



**tredition®**

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

Als Spiegel für deine Selbsterforschung.  
Für alle, die nach Erwachen streben.

**Armin Heining**

# **Ich habe die Welt erschaffen**

**Wie ich als Tantra Lehrer ein Junkie wurde  
und die Liebe wiederentdeckte**

© 2025 Armin Heining

Umschlag und Design: Marko Bußmann, [www.bussmann-design.de](http://www.bussmann-design.de)

Druck und Distribution im Auftrag von Armin Heining:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Paperback: 978-3-347-05031-0

Hardcover: 978-3-347-05032-7

e-Book: 978-3-347-05033-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

## **Zum Autor**

Armin Heining, geboren 1960, wuchs in Cham/Oberpfalz auf. Nach dem Abitur trat er in das Benediktinerkloster von Metten/Niederbayern ein und studierte Katholische Theologie in Würzburg.

Nach Jahren tiefer innerer Auseinandersetzung und therapeutischen Prozessen verließ er 1990 im Einvernehmen die Abtei.

Seinem Herzen folgend gründete er 1992 in Nürnberg GAY-TANTRA und lebt heute als Großstadtmönch in Berlin. Von dort bereist der Autor und Regisseur zahlreicher wegweisender Lehr- und Ratgeberfilme die Welt. Als internationaler Coach lehrt er seine Philosophie der Liebe: »Meditation ist die intimste Weise, mit sich – und die tantrische Vereinigung die intimste Weise, mit einem Menschen zu sein. Und die universelle Weisheitslehre von ›Ein Kurs in Wundern‹ unterstützt, im leeren Raum zu verweilen.

[www.armin-heining.com](http://www.armin-heining.com)

[info@armin-heining.com](mailto:info@armin-heining.com)

# Armin Heining

## AUTOBIOGRAPHIE BAND 1

### Stille, Ekstase, Glück

Wie ich als Mönch meditieren lernte  
und spirituelles Tantra entdeckte

Hamburg, Verlag Tredition Mai 2020  
264 Seiten, davon 1 Farbseite

ISBN: 978-3-347-05032-7 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-05031-0 (Paperback)

ISBN: 978-3-347-05033-4 (e-Book)

Überall im stationären und online  
Buchhandel erhältlich!



### Zum Buch

Ein Jugendlicher in der Provinz Altbayerns: hin- und hergerissen zwischen religiöser Schicksalsergebenheit und der Entdeckung seiner Sexualität. Als der Einberufungsbescheid naht, scheint es nur eine Möglichkeit zu geben.

Aber hat Armin die richtige Entscheidung getroffen mit dem Eintritt ins Kloster? Kann der Zölibat wirklich seine Leidenschaft im Zaum halten?

Als er während des Theologiestudiums Tür an Tür mit einem umschwärmten Mitbruder wohnt, wird seine Gewissenhaftigkeit auf eine ungeahnte Bewährungsprobe gestellt. Die Geschehnisse eines heißen Sommertages setzen eine Folge dramatischer Ereignisse in Gang, die Armins Leben auf unvorhergesehene Art und Weise verändern werden. Wer steht dem jungen Mönch in den finsternen Momenten innerer Zerrissenheit bei? Wer versteht Armin aus tiefstem Herzen und kann ihm einen neuen Weg weisen? Wird die katholische Kirche seinen tiefen Fall aufhalten können?

Heiliger oder Gosse, Orden oder Orgasmus, Kloster oder sexuelle Ekstase – Armin Heining erzählt in seiner ungeschönten Autobiographie packend von seinen prägenden Jugendjahren: Dem verzweifelten Ringen um ein authentisches Leben zwischen Sexualität und Spiritualität, der Hoffnung auf Heilung seelischer Verwirrungen sowie der erleuchtenden Erkenntnis, dass auch der verschlungenste Weg einem Plan folgt.

# **Inhalt**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Meine Erzählwelten.....</b>             | <b>8</b>  |
| <b>Kapitel 1: Herzlich Willkommen.....</b> | <b>15</b> |

## Meine Erzählwelten

Was machst du, wenn Träume wahr werden?

Frag dich das lieber rechtzeitig, ehe auch dein Lebenstraum reale Gestalt annimmt und dein Leben zu einem Graus wird!

Ich weiß, wovon ich schreibe, weil es sich so und nicht anders bei mir ereignet hat. Mein Traum hat sich erfüllt und anschließend habe ich mein Leben nicht wieder erkannt. Von mir selbst ganz zu schweigen. Ich wusste nicht mehr, wer ich bin, was ich will. Habe an meiner Aufgabe im Leben gezweifelt, bin an mir selbst und den Entscheidungen, die ich traf, verzweifelt, sah mich in einem Gefängnis wiederkehrender Verhaltensmuster und tat mich schließlich schwer, Freund von Feind zu unterscheiden.

Und das Schlimmste: Ich hab's nicht kommen sehen. Dabei hatte ich den schönsten Aussichtspunkt meiner Welt erklommen, als ich dich am Ende von Band eins verließ, um meine nächsten Abenteuer zu bestehen. Ich war der festen Überzeugung, ich sei erleuchtet, hab's geschafft und alles erreicht, was ich mir je vorgestellt hatte. Vor mir breiteten sich die schönsten Aussichten aus – bis sie es eben nicht mehr taten.

Wenn man wieder ganz unten angekommen ist, ist auch der Panoramablick weg und mit ihm die Chancen und Möglichkeiten, die man einst am Horizont zu erkennen glaubte.

Dieser Abschnitt meiner Erzählwelten handelt von Demütigung, Enttäuschung, Verzweiflung und Zurückweisung. Enthält explizite Sex-Szenen und Beschreibungen von



Drogenkonsum. Daher gibt es entsprechende Triggerwarnungen für die Kapitel drei und vier (emotionaler Missbrauch) und Kapitel fünf (Ü 18!).

Ich verstehe jede Person, die sich so eine Lektüre nicht zumuten will, weil sie von einem ehemals so geläuterten Mönch ein anderes Wissen, ein anderes Verhalten, andere Lebensereignisse erwartet hätte. Das geht mir ähnlich: Ich hätte nie gedacht, dass mein Lebensweg sich so entwickelt, anders als der meiner Vorbilder und Kolleg\*innen; äußerlich alles in Ordnung und vermeintlich glücklich – und doch immer tiefer hinein in Isolation, Trennung und Verstrickung.

Wer sich aber dieser Wahrheit nicht stellen mag, ist herzlich eingeladen, gleich bis zum Kapitel sechs vorzublättern. ›Auf der Klippe‹ erahne ich wieder, wer ich wirklich bin, welche Schätze in mir beheimatet sind und wie ich dies Vermögen sinnvoll nutzen kann.

Im persönlichen Leben wieder auf der Spur musste dann kollektiv 2020 Pandemie und 2022 Krieg in Europa kommen, Ereignisse, die mich erneut so in die Enge trieben, dass tatsächlich die universale Liebe mich erreichen und berühren konnte: Durch die Weisheitslehre von ›Ein Kurs in Wundern‹ [Originalausgabe ›A Course in Myracles‹, Herausgegeben von der ›Foundation for Inner Peace, Mill Valley/USA, Greuthof Verlag 2008] spricht sie seitdem täglich zu mir, hilft, Gedanken der Angst, der Kontrolle, den vermeintlichen Druck meines Machens und des Ego aufzuspüren und diese dem Universum abzugeben: »Suscipe me Domine, secundum eloquium tuum et vivam. Et ne confundas me ab expectatione mea.«  
Mein Gesang zu den feierlichen Mönchsgelübden 1984, jetzt

befreit übersetzt: ›Schon längst hast du mich gesehen, erkannt, liebst mich und erweist mir die Ehre seit Ewigkeiten. Ich kann mein Leben überhaupt nicht vermässeln. Ein glücklicher Ausgang ist gewiss!‹

Davon handelt auch das Nachwort: Ich habe seit 1990 die Welt erschaffen, in der ich lebe, die Hingabe an ein größeres ›Du‹ vergessen, die ich während meiner Klosterjahre so bewusst gepflegt und mich anheimgegeben hatte. Ich war – trotz allerhand spiritueller Übungen und regelmäßiger Praxis – seitdem eingeschlafen, schlummerte tief und fest und hatte meinem ›kleinen Ich‹ die Führung überlassen.

Das Entwerfen, Konzipieren und Schreiben dieses Teils meiner Lebensgeschichte hat so viel Zeit in Anspruch genommen, weil es so schwer war, diese für Außenstehende, auch jene, die nichts mit Spiritualität zu tun haben, nachvollziehbar zu machen.

Dennoch ist meiner Autobiographin m.E. ein brillantes Werk gelungen mit einem Wortschatz, der mir den Mund weit offenstehen lässt.

Richtig: Besonders in den Kapiteln sechs und sieben wird ihr Erzählen meiner Geschichte immer freier, weil die äußerst starken psycho-spirituell therapeutischen Prozesse, die ich mehrmals durchlaufen hatte, rechtlich geschützt und auch in deren Beschreibungen mit rechtsanwaltlichem Beistand streng überwacht sind: ›Get your mind right with Guruinda‹ findest du genauso wenig im Internet, wie auch die ›Aurora Heaven Foundation for Peace and Awareness‹. Zudem habe ich aus Respekt vor der Leistung der Literatin bewusst bei meiner Korrektur auf den Einsatz von künstlicher Intelligenz verzichtet,

um deren Einzigartigkeit von Stil und Ausdruck leuchten zu lassen.

Zum Nachwort setzte ich selber an: Die Wiederentdeckung der Liebe ist für mich so sinnstiftend, glücklich machend, so heilsam und heilend, dass ich diese in diesem zweiten Band noch habe aufnehmen wollen. Und zugleich ist diese eine Rückkehr zur Führung von Innen, zu Jesus, zu Gott, zum Heiligen Geist wie ich sie schon so intensiv in den Klosterjahren erfahren hatte – jetzt aber auf einer noch erlösteren, friedlicheren, glücklicheren, liebevolleren Ebene als noch kurz vor, während und nach den drei Jahren des einvernehmlichen Klosteraustrittes.

Richtig: Ich möchte dir meine Geschichte durch die Feder meiner ›Schreibschnecke‹, wie sie sich selbst liebevoll nannte, ganz genauso erzählen, wie sie war. Und das ist schwer und fiel ihr enorm schwer. Und liest sich auch genauso. Weil der Armin, der sich an euch wendet, ein anderer als der von Band eins ist. Denn in den hier erzählten Jahren und Jahrzehnten scheint von dem erwachten jungen Mann, dem du im ersten Erzählband begegnet bist, nicht viel geblieben zu sein. Und deswegen sind vielleicht einige Passagen auch schwer auszuhalten.

Aber wer kennt das nicht? Ist das nicht das echte Leben? Die Tage, Wochen oder gar Jahre, die vielleicht schwer auszuhalten sind? Und dann tut sich leider keine Möglichkeit auf zu den glücklicheren, erkenntnisreichen und strahlenden Seiten des Lebens vorzublätern.

Und die Menschen, die solche Phasen auch kennen, spreche ich ganz ausdrücklich hiermit an und schließe sie ganz beson-

ders in mein Herz. Weil ich dieses Buch insbesondere für euch geschrieben habe: Ihr seid sehr herzlich eingeladen, nicht chronologisch zu lesen. Es gibt safe Spaces im Leben. Das sind die Kapitel sechs, sieben und mein Nachwort – abzüglich einiger Wendungen in der Handlung, die wichtig sind, um die Spannung zu halten.

Ihr müsst nicht aushalten, was nicht geht. Ganz klar.

Jene, die allerdings von unbändiger Neugier erfüllt sind, die ganze Geschichte zu erfahren, sind ebenso herzlich eingeladen, den literarischen Armin – wie die Texterin den erdachten Armin liebevoll nennt - durch höchste Höhen, ziemliche Tiefen und erstaunliche Niederungen des Lebens zu begleiten, die selbst der Biographin, die, wie auch in Band eins, wieder die kreative Federführung übernommen hat, die Sprache haben verschlagen lassen.

Manche Dinge sind kaum zu glauben und haben sich trotzdem so zugetragen. Und mein Herz staunt und strahlt zugleich ob der inneren Führung und wie alles – wenn ich nur das ›kleine Ich‹ loslasse – wie von selbst auf seinen Platz fällt und sich fügt.

Aus Gründen des Persönlichkeitsrechts war es wichtig, wieder korrigierend einzugreifen. Nicht jeder Mensch möchte sich mit meiner Lebensgeschichte öffentlich assoziiert wissen. Nicht alle Namen sind die echten. Nicht alle Charaktere sind echte Menschen. Manche wurden aus mehreren Persönlichkeiten zu einem Typ Mensch zusammengesetzt, der mir vielleicht das Leben zur Hölle machte oder – am anderen Ende des Extrems – sich unendlich viel Mühe gab mich seiner nie endenden Freundschaft zu versichern.

Wer real ist und noch auf Erden wandelt oder gottlob nur in den Seiten dieses Buches existiert, spielt letztlich keine Rolle. Denn worum geht es tatsächlich?

Dass sich für alle Menschen, die es sich wünschen, dieses Ziel erfüllen möge:.

Vollständig zu erwachen. Zu erkennen, dass ich mir selbst die Welt erschaffen habe, die ich sehe und in der ich meine zu leben. Dass sie eine Projektion meiner unbewusst ablaufenden Gedanken ist und ich diese jederzeit stoppen kann, indem ich diese dem Universum übergebe, das nur Glück für mich will. Die Welt mit allen ihren Protagonisten ist vollkommen neutral.

Was früher war, ist vorbei: Die Jagd der Wortwürmchen auf meinen Idealismus läuft ins Leere. Die Angst, die sie mir einjagen wollten, gibt es nicht mehr. Ihre Pfeilspitze kann mich dort, wo ich jetzt bin, unmöglich treffen:

Bei angenehmen Temperaturen sitze ich auf wunderbar grünem Rasen unter duftenden Pfirsichbäumen, deren dichtes Blattwerk das Sonnenlicht angenehm filtert. Zuverlässig wie jeden Tag zieht zur Nachmittagszeit der kosmische Nebel durch meine Landschaft. Sein blasses Türkisblau mit dem richtigen Hauch Glitzer bringt mir immer zur selben Stunde fein prickelnde Energie und etwas Pflanzenkraft zurück in den Körper. Nichts Wildes, nur einfach ein paar munter leuchtende Energiebahnen entlang der Chakren; gelegentlich tauchen auch rosa Teerosen auf, wenn ich mich besonders beansprucht fühle und ich mich gern wie auf Rosen gebettet erleben möchte.

Nachdem ich wieder in meine Kraft gekommen bin, wachsen üppige Orangenblüten über den Ohren bis zum höchsten Punkt auf der Spitze meines Kopfes. Sie stellen meine unverbrüchliche Verbindung zum Universum her.

Das ist das Ideal.

Das mir 1991, als diese Geschichte beginnt, allerdings noch nicht mal mehr im Traum vorschwebt.

Ich bin ganz woanders unterwegs. Ein Tagebucheintrag fasst meine Misere kurz und bündig zusammen.

»Wie gibst du deine Erkenntnisse weiter? Was gibst du den Menschen an die Hand?«

Ist das nicht offensichtlich? Schließlich ist er selbst ein Teilnehmer meines Workshops.

# Kapitel 1: Herzlich Willkommen

Im Jahr des Herrn 1991.

»Ich stelle bei mir fest, dass starke Triebhaftigkeit in Konflikt mit Strukturen, Autoritäten führt.«

Und meine Zukunft schließt sich vor mir wie ein Vorhang, möchte ich hinzufügen. Was nicht an mir liegt. Man kann mir nicht die Schuld geben an den Verletzungen, die Andere mir zufügen. Das wäre ja noch schöner!

Mit meinem Umfeld stimmt etwas nicht. Ich habe nicht die richtigen Menschen um mich, denen ich so sehr am Herzen läge, dass sie mein inneres Wachstum förderten

Niemand hat ein Interesse daran, dass ich zu meiner wahren Größe heranwache. Aus diesem Grund werde ich ganz bewusst eingeholt und mit Grenzen konfrontiert, die für mich nicht mehr existieren sollten. An diesen Strukturen reibe ich mich dann so auf, dass ich naturgemäß mit den Autoritäten in Konflikt gerate, die diesen Pferch errichteten. Ich bin nicht dafür gemacht, blind zu folgen und im stillen Gehorsam zu üben. War ich noch nie. Wird sich auch nie ändern.

Wie konnte ich in eine so brenzlige Lage geraten? Ich weiß es nicht.

Sicher ist nur: Die schönsten und strahlendsten Aussichten, die vor wenigen Monaten noch mein Gemüt erhellten, sind weg, verschwunden, auf und davon. Haben mich einsam und verloren zurückgelassen unter Menschen, die mich nicht mochten und denen ich nicht vertraute. Und vor denen ich

trotzdem nicht davonlaufen konnte, weil ich auf sie angewiesen war.

Meine Ausbildung zum Tantra Lehrer konnte ich nur in dieser Runde abschließen. Jede andere Möglichkeit war mir verbaut. Womit auch festgestellt ist, dass Horsts ›Werkstatt für Neo-Tantra und spirituelles Wirken‹ meine einzige, weil letzte Chance war, mir zumindest die Reste meines Traums zu erfüllen: Spiritualität und meine Sexualität so zu vereinen, dass ich ein Leben als schwuler Heiler führen darf – in den Diensten meiner Gemeinschaft.

Dafür nahm ich viel in Kauf. Zu viel? Wenn ich meinen Tagebuchaufzeichnungen Glauben schenke, auf jeden Fall. Jeder Eintrag klingt genervter als der vom Tag davor. Meine Nerven lagen bloß, was meinen sozialen Fähigkeiten nicht zuträglich war. Ich strahlte eine Schwäche aus, die das Rudel witterte und nutzte.

Ein treffliches Beispiel lag noch gar nicht lange zurück: Wir sollten unsere Führungsqualitäten in einer kleinen Übung unter Beweis stellen. Als ausgebildeter Pädagoge bin ich es gewohnt anzuleiten und gehört zu werden. Dennoch musste ich scheitern.

»Ich fänd's gut, wenn ihr jetzt die Matten zusammenräumen könntet.« Ist doch eine klare, unmissverständliche Anweisung. Was passierte? Nichts. Die Gruppe schwatzte einfach weiter.

Natürlich versuchte ich es wieder. Gab meiner Stimme nun einen strengeren Ton. »Habt ihr mich gehört?«

»Sprichst du mit uns?« Ausgerechnet Tom meldete sich zu Wort; einer der dominantesten Teilnehmer, mit alteingesessener



Praxis für Physiotherapie. Er nimmt sich überaus wichtig, was ihn oft selbstgefällig erscheinen lässt.

Aber mich einschüchterte. In seiner Gegenwart fühlte ich mich unbedeutend und schwach.

»Ja, es geht um die Matten«, hörte ich mich so kleinlaut sagen, dass es mich selbst ärgerte.

»Ach so. Prima, dass du das übernimmst, Armin. Dann können wir nochmal die letzte Übung durchgehen.«

Ich war sprachlos. Als ob Tom meinen geringen Selbstwert wittern könnte, hatte er genau die Kerbe gefunden, in der ein Hieb die größte Wucht erzielte: Ich gehörte nicht dazu, war ein ewiger Außenseiter, dazu verdammt, immer am Rande zu stehen, während er und die anderen Halt in ihrer fest zusammengeschweißten Gruppe fanden.

»Ist das so, weil ich der einzige Homosexuelle hier bin? Nehmen sie mich deswegen nicht ernst?«, fragte ich abends besorgt mein Tagebuch.

»Selbstverständlich«, lautet immer wieder die naheliegendste Antwort. Die verbindende Gemeinsamkeit der Anderen ist ihre Heterosexualität. Deswegen gingen die Männer und Frauen, die mit mir dieses Trainingsmodul besuchten, auch so herzlich und ungezwungen miteinander um. Sie waren sich einig: Der Fremde war ich..

Also betrachtete ich es als meine Aufgabe aktiv zu werden, um die Gräben zwischen uns zu überwinden.

Möglicherweise zeigte ich manchmal etwas zu viel Initiative:

»Ich habe in unsere Gruppe massiv den sympathischsten Mann herbeigerufen. Ob das im Gleichgewicht der Gruppe war? Beim Massieren habe ich zu diesem tollen Typ, als er endlich vor mir lag, geistreiche Bemerkungen über seine tantrische Freundin gemacht. Der uns zugeteilte Assistent wehrte ab:

»Gehört nicht hierher, Armin!« Nun habe ich Angst, mich selbst aus der Gruppe heraus zu manövrieren.

Sollte nicht wenigstens für mich sprechen, dass ich mir bewusst wurde, eine Grenze überschritten zu haben? Ich bin nicht perfekt, sondern manchmal außer Rand und Band. Ist das nicht menschlich?

Tagebucheintrag: »Selbstliebe mit Dildo. Etwas Schmerz anschließend, über die Stränge geschlagen zu haben. Wie wenn die Selbstliebe nicht rein gewesen wäre; Show vor den Anderen. Darin die Bitte um Anerkennung, Beachtung etc... So wie auch der Schmerz, wenn in der Sauna alle geil auf mich sind.«

Mir tun solche Aussetzer selbst am meisten weh. Als wäre ich mir trotz bester Absichten selbst in den Rücken gefallen, hätte mich gleichsam selbst sabotiert und mich ganz schlimm verletzt.

»Roter Faden: Verletzung – Rückzug (in Meditation) nach Selbstlieberitual oder am Sonntagabend, als ich Mirko als Konkurrent zur Kursleitung empfand oder am Samstagabend, als ich mich so einsam und allein fühlte, nachdem einiges schiefgelaufen war.«

Das macht etwas mit mir, wenn ich in so einer Situation keine Unterstützung erfahre, sondern mir selbst überlassen bleibe.

»Beim Abschied war ich bockig und störrisch; warum kommt Isabelle nicht auf mich zu? Warum verabschiedet sich Mirko nicht von mir? Das Team? Eigentlich auch wieder positiv: Ich will ohnehin alleine sein: Mich zurückziehen, meditieren und mit dem Herzen beten.«

Folgerichtig suchte ich im stillen Kämmerlein meine innere Mitte auf, um mich mit meinem Chi zu verbinden und in die Balance zu kommen. Was letztlich dem Wohle der Gruppe zugutekommen sollte: War ich ausgeglichen, profitierten alle.

Leider sahen ›alle‹ das anders:

»Du stellst Anhaftungen an dein Ego über die Gruppe. Dein ›Ich‹ dominiert uns.«, so der Hauptvorwurf in einem Gruppen-Sharing zur Halbzeit des Lehrer-Trainings, von dem ich mir so viel versprochen hatte.

Das muss man sich mal vorstellen! Einen größeren Unsinn war mir selten zu Ohren gekommen. Bin ich ein Team-Player oder nicht? Habe ich je etwas anderes unter Beweis gestellt bei meiner Arbeit für das Nürnberger Caritas Pirckheimer Haus oder in den guten Zeiten als Diakon? Und wie ich mich einzufügen und einzubringen wusste, sobald es darauf ankam.

Aber wenn man mir natürlich suggeriert, es hätte einen Preis, ich zu sein, was erwarteten die Leute dann? Dass ich mein Licht unter dem Scheffel verkümmern ließ?

Nicht mit mir! Folglich wurde es zu meinem ehrgeizigsten Antrieb, denen zu zeigen, wer ich wirklich bin.

Nach der Sommerpause präsentierte sich die Gelegenheit, auf die ich so lange gewartet hatte. Wir sollten berichten, welche Fortschritte wir in den vergangenen Wochen mit unseren Selbststudien erzielt hatten. Der naive Stolz, mit dem Isabelle, Claus, Tom, Mirko, Tamara und wie sie alle hießen ihre Sex-Abenteuer als tantrische Hausaufgabe verkauften, die sie bienenfleißig erfüllt hatten, brachte mich beinahe zum Lachen.

Aber natürlich ließ ich mir nichts anmerken, sondern gab vor mit angemessenem Ernst zu lauschen, obwohl ich kaum erwarten konnte, endlich selbst an die Reihe zu kommen. Ich wusste, meine Story würde einschlagen wie ein Meteorit. Vom Himmel niedergegangen, um Ansichten aus der Steinzeit vom Angesicht der Erde zu fegen.

Hinter mir lag nämlich ein viertägiges Intensivseminar, exklusiv für Männer, geleitet von dem amerikanischen Meister Ruben Mayer in der taoistisch-erotischen Massage, die er neu definiert hatte. Während die anderen Kursteilnehmenden lediglich eingeübt und weitergegeben hatten, was Horst sie lehren konnte, konnte ich als Einziger mit brandneuem Wissen angeben. Was ich jetzt zu erzählen wusste... davon hatten Isabelle, Claus, Tom, Mirko, Tamara und wie sie alle hießen, noch nie gehört:

»Es ist – auch unter homosexuellen Männern – ein weit verbreiteter Irrglaube, dass ohne Erektion und Ejakulation keine sexuelle Befriedigung möglich sei. Stimmt so natürlich nicht. Zum einen ist wahr: ›Softness ist okay.‹ Zum anderen soll sexuelle Energie nicht einfach nur erweckt werden und als Ejakulat wieder verschwinden, sondern im Körper zirkulieren und ihren Höhepunkt in einer Transformationserfahrung finden.

Mir ist dieser Ansatz natürlich nicht fremd. Während meiner Klosterjahre habe ich so meine sexuellen Bedürfnisse umwandeln können. Aber welcher gewöhnliche Mann bringt Tao mit erotischer Massage in Verbindung?«

Die Antwort auf diese rhetorische Frage lag natürlich auf der Hand.

»Richtig, kaum einer. Deswegen waren auch nicht alle teilnehmenden Männer bereit für diese ganz andere Erfahrung von Lust. Nicht jeder mochte sich an die strikten Regeln halten, denen gemäß wir uns gegenseitig massieren sollten. Rubens Technik umfasst mehrere Dutzend verschiedene Handgriffe, von denen kein einziger etwas mit bloßem Auf und Ab zu tun hat. Diese exquisite Massagetechnik zu erlernen braucht Zeit. Damit sind nicht nur die Stunden gemeint, um mit ihr zu arbeiten bzw. sie zu genießen und ihren Effekt voll auszukosten. Sie zu verinnerlichen bedingt Selbstvertrauen und den absoluten Willen sich auf eine Erfahrung einzulassen, die deine Gedankenwelt, dein erlerntes Verständnis von Sex, vollkommen verändern wird.

Um so weit zu kommen, bedarf es natürlich einer ausreichenden Vorbereitung. Am ersten Tag widmeten wir uns ausschließlich Dehn- und Atemübungen, lernten Nacktheit in der Gruppe aushalten, übten Augenkontakt, versuchten eigene Wünsche und Ängste zu thematisieren. Alles Teil der Vorbereitung auf den zweiten Tag, an dem jeder Stressfaktor ausgeschaltet sein sollte und wir bereit sein würden, entweder selber zu massieren, oder die Massage zu empfangen. Reihum nach dem Rotationsprinzip über eine Dauer von mehreren Stunden wechselten sich die Masseure ab. War die Zimbel zu

hören gingen sie im Uhrzeigersinn einen Massagetisch weiter und setzten am nächsten Mann die Genitalmassage fort.

Aber das war noch nicht alles. Wer massiert wurde, sollte sich einzig auf tiefe und bewusste Atemarbeit an im Rhythmus der Trommel fokussieren, die Ruben schlug. Mit dem ›Herzatem‹ sollten die Sinne erweckt und der Körper mit Sauerstoff angereichert werden, was uns zu glücklichsten Freuden führen würde. Ich glaube für alle Männer sprechen zu dürfen, wenn ich sage, wir alle erlebten im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubende Momente.

Der Lehrer zeigt – die Schüler machen. Und alle Männer, die massiert werden, machen. Wenn einer anfängt zu schreien, schreien fast alle oder weinen oder zerfließen in Ekstase, bis die Erregung der gesamten Gruppe ihren chaotischen Höhepunkt erreicht, während die Masseure die Stimulation vertiefen und die Empfänger der Massagen noch intensiver und noch schneller atmen – und dann kommt das Allerbeste.«

Schönes rhetorisches Püuschen.

»Auf ein Stichwort des Lehrers verstummte die Trommel, stoppte die Massage, alle Männer auf den Tischen hielten gleichzeitig den Atem an und spannten für 30 Sekunden alle Muskeln aufs Höchste in diesem sogenannten ›Big Draw‹ an.

Dann läuft der Countdown: 5 - 4 - 3 - 2 - 1- ... und ... Entspannung.

Euch fehlt die Phantasie, um euch auszumalen, welche Sensationen sich dann in unseren Körpern abspielten. Stellt euch eure intensivste orgiastische Erfahrung vor, potenziert sie mit hundert und ihr seid immer noch Lichtjahre entfernt von der

vollkommenen Glückseligkeit, die uns Männer beseelte. Nicht nur ich, sondern auch viele andere Teilnehmer weinten vor Glück und berichteten später, dass sie plötzlich uralte Blockaden, Schmerz und Traurigkeit überwunden hatten. Sie fühlten sich nicht nur gereinigt, sondern wie neu geboren – und geborgen in einer Welt vollkommener Liebe für sich selbst und jeden anderen Menschen.

Was war passiert? Untermalt vom konstanten Rhythmus der Trommel wurde die Lebensenergie, auf eine Reise durch den Körper geschickt. Mit dem Atem floss das Chi durch die verborgenen Energiekanäle des Körpers.

Unwillkürlich entfachte der Takt der Trommel in mir den ›Feueratem‹, den ich bereits im Jahrestraining mit euch erlernt hatte. Während also die Genitalmassage den sexuellen Höhepunkt vorbereitete, führte mich die Schnelatmung direkt in den Energieorgasmus. Im ›Big Draw‹ vereinten sich feinstofflicher und sexueller Orgasmus in einem Erlebnis kosmischer Dimension: Ich war in eine direkte Verbindung mit dem Göttlichen eingetreten; die ganze Schöpfung erstrahlte in einem gleißenden Licht, das direkt aus meinem Sonnengeflecht zu strömen schien, Körper und Geist erleuchtete.«

Mein verehrtes Publikum starrte mich mit großen Augen an und schwieg ergriffen. Und auch ich war wieder hin und weg. Allein die Nacherzählung dieser spektakulärsten Erfahrung seit vielen Monaten hob mich erneut auf ein überirdisches Energielevel. Aus dem Nichts hatte ich mich aus dem schwelenden Aschehäufchen des ewigen Außenseiters befreit, um wie ein Phönix über allen Menschen zu kreisen, die sich weigerten mich ernst zu nehmen.

Die größte Genugtuung: Meinen Erzfeind Tom zu sehen, wie er mucksmäuschenstill ins Leere starrte. »So sah jemand aus, der gerade außer Gefecht gesetzt worden war«, dachte ich voller Genugtuung. Goldwert dieser Anblick.

Währte nur nicht lange.

»Ist das deine Aufgabe gewesen? Du solltest Eigenstudien betreiben. Eigenstudien bedeuten, und das haben wir schon im ersten Modul gelernt: Erworbenes tantrisches Wissen in die Welt zu tragen. Nicht wir müssen befruchtet werden, sondern diejenigen, die uns nicht zugewandt sind, müssen von uns lernen.«

Zustimmendes Gemurmel von allen Seiten. Tom, der geborene Anführer, fand immer eine Mehrheit, die ihm bereitwillig zustimmte.

»Außerdem scheint es, als wärst du wieder abgerutscht in deine Partywelt. Ist der wirkliche Sinn unserer Sache?«, mischte sich auch noch Isabelle ein. Ich starrte sie wütend an, während sie Beifall heischend in die Runde blickte. Sie war eine der wenigen Frauen, zu denen ich eine echte Verbindung zu haben glaubte. Umso mehr verwunderte mich ihr Einwand. Im Gespräch mit mir hatte sie sonst immer ihre Weltoffenheit betonte. Nun stellte auch sie sich als falsche Schlange heraus.

»Hatten wir das nicht auch schon in einem Einzelgespräch besprochen, Armin? Zu welchem Schabernack das hedonistische Ego fähig ist?«

Die sanfte Stimme Horsts konnten nicht über seine Verärgerung hinwegtäuschen. Die zusammengezogenen



Augenbrauen, der stechende Blick ließen mich an Pater Antons unnachgiebige Strenge denken.

Plötzlich fühlte ich mich zurückversetzt in Zeiten, in denen ich mich meiner Homosexualität schämte; ich ein minderer Mensch zu sein schien, weil ich mein Begehren verleugnen musste, nicht frei sein durfte.

Ist es jetzt anders? Bin ich nicht immer noch gezwungen, im Verborgenen zu leben?

Das einzig Gute: Zumindest werde ich in meiner Szene gesehen, anerkannt und muss mich nicht verstellen.

Und warum ist das so? Weil es idealerweise keine Diskrepanz gibt zwischen mir und den schwulen Anderen. Ich gehöre dazu, werde als einer der ihren, als schwuler Mann akzeptiert – so wie ich bin. An einem besonders langen Wochenende stehe ich einfach meinen Mann und erfahre Anerkennung am eigenen Leib, so lange ich will. Dann fühle ich mich wie der individuierte Mensch, als der ich eigentlich gemeint bin: Angekommen in mir, vereint mit dem Kern meines Wesens, Abgespaltenes ist wieder integriert. Ist das nicht die innere Einheit, die mir als Heilsversprechen des alchemistischen Wandelweges in Aussicht gestellt wurde?

Natürlich weiß ich selber, dass wiederkehrender Szene-Sex mit meinem spirituellen Anspruch an Sexualität nur wenig vereinbar ist. Gleichwohl bleibt eines immer wahr: Jagderfolge beim Cruising sind auch Erfolgserlebnisse. Auf diese Weise feiere ich Triumphe und spüre meine wiedergekehrte, innere Zerrissenheit nicht mehr. Aber sie vergesse ich eben nur an meinem Lieblingsort:

»In der Sauna erlebe ich, dass sich bei Sexualität mein Herz so stark öffnet oder das des anderen. Immer wieder kommt ›kleben‹ zustande oder entwickelt sich Beziehung. Ich suche Beziehung.«

Und in dieser tantrischen Lerngruppe fand ich sie nicht. Darüber waren sich alle Teilnehmenden im Klaren. Und Horst, der Inhaber der hoch gelobten ›Werkstatt für Neo-Tantra und spirituelles Wirken‹, sowieso. Allzu oft hatte ich mich gefragt, ob er mich scheitern sehen wollte. Nur darauf wartete, dass ›starke Triebhaftigkeit und ordinäre Fleischeslust‹, die er in einem Einzelgespräch ansprach, mich in so einen Konflikt stürzen würde, dass ihm keine andere Wahl bliebe, als mich vor die Tür zu setzen. Auch wenn er schließlich so weit nicht ging, hatte er sich nicht gescheut, mir das Gefühl zu vermitteln, die von ihm gesteckten Kursziele konsequent zu verfehlen.

Ich bekam zwar ein Abschlusszeugnis – aber auch eine Auflage, wie ich es nutzen darf. Nämlich am besten gar nicht:

»Du würdest dir und vor allem uns einen großen Gefallen tun, wenn du dein Zertifikat nicht der Öffentlichkeit vorstellen würdest. Die Welt ist noch nicht so weit, um eine Verbindung wie diese zu begreifen.« Horst musste gar nicht deutlicher werden, um seinen Wünschen einen unmissverständlichen Ausdruck zu verleihen, als er sich den Anschein gab, mich während der Abschiedszeremonie herzlich zu umarmen.

Nun habe ich in seinem Training einen Titel erworben, der mich als voll ausgebildeten Tantra-Lehrer ausweist. Nur in Anspruch nehmen soll ich ihn bitte nicht, als existiere er gar

nicht, als sei ich seiner nicht würdig; als hätte ich gar nicht so viel arbeiten können, um ihn mir zu verdienen.

Anderes habe ich dagegen im Überfluss: Keine Einkünfte, keine Klienten und keine besseren Aussichten. Dafür zu viel Zeit zum Grübeln, schlechte Laune und drei leere Teetassen neben mir. Das ist jetzt mein neues Leben: Vornübergebeugt über meiner Kladde zu kauern und in mein Tagebuch zu kritzeln. Der einzige Mann, der in dem gut besuchten Schwulen-Café allein am Tisch sitzt. Niemanden an seiner Seite hat, mit dem er scherzt oder tiefe Gespräch führt oder in innigem Schweigen verbunden ist. Ein wunderlicher Kauz, dem nur ein Stapel alter Tagebücher Gesellschaft leistet, in denen er gelegentlich blättert, um sich die goldenen Zeiten ins Gedächtnis zurückzuholen.

Ja, ich kann's nicht ändern: Die Welt ist glücklich und ich bin es nicht.

Auch das ist meine Wahrheit. Auch dazu stehe ich. Auch wenn es mich traurig macht. Auch wenn ich mir Beziehung wünsche.

Aber in diesem Augenblick bin ich alleine, spreche gelegentlich mit mir selbst, weil es das ist, was ich brauche, um zu verstehen. Und um mir selbst beizupflichten, dass es an mir nicht gelegen hat. Ich bin nicht derjenige gewesen, der etwas falsch gemacht hat. Ich habe getan, was ich konnte: Ich bin offen gewesen. Weit offen für neue Erlebniswelten. Es sind andere gewesen, die nicht über sich hinauszuwachsen vermochten.

»Herzlich willkommen in der Vorhölle«, murmele ich voller Verdruss, während ich mit einem kräftigen Tintenstrich meine Aufzeichnungen abschließe.

»Darf ich das als Aufforderung begreifen, mich zu dir zu setzen?«

»Was? Nein!«, rufe ich automatisch. »Natürlich nicht! Ich war in Gedanken und habe mit mir ...« Ich verstumme augenblicklich, als ich den Blick von meinem Tagebuch hebe, um zu sehen, wer sich so rüde in meine Selbstgespräche einmischt und mir meine Privatsphäre auch noch räumlich wegnehmen will.

Ich muss gar nicht weitersprechen.

Der wirklich sehr attraktive Mann hat bereits beherzt an der Lehne des freien Bistrostuhls gezogen, sich zu mir an den Tisch gesetzt, mit einem Wink den Kellner an den Tisch gezaubert und bei ihm nicht nur einen Kaffee bestellt, sondern ihn auch noch dazu gebracht, endlich meine Teetassen abzuräumen.

Ich bin hin und weg und studiere ihn genauer. Seine melodische Stimme passt zu seinem Äußeren: Schulterlanges, gewelltes Haar, bemerkenswert grüne Augen und edle Gesichtszüge. Vermutlich sind wir sogar gleichaltrig, was mich gleich für ihn einnimmt. Ältere Männer sind oft so von oben herab. Insgesamt macht er einen sehr guten, beinahe vertrauten Eindruck auf mich. Als würden wir uns schon sehr lange kennen.

Umso unerklärlicher ist dieses leise Unbehagen, das sich an mich heranschleicht. War er nicht zuforsch? Was gehen ihn meine Teetassen an? Will ich diese Nähe jetzt?

Ich will in erster Linie diese trüben Gedanken nicht und fege sie energisch beiseite. Jetzt gilt es aus dieser überraschenden Situation das Beste herauszuholen: aus heiterem Himmel bin ich

nicht mehr allein. Auch ich habe jetzt Gesellschaft, genau wie die anderen.

»Danke, dass du mich in dein Boot geholt hast. Ich bin Umesh. Und du?«

»Armin«, antworte ich mit leicht zitternder Stimme. Begeistert ergreife ich die ausgestreckte Hand Umeshs. Sein Händedruck ist unerwartet fest.

»Armin. So, so. Dann bist du der Starke, der Mächtige. Imposant in seiner Kraft. Fühlst du die Stärke, die dein Vorname verheißt? Bist du dir ihrer bewusst?«

Umesh schaut mir tief in die Augen. Es fühlt sich an, als dringe er in meinen Kopf ein und ergründe meine Persönlichkeit. Ich wende meinen Blick nicht ab, sondern halte ihm stand, weil ich glaube, dass gerade etwas ganz Wundersames mit uns geschieht und meine Ehrlichkeit gefragt ist. Deswegen mag ich mich nicht verstellen:

»Ganz im Gegenteil. Ich habe massiv an meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten gezweifelt, ehe du dich zu mir an den Tisch setztest. Ich weiß, dass meine Stärke da ist. Aber ich komme nicht an sie ran.«

»Ist es wirklich klug, einem Fremden gegenüber so offenem Worte zu wählen? Und dein Herz so weit zu öffnen?«, meldet sich ungefragt der Selbstzweifel zu Wort. Vielleicht tue ich das ja, weil er ein Fremder ist? Man spürt eine gemeinsame Basis, öffnet sich und sieht sich nie wieder. Dann ist es okay. Oder nicht? Die innere Stimme schweigt. Ich werte das als Zustimmung.

»Wenn du dich einsam, isoliert und missverstanden fühlst, liegt das an deinem Umfeld, Armin. Unfähige Leute untergraben dich, höhlen dich aus und unterminieren deine Kraft. Das kann so schmerzhaft sein, sich seines Potentials gewiss zu sein und es trotzdem nicht nutzen zu können.«

Ich fühle mich, als ginge die Sonne auf. Endlich jemand, der mich versteht. Der sieht, was mit mir los ist. Mich erkennt. Auf den ersten Blick.

Habe ich so eine Schicksalswende noch für möglich gehalten? Nein! Ich war schon wieder zu weit unten angekommen; dort, wo keine Hoffnung auf ein wirklich gutes Leben mehr wächst. Ich war bereit, mich damit abzufinden, mit der Welt nicht kompatibel zu sein. Weil die Welt mich das hat glauben lassen. Und nun sitze ich hier einem Mann gegenüber, dessen Strahlen sich auf mich zu übertragen scheint und ein inneres Leuchten, vielleicht sogar ein Feuer in mir neu entfacht hat.

Ich kann nicht anders, als ihn anzustarren und seinen Worten zu lauschen. Jedes einzelne sauge ich auf wie ein Verdurstender das lebensspendende Wasser.

»Was den meisten Menschen in ihrem Leben fehlt, ist eine elementare Bindung zu ihren Nächsten. Manifestiert sie sich jedoch, erkennt das Ich, dass es nicht mehr alleine ist. An seiner Seite gibt sich ein Du zu erkennen, das in Wahrheit ein anderes Ich ist.«

Weil mich Umeshs jadegrüne Augen in einen Bann ziehen, den ich nicht für möglich gehalten hätte, weiß ich, dass er die Wahrheit spricht. Und ich bin bereit für jede Art der elementaren Dimension des Menschseins.

»Das Ich ist intuitiv bestrebt eine höhere Lebensform zu erreichen. Was ihm nur gelingt, wenn es seine Einsamkeit ultimativ hinter sich lässt und sich dem Du anvertraut. Dem Ich muss gelingen, das Wort zu entdecken und dem Alter Ego von seiner Welt mitzuteilen. Denn erst die Intersubjektivität lässt dich zu dem Menschen werden, der du sein kannst. Aber wähle mit Sorgfalt die Menschen aus, mit denen du dich umgibst, da ihre Energien zu deiner werden.«

