



tredition®

www.tredition.de

Für alle Menschen auf ihrem Weg zur
Selbstwerdung

Armin Heining

Stille, Ekstase, Glück

**Wie ich als Mönch meditieren lernte und
spirituelles Tantra entdeckte**



tredition®

www.tredition.de

© 2020 Armin Heining

Umschlagbild: Adobe Stock - Stadtpfarrkirche St. Jakob in Cham/Oberpfalz

Umschlag Bearbeitung: Marko Bussmann

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

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. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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 auf zwei Kontinenten seine Philosophie der Glückseligkeit: »Meditation ist die intimste Weise, mit sich - und die tantrische Vereinigung die intimste Weise, mit einem Menschen zu sein«.

www.armin-heining.com

info@armin-heining.com

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Begeisterung.....	15
Kapitel 2: Flussabwärts	39
Kapitel 3: Es ruft von hinten.....	78
Kapitel 4: Erleuchtung.....	119
Kapitel 5: Im Abgrund.....	144
Kapitel 6: Der neue Tag.....	187
Kapitel 7: EINS sein	229
Epilog	263
Die gemeinnützige Stiftung.....	265

Einleitung

»Wow! Welch eine Dichte, was für einen Erfahrungsschatz du angehäuft hast.«

So begeistert habe ich den amerikanischen Yogi während meiner Workshops noch nie erlebt. Bisher kannte ich nur den würdevollen Mann mit dem zerfurchten Gesicht und den wilden Locken, der sich in stiller Zurückhaltung übte. Und nun dieser Überschwang.

»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.

»Nun ja, ich gebe meine Kurse und wünsche mir natürlich, dass die Teilnehmer auf diesem Weg etwas mitnehmen, selbst ihren Weg erkennen.« Ich zögere. »Und da sind ja meine vielen Lehr- und Ratgeberfilme, die ich im Laufe der Zeit veröffentlichen durfte nebst zahlreichen Interviews mit Hintergrundinformationen.«

Die Antwort stellt nicht zufrieden.

»Kann man darin blättern, vorwärts und rückwärts, sich etwas anstreichen und Eselsohren hineinfalten, sich an raschelnden Buchseiten erfreuen, es immer wieder zur Hand nehmen und weiter verschenken?«

»Nein, wohl nicht«, antworte ich zögernd. Die Eindringlichkeit mit der Santosh zu mir spricht, die Weite der Wüstenlandschaft, die zu vollkommen neuen Denkmöglichkeiten einlädt: Auf einmal öffnen sich im Inneren ganz neue Welten.

»Immerhin führe ich schon seit vielen Jahren ein Tagebuch, in dem ich meine Gefühlswelten, Ideen und Eindrücke festhalte und schöpferisch gestalte. Natürlich schreibe ich auch meine Träume auf. Die enthalten oftmals ganz wertvolle Botschaften!«

»Aber es ist ja nicht nur das, was du notiert hast – Träume, die dich umtrieben, seien sie auch noch so bedeutungsvoll«, gibt Santosh zu bedenken.

»Da war ja mehr. Du hast dir doch nichts erspart.«

Er hat natürlich recht. Wenn ich gerade an jene Jahre zurück denke, als ich mich so furchtbar schwer getan habe mit meinem Leben, zwischen meinem fünfundzwanzigsten und siebenundzwanzigstem Lebensjahr: Das habe ich alles dokumentiert in meinem Tagebuch in der verzweifelten Hoffnung, mich irgendwie von dem enormen seelischen Druck zu befreien. Was ich aufschreibe, belastet meine Seele und Gedanken nicht mehr. Das Papier trägt dann die Last meiner Sorgen. So die ambitionierte Idee dahinter.

»Und es ist dir ja dann auch gelungen, zurück in deine Kraft zu gelangen. Du konntest beliebig oft nachlesen, wie weit du zu einem früheren Zeitpunkt schon gewesen warst. Oder was du auch schon mal gewusst hast. Weißt du ...« Er macht eine kleine Pause und schaut in den Sternenhimmel.

»Es ist ein bisschen so, als holtest du dir deine Glücksmomente zurück in die Gegenwart, wenn du dich mit ihnen beschäftigst. Und irgendwann ist es selbstverständlich, die Welt anders wahrzunehmen. Zum Beispiel nicht mehr eine Zurückweisung zu erfahren, sondern im selben Moment eine Chance zu ergreifen. Nicht an eine Endstation zu glauben, sondern an die Möglichkeit eines neuen Weges, der nun vor dir liegt, weil der alte zu Ende ist.

Die Situation rund um die Diakonweihe ist ein schönes Beispiel für das, was ich meine. Für diesen neuen ›Denk-Mut‹, will ich es mal nennen. Der bescherte dir ja eine ganz neue Sicht auf dein Leben. Und nun stell dir selber die Frage: Hättest du es auf deinem Weg so weit gebracht ohne Tagebücher, ohne die Bücher, die deine gesammelten Erfahrungen enthalten, auf die du zurückgreifen kannst?«

Der eindringliche Blick, die wohlwollenden Worte ergreifen mich tief in meinem Herzen. Ist da nicht etwas Wahres dran? Er hat nicht Unrecht. Gespannt warte ich auf seine nächsten Worte.

»Solltest du diese Bibliothek also nicht auch anderen zugänglich machen, die vielleicht ähnlich wie du in jenen Jahren, glauben, die Kontrolle über ihr Leben verloren zu haben? Mehr wollen in ihrem Leben als ein mittelmäßiges ›Weiter so‹? Nicht mehr daran glauben, ihre Träume verwirklichen zu können?«

»Meinst du wirklich?« Noch habe ich leise Zweifel, auch wenn die Idee einer Veröffentlichung nicht uninteressant ist. Denn vielleicht hilft die Beschreibung meines Lebensweges wirklich anderen Menschen dabei, ihren eigenen Weg deutlicher zu erkennen, ihren inneren Kompass zu richten.

»Ja, selbstverständlich, meine ich das.«

Jetzt lacht Santosh sogar. Als gäbe es für ihn nichts Selbstverständlicheres als mir – spätabends in der kalifornischen Wüste – das nächste große Projekt ans Herz zu legen.

»Darin liegt doch gerade die Spannung, das Erzählenswerte und auch das Lehrreiche: Wie auch die verschlungenen Pfade letztendlich ans Ziel führen. Selbst dann, wenn auch der letzte Hoffnungsschimmer erloschen scheint. Selbst in vermeintlich finsterster Nacht. Der neue Tag bricht an und mit ihm erhellt das

Licht eines neuen Tages deinen Pfad. Und macht Mut. Und schenkt dir die Kraft weiter zu gehen.«

»Ja!«

Aus tiefstem Herzen kann ich ihm zustimmen. Muss ich ihm zustimmen. So ist es bei mir gewesen. Gleichzeitig will ich auch die Schattenseite nicht ausklammern

»Aber es dauert natürlich. Und wie oft habe ich mich im Stillen gefragt: ›Wann hört es endlich auf zu dauern?«

»Natürlich dauert es. Alles braucht seine Zeit im Leben, Armin. Was mich aber so ermutigt an deiner Geschichte: Sie zeigt, dass es lohnt, den langen Weg zu gehen, mit all seinen Verzweigungen, vermeintlichen Sackgassen und immer wiederkehrenden Serpentinaen. Auch wenn es dauert und anstrengend ist und sich Geschichte zu wiederholen scheint: Auch im Kreise geht es voran!«

Wie oft habe ich in den vergangenen Monaten an dieses nächtliche Gespräch am fröhlich flackernden Lagerfeuer denken müssen, wenn das Schreiben des Buches nur im Kriechtempo voranging, die Vielzahl verworfener Manuskripte meine Geduld arg strapazierte. Jahr um Jahr habe ich darauf gewartet, dass die richtige Eingebung uns endlich weiter voranbrächte: lebhaft und lebendig zu erzählen, was mir widerfahren ist, welche überraschenden Wendungen meinem Leben immer wieder neue Ausrichtung und ungeahnten Schwung gaben.

Ganz herzlich danke ich meiner treuen Begleiterin, Diella C. Nsende, die mit mir alle Versionen durchlitten hat und deren schöpferische Kraft zur erzählerischen Dynamik enorm beigetragen hat.

Gemeinsam ist es uns gelungen, die bestmögliche Version meiner Lebensgeschichte herauszuarbeiten, dichtest möglich an meiner Wahrheit.

Beinahe alle Namen habe ich geändert, um die Rechte der Persönlichkeiten zu wahren und respektvoll mit den Erinnerungen der an den damaligen Ereignissen beteiligten Menschen umzugehen.

Die beiden wichtigsten Mentoren auf dem Weg zu mir selbst haben zugestimmt, ihre Namen zu nennen: Lejonidas August – Theologe, Psychologe und Psychotherapeut, Begleiter von Menschen in der meditativen Praxis der christlichen Kontemplation und des Herzensgebetes, Autor, sowie Margot Anand – Psychologin, Begründerin von SkyDancing Tantra, Trainerin, Bestsellerautorin.

Ich hoffe, dass alle erwähnten Beteiligten sich sehr wertgeschätzt fühlen. Ich bin dankbar, dass sie mein Leben kreuzten und einige immer noch an meiner Seite sind.

Gerda Alexander hat mir durch ihr 1976 erschienenes Buch: Eutonie – Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. München, Kösel, wertvolle Unterstützung gegeben, mich meinem Körper von innen heraus zu nähern.

Das von Emmanuel Jungclaussen 1984 veröffentlichten Buch: Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Freiburg: Herder, ist mir ein wichtiger Wegbegleiter geworden.

Dietrich Bonhoeffers Gedicht »Von guten Mächten« habe ich zitiert nach der Vertonung von Siegfried Fietz.

Gitta Mallasz ist mir begegnet in ihrem 1984 veröffentlichten Buch: Die Antwort der Engel. Zürich: Daimon.

Alle Bibelstellen beziehen sich auf die Elberfelder Bibel.

Das erste Tantra Buch, das ich in den Händen hielt, ist von Nick Douglas und Penny Slinger, 1986 veröffentlicht: Das große Buch des Tantra. Sexuelle Geheimnisse und Alchemie der Ekstase. Basel: Sphinx.

In meiner Erzählung geht es insgesamt nicht um dich und mich, um Rang und Namen, Ämter und Personen, sondern um den größeren Plan, der hinter all unseren – wie auch immer gearteten – Begegnungen aufscheint. Möge sich dieser Plan dir und mir, uns allen, immer tiefer enthüllen.

Kapitel 1: Begeisterung

Noch nie habe ich mich jemandem so geöffnet wie Ulrich, Frater Ulrich eigentlich. Aber unsere vertrauten Gespräche – in seiner bescheidenen Zelle oder während unserer ausgedehnten Spaziergänge – lassen mich vergessen, dass ich es mit einem Klosterbruder zu tun habe.

Irgendwie fliegen mir die Worte nur so zu, und es scheint das Natürlichste auf der Welt, mich einfach auszusprechen. Schlichtweg aussprechen zu wollen, was mich umtreibt, aufhält, blockiert, festhält, umtreibt, zum Stillstand und in die Erstarrung zwingt. Vielleicht komme ich ja mit meiner Situation besser zurecht, wenn ich endlich beschreibe, wie es in meinem Leben wirklich zugeht.

»Eher vertraue ich mich dem Gemeindepfarrer Mooshammer an als meinem Vater«, sage ich vehement.

Unvorstellbar, ihm von Arnulf zu erzählen und dem wiederkehrenden Albtraum, der mich schon so viele Jahre heimsucht. Ich mag mir gar nicht ausmalen, wie mein strenger Vater reagieren würde, wenn er alles wüsste.

»Pfarrer Mooshammer hört mir zu, wertet nicht. Er ist einfach modern und offen«, schließe ich nachdenklich. »Und er nimmt mich an, wie ich bin. Ich muss mich nicht rechtfertigen«, füge ich schnell einen ganz wichtigen Aspekt noch hinzu.

»Sollte ein wahrer Priester nicht so sein?« Frater Ulrich blickt mich ernst an.

»Absolut. Die einfühlsame und sanfte Art, in der ich Priester um mich herum erlebe, war mir schon immer sympathisch. Das

hat mich, glaube ich, schon früh beeindruckt. Sicher ist auch das ein Grund, warum ich gerne selbst Priester wäre. Im Allgemeinen wird ihnen Respekt entgegengebracht; während des Gottesdienstes stehen sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Auch sonst werden Kaplan und Pfarrer von den Menschen in unserer Stadt wertgeschätzt. Ihnen haftet einfach etwas Besonderes an, finde ich.«

»Ich verstehe vollkommen, was du sagen willst: Geistliche ragen aus der Gesellschaft hervor und scheinen besonderes Ansehen zu genießen – qua Amt«, sagt Ulrich.

»Wie du habe ich mich oftmals in der Kirche eher erwünscht gefühlt als in meinem eigenen Elternhaus.« Er spricht mir aus der Seele.

»Meine Mutter führt zu Hause energisch das Wort, mein Vater bleibt still im Hintergrund. Da gab's oft Spannungen.«

»Bei mir zu Hause steht eher Hochspannung auf der Tagesordnung«, kontere ich.

»So schlimm?«

»So schlimm!«, bestätige ich energisch und erzähle frei von der Leber weg: »Mein Vater ist furchtbar jähzornig und autoritär, auch wenn er sich nach außen hin freundlich gibt.«

Tief atme ich durch. »Bekanntem hilft er bei der Steuererklärung und ist auch sonst bei Problemen für sie da. Weil er beim Finanzamt arbeitet, kennt er sich mit Steuern und Behörden aus. Aber zu Hause ist er uns gegenüber meistens schlecht gelaunt.«

Ulrich wirkt betroffen.

»Ja, ich habe das Gefühl, dass mein Vater den Druck und Zwang, den er in seiner eigenen Kindheit erlebte, einfach an mich

weitergibt. Ich muss zu Hause funktionieren, auch wenn es meinem Empfinden widerspricht.«

»Magst du ein Beispiel erzählen?«

»Jeden Samstag ruft er vor dem Mittagessen: ›Armin! Schuhe putzen!‹«

Ich imitiere Vaters strengen Ton.

»Auch noch heute?«

»Auch noch heute. Auch wenn ich jetzt sechzehn bin und gerade etwas anderes mache.«

Über dieses samstägliches Ritual mit einem Außenstehen zu sprechen, macht mir nicht nur die Absurdität dessen bewusst, sondern erinnert mich auch an die Ausweglosigkeit, die ich empfinde: »Mich zu weigern, ist zwecklos. Mein Vater duldet keinen Widerspruch.«

»Oh, das kenne ich von meiner Mutter«, nickt Ulrich. »Kompromisse sind ihr vollkommen fremd. Ihr Wille ist Gesetz.«

»Früher war das aber noch schlimmer als heute. Auf der Treppe vor unserer Haustür wartete er ungeduldig auf mich. Ich musste im Eiltempo alle Schuhe der Familie aus der Küche nach draußen bringen und ordentlich vor der Tür aufstellen. Mit unseren Schmutzbürsten befreiten wir jeden einzelnen Schuh akribisch vom Straßenstaub. Auch während des Putzens ließ er mich keinen Moment aus den Augen und kommentierte alles. ›Zieh keine Schnute!‹, fuhr er mich barsch an, wenn ich lustlos wirkte. Und wenn ich nicht schnell genug vorankam, schrie er: ›Geh weiter, stell dich nicht so an!‹«

Ermuntert durch die Parallelen in unseren Familiengeschichten werde ich offener.

»Folgte ich immer noch nicht, wie er wollte, warf er die Schmutzbürste nach mir. Im zweiten Arbeitsschritt mussten wir die Schuhe sorgfältig einfetten, um sie im Anschluss auf Hochglanz zu polieren. »Das kannst alleine machen!«, hieß es dann. Und so saß ich immer wieder samstags vor unserer Haustür und wienerte Schuhe, während meine Spielkameraden fröhlich herumtollten.«

»Das ist natürlich demütigend. Gerade auch noch vor deinen Freunden.«

Ja, genau so fühlen sich diese Samstage an: demütigend. Obwohl wir uns kaum kennen, spricht Ulrich mir aus der Seele.

»Das Schlimmste kommt zum Schluss. Abschließend nahm mein Vater alle geputzten Schuhe gründlich unter die Lupe. Davor fürchtete ich mich am meisten: Waren sie nicht blitzblank, setzte es Prügel – vor allen anderen. Dann schämte ich mich und musste weinen. Und weil ich weinte, sperrte er mich ins Bad ein.«

»Oh weh. Was für eine schlimme Erfahrung!«

Ulrichs offenkundige Betroffenheit führt mir noch deutlicher vor Augen, wie wenig Verständnis ich zu Hause bekomme.

»Und ich kann mir vorstellen, dass es auch keinen Zweck hat, mit deinem Vater zu sprechen, nicht wahr? Wer sich autoritär gibt, glaubt natürlich auch, immer im Recht zu sein. Ist doch so, oder?«

Ich nicke stumm. Mit bemerkenswertem Scharfsinn bringt er meine Familienverhältnisse auf den Punkt.

»Leider geht es in vielen Familien so zu: Eltern sehen manches anders als ihre Kinder und dieser Standpunkt wird um jeden Preis verteidigt. Aufbegehren ist zwecklos.«

Schildert er gerade eigene Erfahrungen? Sie kommen meinen jedenfalls sehr nah.

»Manchmal fühle ich mich nur ausgebrannt. Und vollkommen allein, auf verlorenem Posten.«

»Ich weiß, wovon du sprichst. Aber was ist mit deinem älteren Bruder? Steht er dir zur Seite?«

»Kann ich nicht behaupten. Ich bin trotz Geschwistern einsam. Meine Schwester ist zehn Jahre jünger. Mein Bruder ist drei Jahre älter und versucht, auf seine Weise zurechtzukommen. Er hat ganz andere Interessen als ich. Er verbringt lieber Zeit mit unserer Schwester oder seiner Freundin als mit mir. Außerdem ist er wesentlich besser in der Schule als ich. Wirklich viele Gemeinsamkeiten haben wir nicht.«

»Hat deine Mutter denn Verständnis? Wie verstehst du dich mit ihr?«

Gute Frage. Meine Mutter ist ein ganz eigener Fall, denke ich.

»Besser als mit meinem Vater, irgendwie.« Ich zögere: »Weil sie mich schon mehr oder weniger aufbaut, wenn ich mich zurückgesetzt fühle, kraftlos bin.«

Ich nehme einen tiefen Atemzug.

»Aber wenn sie an Migräne leidet, ist ihre Unterstützung vorbei. Dann braucht sie absolute Ruhe und will nur noch für sich sein. Und ich bin buchstäblich mutterseelenallein und ohne Halt, als gäbe es sie gar nicht.«

»Das ist natürlich belastend.« Frater Ulrich nickt.

Weil er mir ein guter Zuhörer ist, drängt es mich, weiter zu erzählen.

»Und meine Mutter ist doch tatsächlich einmal mit dem Kochlöffel hinter mir hergekommen!«

»Was, wirklich?«

Ungläubig sieht er mich an.

»Ob du's glaubst oder nicht: Eines Tages spielte ich mit meinen Freunden nach der Schule an einem Bach in der Nähe unseres Hauses. Plötzlich gab es nichts Wichtigeres als an der Mauer hochzukraxeln, die neben der Böschung aufragte. Natürlich vergaßen wir, wie spät es geworden war. Nur meine Mutter hatte die Uhr stets im Blick. Aus heiterem Himmel stand sie mit einem Kochlöffel in der Hand oben an der Mauer und schrie: »Das Mittagessen ist seit Stunden fertig! Ich warte auf dich und du treibst dich herum! Ich habe Angst und zermartere mich vor Sorgen – und was machst du?!« Natürlich war es mir peinlich, vor meinen Freunden so gescholten zu werden. Ich wollte mich entschuldigen. Aber sie hörte überhaupt nicht zu, sondern schwang den Kochlöffel, als ob sie mich schlagen wollte. Dann trieb sie mich – mit drohendem Löffel – den ganzen Weg nach Hause vor sich her, als wäre ich ein Stück Vieh auf dem Weg zurück in den Stall. Später, als sie sich auf das Sofa legte, stellte sich heraus, dass sie wieder unter heftiger Migräne litt. Eigentlich hatte sie sich ausruhen wollen; aber stattdessen musste sie hinter mir her rennen, weil ich wieder nur an mich gedacht hätte. Sie hätte mehr Rücksicht von mir erwartet, ließ sie mich wissen.«

»Oh, das kenne ich. Das klingt ganz nach dem strengen Regiment meiner Mutter. Ich habe auch viel unter ihrem launischen Verhalten leiden müssen. Mit Kritik und Tadel war sie immer sehr schnell zur Stelle. Ihre Anerkennung oder ein Lob schien ich mir nie verdient zu haben.«