



Sexualität aus buddhistischer Sicht: Wege jenseits von Sucht und Verdrängung

Text von Eva-Maria Koch

Zeichnungen von Gendün Chöpel

Nun haben wir glücklich die sexuelle Revolution hinter uns: Noch für unsere Großmütter war Sex geheimnisvoll-erschreckend oder lustvoll-schuld-beladen. Prüderie, namenlose Angst, Repression und Dämonisierung sind für die heutige Jugend in diesem Zusammenhang kaum noch vorstellbar. Die Probleme, die wir heute mit Sexualität haben, liegen weniger im Bereich der Moral als im Medizinischen (Funktionsverlust, HIV) und Psychologischen (neurotische Störungen).

Die große Befreiung ist umgeschlagen in subtilere Ausbeutung, Leistungsstreben, Konsum, Entfremdung und Langeweile: Zwei Egos suchen nach Befriedigung. Auf der Jagd nach immer neuen und stärkeren Reizen kann Untreue die Folge sein oder sogar Missbrauch und Vergewaltigung. Können wir überhaupt lieben, solange wir so verzweifelt hungrig sind? Es ist bekannt, dass mit sexuellen Bindungen häufig ganz andere Wünsche verbunden sind, wie das Bedürfnis nach Sicherheit, Lebendigkeit, Gebraucht-werden, Gesehen-werden und Bezogen-sein – kurz: der Wunsch nach Heilung kindlicher Verletzungen.

Darüber hinaus (Achtung: Jetzt stelle ich Freud auf den Kopf!) ist vorstellbar, dass die rastlose Gier auch ein Symptom ist, welches das verborgene Bedürfnis nach spiritueller Befriedigung ausdrückt. Der Buddhismus verspricht eine tiefe spirituelle Sättigung und scheint durch sein freiheitliches Image gut mit unserem westlichen aufgeklärten Geist zu harmonieren. Doch wer den Buddhismus praktizieren will, wird mit einer strengen Sexualmoral und zahlreichen ethischen Normen konfrontiert. Sollen wir jetzt die Rolle rückwärts machen?

Unter den Trieben nimmt Sexualität eine Sonderstellung ein: Wir können es lassen. Genau in dieser Möglichkeit liegt Konfliktpotenzial. Wie können wir als praktizierende buddhistische Laien im Spannungsfeld zwischen Verlangen und Spiritualität unser Liebesleben gestalten?

Viel Lärm um nichts? Eine Bestandsaufnahme

Sowohl die psychologische als auch die buddhistische Literatur beschreiben, wie der Zustand der Verliebtheit mit verzerrten Wahrnehmungen einhergeht. Goethe hat es auf den Punkt gebracht: „Du siehst, mit diesem Trank im Leibe, Helenen bald in jedem Weibe.“ Frustrationen sind programmiert, wenn wir unsere Partner derart idealisieren. Wie gehen wir damit um?

Gier und Sucht, aber kein Genuss

Möchten wir dieses hässliche Wort „Gier“ wirklich mit etwas in Zusammenhang bringen, was wir in der Regel als schön empfinden? Was ist eigentlich die Grundlage von Gier? Wie bei jeder Sucht steht am Anfang ein Gefühl der





Buddhistische Laien fragen sich, wie sie Spiritualität und Sexualität miteinander vereinbaren können. Die Psychotherapeutin und langjährige Buddhistin Eva-Maria Koch weist Wege zwischen zügelloser Gier und krankhafter Verdrängung.

Unzulänglichkeit, Unausgefülltheit, Unvollständigkeit, und Befriedigung wird von außen erwartet. Der berechnete Wunsch nach Glück wird verbunden mit der irrigen Annahme, dass „mehr desselben“ auch ein Mehr an Wohlgefühl bringen würde.

Dies markiert den Punkt, wo Freude in Gier umschlägt und wir wie Süchtige die Kontrolle verlieren: Es ist nie genug, weil wir aus Mangel an wahrer Genussfähigkeit das Gefühl für Sättigung verlieren.

Die buddhistischen Erklärungen stimmen mit den Beschreibungen Freuds überein, dass Sinnesfreuden kein bleibendes Glück bringen können. Durch seine Untersuchungen kam Freud zu dem Schluss, „dass etwas in der Natur des Sexualtriebes selbst dem Zustand der völligen Befriedigung nicht günstig ist.“ (zitiert nach Epstein: Denken ohne den Denker, S.37).

Der tibetische Meister Kalu Rinpoche erklärt Vergleichbares: „Die Vajrayana-Physiologie beschreibt die schöpferischen Energien des Körpers als weißes und rotes Thigle, die innig mit der Erfahrung des Orgasmus verbunden sind. Wenn deren Potenzial während sexueller Betätigung verloren wird, verursacht dies einen Zustand des Unwohlseins oder der Unruhe in Körper und Geist, der uns daran hindert, einen beständigen Zustand der Glückseligkeit zu erlangen.“ („Der Dharma“, S. 96).

Lustprinzip contra Realitätsprinzip

Die ungestillte Sehnsucht und Frustration im Zusammenhang mit Sexualität verarbeiten Menschen je nach Temperament unterschiedlich. Offensichtliche „Folgeschäden“ misslungener Liebesbeziehungen sind quälende Eifersucht, mörderische Rivalität, verzehrende Sehnsucht und vieles mehr. Die Psychologie kennt noch weitere wenig hilfreiche Reaktionen: Einige Menschen werden im Sinne eines Wiederholungszwanges wieder und wieder die gleiche Situation in Szene setzen und bis zur Verbitterung an ihr leiden.

Andere reagieren mit einer allgemeinen Abstumpfung, die bis zur Abspaltung aller Gefühle gehen kann und in einem Gefühl von Leere, Entfremdung (d.h. den Kontakt mit sich selbst verlieren) und Depression endet. Manche Menschen sehen die Schuld einzig in ihrem Partner und basteln generalisierende Ideologien wie z.B. „alle Männer sind schlecht“ oder „Frauen sind die Boten des Bösen“. Andere verweigern aus Angst vor Verletzung und Ich-Verlust jede Hingabe und beziehen sich auf den Partner lediglich in Teilaspekten, das heißt, sie benutzen ihn.

Enttäuschungen können auch ihr Gutes haben, je nachdem, wie wir damit umzugehen in der Lage sind. In der Psychologie wird gelehrt, dass das Kleinkind dem „Lustprinzip“ folgt. Durch Frustrationen wird ein Reifungsprozess in Gang gesetzt, und das „Realitätsprinzip“ entwickelt sich. Das Kind lernt um eines übergeordneten Zieles willen die unmittelbare Befriedigung aufzuschieben. Dieses ist nicht gegen die Lust gerichtet, aber es relativiert



sie. Freud erkennt, dass es am härtesten ist, das Gesetz der unerfüllbaren Wünsche zu akzeptieren. Und er fügt eine spannende Aussage hinzu: Jede unmittelbare Identifizierung mit den Trieben führt zu einer Kränkung des narzisstischen Ichs, d.h. jedem Wunsch nach Triebbefriedigung wohnt das Risiko der Verletzung des Selbst inne. Diese Aufdeckung des Narzissmus hilft uns, ihn zu verwandeln.

Die andere hilfreiche Verarbeitungsweise ist die Sublimierung. Wir verstehen darunter eine Umleitung libidinöser Energie auf andere dem Ich nützliche Ziele oder auf zivilisatorisch-kulturell höhere Werte. Klassische Beispiele sind Aggressionen, transformiert zu Leistungswillen, und sexuelle Energie (Eros) zu karitativen Aufgaben (Agape). Diese Fähigkeit zur Sublimierung gilt als ein Reifungskriterium in der menschlichen Entwicklung. Ein Problem kann dabei allerdings sein, dass der Triebanteil so sehr „verdünnt“ wird, dass die Vitalität abnimmt und z.B. in der Kunst statt vitaler Bilder ein flauer Ästhetizismus übrig bleibt.

Die Wege des Buddhismus

Nicht die Freude oder die Lust ist das Problem, sondern die Leidenschaften im Sinne von unkontrollierten Geisteszuständen, die auf Täuschung beruhen. Müssen Lust und Leidenschaften zwingend verbunden sein? Damit beschäftigt sich auch Freud: Er bezeichnete die Vernunft als die wertvollste Kraft im Menschen, die jedoch den verzerrenden Einwirkungen negativer Geisteszustände unterworfen ist. Einzig das Verstehen der Leidenschaften könne den Menschen befreien. Genau darum geht es im Buddhismus, wenn von „Entsagung“ die Rede ist.

Der Begriff „Entsagung“ klingt für uns etwas unangenehm, so, als sollte uns ein Spielzeug weggenommen werden. Tatsächlich meint Entsagung „nur“, das aufzugeben, was sowieso nicht die Natur von Glück hat. Wir geben auf, was wir als schädlich für uns/andere erkannt haben und/oder was uns sowieso nicht gehörte. So können wir die verzweifelte Suche nach immer neuer Befriedigung (z.B. in Seitensprüngen) beenden.

Es geht ausdrücklich nicht darum, Freude und Glück aufzugeben. Vielmehr basiert Entsagung auf dem Verständnis, dass Vergnügungen unsere Energien zerstreuen und uns damit hindern, vollständiges Glück zu erfahren.

Auch geht es dabei nicht notwendigerweise um die Vermeidung sinnlicher Reize, sondern hauptsächlich um tiefe Einsicht und Selbstkontrolle. Sie ermöglichen die Beendigung des süchtigen Suchens. Das Ergebnis wird ein Gefühl von Freiheit und eine Entlastung von inneren und äußeren Konflikten sein.

Stufen des Verzichtes: Keuschheit und Askese

Die Geisteshaltung der Entsagung passt gut auf das altmodische Wort „Keuschheit“. Es stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „kuisch“ und bedeutet ruhiges und vernünftiges Handeln. Die Keuschheit bezieht sich in der abendländischen Tradition nicht nur auf die leibliche Enthaltsamkeit, sondern bezeichnet die umfassende Reinheit des Herzens in Demut. Sie erst ermöglicht tiefe Kontemplation.

Demgegenüber wirkt der Begriff der Askese spannungsgeladener: Es stammt vom griechischen Wort „Übung“ und bezieht sich auf Gymnastik und militärisches Training. Wenn wir das Wort Askese hören, denken wir unwillkürlich an

„freudlose, finstere und mürrische Mienen“ (I. Kant). Das Ziel der Askese ist die „Kränkung der Sinne und des Gefühls“.

Die harte Askese geriet in Verruf, weil sie einen radikalen Dualismus zwischen Körper und Geist konstruierte und sich in pathologischen Varianten wie Selbstverletzungen (einschließlich Selbstkastration) und Magersucht gezeigt hat.

Bei der heilsamen Askese wird der Körper nicht so sträflich vernachlässigt. Wesentlich geht es um die Einübung körperlicher Disziplin und heilsamer Verhaltensweisen. Das Ergebnis ist ein fröhlicher Geist. Dieser gut geübte Geist ist dann in der Lage, die persönliche Erfahrung von Leid bewusst und mit einer gewissen Leichtigkeit zu akzeptieren.



Gelübde: Leitplanken auf dem Weg

An einem bestimmten Punkt der Einsichtsfähigkeit, insbesondere der gründlichen Enttäuschung über Sinnesfreuden, entsteht im Überschwang der anfänglichen Begeisterung oft spontan der Wunsch, Gelübde auf sich zu



nehmen, etwa das fünfteilige Laien-Gelübde, das Brahmacharya (Zölibat im Leben eines Laien) oder die Ordination. Das ist vor allem dann angebracht, wenn wir uns selbst noch ein bisschen misstrauen und Angst haben, die Kontrolle zu verlieren. Die Gelübde funktionieren wie Leitplanken an unserer Straße zum Ziel.

Eine Nonne sagte einmal zu mir, während sie sich über den Kopf strich: „Ich brauche mir nie mehr Gedanken zu machen, ob meine Haare auch gut sitzen.“ Einschränkungen können helfen, das Leben zu vereinfachen und mehr Raum für Wesentliches zu schaffen. Aber Vorsicht: Versuchen Sie einmal, nicht an einen rosa Elefanten zu denken! Durch die Fokussierung auf das, was wir nicht tun sollen, kommt es zu einer überdeutlichen Enthüllung des Begehrens. Was hilft uns in dieser Situation?

Der verlässlichste Schutz liegt in intensiven Meditationserfahrungen, die durchaus die Freude am Orgasmus als zweitklassig erscheinen lassen. Diese Erfahrung basiert nicht auf Erregung im Zusammenhang mit äußeren Objekten, sondern auf dem Kontakt zu subtileren Schichten des Geistes im Zustand tiefer Ruhe.

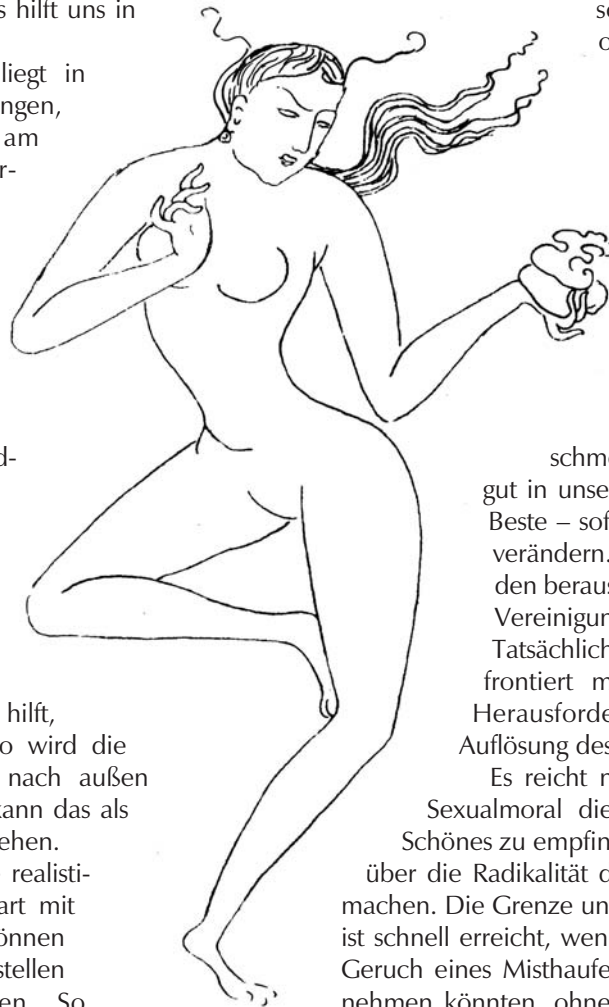
Gelegentlich suchen Laien-Buddhisten aus Angst vor Versagen einen Weg, ohne formale Gelübde eine einwandfreie Ethik zu üben. Dem wird jedoch entgegeng gehalten, dass man durch das Versprechen vor den Drei Juwelen einen Zeugen hat, der hilft, die Gelübde zu bewahren. So wird die wesentliche innere Kontrolle nach außen verlagert (externalisiert). Man kann das als ein geschicktes Hilfsmittel verstehen.

In jedem Fall hilft uns eine realistische Selbsteinschätzung, gepaart mit einem Sinn für Humor. Wir können uns auf einen langen Weg einstellen und Etappenziele formulieren. So schützen wir uns vor (neurotischer) Selbstüberforderung, die zu ernstlichen Problemen führen kann, von denen ich einige skizzieren möchte:

Wer sich von Gelübden und ethischen Regeln überfordert fühlt, könnte den ganzen Dharma anzweifeln, rebellieren oder sich beklagen, dass sein Ziel die Freiheit und nicht die Repression ist. Deshalb ist es notwendig, aus freiem Willen und tiefem Verständnis die Gelübde zu nehmen (und nicht aus sekundären Motivationen wie Weltflucht, hohem Ansehen u.a.). Es kann passieren, dass die libidinöse Lebensenergie vertrocknet und damit auch unsere religiöse Praxis kraftlos und frustrierend wird.

Möglich ist auch, dass diese Energie in ungünstiger Weise in den Körper verschoben wird und zu einer Vielzahl von psychosomatischen Erkrankungen führt (z.B. Atembeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Kopfschmerzen, Juckreiz etc.) oder sich in „Ersatzbefriedigungen“ zeigt (Essstörungen, Kaufrausch, Besserwisseri etc.).

Andere, die sich eine zu strikte Sexualmoral auferlegt haben, verharren in stiller Verzweiflung und voller Schuldgefühle. In autoritären Strukturen kann das zu einer „Orgie der Unterwerfung“ (E.Fromm: Psychoanalyse und Religion, S. 55) führen. In jedem Fall bleiben wir durch übertriebene Schuldgefühle weiterhin an unsere Verfehlungen gebunden. Das kann zu lähmender Angst oder sogar zu psychischen Krankheiten wie Wasch- oder Grübelzwang führen.



Tantra: Eile mit Weile

Im tibetischen Buddhismus gibt es neben dem Weg der Vermeidung von Sinnesreizen einen weiteren Weg, der verspricht, die „Begierde in den Pfad zu nehmen“. Dieser „schnelle Weg“ des Vajrayana schmeichelt unserem Geist und passt gut in unser übliches Raster: Wir wollen das Beste – sofort – und billig, d.h. ohne uns zu verändern. Zudem sind wir fasziniert von den berauschend schönen Darstellungen der Vereinigung in Zartheit, Ruhe und Kraft. Tatsächlich sind wir beim Tantra aber konfrontiert mit der größtmöglich denkbaren Herausforderung an unseren Geist: der Auflösung des dualistischen Denkens.

Es reicht nicht, im Zuge einer aufgeklärten Sexualmoral diesen normalen Körper als etwas Schönes zu empfinden. Wir sollten uns keine Illusion über die Radikalität des Begriffes „Reinheit“ im Tantra machen. Die Grenze unserer träumerischen Vorstellungen ist schnell erreicht, wenn wir uns z.B. fragen, ob wir den Geruch eines Misthaufens als rein und angenehm wahrnehmen könnten, ohne dass es künstlich erzwungen ist. Tatsächlich sehen wir uns konfrontiert mit den Projektionen unseres eigenen unreinen Geistes.

Diese dualistische Sicht hat im asiatischen Kulturkreis noch einen anderen prekären Zusammenhang: Die Abwertung der Frauen beruht auf kollektiven Projektionen von Unreinheit. Diese werden nachträglich mit merkwürdigen Erklärungen (in der Fachsprache: Rationalisierungen) begründet und sind als eine Mischung aus Aberglaube und Missachtung anzusehen (so z.B. Dagyab R. in: *Buddhismus im Westen*, S.31f). Folgerichtig gilt es für Praktizierende des Vajrayana – die den Dualismus hinter sich lassen wollen – als Fehler, Frauen nicht mit Respekt zu behandeln.



Die zentrale Übung im Vajrayana ist zusammengefasst in dem Satz: „Das subtilste Bewusstsein im Zustand der großen Glückseligkeit erfasst die Leerheit.“ Damit geht es uns ein bisschen wie bei der alten Aufklärungsgeschichte mit der Blume und der Biene: Alles ist gesagt, aber wir verstehen es nicht, solange wir in unserem Geist nicht die nötigen Voraussetzungen haben. Das ist ziemlich kränkend. Und so basteln wir uns dann Erklärungen, die uns zu fatalen Fehleinschätzungen führen, insbesondere zur Gleichsetzung von gewöhnlichem Sex mit dem tantrischen Übungsweg. Dieser Weg beinhaltet – nach gründlicher Qualifizierung auf dem allgemeinen Pfad – die Arbeit mit subtilsten Energie- und Bewusstseinszuständen unter Anleitung eines qualifizierten Lehrers.



Entflechtung von Freude und Begierde

Welches Resümee können wir nun als buddhistische Laien aus den vorangegangenen Überlegungen ziehen? Ein Leben im Zölibat genießt in der buddhistischen Tradition hohe Wertschätzung, und es ist gut, sich an der Tugend anderer zu freuen. Aber auch die Laienschüler haben ihren Platz in der Gemeinde des Buddha. Es ist entlastend, sich deutlich zu machen, dass Sexualität erlaubt ist, auch wenn kanalisierende Grenzen gesetzt werden. Fraglos sollte Sexualität nur im gegenseitigen Respekt und eingebettet in eine liebevolle Beziehung gelebt werden.

Allerdings kann man zweifeln, ob die detaillierte Frage nach Körperöffnungen, Tageszeiten und Ähnlichem sachdienlich ist. Genaugenommen zeigt dies nur den aktuellen Stand unserer Fixierungen. An der Wurzel geht es doch um viel Grundsätzlicheres: die Entflechtung von Begierde (im Sinne von Sucht) und Freude. Alles, was dazu dient, kann als hilfreich angesehen werden. Mit dieser Maxime kann jeder für sich eine Bandbreite ausloten, einen mittleren Weg zwischen hemmungsloser Getriebenheit und asketischer Überforderung finden. Mit Achtsamkeit lässt sich diese individuelle Standortbestimmung von Zeit zu Zeit auf den Prüfstand stellen und ggf. den veränderten Bedingungen anpassen.

Vielleicht ist es hilfreich, dem Thema Sexualität überhaupt nur eine begrenzte Sonderstellung zuzubilligen: Es geht schließlich um die Loslösung von allen Begehrlichkeiten, die durch das Greifen nach dem „Ich“ entstehen. Übergroße Strenge an einer Stelle wird entsprechen-

de Widerstände auf den Plan rufen. Also können wir in aller Ruhe die buddhistischen „Klassiker“, Achtsamkeit, Einsicht, Nicht-Anhaften, Nicht-Verletzen und Mitgefühl, anwenden – und zwar in jeder Situation!

In der körperlichen Liebe kann auch der Fluss des Gebens und Nehmens deutlich werden: Das Glück, das ich gebe, ist gleichzeitig auch mein Glück. Und so erinnert die Freude in der sexuellen Berührung an unsere Fähigkeit, vermeintliche Getrenntheit zu überwinden, zu transzendieren. Und wenn wir sowieso schon über die Leerheit meditieren – die Leerheit des Subjektes, des Objektes und der Handlung – so gibt es keinen Grund, an dieser Stelle eine willkürliche Pause einzulegen. Vielleicht bleibt dann nichts übrig als reine Bewegung.



Eva-Maria Koch, geb. 1952, studierte Psychologie und Medizin und erwarb sich zusätzliche Qualifikationen im Bereich tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie und Körperpsychotherapie nach Julie Henderson. Sie ist seit 25 Jahren Buddhistin und Mitglied im Tibetischen Zentrum.

Zurzeit arbeitet sie als Ärztin für Psychotherapeutische Medizin. Das Manuskript wurde für diese Veröffentlichung gekürzt. Die Langfassung finden Sie ab Mai 2008 im Internet: www.tibet.de

Der Tibeter Gendün Chöpel (1905-1951) war erst Mönch, dann Laie, Gelehrter und Künstler. Er schrieb in Anlehnung an das hinduistische Werk „Kamasutra“ sein unter den Tibetern bekanntestes Buch: *Die tibetische Kunst der Liebe*. Die Zeichnungen stammen aus seiner Biografie: Elke Hessel. *Die Welt hat mich trunken gemacht. Die Lebensgeschichte des Amdo Gendün Chöpel*, Berlin 2000. Mit freundlicher Genehmigung.