

Das Hier und Jetzt - eine erotische Perspektive

Vortrag Symposium Juni 2013

Institut für Bewusstseinsforschung und Psychotherapie Freiburg

Zu Beginn möchte ich Ihnen gerne die Frage stellen, ob Sie sich jetzt – hier und jetzt, nicht allgemein und grundsätzlich, sondern in diesem Augenblick - als *erotisches Wesen* empfinden oder nicht. Bitte, nehmen Sie sich doch für ein paar Momente Zeit, dem nachzuspüren. Und bitte, machen Sie das nur ganz mit sich alleine aus...

Wenn Sie die Frage mit „ja“ beantworten, möchte ich nachhaken und fragen: Wie merken Sie das? Wenn Sie es in diesem Augenblick meinen zu sein, dann kann es ja kein Konzept sein, das Sie von sich haben, sondern Sie müssen es irgendwie spüren – und ich nehme mal an, irgendwie *auch* körperlich spüren.

Dann könnte ich Sie (oder Sie sich selbst) weiterhin fragen, ob Sie mit „erotischem Wesen“ verbinden, dass Sie momentan hier im Raum ein Auge auf jemanden geworfen haben (was ja schön und eine Freude wäre) oder auch, dass es vielleicht da draussen in der Welt jemanden gibt, der oder die gerade in hohem Maße Ihre Libido in Aufregung versetzt – *dann* wäre die Erotik also vielleicht eine Art Ausnahmezustand und vor allem auch objektabhängig.

Das ist dann schön für Sie (oder auch nicht), aber meine derzeitige Frage bezieht sich eher auf *Sie* und weniger aufs Objekt... Wenn Sie also bei *sich* anfangen – ganz losgelöst von irgendwelchen anderen Menschen: empfinden Sie sich jetzt als erotisches Wesen, einfach nur so, wenn Sie jetzt da sitzen... Da würde die Erotik sozusagen eher Sie selbst umarmen als ausserhalb von Ihnen existierende Frauen oder Männer...

Gut. Gehen wir zur anderen Seite rüber, und nehmen wir an, Sie haben die Frage mit „nein“ beantwortet. Nein, Sie empfinden sich jetzt gerade nicht als erotisches Wesen. Wie, mit welchen Argumenten, frage ich Sie, rechtfertigen Sie diese Ablehnung?

Diese Zurückweisung? Diese Selbstreduzierung?

Führen Sie vielleicht bestimmte Belege ins Spiel, wie:

- Alles zu seiner Zeit. Zur Erotik gehören ein Glas Wein, ein Eisbärfell und ein Kaminfeuer.
- Oder: zur Erotik gehört eben immer mindestens *eine* zweite Person.
- Oder vielleicht finden Sie die Frage ohnehin schon obszön. Erotisch

fühlt man sich doch nicht auf einem spirituell – transpersonalen Symposium (und schon gar nicht im Kloster).

- Oder womöglich halten Sie sich für zu alt...? Irgendwann hört das schliesslich auf, dieses kribbelnde Lebensgefühl, das weiss man doch, irgendwann muß man damit zurecht kommen und sich der Tatsache stellen, daß man nicht mehr dazugehört...dazugehört zu dieser Gruppe von Menschen, für die es angemessen ist, erotische Gefühle zu haben...
- Oder vielleicht empört Sie in Ihrem Tiefsten, dass Sie sowas überhaupt gefragt werden. Ohne in die Details zu gehen, was soll denn so eine Frage...
- Oder vielleicht macht Sie Ihr „nein“ auch ein bisschen traurig...

Also, Sie sind jetzt mit sich und mit uns allen durch diesen ganzen Tag gegangen und sind vielleicht auch zu der Schlussfolgerung gekommen, dass es ein wahrhaftiges und tatsächliches „Leben jetzt“ nur in den allerseltensten Momenten gibt, nämlich dann, wenn ich frei bin von meiner Geschichte, frei bin von meiner Vergangenheit. Oder anders gesagt (was aber aufs Gleiche hinausläuft): wenn im Prinzip alles – alles – von mir da ist, da sein darf. Denn daran *hindert* mich ja meine Geschichte, das ist ja eine ihrer Hauptfunktionen: sie schränkt mich ein, sie blockiert, sie wählt aus, sie zieht vor, sie lehnt ab, sie verbietet. *Ohne* meine gelernten, tief verankerten Glaubenssätze, wie Leben ist und sein sollte, dürfte *alles*, was in mir ist, sich auch zeigen.

Ja...und jetzt wieder: Wo kämen wir da hin, würde mein Onkel Rudolf sagen, wenn wir einfach alle in den Park pinkeln würden oder uns einfach die Köpfe einschlagen könnten. Das kommt interessanterweise immer als erstes Argument, und zwar vor allem von so stark rigiden und blockierten Menschen wie meinem Onkel Rudolf. Als ob es darum ginge, dass wir alle in den Park pinkeln wollten...

Ich gehe mal nicht darauf ein und sage noch einmal: *Wenn wir jetzt ohne unsere Geschichte leben würden, dürfte alles, was in uns ist, sich auch zeigen.*

Da es aber, wie gesagt, nur äusserst selten der Fall ist, dass jemand wahrhaftig im Hier und Jetzt lebt, hat sich das Verteidigungssystem viele Imitationen – oder ich könnte auch sagen: Vorstufen – geschaffen, die so ähnlich aussehen, wie das Hier und Jetzt. Sie haben aber nicht im Entferntesten die gleichen radikalen Konsequenzen. „Ich schäle jetzt bewusst eine Orange“ oder „Ich rieche intensiv an einer Blume“ oder „Ich bewundere den Sonnenuntergang“. Es ist schon mal verdächtig an diesen Imitationen, dass sie immer *schön* sind. „Geniesse das Hier und Jetzt“ steht überm Eingang des Esoterik Ladens. Da steht nicht: „Erlebe und erleide deine Niedergeschlagenheit.“

Es gibt also das Hier und Jetzt, das *jenseits von meiner Geschichte* da

ist, und das ist vor allem ein Gefühl der Freiheit, der grossen Erlaubnis und des Friedens. Und es gibt ein Hier und Jetzt, das sozusagen auf dem billigen Absatzmarkt nachgebaut worden ist. Das ist kitschig und Hollywood, und enthält alle Einschränkungen und Verbote und Präferenzen, die sonst auch da sind.

Ich kann, glaube ich, sagen, je weniger ich im Hier und Jetzt lebe, um so mehr verbiete ich mir. (Und halte das natürlich für gerechtfertigt).

Andersherum gesagt: das Hier und Jetzt ist sicherlich immer etwas Umfassendes, Erlaubendes, Einschliessendes. Je mehr Aspekte meiner selbst an einer Erfahrung beteiligt sind, um so mehr lebe ich in der Gegenwart. Das passiert vor allem, wenn ich aufhöre, mich andauernd *inzumischen in meine Erfahrung*, indem ich sage, so ist es gut, so ist es schlecht, es sollte ein bisschen mehr so sein oder so –

Und wissen Sie, das erotische Sein mit Sex zu verwechseln, ist genauso beschränkt, wie wenn ich denke, jegliche Nahrungsaufnahme hat zu tun mit Königsberger Klopsen. Sex ist ein Teil der Erotik – und sicherlich gewiss kein unwesentlicher – aber die Erotik selber ist so viel umfassender, totaler, weitreichender. Wir werden vielleicht wirklich erst in hundert Jahren begreifen, in welchem Maße diese Einschränkung, mit der wir gewohnt sind zu leben, uns auf ein vergleichsweise lustlos-graues Schmalspurleben zurückwirft. So wie wir heute über die spiessige Prüderie der Menschen vor hundert Jahren den Kopf schütteln, so werden die Menschen *in* hundert Jahren (hoffentlich) den Kopf schütteln über das *Minimum an köstlicher Ausstrahlung*, das wir uns selbst zugestehen. (Pause)

Zum erotischen Sein gehört also sicherlich nicht nur das Becken, sondern im gleichen Maße auch das Herz. Und, möchte ich sagen, die Füße, die Schulterblätter und die Nasenflügel.

Und, möchte man ausrufen: wenn ich auf einer Konferenz sitze (oder im Büro oder der Eisenbahn), dann gehört *natürlich* auch mein erotisches Wesen mit zur Gesamtsituation. Was für eine furchtbare Abspaltung und Aufteilung: auf dem Eisbärfell gebe ich mich verführerisch, am Arbeitsplatz bin ich grau und sachlich. Oder auf dem Symposium. Alles zu seiner Zeit? Ist das wirklich ein guter Spruch? Oder vor allem ein Spruch von vorwiegend mechanisch funktionierenden, aufgeteilten, zugeordneten Menschen?

Kein Wunder, dass das dann oft auf dem Eisbärfell nicht so klappt, wie man es sich vorgestellt hat. Und kein Wunder, dass so wenig Leute gerne zur Arbeit gehen. Wir sind gedacht als pulsierende Wesen mit Spass am Leben: wie kleinkariert und lachhaft werden wir, wenn wir als wichtige, ernsthafte, bedeutende Funktionierer auftreten.

Der *Spass* ist übrigens – und ich benutze mit Absicht dieses leichte und vielleicht etwas provozierende Wort – der Spass ist genauso Teil der *Erotik* wie Teil des *Erleuchtungsprozesses* (oder Freiwerdungsprozesses,

wenn Sie wollen). Wenn Sie bitte mal wieder in sich hineinspüren, wie Sie da jetzt sitzen, und in Bezug auf Ihre erotische Ausstrahlung (ganz egal, wie Sie darüber denken) merken, wie ernst Sie vielleicht die ganze Sache angehen...Dann können Sie eventuell fühlen, wie eng Sie diese Ernsthaftigkeit macht und wie stark sie Sie mit Ihren persönlichen Wertvorstellungen verklebt sein lässt. Und dann stellen Sie sich vor, Sie könnten Spass daran haben, dass Sie ein durch und durch erotisches Wesen sind, das diese Erotik *jederzeit* in sich zulassen und spüren kann...Und dass das nicht von dem Ort abhängt, an dem Sie sich aufhalten... Können Sie sehen, wie Sie auf einer höheren, weiteren, luftigeren Ebene in der Welt sind, wenn Sie *einheitlich* fühlen, reden und leben und sich nicht nach Bereichen aufteilen?

Das ist ein Aspekt des transpersonalen Prozesses.

Was Sie dann mit dieser ganzen inneren Transformation *in der Welt* machen, ist eigentlich eine sekundäre Frage. Die Sexismus Debatte, die wir seit einigen Monaten in Deutschland haben, ist eine Angelegenheit auf diesem sekundären Niveau. Mein erotisches Wesen hat erst einmal gar nichts zu tun mit anderen Menschen. Mein erotisches Wesen ist etwas, das mir niemand nirgendwo verbieten kann, nicht bei Karstadt, nicht am Arbeitsplatz, nicht mit der Frau oder dem Mann des besten Freundes, der besten Freundin, nicht auf dem Finanzamt. Es ist erst einmal und in erster Linie etwas, das nur mich betrifft, mein Sein, mein Empfinden, meine Ausstrahlung. Es ist eine ehrgeizlose, vorwurfsfreie Freude an mir selber.

Können Sie – nur für sich – die *Möglichkeit* davon in sich *zulassen* (wenn Sie es nicht ohnehin schon tun) - ohne Druck, ohne Leistung, ohne falsche Demut. Vielleicht nur die ganz leichte, schwebende Möglichkeit: dass alles in Ihnen da ist – Ihre Beine und Ihr Becken, Ihre wunderbaren, empfindsamen Geschlechtsorgane, Ihr Herz, Ihre Schulterblätter, Ihre Nasenflügel und Ihr Bauchnabel. Dass all das einfach da ist und Sie wissen, dass es alles vibrierende Energie ist. Und was für eine Köstlichkeit es bedeutet, in so einem exquisiten Körpergebilde wohnen zu dürfen, ganz egal, für wie schön oder hässlich Sie sich halten (denn das ist die Geschichte, die Sie nur gelernt haben).

Sie können ja später gleich wieder in Ihre Aufspaltungen zurückgehen. Aber jetzt und hier, nur für einen Moment: können Sie sich das gestatten zu erleben – vielleicht nur ein bisschen, nur als vorsichtiges, kleines Wagnis - was für eine prickelnde, erotische Angelegenheit dieses ganze pulsierende Gebilde ist und was für ein Spass es sein könnte, damit mehr und mehr in der Welt zu sein. Auch zum Beispiel heute abend...

Ich danke Ihnen für was immer Sie gerade erlebt haben mögen.