoren wird. Diese Person dient als Projektionsscheibe und wird sofort mit Macht ausgestattet: »Nur du kannst mir geben, was ich brauche!« Gleichzeitig wird für den auf diese Weise Projizierenden die Rolle der Abhängigkeit und Ohnmacht frei. Hoffnungsvoll hat er sich selbst an die Angel gehängt und schnappt gierig nach Ködern. Die kommen nicht oder nur spärlich. Der Teufelskreis ist aktiviert; der Mangel wird jetzt noch stärker gefühlt. Am stabilsten sind die Spiele, bei denen gelegentlich (nicht berechenbar, sondern durch Zufallsauswahl) dem Mangel kurzzeitig abgeholfen wird. Das beugt gezielt dem Loslassen vor. Wird der Fisch ab und zu gut angefüllt, verbringt er manchmal auch sein ganzes Leben an der kargen Angel der Hoffnung.

Wie wir verhindern, satt zu werden

Wie wir verhindern, satt zu werden

Zwei Strategien setzen das Fordern-Verweigern-Spiel in Gang: 1. »Gezielt« bindest du dich als Mensch mit gutem sexuellem Appetit an jemanden, der überhaupt keinen oder nur wenig Appetit hat. Dadurch inszenierst du immer wieder dein frühkindliches Lieblingsgefühl des Mangels und erschaffst dir täglich aufs Neue Grund zum Leiden. Besonders dann natürlich, wenn du noch das Treueversprechen gibst und

Wird der Fisch ab und zu gut angefüttert, verbringt er manchmal auch sein ganzes Leben an der kargen Angel der Hoffnung



Zeichnung: Anja-Katharina Habbig

einhältst. So manches Mal musste ich schon in meinen Seminaren schmunzeln, wenn ein gerade aus dürftiger Ehe entronnener Mann sich genau zu der Frau in der Gruppe extrem hingezogen fühlte, die am meisten sexuell blockiert war.

2. Durch deine überstarke aus früher Kindheit stammende Bedürftigkeit aktivierst du sogar in einem sexuell sehr aktiven Partner den Rückzug und die Verweigerung. Du beginnst einfach damit, immer wieder heftig das zu fordern, was du sowieso bekommen hättest. Dein permanentes Einklagen erweckt in deinem Gegenüber recht verlässlich das Nein.

Egal, welche Strategie du wählst, das Fazit lautet: *Du selbst legst dich an die Angel des Mangelbewusstseins!* Diese Erkenntnis kann der erste Schritt im Erwachen aus dem Traum der Bedürftigkeit sein. *Du selbst bist der Träumer dieses Traumes* und nicht das Opfer der äußeren Umstände. Nur wenige Menschen sind bereit, die wohlbekanntesten, meist unbewussten Mechanismen der Egowelt unter die Lupe zu nehmen, geschweige

denn zu fühlen! Nächte der Einsamkeit aus der frühen Kindheit, die Entbehrung der Mutterliebe durch eine unterbrochene Hinbewegung, Gefühlskälte der Eltern – die Ego-Früherziehung ist vielfältig und grausam. Hinter der Verzweiflung der sexuellen Ablehnung taucht ein kleines Baby auf, das ohnmächtig und verzweifelt nach Liebe schreit und vor Hunger nach Wärme fast zugrunde geht. Wer sich freiwillig an einen der oben genannten Angelhaken hängt, der hat vielleicht die Mutter als Kleinkind verloren und braucht die trügerische Hoffnung, dass sie von den Toten aufersteht. Also bindet er sich an eine aussichtslose Liebesgeschichte.

Der irdische Mangel wird wie das Einmaleins geübt

Fast jedes Machtspiel, das zwischen Mann und Frau tobt, findet seine Wurzel in frühkindlichen Erfahrungen, obwohl die Zusammenhänge meist nicht ganz offensichtlich sind. Und was sind schlimme frühkindliche Erfahrungen anderes als eine gute Vorbereitung auf die Welt der Egospiele? Das Himm-

lischewird gezielt verlernt, der irdische Mangel wie das Einmaleins eingeübt, so dass er dann im Erwachsenenalter ganz »automatisch« hergestellt werden kann. Damit das Ganze nicht gleich auffällt, wird zuerst das Sahnehäubchen der Verliebtheit serviert, und so bleibt das größte Täuschungsmanöver der Egowelt unerkannt: die romantische Liebesbeziehung. Als Ersatz für Gott gemacht, lockt sie den auf der Erde verirrtten Sucher gezielt auf die falsche Spur. Denn hinter den schrecklichen Gefühlen der Einsamkeit und des Verlassenseins des kleinen Kindes und dem später in der Beziehung erlebten Mangel liegt der eigentliche Trennungsschmerz verborgen.

»Expertin für Beziehungsspiele rund um Macht und Sex« – Diesen Titel will ich mir nicht unbedingt anmaßen. Dennoch bin ich mittlerweile der festen Überzeugung, dass eine gute Kenntnis der Sex-Beziehungsdramen aufgrund von jahrelanger Selbsterfahrung zur fundierten Ausbildung einer Tantralehrerin gehört. Gott muss das gewusst haben, denn sonst hätte er mir diese schier endlos erscheinende Ausbildungszeit nicht verordnet. Schließlich habe ich heute einen nicht unerheblichen Beitrag zu leisten, verstrickte Seelen vom Leid und Unglück der Egowelt zu erlösen. Jedenfalls sehe ich meine Arbeit so.

Wenn ich jetzt – den Dramen längst entronnen (oder gewährt mir das Leben in seiner Barmherzigkeit nur eine lange Erholungsphase?), auf meine Lehr- und Wanderjahre zurückblicke, muss ich immer noch tief durchatmen. Einige der oben genannten Beispiele habe ich schmerzlich am eigenen Leibe erfahren. Nach dem Prinzip »Der Krug geht so lange zum Brunnen bis er bricht« habe ich sexuellen Mangel wieder und wieder inszeniert und heftig mit Gott gehadert, dem ich unterstellte, dass ER mir das antut. Die hier und dort gehörte spirituelle Weisheit »Du bist schon vollständig. Es gibt keinen Mangel!« hat mich nur noch wütender gemacht. Einem halbverhungerten Menschen nützt es nichts, dass sich einige Zeitgenossen mit Lichtnahrung versorgen können. Er hat schlichtweg schrecklichen Hunger nach handfestem Essen.

Der steinige Weg durch das Tal des Mangels

Auf dem Heimweg zur Einheit sind uns jedoch viele erdentaugliche Hilfsmittel gegeben, denn der gewaltige Schritt zur Lichtnahrung oder der Erkenntnis der eigenen Vollkommenheit geschieht nur für wenige Begnadete in einem Augenblick!

Ich jedenfalls musste das Jammertal des Mangels ganz fühlen und annehmen, durchschreiten, durchkauen und wiederkäuen, bis es ganz erkannt und mit Licht durchdrungen war. Therapien, Encounter, Festhalten, Tantra, Familienstellen, Rückführungen – unendlich reicht uns das Leben die Hand, wenn wir bereit sind, die Bindung an das Leiden loszulassen. Schließlich habe ich mich durch einen steinigen Weg doch zu Gott durchgekämpft.

Nur ich selbst hatte mir etwas verweigert – so viele Jahre lang!

»Suche zuerst das Reich Gottes, alles andere wird dir dazugegeben!« Schon in der Bibel wird der Weg der Erlösung klar und eindeutig formuliert. Erst als ich gelernt hatte, diesen Weg ganz praktisch umzusetzen, hat sich das Beziehungschaos gelichtet.

»Zuerst kommt der Kurs, und dann erst du!« hörte ich mich mehrfach zu meinem Partner sagen, der nicht unbedingt begeistert von meiner neuen Priorität war. Ich begann mit »Ein Kurs in Wundern« zu arbeiten, der statt stundenlange Meditation die Beziehung als Mittel zum Erwachen nutzt. Immer deutlicher lernte ich unterscheiden, welche meiner Gedanken besagtes Unglück bringen und welche Himmelsfreuden. Wann immer ich diesem neuen Wegweiser untreu wurde, flackerten die Machtspiele erneut auf, als hätten sie entschlossen auf der Lauer gelegen. Wann immer ich dagegen die neue Priorität einhalte, fügt sich auch alles andere. Ganz ohne mein Zutun. Das ehemals unersättliche Weib (oder Kind?) in mir ist – sozusagen als Nebenprodukt meiner veränderten Lebensausrichtung – endlich auch ganz irdisch satt geworden.

Tischlein deck dich!

Da ich nicht mehr gefordert, sondern mich stattdessen den schrecklichen Mangelgefühlen ausgesetzt habe, haben sich meine jeweiligen Partner nicht mehr verweigert. Wenn ich vor vollen Tellern saß und nur riechen sollte, konnte ich endlich aufstehen und gut essen gehen. Spätestens nach dem Erleben meines ersten Tantraseminars war mir doch schon klar gewesen, dass der Tisch reichlich gedeckt ist. Nur meine eigene Beschränkung ließ mich hungern. Nur ich selbst hatte mir etwas verweigert – so viele Jahre lang!

Durch die Wende nach innen verwandelt sich meine Welt. Ein neuer Geist sieht anders: Jedes Machtspiel wird da sogar zu einer Hilfe und einer Erinnerung, auf dem Weg zu bleiben. Rotkäppchen muss nicht mehr nach dem Wolf Ausschau halten, denn es weiß, was ihm wirklich fehlt und wo es zu finden ist! In der Meditation, im Gebet, in der Anwendung der Prinzipien des Kurses füllt sich für mich durch tägliche Praxis die vermeintliche Leere. Wenn ich mich dann an den ganz irdischen Tisch setze, merke ich, dass Gott nie wollte, dass wir an unserem Liebessessen nur riechen! ■



Regina Heckert, Jg. 56, Pädagogin, Leiterin des BeFree Institutes Speyer, seit 18 Jahren Tantralehrerin mit dem Schwerpunkt Erforschung, Entwicklung und Verbreitung weiblicher Lust, Vorträge und Seminare für Singles & Paare, Pioniergruppen im Frauenkreis. Einen Einblick in ihre Arbeitsweise gibt der Film »BeFree-Tantra Heilmassage«. www.befree-tantra.de