



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**

© 2024 Armin Heining – Erscheinungstermin 25.01.2025

ISBN

Paperback: 978-3-347-05031-0

Hardcover: 978-3-347-05032-7

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

## Nachwort

September 1991 (Band 1 Seite 267 ff)

»Das Ende dieses Tantra-Jahrestrainings ist für mich mit großem Schmerz verknüpft: Mit euch und den anderen Frauen und Männer habe ich Respekt und Wertschätzung im Miteinander erfahren, so viel gelernt in der Kommunikation über Körperlichkeit und Sinnlichkeit, ganz zu schweigen von der berauscheden Verquickung von Sexualität und Spiritualität.«

»Uns fällt der Abschied auch jedes Mal schwer. Dennoch freuen wir uns über die positiven Erfahrungen, die du mitnehmen wirst«, sagt Horst (alle Namen geändert).

»Das glaube ich dir. Nur ist es leider so, dass die Lebenswirklichkeit in der schwulen Szene eine komplett andere ist. Ex und hopp, flüchtige Sexkontakte, Ratsch und Tratsch, böse Worte. Keine Spur von Achtsamkeit!«

Horst und seine Partnerin Sadaya sehen sich an.

...

Schließlich seufzt Sadaya aus tiefstem Herzen: »Lieber Armin. Wenn es so einen Raum nicht gibt, in dem du dich mit deiner Lust, mit deiner Liebe, mit deiner Sexualität und Spiritualität wohlfühlst und authentisch sein kannst, dann musst du ihn dir selbst kreieren.«

»Selbst kreieren?«, echoe ich.

»Genau! Schaff dir deine eigene tantrische Himmelswelt.«

Von dieser eigenen tantrischen Himmelswelt der Männer hat dir meine Biographin facettenreich und spannend erzählt und ihre Ausführungen reichen bis ins Jahr 2018. Ich war bereits auf dem Weg heraus aus meiner privaten Sucht nach Sex-Kontakten gepaart mit der nach Drogen. Die psychotherapeutische

Aufarbeitung meiner selbst erschaffenen GAY-TANTRA Welt (Kapitel 6) hatte wie von allein die Hinwendung zu meiner Ursprungsfamilie in Gang gesetzt: Raus aus der selbst gewählten Isolation und meinem Da-Sein als Außenseiter hin zu meinen familiären Wurzeln – eine Dynamik der Liebe, die bis heute anhält und mühelos sich immer neu ereignet seit meinen Reinigungsprozessen, von denen die Begegnung mit Guruinda erzählt. Und ja: Innerer Frieden, sanfte Heiterkeit und ruhiges Glück gehörten in tiefer Weise bereits zum Grundgefühl meines alltäglichen Lebens.

Doch dann überrollte auch mich im Jahre 2020 die Pandemie und riss aus den gewohnten Abläufen. In den vermehrten Ruhezeiten begann ich mich zu fragen: Was ist mein kleiner Anteil daran, dass die Welt plötzlich in dieses Leiden stürzen muss? War ich doch 1992 mit GAY-TANTRA voll guten Willens angetreten, Freiheit, Heilung, größere Liebe, Lust und Lebensfreude auf diesen Planeten zu bringen.

Ich besuchte im Internet Personen, die vormals durch Artikel, Bücher und Filme Einfluss auf mein Denken genommen hatten. Mir war klar, dass wir uns in einer kollektiven Transformation befinden und es Druck braucht, damit Blei in Gold umgewandelt werden kann.

Doch was sollte umgewandelt werden, was dabei herauskommen? Was gab es darüber hinaus für Sinndeutungen? Was sollte ich in meinem Leben verändern? Weit und breit fand ich für mich keine überzeugenden Antworten; ich sah in den bereitgestellten Botschaften und Videos nur Achselzucken, heruntergezogene Mundwinkel und Resignation.

Schließlich brach der Krieg Ende Februar 2022 in der Ukraine aus, der mich noch mehr in die Enge trieb: Ich konnte an diesem Geschehen aus der Ferne nicht mehr teilnehmen, so schmerzten mich die Bilder, da plötzlich auf der Weltbühne geschah, was ich

aus meinem eigenen Leben glaubte, weitestgehend eliminiert zu haben: Den anderen für mein persönliches Unglück verantwortlich zu machen. Anstatt Selbstverantwortung zu übernehmen, beschuldigte der russische den amerikanischen Präsidenten und umgekehrt; der ukrainische Präsident den russischen und umgekehrt; dazwischen der deutsche Bundeskanzler usw. usw. Wie konnte es nur zu dieser Tragödie kommen, die ich nie hatte in und durch mein Leben auslösen wollen?

Diese innere Not nahm ich mit, als ich im April 2022 ein Tantra Studio in Stuttgart besuchte, um dort für ein einige Tage Quartier zu beziehen und Massagen anzubieten – ein erster Arbeitsschritt heraus aus dem ›Lock Down‹ der Pandemie. Täglich zum Frühstück hatte meine Gastgeberin eine Kommunikations-App auf ihrem Handy geöffnet: Etwa 200 Teilnehmer\*innen waren versammelt, um zwei Frauen zu lauschen, die von Jesus, Gott und Heiligem Geist sprachen. Was war das für ein virtuelles Treffen, an dem ich Zeuge sein durfte?

Ich erfuhr, dass die Sprecherinnen die Tageslektion von ›Ein Kurs in Wundern‹ vorlasen und dann ihr Verständnis dieser Lektion mit den Anwesenden teilten. Ich fand das sehr spannend; und natürlich fühlte sich mein Herz gleich warm an: Waren mir doch die verwendeten Begriffe aus meiner christlichen Glaubenszeit so vertraut.

Indessen war da auch viel Skepsis: ›Gechanneltes Buch‹ – das klang für mich esoterisch abgehoben. Könnte ich dem vertrauen? Klingt das nicht sektenhaft, eigenbrötlerisch?

Doch zurück in Berlin installierte ich sogleich die App und begann, ganz kostenfrei an diesen morgendlichen Treffen teilzunehmen. Dabei legte ich mich bequem auf ein Sofa, um anstrengungslos zu lauschen. Meine Widerstände schmolzen, meine Skepsis trat zurück. Ich bekam einen immer besseren Zugang zu den Leiterinnen, lernte ihre profunde psychotherapeutische Kompetenz kennen und dieser zu glauben, wenn sie über die App – für alle zum Zuhören – mit einzelnen Teilnehmer\*innen sprachen. Wow

- manchmal zogen sich solche online Treffen mehr als drei Stunden hin.

Ich begann, jeden Morgen spazieren zu gehen und bemerkte, dass mein Geist nicht nur ruhig wurde, mein Gemüt sich aufheiterte, sondern mir auch körperliche Kraft aus dem Lauschen zuströmte. Die Welt um mich herum konnte ich immer mehr vergessen, mich des-identifizieren.

Nach und nach stiegen Erkenntnisse auf, die ich hier gerne mit dir teile - vielleicht klingt etwas aus deinem eigenen Leben an?

1) Ich habe die Welt erschaffen - spätestens seit dem Tantra Jahres-Training 1990/91 habe ich unwissentlich dem egozentrischen Ego in mir die Führung des Lebens überlassen und war dessen Absichten gefolgt. Ich habe analysiert, aufgebaut, kopiert; gestrebt nach Anerkennung, Bekanntheit, Geld, Reichtum, war gierig nach Sex, schnellen Kontakten - habe den Gedanken des Egos vertraut, anstatt auf mein Herz zu lauschen und zu fragen: »Was sagst du dazu?«

Ich kann das heute so klar sagen, weil ich ja schon einmal eine ausgedehnte Zeit, intensiv zwischen 1982 und 1991, mein Leben sekundlich einer größeren Macht, Gott, Jesus, dem Heiligen Geist übergeben hatte. Und diese Macht - mein spirituelles Herz - hatte dann auf geheimnis- und wundervolle Weise die Führung übernommen, mich geleitet bis hin zum einvernehmlichen Klosteraustritt. Fühlst du nicht auch diese Kraft, dieses Stauen, diese Wunder, wenn du Band 1 liest?

2) Es gibt ja viele Arten von Egos: Das von Führungspersönlichkeiten, die meinen alle Situationen kontrollieren zu müssen; das von Müttern, die meinen ihre Kinder zeitlebens beschützen zu müssen; das von Lehrern, die meinen alles besser zu wissen und belehren zu müssen...

Nichts gegen Führungspersönlichkeiten, Mütter oder Lehrer - ich durfte erkennen, dass das Ego in mir ein spirituelles sei, dessen mögliche Existenz mir bis dahin fremd war. Ein Teil in mir, der

sich besser als, weiter als, größer als andere fühlte und dadurch arrogant auftrat, lieblos und empathielos handelte.

Falls du in spirituellen Kreisen engagiert bist: Hast du schon einmal bemerkt, wie schwierig es sein kann mit Weggefährten ganz alltägliche Gespräche zu führen oder Alltagsaufgaben ohne Verwicklungen zu erledigen? So einer war ich auch: Sehr schwierig im Alltag. Du hast davon in diesem Buch gelesen. Das Studium von ›Ein Kurs in Wundern‹ hat mir geholfen, die ›angelernete Spiritualität‹, das ›spirituelle Ego‹ zu entlarven, es wie einen Hund ins Körbchen zu schicken, mir selbst zu verzeihen und über den Pfiffi, einem Kosenamen für das egozentrische Ego, zu lachen.

3) Das Ego lernt immer mit: Um Gott oder Erleuchtung zu erfahren bzw. um in Ekstase oder Glückseligkeit einzutauchen – ich spreche hier von zwei spirituellen Gangarten – muss das Ego beiseitretreten. Jenseits der Zwei hat das Ego keinen Platz.

Anders ausgedrückt: Wenn ich in vollkommener Stille und Regungslosigkeit den Geist in mein Herz versenke, können Geist und Herz, das gesamte Ich, plötzlich sich in überströmendem Licht auflösen ins Nichts.

Und wenn ich in höchster sexueller Erregung mit meinem Gegenüber vereint den Atem anhalte und wir uns in die Stille hinein ausdehnen, können wir plötzlich überströmendes Licht und Freude sein und uns eins fühlen, schmelzen. Dualität wird aufgehoben.

Kaum komme ich jedoch aus dieser ego-losen Erfahrung heraus, schießt Pfiffi voller Freude aus seinem Körbchen hervor, weil es endlich wieder etwas zu sagen hat. Pfiffi wedelt mit dem Schwanz und schaut genau, wie dieser Raum ohne ihn zustande gekommen war. Mit dem einfachen Ziel, dass dies nicht wieder geschieht. Pfiffi möchte der Kön-Ich im Haus sein! Es spornt an, die Erfahrung zu reproduzieren, was zur Folge hat, dass diese einfriert, verkrustet, hohl, angelernt und leer wird, was vormals noch lebendig, frisch, vorurteilslos und voller Glück sich anfühlte.

Kennst du das aus deinem Leben?

Mir waren diese Abläufe noch bis 2022 nicht bewusst: Was habe ich mich abgegrenzt von Teilnehmern, wenn sie überbordende Freude mit mir teilen wollten... Anstatt mit ihnen zu fühlen, hat mein Pfiffi laut gebellt – war es Neid? Eifersucht? Egal. Ab ins Körbchen, Pfiffi. Mein Leben gehört Gott. Heile DU meinen Geist! Und ich bin mir heute bewusst, dass Pfiffi immer mit im Boot sitzt. Es ist meine Aufgabe, ihm einen Platz zu geben, wo er sich wohlfühlt. Mein Leben aber gehört Gott und ich möchte seinen Plan erfüllen.

4) Ich bin nicht allein: Natürlich begleiten im Tantra uns Buddha, Ganesha, Kali, Shiva, Shakti, Vishnu... und wir beziehen sie je nach Anlass und Urkraft mit ein. Wir wenden uns in Meditationen an die Innere Führung, das Kind in uns, das Universum, die höhere Weisheit. Und wir sprechen in der christlichen Mystik und Kontemplation von Gott, Heiliger Geist, Seelenfunken usw. Vereinzelt wird dort auch ein Gebet oder eine persönliche Hinwendung vorgetragen. Trotz dieser Rückverbindung kam in mir unbemerkt das Gefühl auf, ich müsse mein (spirituelles) Leben selbst meistern, aus eigener Kraft heraus die täglichen Aufgaben angehen, was mich in einer Sackgasse und einem Ego-Gefängnis hat landen lassen.

Mit der universellen Weisheitslehre, die u.a. uns auch zu beten lehrt, darf ich es neu lernen, mich zu einhundert Prozent der inneren Führung anzuvertrauen, eine persönliche Beziehung mit ihr aufzubauen. In jeder Sekunde ist diese präsent, steht mir zur Verfügung und darf ich um Rat fragen – macht das nicht glücklich, in dieser Sicherheit, die in uns allen – auch in dir - zuhause ist zu leben? In unmittelbarer Spiritualität zu SEIN?

Richtig: Unsere Gottesbeziehung ist – als Bewohner des Abendlandes - geprägt von der Bibel. Spielte diese nicht auch in deiner Kindheit eine Rolle? Wie sie uns vorliegt, ist diese jedoch unvollständig und so oft aus Eigensinn und Eigennutz verfälscht und angepasst worden. Und auch meine Beziehung zum Universum war noch in meinen jungen Mönchsjahren durch die Bibel von einem Gott beeinflusst, der Gehorsam und Leistung fordert, um



Liebe zu geben. Universelle, bedingungslose Liebe und Wahrheit scheinen in der (unheiligen) Schrift zwar durch; letztendlich ist sie jedoch durch viele Egos auf Urteil, Schuld und Trennung aufgebaut. ›Ein Kurs in Wundern‹ darfst du auch als ein ›spirituelles Update‹ der Bibel verstehen, in der Jesus zu dir ganz persönlich spricht, deinen Geist lehrt und du ganz neu Führung direkt durch ihn erfahren darfst.

Neben diesen Erkenntnissen, die sich durch mein Studium des universellen Weisheitsbuches noch vertiefen werden, ist mir eine Praxis – neben all den tantrischen und meditativen Praktiken, die ich liebe und dich in meinen zahlreichen Kursen, Ausbildungen, Seminaren und Trainings lehre – noch eine weitere Praxis wichtig geworden: Die der Vergebung. Doch was ist ›Verggebung‹ und wie ›funktioniert‹ diese?

Das Gefühl nach echter Vergebung ist Freude, Frieden, Ruhe – da ist nie etwas passiert; ausgelöscht in Gedanken und Gefühlen. War da etwas?

In größter Tiefe durfte ich ›Verggebung‹ begegnen und einüben bei der therapeutischen Aufarbeitung, fantasievoll erzählt in Kapitel 6, – hier kurz erklärt, wie mein egozentrisches Ego beiseitretreten und ein Gefühl des Vergebens und Verzeihens aufsteigen konnte:

a) Ich schrieb einen Anklagebrief an meinen Vater, meine Mutter, Pater Anton, Horst, Umesh, Willhard..., allen Menschen, von denen ich mich zutiefst verletzt, missverstanden, nicht gesehen, ungeliebt und zurückgewiesen fühlte.

b) Dann gab ich mir mehrere Stunden Zeit, meine Emotionen von Ärger, Angst, Groll, Rache, Wut, Vergeltungssucht auszudrücken durch Schreien, Stampfen, Schlagen in einem gesicherten und geschützten Raum.

c) Das machte mich so weich, offen und verletzlich, dass ich es zulassen konnte, mir meinen Vater, meine Mutter, Pater Anton, Horst, Umesh, Willhard..., einen Menschen nach dem anderen,

vorzustellen, wie dieser ein drei- bis sechsjähriges Kind gewesen war; sie durften mir ihre Geschichte erzählen, wie es ihnen damals ergangen war, in welcher Zeit sie lebten, wie ihre Eltern sie behandelten usw. usw. Ich hörte von Armut, Flucht, Kälte, Krieg, Strenge, Tod, Verzweiflung – und dass sie als Eltern oder Leitfiguren sich selbst hassten, weil sie Verletzungen aus ihrer Kindheit ungewollt an mich weitergaben.

d) Diese Ehrlichkeit berührte mich in meiner Weichheit und Offenheit, so dass Mitgefühl und Liebe aufsteigen. Verbindung und Vergebung entstehen von ganz allein. Denn wir sind alle aus Liebe geschaffen, haben alle im Innersten den Wunsch und die Sehnsucht, Liebe zu geben und Liebe zu empfangen.

›Ein Kurs in Wundern‹ geht noch weiter als dieses psychotherapeutische Verfahren: Er lässt mich Vergebung als meine Funktion und Aufgabe verstehen, zu der ich – hinter allen Rollen und Daseinsweisen - als Armin berufen bin. Jeglichen Anflug von Ärger, Groll, Übellaune, Unkonzentriertheit, Sucht usw. übergebe ich dabei dem Heiligen Geist, um augenblicklich Heilung zu erfahren. Und indem ich von den Spaltungen in meinem Geist erlöst werde, trage ich zur Erlösung der gesamten Schöpfung bei.

Du fühlst, dass dir etwas Wichtiges mitgeteilt wurde? Was auch dich berührt? Wovon du mehr erfahren willst? Ich kann dich nur ermuntern: Beginne sofort das, was du aus diesen Zeilen entnommen hast, in die Tat umzusetzen. Halte 5 Sekunden inne und praktiziere. Du kannst vergeben. Dein Innerstes sehnt sich nach Vergebung

Mein autobiographisches Schreiben kommt mit diesen Zeilen jedoch zu einem Ende. Ich fühle keinen Drang mehr, etwas meinem Tagebuch anzuvertrauen: Vielleicht hole ich es noch hervor, um durch einfaches Abschreiben oder Zusammenfassen mein Studium von ›Ein Kurs in Wundern‹ zu vertiefen und meine Konzentration zu erhöhen. Geschichten erfährt das Tagebuch keine

mehr – was sind Geschichten schon? Erinnerungen aus der Vergangenheit; kein Gefühl von Liebe, Frieden und Glück, das ich nur im Hier und Jetzt und in diesem Moment erleben kann. Mein größter Wunsch ist, immer tiefer im Jetzt all meine Bedürfnisse, Pläne, Ziele zu erkennen und loszulassen – das Universum weiß bereits alles und ich möchte mich ihm anvertrauen.

*» Vater, du bist DERJENIGE, DER mir den Plan für meine Erlösung gab. Du hast den Weg festgesetzt, den ich gehen, die Rolle, die ich übernehmen soll, und jeden Schritt auf dem mir bestimmten Weg. Ich kann den Weg nicht verlieren. Ich kann nur beschließen, eine Weile wegzugehen, und dann zurückkehren. Deine liebende Stimme wird mich immer zurückrufen und meine Schritte richtig lenken. Alle meine Brüder können folgen auf dem Weg, auf dem ich sie führe. Doch folge ich nur auf dem Weg zu DIR, wie DU mich anleitest und möchtest, dass ich gehe.*

*Lass uns denn EINEM folgen, DER den Weg kennt. Wir brauchen nicht zu säumen, und wir können nicht mehr als einen Augenblick von SEINER liebevollen HAND weglaufen. Wir gehen zusammen, denn wir folgen IHM. Und ER ist es, DER den Ausgang gewiss macht für eine sichere Heimkehr bürgt.«*

Lektion 324: Ich folge nur nach, denn ich möchte nicht führen



**ARMIN HEINING**  
INTERNATIONAL



**Armin Heining**

Diplom-Theologe, Pädagoge, Heilpraktiker  
Internationaler Coach & Trainer, Autor, Regisseur, Masseur

Seit 2008 bin ich in Berlin ansässig und als Coach und Trainer national, international und virtuell tätig: Für Männer aller Art leite ich unter dem von mir 1992 begründeten GAY-TANTRA Ausbildungen, Seminare, PlayShops, LiebesSchule und Trainings.

Mit allen Menschen liebe ich es, in den von mir geleiteten Stille-Retreats in Versenkungsmeditation einzutauchen. Mit meinen Coachings helfe ich dir gerne, dich zu entwickeln. Und in Berlin trage ich Sorge für die regelmäßige Praxis von Osho Dynamischer Meditation™.



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



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



+49 170 4975241



[armin\\_heining](https://www.instagram.com/armin_heining)



[ArminInternational](https://www.facebook.com/ArminInternational)



[armin-heining](https://www.linkedin.com/company/armin-heining)



[ArminHeining](https://twitter.com/ArminHeining)



[c/GAYTANTRAArminHeining](https://www.youtube.com/c/GAYTANTRAArminHeining)

# 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.