

**Adam Art Ananada**

Die Reise zum wahren Leben:  
Erwachen in einer neuen Welt



**Adam Art Ananda**

# **Die Reise zum wahren Leben**

## **Erwachen in einer neuen Welt**

**Biographie**

## **Impressum**

Texte: © 2024 Copyright by Adam Art Ananda

Umschlag: © 2024 Copyright by Adam Art Ananda

Verantwortlich

für den Inhalt: Adam Art Ananda

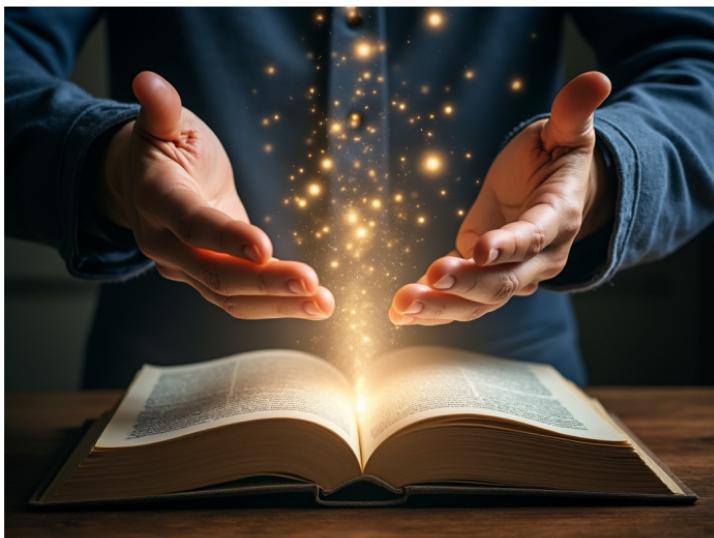
Braunsdorfer Str. 22

06886 Lutherstadt Wittenberg

[artanidos@gmail.com](mailto:artanidos@gmail.com)

Druck: epubli – ein Service der Neopubli GmbH,  
Berlin

# **Ein Geschenk an dich**



Mit diesem Buch möchte ich dir nicht nur Informationen und Erkenntnisse übermitteln, sondern es dir auch als ein Geschenk anbieten. Dieses Werk unterliegt der Creative-Commons-Lizenz, die es dir erlaubt, es für alle nichtkommerziellen Zwecke zu nutzen und zu teilen – ganz im Geiste des Gebens und des freien Zugangs zu Wissen.

Du darfst Auszüge aus diesem Buch in deinem Blog, in Foren oder auf anderen Plattformen verwenden,

solange es nicht kommerziell genutzt wird und keine gewinnorientierten Zwecke verfolgt. Ich bitte dich lediglich, die Quelle zu zitieren, damit dieses Wissen für andere Menschen ebenso zugänglich bleibt. So geben wir gemeinsam das, was uns gegeben wurde, weiter.

Einen großen Teil dieses Wissens habe auch ich einst als Geschenk empfangen – von denen, die vor mir da waren und ihre Erfahrungen und Weisheiten mit mir teilten. Jetzt gebe ich es an dich weiter, im Vertrauen, dass du es ebenso weitergeben wirst, an jene, die es brauchen, und auf die gleiche Weise, wie es zu dir gekommen ist – freigiebig, ohne Erwartung, ohne Einschränkung.

In einer Welt, die oft von Profit und Machtgetriebenheit beherrscht wird, ist es ein Akt der Rebellion und der Liebe, Wissen ohne Bedingungen zu teilen. Möge dieses Buch dir dabei helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und dich in deinem eigenen Leben auf das Wesentliche zu fokussieren: Die Freiheit zu leben, zu

lieben und zu geben, ohne zurückzuhalten.

Das Leben ist ein Kreislauf des Gebens und Empfangens. Möge dieses Buch ein kleiner Funke in diesem Kreislauf sein, der immer weitergeht, von Herz zu Herz, von Seele zu Seele.

## **Danksagung**

Hiermit bedanke ich mich bei all meinen Lehrerinnen, Lebenspartnerinnen und meinen Kindern.

Jeder Einzelne von euch hat es letztlich möglich gemacht, dass ich all die Erfahrungen sammeln konnte, die es mir heute erlauben, dies mit den Leserinnen zu teilen.

Einen besonderen Dank möchte ich meiner geliebten Ehefrau aussprechen, die es sage und schreibe 20 Jahre mit mir ausgehalten hat.

Mein herzlicher Dank gilt auch Winja, die einige Kapitel dieses Buches korrigiert und mich dabei durch meinen Prozess der Selbstreflexion begleitet hat.

Einen besonderen Dank sende ich an Heinz, einen lieben Freund aus Berlin, der mir geholfen hat, dieses Buch so erfolgreich zu machen, dass ich bereits in der Lage war, von den Tantiemen in Portugal zu leben.

# Vorwort

Zwei Jahre bevor ich die erste Version dieses Buches schrieb, bin ich auf das Buch *Entfalte dein erotisches Potential* von Sheri Winston gestoßen und dachte mir: „So etwas brauchen wir auch für den Mann.“ Leider verliefen meine Recherchen im Sand. Es schien nichts Vergleichbares für Männer zu geben. Nachdem mir nun bereits die dritte Person geraten hat, ein Buch über mein Leben bzw. über den Mann und seine Sexualität zu schreiben, fing ich einfach mal damit an.

Ursprünglich sollte es ein Buch für meinen Sohn werden, zu dem ich heute leider keinen Kontakt mehr habe. Auf diesem Wege versuche ich, ihm meine Weisheiten – wenn man das überhaupt so nennen kann – mit auf den Weg zu geben.

Ich denke jedoch, dass meine Worte auch andere erreichen könnten, und damit meine ich nicht nur

Männer, sondern auch Frauen. Es könnte für alle Menschen eine interessante Lektüre sein, die erfahren möchten, wie es in einem Mann so aussehen kann.

Natürlich repräsentiere ich nur eine Möglichkeit, wie ein Mann sein kann. Und ich bin sicher kein Musterexemplar. Dennoch gibt es bestimmt viele Ähnlichkeiten zu anderen Männern, denn irgendetwas haben wir ja alle gemeinsam.

Dieses Buch zielt speziell auf den sexuellen Aspekt im Mann ab. Sei also gewarnt: Ich werde versuchen, authentisch zu sein und kein Blatt vor den Mund zu nehmen. Einige Passagen könnten dich schockieren, andere kennst du vielleicht schon. Manche werden dich einfach nur triggern, und vielleicht verspürst du sogar den Wunsch, mir die Gurgel umzudrehen. Doch dieses Risiko gehe ich gerne ein – im Namen der Authentizität.

Ich werde frei von der Leber weg alles erzählen, was

es zu berichten gibt.

Da ich eine tantrische Ausbildung genossen habe, werde ich einige Wörter aus dem Sanskrit (einer alten indischen Sprache) verwenden, um die Dinge beim Namen zu nennen. Sollten dir diese Begriffe nicht geläufig sein, wirst du sie sicher im Glossar dieses Buches wiederfinden.

Weil ich gebeten wurde, keine Namen real existierender Personen zu verwenden, werde ich alle Namen ändern oder einfach weglassen.

Wenn du eine Frau bist, sei dir bitte bewusst, dass dieses Buch nicht dazu gedacht ist, Männern Anleitungen zu geben, wie sie noch mehr Frauen „rumkriegen“, sie benutzen und hinterher wieder wegwerfen können. Ganz im Gegenteil: Ich möchte Männer aufklären und ihnen zeigen, wie sie genau diese Praxis in etwas Wohlwollendes transformieren können. Mein Ziel ist, Männern dabei zu helfen, Frauen wie

Göttinnen zu behandeln. Und ja, das erfordert etwas Übung.

Wenn du als Frau deine Einstellung zum Sex so verändern kannst, dass du ihn als Teil eines tollen Spiels siehst, dann wirst du sicherlich mehr Freude daran haben – im Moment, in dem du ihn gerade mit einem Mann erlebst. Dabei kann es dir doch egal sein, ob dieser Mann später mit jemand anderem übt. Wichtig ist nur, dass der Mann seine Absichten offen und ehrlich kommuniziert und dir nicht das Blaue vom Himmel verspricht – zum Beispiel mit Sätzen wie: „Ich liebe dich über alles, möchte dich heiraten und mit dir Kinder großziehen.“

Vielleicht meint der Mann das in dem Moment sogar ernst. Aber vielleicht solltest du solche Worte erst dann wirklich glauben, wenn ihr ausreichend Zeit miteinander verbracht und euch körperlich besser kennengelernt habt. Es könnte sonst sein, dass er nur lügt, um dich zu verführen.

Zum Schluss möchte ich dir noch sagen, dass du mir kein einziges Wort von dem, was ich hier schreibe, blind glauben sollst. Vielmehr lade ich dich dazu ein, deine eigenen Erfahrungen zu machen. Du wirst einige Dinge mit anderen Augen sehen, weil du eine andere Perspektive hast. Vielleicht wurden dir bestimmte Dinge anders beigebracht, oder du hast sie selbst anders erlebt.

Leider habe ich Heute erst herausbekommen, das wir von anderen Mächten da draußen manipuliert werden. Gestern sagte mir eine gute Freundin, das es in den USA einen Geheimdienst gibt, der 26.000 Mitarbeiter dazu engagiert hat, Verwirrung in der Welt zu stiften. Aber, nix genaues weiß ich nicht.

Ich weiß nur aus beruflicher Erfahrung, von A/B Tests, die in der Web-Entwicklung eingesetzt werden und die ich Dir kurz erläutern möchte, damit Du weißt, das auch nicht jede Wahrheit kenne.

Stelle Dir vor eine Firma verkauft ein Produkt im Internet. Um die Verkaufszahlen zu erhöhen, erstellt sie zwei unterschiedliche Versionen des selben Produktes. Dann wird gemessen, welche der beiden Internetauftritte die höchste Conversion-Rate hat. Und dann nimmt man die Seite, die besser den Leser manipuliert um deren Produkt zu kaufen.

Aus meiner Sicht eine recht widerliche Methode, aber so ist nun mal der Kapitalismus.

Nun stelle Dir vor, die Medien geben uns Informationen über einen Sachverhalt. Eine bestimmte Zielgruppe bekommt die Lüge A und eine andere Zielgruppe die Lüge B aufgetischt. Nun gibt es schon mal Meinungsverschiedenheiten zwischen diesen Menschen. Es ist es in Wirklichkeit, zumindest hat mir das ein Freund so erklärt, jedoch noch viel schlimmer.

Stelle Dir mal vor, Du bekommst einen Artikel zu lesen, in dem 95% wahr sind und die anderen 5% mit einer deftigen Lüge gespickt wurden. Ein anderer

Mensch bekommt einen ähnlichen Artikel wo dann allerdings die 5% aus einer anderen Lüge bestehen. Da Du sicherlich mit den 95% Wahrheit räsonierst, glaubst Du auch die 5% der Lüge. Irren ist Menschlich und wenn da so perfide nachgeholfen wird, kann man sich kaum dagegen wehren.

So nun hast Du tatsächlich einen Streitpunkt mit dem anderen Leser, denn du glaubst Version A und der andere Version B. Für diese Meinungsverschiedenheit haben sich Menschen schön früher gegenseitig die Köpfe eingeschlagen.

Ich hoffe, dass du etwas aus diesem Buch für dich mitnehmen kannst. Und falls nicht, ist das auch nicht schlimm.

„Glaube nicht alles was du denkst“  
- Unbekannt

## Über den Autor



Adam Art Ananda wurde am 20. November 1963 als Skorpion, Aszendent Jungfrau, mit Mond im Steinbock und viel Schütze-Energie in Hamburg geboren und wuchs im Kreis Pinneberg auf. Nach dem Abschluss der Realschule absolvierte er eine Ausbildung zum Maschinenschlosser. Als er durch eine Er-

krankung der Wirbelsäule aus dem Arbeitsprozess gerissen wurde – einer Arbeit, die ihm ohnehin keinen Spaß machte – entschied er sich, sich für die Meisterschule anzumelden. Parallel begann er ein Fernstudium zum Maschinenbautechniker. Aufgrund einer sehr langen Warteliste für die Meisterschule, studierte er stattdessen Maschinenbau, brach das Technikerstudium nach dem zweiten Semester jedoch ab, da er in dieser Zeit sein erstes eigenes Softwareprogramm entwickelte, mit dem er in kurzer Zeit viel Geld verdienen konnte.

Aus purer Neugier forschte Art weiter im Bereich der Softwareentwicklung und wurde fünf Jahre später erstmals als Consultant für einen großen Chemiekonzern engagiert. In den folgenden Jahren zählten einige Top-500-Unternehmen zu seinen Auftraggebern, bis der Börsencrash im Jahr 2000 ihn zwang, aufzugeben. Nachdem das Finanzamt seine Konten sperren ließ, zog er in die Schweiz. Dort arbeitete er zunächst

für eine Fluggesellschaft und später für eine Bank.

Während seiner Zeit in der Schweiz studierte Art Grafikdesign und Human Computer Interaction Design. Letzteres Studium brach er im dritten Semester ab, da er vieles, was dort gelehrt wurde, bereits aus seinem Grafikdesign-Studium kannte und er in seinem Alter keinen Mastertitel mehr benötigte.

Derzeit wirkt Art als Tantramasseur, bietet Sessions in Sexological Bodywork an, unterstützt Singles und Paare beim Slow Sex, unterrichtet Menschen in der Tantramassage und gibt verschiedene Workshops, um anderen dabei zu helfen, ein spannenderes und erfüllteres Leben zu führen.

Darüber hinaus engagiert er sich für die Umsetzung der UBUNTU-Bewegung. UBUNTU („Ich bin, weil wir sind“) ist eine Idee für eine Gemeinschaft ohne Geld, Tausch oder Handel, in der jeder das tut, was

ihm Freude bereitet und seinen Talenten entspricht. Die eigene Zeit wird dem Wohl der Gemeinschaft gewidmet, die im Gegenzug alles bereitstellt, was benötigt wird.

Art ist häufig in Dänemark beim Kitesurfen anzutreffen, spielt Djembe mit Musikern aus aller Welt im Mauerpark in Berlin und hat früher Motocross sowie Rennkart gefahren. Er fährt gerne Snowboard, segelt Katamarane und bevorzugt das Fahrrad gegenüber dem Auto, um durch die Stadt zu kommen. Ständig probiert er neue Dinge aus, die ihm möglicherweise gefallen könnten. Auch schreibt Art Utopien, die er dann später tatsächlich erleben kann. So hat er zum Beispiel eine Gemeinschaft in Portugal mit 60 ha Land mit gegründet, nachdem er vorher bereits über jene geschrieben hat, obwohl er noch nie zuvor in Portugal war. Ja, er schreibt auch über das Manifestieren, welches eine seiner Gaben ist.

Er lehnt sowohl Monogamie als auch Polyamorie ab, zumindest wenn diese in geschlossenen Beziehungen gelebt werden. Stattdessen lebt er als Single nach dem Prinzip der Poly-Anarchie. Das bedeutet, dass er im Moment mit einem oder mehreren Menschen zusammen ist und diesen Moment einfach genießt – sei es für einen Tag, ein paar Tage oder Wochen. Danach geht man wieder getrennte Wege und trifft vielleicht andere Menschen oder auch dieselben erneut, je nachdem, was allen gefällt.

## **Einleitung**

Damit du sehen kannst, welche Transformation ich durchgemacht habe, ist es mir ein Anliegen, dir aufzuzeigen, was für ein Arschloch ich früher war.

Noch vor zehn Jahren arbeitete ich als Softwareentwickler für eine Schweizer Bank und verdiente ein Schweinegeld. Ich war extra in die Schweiz gezogen, um noch mehr Geld zu machen. Als Motivation diente mir dabei oft ein Blick auf einen meiner Kontoauszüge.

Nachdem ich 25 Jahre lang dem Profit hinterhergefahren war – mit dem Ziel, mir irgendwann einen Porsche und teure Frauen leisten zu können – meldete sich mein Körper zu Wort. Er zog die Notbremse und manifestierte einen Burnout, um mich aus dem Verkehr zu ziehen.

Als ich etwa zehn Jahre alt war, spielte ich oft mit

dem Sohn eines Unternehmers. Er hatte eine Carrera-Rennbahn und trat stolz mit seinem schicken, silbernen Porsche 911 gegen mich an. Damals schwor ich mir: Eines Tages hast du auch so einen – aber in Echt.

30 Jahre später hatte ich es tatsächlich geschafft. Zuerst fuhr ich einen Porsche Boxster, und drei Jahre später dann endlich einen silbernen Porsche 911 Carrera! Das war wohl meine längste Manifestation...

Aber ich hatte es mit harter Arbeit erreicht! Zwar hatte ich jede Menge Kohle, aber davon gab ich nicht viel an meine Familie ab. Ich dachte mir: Wenn die Geld brauchen, können sie ja arbeiten gehen.

Auch nachdem ich mich später von meiner Frau und unseren Kindern getrennt hatte, sah ich keinen Sinn darin, ihnen Unterhalt zu zahlen. Sie waren ja schließlich alt genug, um selbst für sich zu sorgen.

## Burnout

Wir kamen aus einer Projektbesprechung, in der wir den zeitlichen Ablauf des neuen Softwareprojekts besprachen und uns als Team für die geplanten Überstunden bereit erklärten, obwohl das Projekt noch nicht einmal angefangen hatte.

Als ich eine Nacht darüber schlief, wachte ich morgens mit dem Gefühl auf: „Nein, das mache ich nicht mit! Ich bin doch kein Idiot.“

Im Team-Meeting an diesem Morgen teilte ich den anderen mit den Worten: „Ihr macht das Projekt ohne mich. Ich kündige.“, dass ich raus bin. Mein Teamleiter bat mich erst einmal, einen Monat frei zu machen, und daraufhin in aller Ruhe mein Know-how an das Team weiterzugeben.

Diese Zeit nutzte ich, um mal mit meiner Frau darüber zu reden, dass sie eigentlich auch mal arbeiten

könnte. Sie sah es ein und suchte sich einen Job in einem Fast-Food-Restaurant. Als ich dann später alles in der Firma übergeben hatte, machte ich sechs Monate Pause und kaufte mir auf Anraten meiner Ärztin ein E-Bike, mit dem ich jeden Tag eine Stunde radelte. In dieser Zeit habe ich glatt 25 kg abgespeckt.

Ich wollte wieder eine eigene Firma gründen, aber meine neue Geschäftsidee zerplatzte bei einem Gespräch mit einem Herrn der Handelskammer, und ich sah mich gezwungen, wieder bei meinem alten Chef anzuhören, ob ich dort wieder arbeiten könnte. Mein Chef bot mir an, nur noch drei Tage die Woche zu arbeiten, um es ein wenig ruhiger angehen lassen zu können.

Diese coole Zeiteinteilung nutzte ich aus, um abwechselnd zwei Wochen zu arbeiten und zwei Wochen nach Dänemark zum Kitesurfen zu fahren. Das

war eigentlich eine coole Zeit. Einige Dinge gingen mir nun aber gegen den Strich.

Ich hatte zum Beispiel einen Kollegen, den ich extra für mein Projekt dazu geordert hatte, damit ich nicht alles alleine machen musste. Dieser hat nach meinem Burnout den Lead für das Projekt übernommen. Und dann musste ich mir so Dinge anhören wie: „So lange ich hier das Sagen habe, wird es gemacht, wie ich es will.“ Dabei ging es um das Design eines Benutzer-Interfaces, und eigentlich war ich in diesem Bereich der Kompetentere, da ich zu dieser Zeit Human Computer Interaction Design studierte.

Auch konnte ich andere Entscheidungen nicht mehr mittragen, weil ich ein Pragmatiker bin und immer gleich alles umsetze, während mein Kollege immer alles künstlich in die Länge ziehen wollte, damit er lange an dem Projekt verdienen kann.

Da meine Frau dann auch noch ihre Probleme von ihrer Arbeit nach Hause brachte und ihr Sohn, der mit 28 immer noch bei uns wohnte, ebenfalls in derselben Firma arbeitete und seinen Frust mit nach Hause brachte, wurde es mir irgendwann zu viel.

Ich startete eine Intervention, da ich der Meinung war, dass meine Frau und ihr Sohn in ihrer Firma gemobbt wurden. Alle Anzeichen deuteten zumindest darauf hin. Auf meinen Rat hin haben sie dann beide dort gekündigt, hatten aber anscheinend Angst, sich arbeitslos zu melden, weil sie wohl befürchteten, wieder in so einen Ausbeuterbetrieb gesteckt zu werden.

Ja, der Arbeitsmarkt im Billiglohnsektor ist sogar in der Schweiz grauenvoll. Wie dem auch sei...

...nun waren nicht nur unser jüngster Sohn zu Hause, weil er mit 20 immer noch keinen Ausbildungsplatz hatte, sondern auch noch meine Frau und ihr Sohn.

Und natürlich hat keiner der drei zu der Zeit Miete abgegeben.

Außerdem wechselte die Projektleitung, und unser neuer Projektleiter fand meine Idee, nur alle zwei Wochen zu arbeiten, nicht so gut.

Mir fiel die Decke auf den Kopf, und ich setzte mich in mein Auto und fuhr los. Ich muss noch erwähnen, dass ich zu der Zeit gerade einen kalten Alkoholentzug angefangen hatte und schon zwei Nächte kein Auge zubekommen hatte.

Ich parkte mein Auto und stellte mich vor einen Abgrund. „Nein...“, sagte ich zu mir, „...da lasse ich mich jetzt nicht runterziehen, und springen tue ich erst recht nicht.“ Mein Blick schweifte weiter, und ich sah am anderen Ende der Schlucht eine kleine Kapelle auf dem Berg.

Dort fuhr ich hin und setzte mich auf eine Bank und betete für meine Familie. Ich dachte, ich hätte nicht mehr lange zu leben, und bat um Hilfe für meine Leute. Nach dem Gebet bat ich Gott, mir ein Zeichen zu geben, wenn er mich erhört haben sollte.

Die Glocken fingen an zu läuten.

Wenn das mal kein Zeichen war. Vor lauter Euphorie wollte ich meinen dekadenten Mercedes-Cabrio-Old-timer nach dem Erlebnis verschenken und deponierte den Autoschlüssel in der Kirche. Ich ging zu Fuß nach Hause.

Es war ein kalter Januartag, und ich war eigentlich eher wie ein Autofahrer gekleidet statt wie ein Fußgänger. Irgendwie hatte ich auch die Entfernung unterschätzt.

Irgendwann fing ich an, meine Jacke auszuziehen

und auf den Boden zu schmeißen: „Scheiße, was war denn das jetzt?“, fragte ich mich. Und es ging weiter: Ich zog mir meine ganzen Klamotten aus und setzte mich irgendwie auf das Trottoir. Ich hatte komplett die Kontrolle über meinen Körper verloren. Auch die Gedanken konnte ich nicht mehr steuern. Was zur Hölle geht ab?

Ja, ich war tatsächlich in der Hölle angekommen. „Och nein, warum ich? Was habe ich falsch gemacht? Scheiße, stimmt ja, ich habe es verdient. Ich bin es nicht wert zu leben. So vielen Frauen habe ich ihre Herzen gebrochen.“ Und so weiter und so fort. Nein, im Ernst, ich konnte gar nicht so klar denken. Ich hatte nur einfach das Gefühl: Ich habe die Hölle wohl verdient.

Was für ein Trip!

Irgendwie habe ich es aber willentlich geschafft, mich in den Lotussitz zu setzen und zumindest die

Haltung eines Meditierenden einzunehmen. Autofahrer, die vorbeikamen, sahen für mich wie Höllenwesen aus. Ich winkte sie weiter. Irgendwie war ich in so einem komischen Zustand, hatte kein klares Bild mehr. Alles verschwommen, und ich nickte ein paar



Mal einfach weg.

Irgendwann, einige gefühlte Stunden später, hat mich dann wohl ein altes Ehepaar gefunden und zurückgeholt. Ich habe mich erst in einem Polizeiwagen auf-

gewärmt und wurde dann mit Blaulicht ins Spital gefahren.

Dort bot man mir an: „Entweder gehen Sie freiwillig in eine Anstalt, oder wir weisen Sie zwangsweise ein.“

Was für tolle Optionen.

Na ja, ich ging freiwillig in die Geschlossene. Sie war nicht wirklich geschlossen, aber raus durfte ich auch nicht. Als Diagnose gab ich Alkoholentzug und Spielsucht an. Ich hatte zu der Zeit bereits zwölf Jahre World of Warcraft, ein Online-Rollenspiel, gespielt und dachte, das werden sie mir schon glauben.

Wenn man sich selber die Diagnose stellt, dann brauchen die Psychologen nicht zu suchen. Ich möchte gar nicht wissen, was die sich so hätten einfallen lassen, nur um die Betten dort zu belegen. Dafür musste ich irgend so ein Teufelszeug von Big Pharma schlucken. Na ja, ich konnte es nach meiner Entlassung

locker wieder absetzen. Nach diesem Höllentrip hatte ich vor gar nichts mehr Angst.

Dort in der Klapsmühle fühlte ich mich wie Buddha, der bei einer schweren Krankheit in eine andere Stadt fahren musste und auf dem Weg dorthin wirklich kranke Menschen sah, was ihn wieder gesunden ließ. Auch mir ist das so passiert. Ich war auf einmal relativ gesund im Vergleich zu den anderen Leuten dort.

Ein ganz besonderes Erlebnis hatte ich mit einer alten Frau, die sich kaum noch bewegte. Nachdem ich sie einige Tage lang motiviert hatte, konnte die Frau auf einmal wieder Tischtennis spielen.

Als ich dann ein paar Wochen später raus wollte, wurde mir meiner Meinung nach übel mitgespielt. Um raus zu können, wurde mir ganz früh morgens Blut abgenommen. Soweit so gut. Augen zu und durch. Als die Schwester dann aber sagte: „Ich habe

im rechten Arm nicht genug Blut abbekommen. Ich muss Ihnen noch etwas aus dem linken Arm abnehmen“, hat mich das irgendwie gestresst. Ich bin kurz in Ohnmacht gefallen und habe mich eingepisst.

„Nein, so können wir Sie nicht entlassen. Sie müssen noch ein paar Wochen hierbleiben“, sagte mir dann der Stationsvorsteher.

„Was für ein Drecksack“, dachte ich, blieb aber ganz ruhig. Nur nicht provozieren lassen, sonst gibt es eine tolle weiße Jacke und ein Einzelzimmer mit Gummitapeten.

Später riet mir eine ganz liebe Schwester heimlich: „Sie sollten sich nächstes Mal beim Blutabnehmen hinlegen und abwarten, bis Sie wieder aufstehen können, damit Ihnen das nicht noch mal passiert.“ Auch riet sie mir, ein bestimmtes Medikament abzusetzen.

„Sie müssen das nicht nehmen“, sagte sie mir. „Sie sind freiwillig hier drin.“

Ich habe keine Ahnung, was für ein Teufelszeug sie mir da gegeben hatten, aber ich habe es abgesetzt und bin nach insgesamt sechs Wochen wieder rausgekommen.

Das war echt gruselig manchmal. Ab und zu flippte eine Frau komplett aus und musste von drei Pflegern zur Ruhe gebracht werden. Sie wurde dann immer auf einem Bett gefesselt. Die Frau arbeitete früher dort als Schwester.

Scheiße.

Ich konnte ihr nicht helfen. Ich möchte gar nicht wissen, warum sie dort nun Patientin war. Vielleicht hat sie ja einem Patienten helfen wollen und wurde dabei erwischt und für verrückt erklärt.

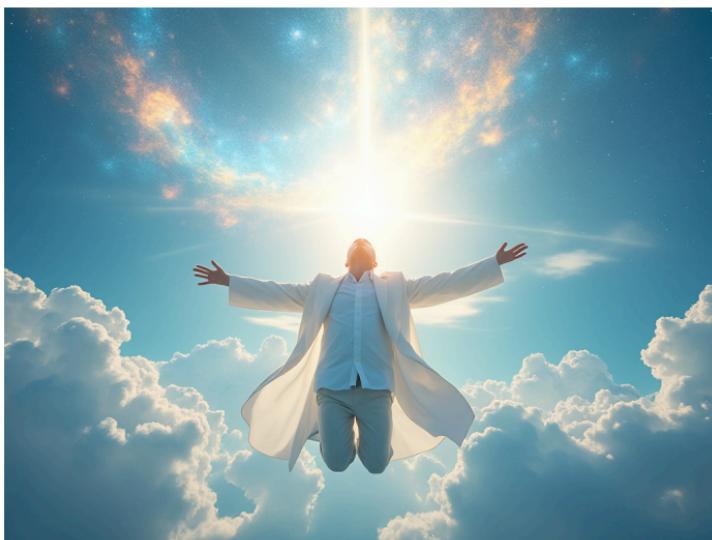
Es hat nicht lange gedauert, und ich habe daraufhin die Schweiz verlassen. Das hat mir gereicht, was ich da gesehen habe!!! Mein Projekt habe ich noch zu Ende gemacht, bin dann aber nach Dänemark umgezogen.

Nach Deutschland wollte ich auch nicht mehr, denn dort warteten noch ein paar Gläubiger auf mich. Ganz oben auf der Liste: das Finanzamt. Und deren Methoden habe ich kennengelernt. Die machen einem einfach mal alle Konten zu und lassen einen am ausgestreckten Arm verhungern.

In Dänemark bin ich dann zur Ruhe gekommen und konnte das Erlebte reflektieren. Aber erst vor Kurzem hatte ich die Erkenntnis, dass ich weder mein Körper noch mein Geist bin, da ich ja auf diesem Horrortrip keine Kontrolle mehr über diese Dinge hatte.

Aber dasselbe sagen ja alle anderen spirituellen Führer auch.

## **Mein erster Ganzkörper-Orgasmus**



Wenn man bei einem Mann über Orgasmus spricht, dann geht es meist nur um die Ejakulation. Der wahre Orgasmus hingegen, wie ihn Frauen auf natürliche Weise erleben können – wenn sie eine gewisse sexuelle und körperliche Reife erreicht haben –, bleibt vielen Männern oft verwehrt. Bis zu dem Tag, an dem ich meinen ersten Tantramassage-Workshop besuchte, kurz nach meinem Aufenthalt in der Klapsmühle.

In diesem Workshop gab es eine junge Frau, bei der die Männer regelmäßig während der Tantramassage eingeschlafen sind. Und das ist keineswegs negativ. Es war vielmehr ein Zeichen dafür, dass man sich bei ihr richtig fallen lassen konnte. Und glaubt mir, selbst im Schlaf kann man in einer Massage intensive Freude und tiefe Gefühle erleben.

Falls du nicht weißt, was eine Tantramassage ist: Stell dir vor, du liegst nackt – ganz so, wie du geboren wurdest – auf einem Futon und wirst am ganzen Körper mit Öl massiert von jemandem, der ebenfalls nackt ist. Und mit „am ganzen Körper“ meine ich wirklich den ganzen Körper. Auch Ohren, Nase, Mund, Anus, Yoni (Vagina) und Lingam (Penis) werden massiert.

Das mag sich zunächst merkwürdig anfühlen, vor allem, wenn es um einen fremden Menschen geht. Aber es ist mehr als „Sex“, es ist eine tiefen spirituel-

le Erfahrung, die auch zu einem Orgasmus oder einer Ekstase führen kann. Aber der Orgasmus ist nicht das Ziel der Tantramassage. Die Ekstase hingegen ist es – dazu später mehr.

Nun zurück zu meinem ersten Tantramassage-Erlebnis. Diese junge Frau fragte mich, ob ich ihr Modell für die Abschlussmassage des Workshops sein wolle. Ich willigte sofort ein, denn sie hatte eine magische Anziehungskraft auf mich.

Am Morgen, bevor die Massage begann, ging ich in den Wald und visualisierte, dass diese Massage der Höhepunkt meines Lebens sein würde und dass sich diese wundervolle Frau in mich verlieben würde. Zu der Zeit wusste ich noch nichts vom Gesetz der Resonanz, aber ich setzte es unwissentlich in die Tat um. Und tatsächlich: Sie verliebte sich in mich, und wir wurden ein Paar.

Nun zur Massage selbst: Es war ein einzigartiges Erlebnis – eines, das sich nicht wiederholen sollte. Intuitiv öffnete ich ihr Herz, bevor die Massage begann. Ich kann nicht genau sagen, wie ich das gemacht habe – es war einfach so. Und wie oft im Spirituellen, lassen sich solche Erfahrungen schwer in Worte fassen. Worte sind oft zu begrenzt. Nehmen wir zum Beispiel das Wort „Orgasmus“. Wenn wir den Orgasmus nur mit diesem kleinen Wort beschreiben, machen wir ihn klein, obwohl dieses Gefühl, das unseren Körper durchströmt und bis zu 30 Minuten anhalten kann, in Wahrheit weitaus größer ist, als das, was wir gewöhnlich erleben. Manche Menschen verlieren bei einem Orgasmus den Verstand, schreien laut oder bewegen sich heftig – das kann alles passieren.

Zu Beginn der Massage saß ich aufrecht, und sie setzte sich hinter mich. Sie begann damit, meinen Lingam (Penis) zu ölen und zu massieren. Gegen

Ende der Massage, als die anderen Paare im Raum wohl schon fertig waren, wartete ich immer noch sehnsgütig auf die so ersehnte Lingam-Massage. Ich dachte: „Schade, dass ich sie zu Beginn schon bekommen habe. Na ja, besser als nichts...“

Weit gefehlt. Irgendwann, als wir fast alleine im Raum waren, setzte sie sich zwischen meine Beine und begann sanft, mein bestes Stück zu berühren. Immer wenn ich kurz vor dem „Point of No Return“ war, gab ich ihr ein Handzeichen, und sie hörte sofort auf, mich zu stimulieren. Ich atmete tief und visualisierte, wie ich meine Chakren mit Energie füllte, wie wir es im Kurs gelernt hatten. Als ich dann beim Sahasrara (Kronen-Chakra) angekommen war und wieder in die Entspannung ging, durchströmte eine gewaltige Welle meinen Körper.

Ich hatte Tränen in den Augen – sowohl aus Freude als auch aus Trauer. Und dann konnte ich nicht an-

ders, als zu lachen.

Ich hatte gerade einen tiefen Orgasmus – und keine Ejakulation. Du kannst dir sicher vorstellen, wie neu geboren ich mich an diesem Tag gefühlt habe. Und ich war nicht 15, sondern bereits 49 Jahre alt. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich sexuell schon vieles erlebt, aber das, was ich da erlebte, war der absolute Wahnsinn. Plötzlich machte das Leben wieder Sinn. Auf dem Heimweg dachte ich mir dann: „Ab heute werden mich die Frauen für Sex bezahlen und nicht mehr andersherum.“ Na gut, zumindest für eine Message...

Ab diesem Tag war ich neugierig und wollte wissen, was ein Mann noch alles sexuell und spirituell erleben kann. Als Nebeneffekt der Ausbildung konnte ich drei Nächte nicht schlafen, weil mein ganzer Körper voller Energie war. Ich rief die Ärztin an, die uns im Lehrgang über Geschlechtskrankheiten auf-

geklärt hatte, und fragte sie, was ich tun sollte. Sie gab mir den Rat, die Energie in die Erde abfließen zu lassen, beruhigte mich aber mit den Worten: „Das ist ganz natürlich. Nutze diese Energie und sei kreativ.“

Und genau das tat ich. Ich eröffnete eine Seite auf Google Plus, um der Welt mitzuteilen, dass es da etwas ganz Tolles gibt, das jeder erfahren sollte.

## **Ejakulation und Orgasmus**

Ich bin mir ziemlich sicher, dass die meisten Menschen gar nicht wissen, dass der Orgasmus des Mannes und die Ejakulation nicht dasselbe sind. Genau genommen sind dies zwei unterschiedliche Dinge, die kurz hintereinander passieren und als Eins wahrgenommen werden. Während die Frau die Ejakulation erst erlernen muss und von Haus aus multiple Orgasmen erleben kann, muss der Mann die Ejakulation erst wieder verlernen, um multiple Orgasmen erleben zu können. Genauer betrachtet wird der Orgasmus des Mannes durch die Ejakulation abgebrochen.

Die Ejakulation dient eigentlich nur der Fortpflanzung und man kann gerne auf diese verzichten. Leider wird dem Menschen in der Pornographie vorgegaukelt, dass die Ejakulation zum erfüllten Sex dazu gehört. Diesbezüglich gibt es extra eine spezielle Sparte mit dem Namen Cumshot. Will man aber eine

erfüllte Sexualität erleben, so rate ich jedem Mann davon ab, zu ejakulieren, denn...

...im Normalfall ejakuliert der Mann bereits nach durchschnittlich 7 Minuten, dreht sich um und schläft ein, wobei die Frau dann auf sich alleine gestellt ist, da diese kurze Zeitspanne bei Weitem nicht ausreicht, um auch einen Orgasmus zu erleben und an multiple Orgasmen ist hierbei gar nicht zu denken.

Ganz im Gegenteil, bei der Frau macht sich auf diese Weise nur Frust breit. Sie empfindet gar nicht erst Spaß an ihrer Sexualität, wenn sie es sich am Ende doch selber machen muss.

In einigen Fällen bekommt eine Frau erst ab etwa 30 Minuten einen Orgasmus und dafür ist dann zusätzlich noch ein langes Vorspiel nötig. Und dabei denke ich nicht an Mikado oder Halma ;-)

Da wir Männer aber gar nicht so egoistisch sind, wie viele unbefriedigte Frauen evtl. denken mögen, können wir uns die Ejakulation auch abtrainieren, um deutlich länger unseren Mann zu stehen.

Es gibt mehrere Arten, die Ejakulation zu unterbinden. Zum einen kann man mit der Stimulation natürlich kurz vor dem sogenannten Point of no Return aufhören, um gar nicht erst in die Nähe der Ejakulation zu kommen. Diese Methode habe ich zum Beispiel angewandt, um meinen ersten Tal-Orgasmus zu erreichen bzw. dieser hat sich auf diese Weise ergeben. Und zum anderen kann man gezielt seinen sogenannten PC-Muskel trainieren, um entweder das Pumpen der Prostata zu unterdrücken, indem man den PC-Muskel kurz nach dem Erreichen des Point of no Return kontrahiert oder man geht gezielt in die Entspannung dieses Muskels, was meiner Meinung nach der bessere Weg ist, denn auf diese Weise macht man seine Muskulatur durchlässiger für die dann

fließende sexuelle Energie.

Um den PC-Muskel zu trainieren, musst du diesen erst einmal lokalisieren. Am besten spürst du diesen Muskel, der sich zwischen Anus und Peniswurzel befindet, indem du den Strahl beim Pinkeln anhältst, ohne deinen Penis zuzudrücken. Probiere das doch gleich einmal aus, wenn du das nächste Mal auf Toilette musst. Du kannst diesen Muskel auch aufspüren, indem du mit deiner Erektion spielst und auf diese Weise deinen Penis auf- und abbewegst.

Nachdem du deinen PC-Muskel nun gefunden hast, kannst du diesen gezielt trainieren, indem du ihn immer wieder anspannst und loslässt. Diese Übung kannst du überall machen. Am besten funktioniert sie aber, wenn du eine Erektion hast oder wie gesagt beim Pinkeln. Versuche beim Pinkeln, den Strahl immer wieder anzuhalten.

Das eigentliche Üben kannst du natürlich beim Masturbieren machen. Am Anfang stimulierst du dich immer bis kurz vor den Point of no Return und verweilst dort einen Moment, um dann wieder dort hinzugelangen. Später gehst du dann einen kleinen Deut weiter, kannst deinen Orgasmus erleben und gehst dabei in die Entspannung. Du lässt quasi alles los. Zur Not kannst du auch den Samenleiter an deinem „One Million Dollar Spot“ abdrücken, um den Samenfluss zu unterdrücken. Diesen Spot findest du kurz über deinem Anus in Richtung Lingam. Dort kannst du deine ganze Fingerkuppe rein drücken und presst damit zum einen deine Prostata, sodass diese nicht mehr pumpt und zum anderen drückst du deinen Samenleiter damit ab, sodass deine kostbare Energie nicht abfließen kann. (Hierzu mehr unter Brachmacharia)

Am Anfang wird es dir eventuell öfters passieren, dass du trotzdem ejakulierst, aber das ist ja gar nicht

schlimm, ...denn das hast du wahrscheinlich schon dein ganzes Leben lang gemacht. Also keinen Stress...dieses Training dauert Monate, wenn nicht sogar Jahre.

In der Masturbation ist es, zumindest für mich, schwierig, den Orgasmus zu erleben, da man dabei quasi immer eine Intention hat und Intentionen verhindern den Orgasmus. Dies wirst du eventuell bereits bei deiner Partnerin erfahren haben. Willst du sie unbedingt, absichtlich zum Orgasmus bringen oder hat sie diese Intention, dann wird es schwer bis unmöglich, einen Orgasmus zu erleben.

Hier bietet es sich an, mit der Partnerin zu üben. Das kann ganz entspannt, auf dem Rücken liegend, während einer Lingam-Massage geschehen oder eben beim Geschlechtsverkehr, während der Mann auf dem Rücken liegt und sie ihn reitet.

Die Partnerin sollte sich dabei ganz langsam bewegen und ihr solltet ein Zeichen abmachen, damit die Partnerin weiß, wann sie die Stimulation einstellen soll. Wird der Lingam weiter stimuliert oder schwingt die Frau auch nur eine Runde ihr Becken mehr, kann das bereits zu viel sein und die Ejakulation kann nicht mehr gestoppt werden.

Hierbei rede ich nicht von einem Peak-Orgasmus, welchen man natürlich jederzeit durch ausreichende Stimulation herbeiführen kann. Nein, ich rede hier von den tiefen Orgasmen, die teilweise bis zu 30 Minuten andauern können und sich in einer Art Wellenbewegung durch den gesamten Körper schlängeln.

Zusätzlich gibt es genau wie bei der Frau auch beim Mann diese energetischen Orgasmen, die man gezielt auf der Ebene der Chakras auslösen bzw. erfahren kann. (mehr dazu unter Chakra-System)

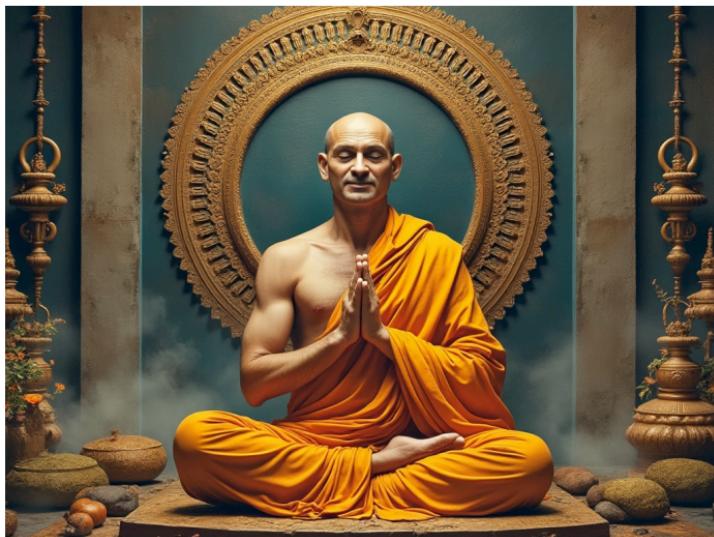
Ein weiterer Grund, auf die Ejakulation generell zu verzichten, ist die Tatsache, dass Mann nach der Ejakulation, abhängig vom Alter, eine Pause benötigt. Ejakulierst du aber nicht, kannst du stundenlang Sex haben. Ja genau... stundenlang, wenn nicht sogar tagelang (mehr hierzu unter Slow-Sex).

Um diese Trennung von Orgasmus und Ejakulation etwas besser in den Griff zu bekommen, solltest du bzw. solltest ihr ganz behutsam und langsam an die Sache rangehen. Stell dir einfach vor, du würdest dich in dieses Zeitfenster, welches nur ein Bruchteil einer Sekunde ausmacht, reinzoomen und den Beginn des Orgasmus und der Ejakulation weit voneinander entfernt sehen. Genau dazwischen sollte die Stimulation beendet werden. Was mir persönlich beim Masturbieren auch geholfen hat, ist das Drücken meines Daumens auf die Penisspitze, um die Harnröhre zu verschließen. Man kann auf diese Weise zwar nicht eine Ejakulation stoppen, wenn sie be-

reits begonnen hat, aber man kann diese quasi mental stoppen, bevor sie überhaupt losgeht.

Übung macht den Meister.

## **Samadhi**



In Dänemark habe ich nicht nur das Kitesurfen gelernt, sondern habe von dort aus auch Sexological Bodywork studiert und mir dann eine kleine Praxis mit einer Massagebank und einem Tantra-Tempel eingerichtet.

Die Ausbildung konnte ich in Dänemark wohnend leider nicht beenden, weil dort kaum Leute zu einer Sitzung zu mir rauskamen. Ich habe halt am Arsch

der Welt, an der nördlichen Westküste, gewohnt.

Durch meine Sexological-Bodywork-Sessions habe ich natürlich selbst viel von der Kundalini-Energie abbekommen, die da durch die Körper meiner Klienten fließt, und irgendwann habe ich mich im Samadhi-Zustand wiedergefunden. Ich weiß allerdings bis heute nicht, ob dies nur eine Vision, ein Traum oder wirklich ein Samadhi war. Ich spürte nur, wie sich mein kompletter Körper in seine Atome auflöste und ich nur noch Liebe war.

#### NUR NOCH LIEBE.

Komischerweise hat mir dieser Zustand Angst gemacht und ich wollte wieder zurück. Ich hatte noch eine Aufgabe zu erfüllen in dieser Welt. Wie gesagt, ich weiß nicht, ob es echt war, aber ich bin im Lotus-sitz wach geworden, was einen Traum mehr oder weniger ausschließt. Aber auch wenn es ein Traum war: Was ist der Unterschied zwischen einem Traum und der Realität?

## **Brachmacharia**

Bei Brachmacharia handelt es sich um eine Praxis der Yogis mit den Wurzeln in Indien. Die Yogis sind der Meinung, dass sie ihre Energie bei sich behalten wollen, um sie für spirituelle Transformation zu nutzen. Aus diesem Grund verzichten Yogis auf den Geschlechtsverkehr oder ejakulieren zumindest nicht (so oft). Ich persönlich habe diese Erfahrung machen dürfen. Zu dieser Zeit war ich für ein paar Wochen obdachlos und hatte keine Möglichkeit zu duschen, weshalb ich auf das Ejakulieren verzichtet habe. Das Ergebnis davon war, dass ich in eine höhere Energie kam und somit beim anderen Geschlecht eine höhere Anziehung hatte. Ich meine, es liegt ja auf der Hand: Ob jemand ständig am Wichsen ist oder weiß, dass die Dinge, die er in sein Leben zieht, passieren, weil er in seiner vollen Energie ist und dies nicht nötig hat – da ändert sich die innere Haltung, und diese strahlt man nach außen. Auch das Ejakulieren ist eine Art

der Inkontinenz.

Du musst dir einfach mal vorstellen, dass du bei jedem Samenerguss genug Enzyme, Vitamine und sonstige Stoffe an die Frau bzw. an die Eizelle über gibst, um einen Menschen zu zeugen. Und da wir Millionen von Spermien erzeugen, geht da ganz schön Energie verloren, denn normalerweise wollen wir ja nicht unbedingt ein Baby machen, wenn wir Sex haben. Also benötigen wir den Samen auch nicht unbedingt.

Auch wird die Erektion weitaus stärker, als wenn man nicht alle Nase lang ejakuliert. Du musst dir das so vorstellen, dass du mehrere Tage lang in hoher Erregung bist und da du nicht ejakulierst, auch in dieser Erregung bleibst. Das bedeutet auch, dass du eine höhere Anziehung auf Frauen hast. Dasselbe gilt natürlich auch für die Frau, die Brachmacharia praktiziert. Da auch sie keinen Peak-Orgasmus haben wird, bleibt sie die ganze Zeit auf diesem hohen Plateau und ist für dich natürlich sehr attraktiv, denn

was ist schöner – eine gelangweilte Frau oder eine heiße Amazone, die nur darauf giert, endlich deinen Schwanz in sich zu spüren?

Ein anderer Aspekt ist folgender: Genetisch bedingt möchte der Mann seine Art erhalten und ist ständig daran interessiert, seine Gene an so viele unterschiedliche Frauen wie möglich zu verteilen. Man sagt, dass ein Mann durchschnittlich 6-7 mal mit der selben Frau Sex hat und dass die Wahrscheinlichkeit hoch ist, sie geschwängert zu haben. Da geht man natürlich von 6-7 mal auf den Monat verteilt aus und nicht 6-7 mal in einer Nacht.

Ist der Mann nun aber gewiss, die Frau geschwängert zu haben, hält er auch schon nach der nächsten Ausschau. Dies gilt natürlich nicht für jeden Mann, sondern bezieht sich eher auf die sogenannten Alphas unter den Männern. Es gibt natürlich auch etwas zurückhaltendere Männer, die froh sind, überhaupt eine Frau abbekommen zu haben oder solche, die einfach fair sind und bei ihrer „großen Liebe“ bleiben.

## **Umgang mit dem weiblichen Geschlecht**

Damit wir eine gute, ausgewogene Sexualität genießen können, ist es unabdinglich, eine feste Partnerin zu haben, mit der wir in die Tiefe gehen können. Ständig wechselnde Partnerinnen erweitern zwar auch unsere Erfahrungen, aber eher nur horizontal statt vertikal.

Es ist allerdings rein gar nichts dagegen einzuwenden, wenn man mehrere feste Partnerinnen hat. Diese sollten sich jedoch zumindest untereinander kennen und natürlich voneinander wissen. Heimlichkeiten sind hier eher hinderlich und tragen den Tatbestand des Beträugens in sich.

Auch sollte man sich nach Absprache mit den Partnerinnen hin und wieder mal ein Abenteuer gönnen – der Fairness halber jedoch auf ungeschützten Sex verzichten, denn man möchte ja nicht dafür verantwortlich sein, dass auf einen Schlag gleich alle in seinem Polyversum infiziert werden. Damit sich die

jeweilige Partnerin bei dir wohlfühlt, solltest du sehr achtsam mit ihr umgehen, ihre Wünsche respektieren und möglichst ihre Grenzen nicht überschreiten.

Aus eigener Erfahrung kann es z. B. sehr schmerhaft und damit unnötig sein, wenn du deiner Partnerin nicht gleich erzählst, dass du nebenbei noch Sex mit einer anderenhattest und deine Partnerin dies womöglich von jemand anderem erfahren muss.

Auch solltest du deine Partnerin eher wie eine Göttin als wie ein Sexobjekt behandeln. Es gibt natürlich auch Frauen, die es geil finden, einfach mal genommen und als Objekt benutzt zu werden, aber dies sollte immer im Einvernehmen erfolgen. Auch darfst du deine Partnerin hart rannehmen, wenn sie es denn ganz konkret so kommuniziert. Kommunikation ist eines der wichtigsten Dinge beim Sex und generell in einer Beziehung.

Die Laune und damit auch die Vorlieben der Frau können von Sekunde zu Sekunde schlagartig wechseln. Auch ändern sich mit dem Erregungsgrad der

Frau ihre Empfindlichkeit und die Gefühle. Konkret heißt das z. B., dass du ihren Tempeleingang (Yoni) nicht einfach so berühren solltest, bevor sie nicht in hoher Erregung ist. Da könntest du eventuell eher zuerst die Brustwarzen der Frau in deinen Fokus nehmen. Aber auch hier ist oberste Vorsicht geboten. Gehst du gleich von Anfang an auf die Nippel los, kann das zum vorzeitigen Aus des Liebesspiels führen, weil sie sich eventuell angegrabscht fühlt.

Es gibt natürlich auch Situationen und spezielle Frauen, die wollen sofort an der Möse gepackt werden. Aber diese Vorliebe wird sie dir bei Gelegenheit mitteilen. Machst du so etwas von dir aus, bekommst du schnell mal eine geknallt. Habe immer zuerst ihr größtes Sinnesorgan, die Haut, im Auge. Über 7.000 Nervenzellen der Frau sind mit ihrer Klitoris verbunden, und das Liebkosen und Streicheln der Haut kann sie in Erregung versetzen. Aber auch hier ist Vorsicht geboten. Es könnte ja sein, dass die Frau gerade an dieser oder jener Stelle eine Traumatisierung gespei-

chert hat und dort mal gar nicht berührt werden will. Auch schützen Frauen instinktiv ihren „heiligen Hain“, einen Bereich ihres Körpers, der direkten Zugang zu ihrer Seele, ihrem Herzen oder ihrer Yoni gewährt. Findest du diesen heiligen Hain, weißt du, wie du sie sofort in Wallung bringen kannst. Aber vorsichtig: Dieser Weg funktioniert nicht immer, und ihr Ego wird es früher oder später bemerken, dass du einfach immer den direkten Weg nimmst, nur um sie vögeln zu können. Benutze deine Shakti bitte nicht einfach nur zum Ficken. Das ist nicht nur unachtsam, sondern kann deine Liebste im schlimmsten Fall auch traumatisieren, denn wenn sie herausbekommt, dass sie benutzt wird, dann brichst du ihr Herz.

Auch das Küssen ist sehr wichtig, bevor du die Frau berührst. Ein sanfter Kuss in den Nacken kann unter Umständen ein kleines Feuerwerk in der Frau hervorrufen und sie für mehr öffnen. Aber du musst jedes Mal aufs Neue herausfinden, was deine Partnerin gerade möchte, und dafür ist Kommunikation nötig. Sei

es, dass ihr vorher über eure gemeinsamen Absichten sprecht, oder dass sie dir eindeutige Hinweise gibt, was sie in diesem Moment möchte. Das muss nicht immer verbal sein, sondern kann sich auch durch ein Seufzen oder ein sanftes Stöhnen äußern. Ich bin mir ganz sicher, dass du es herausfinden wirst, was sie gerade benötigt.

Auch hier gilt: üben, üben, üben...

Du solltest versuchen, deine Bedürfnisse gleich zu Beginn eurer Zusammenkunft mitzuteilen, dich dann aber zurückhalten und nichts einfordern. Ist die richtige Zeit gekommen, wird sie dir entsprechend entgegenkommen.

Wisse aber, dass eine Frau viel achtsamer behandelt werden möchte, als du es von dir selbst kennst. Während du gerne von Anfang an einen geblasen haben möchtest oder es gut findest, dass sie dein bestes Stück in die Hand nimmt und kräftig damit spielt, so solltest du diese plumpen Aktionen an ihrem Körper tunlichst vermeiden. Nein, selbst wenn sie danach

schreit, endlich genommen zu werden, solltest du dich in Zurückhaltung üben und sie noch ein wenig zappeln lassen. Ein perfektes Timing entscheidet, ob du sie zufriedenstellen kannst oder ob sie so richtig abgeht.

Es versteht sich, so glaube ich, von selbst das Alkohol zwar enthemmend wirkt, aber nie benutzt werden sollte, um jemanden gefügig zu machen. Auch Du als Mann solltest nicht zu viel trinken, weil Du Deine Partnerin ansonsten gar nicht spürst. Also nicht spürst, was sie grad möchte. Dein Ego solltest Du so oder so nicht mit ins Schlafzimmer nehmen, lass es vor der Tür auf Dich warten. So wie einen kleinen Hund.

# **Liebe**



Bevor ich mit 30 Jahren meine zukünftige Frau kennengelernt habe, mit der ich 20 tolle Jahre verbracht habe, hatte ich viel Gelegenheit, Mädchen und Frauen kennenzulernen und sie zu lieben. Ja, ich habe jede einzelne von ihnen geliebt, auch die vielen Prostituierten, denn auch sie sind Menschen. Sie spielen halt nur eine andere Rolle. Eine wichtige Rolle, wie ich finde.

Aus therapeutischen Gründen habe ich vor Kurzem mal versucht, mich an all diese tollen Mädchen und Frauen zu erinnern, sie aufzulisten und mir klar darüber zu werden, dass ich eventuell viele kleine Herzen gebrochen haben könnte.

Ja, ich hatte damals tatsächlich Mitleid mit ihnen, weil ich immer wieder Schluss machen musste, um die nächste Frau kennenzulernen zu können, um noch mehr schöne Erfahrungen machen zu können. Eine Freundin meinte damals zu mir, dass dies mein Schütze sei (Sternzeichen Schütze folgt gleich dem Skorpion, und von dem habe ich viel abbekommen). Der Schütze ist neugierig und möchte immer wieder neue Dinge kennenlernen, erobern und erforschen.

Der Schütze – oder auch Jäger – könnte natürlich mit dem Schürzenjäger verwechselt werden, aber dieser ist eher nur an One-Night-Stands interessiert. Ich war tatsächlich an jeder einzelnen Frau interessiert und habe sie geliebt. Ihr müsst wissen, dass der Skorpion seine Liebe mit seinem Lingam gibt, denn der Skor-

pion ist das Sternzeichen, welches die Sexualität verkörpert. Das mag für einige von euch sehr klischeehaft klingen, aber ich meine es so.

Da gibt es ein Bild von den Sternzeichen, wo der Löwe z. B. ein sehr großes Herz hat, und dieses auch am richtigen Fleck liegt. Beim Skorpion ist es auch groß, liegt aber eher im Beckenbereich, und genau so habe ich die Liebe auch gespürt und gegeben.

Meine letzte, sehr intensive Beziehung war zu einer Löwe-Frau, die mir meine Sexualität austreiben und mir die Liebe näherbringen wollte. Netter Versuch übrigens, einem Skorpion-Mann den Sex austreiben zu wollen ;-)

„Die Liebe ist sexuell übertragbar,,

- Marcal Aquino

Wenn du auch dieses Verlangen hast, möglichst viele Frauen beglücken zu wollen, dann lass dich bitte nicht als Hurenbock abstempeln, sondern sieh dich eher als Liebesbote. Du bringst Liebe in die Welt und

drückst dies eben durch deine Sexualität aus. Viele Frauen wollen das. Sie wollen den Sex genauso wie du. Wir müssen nur aufpassen, dass wir nicht an so eine monogame Frau geraten, die uns gleich in Besitz nehmen möchte, wenn wir eigentlich nur etwas kuscheln und natürlich auch Sex haben wollen.

Auch die Ehe ist Prostitution. Hier bietet die Frau regelmäßigen Sex gegen finanzielle Sicherheit und verpackt das Ganze in eine monogame Beziehung. Ja, ich weiß, du fühlst dich bestimmt wie viele andere gerade angegriffen. Macht aber gar nichts. Das ist nur meine ganz persönliche Wahrnehmung. Aber wenn du dich daran reiben möchtest, bitte. Reibung erzeugt Wärme, und Wärme kann u. a. unser Herz erwärmen. Mit Liebe hat das aber nicht viel zu tun.

Vielen Menschen wird vorgegaukelt, dass man nur einen einzigen Menschen lieben kann, ihn heiratet und ein Leben lang lieb hat. Nun, sobald du an deine

Eltern, Geschwister, Verwandten und deine Kinder denkst, wirst du wissen, dass du mehrere Menschen gleichzeitig lieben kannst. Mit dem Ehepartner gehst du aber eventuell einen Vertrag ein, treu zu bleiben, bis dass der Tod euch scheidet. Tja, warum gibt es wohl so viele Scheidungen?

Selbst wenn ich der Meinung war, all diese tollen Frauen geliebt zu haben, so stachen einige von ihnen aus der Masse hervor. Da war zum Beispiel die tolle Krankenschwester mit dem Lockenkopf und den lockeren Kleidern, die ihren makellosen Körper verdeckt hatten. Ich habe mich in sie verliebt und nicht in ihren Körper, denn wie gesagt, den hatte sie hinter vielen Klamotten versteckt. Als uns ein Wirt in Pinneberg einen Liebes-Cocktail gemixt hat, ist bei uns beiden die Post abgegangen, denn danach haben wir uns das erste Mal geküsst. Und einige Tage später durfte ich sie aus eben diesen Klamotten pellen und habe ihren makellosen Körper das erste Mal sehen

können. Wir hatten höllegeilen Sex bei meinem Kumpel in der Wohnung.

Leider war sie wegen sehr, sehr starken Kopfschmerzen, die auf sexuellen Missbrauch hinwiesen, heroin-abhängig, und ich hatte damals nicht die Kraft, sie zu unterstützen. Ja, ich half ihr, einen kalten Entzug bei mir in der Wohnung zu machen. Ich sage euch, versucht so etwas niemals. Das ist scheißgefährlich. Und gebracht hat es rein gar nichts, denn die Ursache war nicht aus der Welt, und sie fing kurze Zeit später wieder mit dem Fixen an. Hierfür gibt es geschultes Personal und Langzeittherapien. Wie auch immer, die Liebe war zwar groß, hat aber nicht ausgereicht, um sie weiterhin zu unterstützen.

Bei meiner Frau war das etwas anders.

Ich bin damals bei meiner Schwester auf ihrer Party rausgeworfen worden, weil ich an Frauen rumgebaggert hatte, obwohl ihre Typen daneben saßen ;-)

Danach holte ich mir Cola an der Tankstelle, weil ich meinen Rest Whisky noch aussaufen wollte.

Da der Nachtschalter geruchsdicht war, hat meine zukünftige Frau nicht gemerkt, dass ich blau war und eine Fahne hatte. Sie dachte, mir geht es nicht gut, und der sogenannte Samariter-Effekt hat uns schließlich zusammengebracht. Sie war auch Krankenschwester.

Ja, damals dachte ich, das ist jetzt die große Liebe, und tatsächlich hat diese Liebe einen Sohn hervorgebracht. Ich weiß noch, wie sie sagte: „Ich kann nicht schwanger werden, hat mein Arzt gesagt.“

Wir haben keine Gummis benutzt, weil das wäre auch viel zu teuer geworden, denn wir haben sieben Jahre lang mehrmals täglich gevögelt. Aber irgendwie wollte ich diese Frau an mich binden und manifestierte ein Baby. Normal ist das ja andersherum.

Da wollen die Frauen Babies, um den Mann zu binden ;-)

Ja, richtig... ich habe unseren Sohn manifestiert. Das habe ich später als das Gesetz der Resonanz kennengelernt. Erst ist es ein Gedanke, dann spricht man darüber, und anschließend folgt die Aktion. Und in diesem Fall wurde sie tatsächlich schwanger, obwohl dies nach ärztlicher Meinung unmöglich gewesen ist.

„Nichts ist unmöglich.“  
- Toyota

Tja, die ersten sieben Jahre waren toll. Wir hatten viel Sex und waren glücklich miteinander. Später, als der Sex dann nachließ, weil uns finanzielle Probleme abgelenkt hatten, musste ich feststellen, dass wir nicht viel gemeinsam hatten. Da waren nur unser Hochzeitstag und unser gemeinsamer Sohn. Das ist ein bisschen wenig für eine Ehe. Und Sex war irgendwie kein Thema mehr.

Die wahre Liebe habe ich viel später in einem Tantramassage-Seminar kennengelernt. Dort wurde mir nämlich mein Herz geöffnet. Um genau zu sein: ich habe mein Herz geöffnet, und die lieben Leute in dem Seminar haben mich dabei unterstützt.

Damals habe ich diese Liebe auf eines der Mädels projiziert, die mir diese tolle Abschluss-Massage gegeben hat. Wir waren danach rein platonisch zusammen, und es hat sich paradiesisch angefühlt.

Einige Jahre später habe ich dann in Berlin die Liebe meines Lebens kennengelernt. So glaubte ich zumindest. Sie war eine graue Maus, eine Frau, die durch Männer bereits viel gelitten hatte. Männer, die nicht wussten, wie man eine Frau behandelt. Oh, scheiße... in diesem Moment fühle ich wieder ihren Schmerz, den sie gefühlt haben muss, als dieser dumme Junge sie quasi gegen ihren Willen...

Keine Details an dieser Stelle.

Sie war es auch, die mich ermutigt hat, dieses Buch zu schreiben, damit nicht noch mehr Mädchen so schlecht behandelt werden, nur weil die Männer nicht wissen, wie man ES macht.

Diese Frau ist eine Löwin... so viel Detail sei erlaubt. Sie hatte das Herz am rechten Fleck. Sie war in der Lage, mir Liebe zu geben, ohne mit mir Sex zu haben. Sie erfand extra für mich den Begriff Sexpause. Ich habe es gegoogelt. Dieses Wort gibt es nicht. Das hat sie sich einfallen lassen, um mir zu zeigen, dass es auch ohne Sex geht.

Ja klar, das wusste ich natürlich... aber man muss es der Frau ja nicht unter die Nase reiben, dass es auch ohne Sex geht. Sie war so schön und hatte so einen tollen Körper, und wir waren fast 24 Stunden pro Tag zusammen. Sie hatte extra wegen mir ihren Job an den Nagel gehängt, ich hatte zu der Zeit auch nicht gearbeitet, und da wollte ich natürlich ständig mit ihr

Liebe machen.

Das ging sogar so weit, dass ich außerhalb unserer Beziehung noch sexuelle Kontakte hatte, weil sie mich einfach so geil gemacht hat, aber halt nicht so oft Sex wollte. Wir hatten abgemacht, dreimal die Woche zu vögeln. Was für eine Abmachung. Entweder macht man dann Liebe, wenn man Gelegenheit hat, oder irgendwas stimmt nicht. Naja, ein Skorpion denkt über Sex halt anders als eine Löwin.

Aber weißt du was? Da sie mir diese Seitensprünge erlaubt hat – oder sagen wir mal, dass sie versucht hat, damit umzugehen – empfand ich es als bedingungslose Liebe, wie ich sie nicht mal von meinen Eltern her kenne.

Ich wollte an einem Tantra-Seminar teilnehmen, und wir beide hatten vorher eine gemeinsame Session bei dem Lehrer dieses Seminars. Wir sprachen auch über meine Teilnahme an dem Seminar und darüber, dass

es für sie schwer werden würde, egal, ob sie am Seminar teilnimmt oder draußen wartet. Der Lehrer erzählte uns von seinem Lehrer, jemand, der u. a. die Tantramassage vor 45 Jahren nach Europa gebracht hat, und dass dieser bereit war, sich vor versammelter Mannschaft von seiner Geliebten ohrfeigen zu lassen. Da sagte ich: „Was der kann, kann ich schon lange.“ Nein, ich war dem Guru – sagen wir mal – gegenüber nicht respektlos, ich habe mich nur auf Augenhöhe begeben.

Diese Gelegenheit griff meine Partnerin als Chance und verpasste mir so richtig eine. Ich spürte die Wut vieler verletzter Frauen in diesem Schlag ins Gesicht. Aber ich war bereit, dies zu erdulden. Irgendwie hatte ich es verdient.

Das Seminar ging über neun Tage, und wir hatten keinen Kontakt zur Außenwelt. Als ich aus dem Seminar kam, sendete ich meiner Partnerin eine SMS

mit den Worten: „Hi Süße, um es kurz zu machen:  
Wir hatten hier eine Orgie, und ich habe mit mehreren Frauen gevögelt.“

Als ich bei meiner Partnerin ankam, brachte sie mir bereits all mein Zeug entgegen und machte Schluss. So kann das kommen. Erst sagte sie, es sei okay für sie, wenn ich dort Sex habe, und wenn man es dann macht, bekommt man die Quittung.

Wir gingen die Nacht noch lange spazieren, und ich erzählte ihr alle Einzelheiten des Seminars. Mitten in der Nacht klopfte es dann an mein Wohnmobil, und sie stand vor der Tür. Die Liebe war stärker. ♥

Was für krasse Prüfungen! Sie sagte, dass sie es toll fand, dass ich während der gesamten Orgie keine Erektion hatte und deshalb mit keiner der anwesenden Frauen geschlafen habe.

Tja, was soll ich sagen? Ich fand das zu dem Zeitpunkt nicht so toll – keinen hochzubekommen, wo ich doch die Chance hatte, gleich mal neun Frauen zu besteigen. Aber ich wusste mir als Sexological Bodyworker zu helfen: Ich hatte zwar keine Erektion, aber eine sehr eifrige Zunge und zehn tolle Finger.

Vor und nach dieser Orgie hatte ich natürlich Sex... aber so, dass keiner zuschaute. Naja, im Schlafraum war es dunkel, und man konnte uns nur hören.

Nun... da meine Partnerin wieder zurückgekommen war, sagte ich zu ihr: „Komm, wir fahren jetzt mit dem Fahrrad zu dem Seminar, und du kannst die beiden Frauen, mit denen ich Sex hatte, kennenlernen.“ Du glaubst gar nicht, wie toll meine Partnerin diese Idee fand. Und mir hat es das Herz komplett geöffnet, als ich ihr die beiden Frauen vorgestellt hatte. Zugegebenermaßen passten beide nicht in mein Beu-

teschema und kamen auch nicht aus Berlin, sodass meine Partnerin keine Gefahr sah, mich an eine der beiden zu verlieren.

Ich lag da... mit weit geöffnetem Herzen... und wurde mir diesem wundervollen Geschenk bewusst. Meine Partnerin hatte endlich meine polyamorösen Neigungen akzeptiert, obwohl sie selbst streng monogam lebte und sich nicht vorstellen konnte, mit einem anderen Mann außer mir Sex zu haben.

Paradiesisch... an diesem Tag war ich voll mit Liebe und hätte am liebsten jeden Menschen auf dieser Welt umarmt – und die Frauen natürlich am liebsten alle gevögelt. Ich erwähnte ja bereits, dass meine Art, Liebe zu schenken, über meinen Lingam geht.

Die Beziehung zu dieser Frau war so lehrreich. Aber leider...

...oder zum Glück war diese Frau noch nicht ganz mit ihren Themen durch. Sie kam immer wieder an ihre Grenzen, und die Eifersucht quälte sie.

Als wir noch frisch zusammen waren, hatte ich ihr von meinen Neigungen und meiner Polyamorie erzählt und sie vorgewarnt. Sie glaubte aber, dass schon nichts passieren wird, solange wir noch frisch verliebt sind.

Auf einem Tantra-Seminar, zu dem ich sie und eine andere Geliebte eingeladen hatte, kam dann aber heraus, dass sie eine monogame Beziehung mit mir führte und ich eine offene.

Ich war mit dieser süßen indischen Schönheit zusammen mit einem anderen Mann in einer Gruppe, und meine Partnerin war mit zwei anderen Männern. Es ging in dieser Session darum, sich in der Gruppe auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen und auszuloten, wie weit man in dieser Session sexuell ge-

hen möchte. Wir, das heißt meine Partnerin und ich, verabredeten, dass wir sofort STOP sagen, wenn es uns zu viel wird.

Da wir in unserer Gruppe keine Grenzen festgelegt hatten – sie, die indische Schönheit, war eine Kali und zu allem bereit – und die Gruppe meiner Partnerin sich auf eine Tantramassage geeinigt hatte, wurde die Session speziell für meine Partnerin von der Seminarleitung angepasst. In der vorherigen Session hatte sie schon ein Kuss aus der Spur gebracht, und nun ging es um Fingerspitzengefühl, um ihre sensible Seele nicht zu zerbrechen.

Erinnere dich: Sie war eine graue Maus, als ich sie kennenlernte. Sie kleidete sich eher wie ein Mann, in Hosen und dunklen Farben, nur um den Männern nicht aufzufallen.

Wir hatten sehr viel Spaß in unserer kleinen Gruppe, was meine Partnerin mächtig getriggert haben muss.

Sie warf mir hilfesuchende Blicke zu, vergaß aber, unser Safeword STOP zu benutzen.

Nachdem wir die Kundalini der indischen Schönheit geweckt hatten und neben ihr vor lauter Energie regelrecht am Zucken waren, entschloss sich meine Partnerin, mich aus dieser Session herauszuziehen.

Da ist wohl jemand mit der Feuerwalze über alle möglichen Grenzen meiner Partnerin drübergefahren.

Naja, nachdem wir festgestellt hatten, dass es ihr viel zu sehr weh tat, habe ich mich dummerweise für die Monogamie entschieden. Diese Inkonsistenz sollte ich später noch bereuen. Das hatte nämlich Auswirkungen auf unsere Sexualität. Ich war nicht mehr ich selbst, habe mich von meiner männlichen Energie abgeschnitten – und sie war dann auch gar nicht mehr so scharf auf mich. Ich glaube, das wurde erst wieder gelöst, nachdem ich mal wieder Sex mit einer anderen hatte und meine Partnerin dadurch getriggert

wurde.

Ein Schlüsselerlebnis hatte ich, bevor sich meine Partnerin in mich verliebt hatte – oder besser gesagt, bevor wir ein Paar wurden.

Ein paar Jahre zuvor hatte ich eine Dänin kennengelernt, die in einer von mir moderierten Dating-Gruppe nach einem Massage- und Sexpartner gesucht hatte. Da ich damals aus Dänemark weggezogen war, hatte ich nicht mehr viel Kontakt zu dieser Frau.

An meinem Geburtstag lud sie mich allerdings zu sich ein und wollte sich sogar an meinen Flugkosten beteiligen. Also hob ich ab und flog zu ihr.

Dadurch, dass meine Partnerin – sie sollte es in den nächsten Tagen werden – mir das Herz öffnete, war ich in dieser Zeit total in sie verknallt. Trotzdem konnte ich mit dieser Freundin aus Dänemark mal wieder so richtig tollen Sex haben. Ich glaube, das

war das erste Mal, dass ich sie beim Liebemachen geküsst hatte. Und durch dieses Küssen floss zusätzlich Energie, und wir hatten beide einen richtig tiefen Orgasmus zusammen. Es war so heftig, dass wir am nächsten Morgen in einem schneebedeckten Dänemark aufwachten.

Ja, mittlerweile ziehe ich Wetterereignisse auf Dinge zurück, die mir oder durch mich passieren. Aber dazu später mehr.

Wie dem auch sei... ich flog wieder zurück nach Berlin und erzählte meiner neuen Flamme von diesem wundervollen Ereignis, während wir im Baumarkt stöberten. Unsere ersten Dates waren sehr speziell. „Hast du Lust, mit mir in den Baumarkt zu kommen?“ waren ihre Worte. Wie romantisch. Aber sie hatte es echt drauf, immer wieder neue Orte zu finden, an denen wir uns treffen konnten.

Ich erzählte ihr also, dass sie mir mein Herz geöffnet hatte und ich mit meiner Ex mal wieder so richtig geilen Sex hatte. Das hat sie so dermaßen getriggert, dass sie mir bereits einen oder zwei Tage später ein Geschenk machte, um mich zu erobern. Sie bastelte eine Art Kalender – eine Schnur zum Aufhängen, an der kleine Säckchen mit Geschenken und Gutschein-Schnipseln hingen. Die Gutschein-Schnipsel ergaben dann zusammengepuzzelt eine Einladung zum Essen. An dem Tag küsstten wir uns zum allerersten Mal.

Das war bei ihr im Treppenhaus.

Das Küsselfen hatten wir beide echt gut drauf. Sie wurde dabei so feucht, dass sie mir zwischen die Beine langte, um zu sehen, ob mich das auch erregte. Echt frech, die Kleine, dachte ich mir. Geil. Die will ich. Ich war machtlos... naja, ich liebte sie ja bereits vorher.

Dieser Kalender hatte keine 24 Türchen oder Säck-

chen, sondern nur elf. Da war mir klar, dass wir in elf Tagen das erste Mal miteinander schlafen würden. Frage mich nicht, wie ich das voraussehen konnte. Wir machten zusammen Tantra-Yoga, und uns wurde speziell in diesem Zusammenhang das Gesetz der Resonanz erklärt. Das habe ich einfach mal angewendet – quasi eine selbst erfüllende Prophezeiung.

Ja, ich meine mich daran zu erinnern, dass wir an dem Tag, also elf Tage später, wirklich das erste Mal Sex miteinander hatten.

Was aber noch viel krasser war, ist die Tatsache, dass ich damals glaubte, sie wäre eine Seelenverwandte. Lass es mich kurz erklären.

Zwei Jahre zuvor, nach einem Burnout und einem Nahtoderlebnis, hatte ich mein Leben komplett geändert. Ich hatte meinen gut bezahlten Job in einer

Bank in Zürich hingeschmissen, meine Familie verlassen und war nach Dänemark gezogen. Meine Frau war eifersüchtig auf die junge Tantramasseurin, weshalb ich Abstand von beiden suchte.

Mein Stiefsohn hatte mit 28 immer noch bei uns gewohnt und schon seit einigen Monaten keine Miete mehr gezahlt. Unser Kleinster hatte mit 21 erst eine Ausbildung angefangen, nachdem er die Handelschule nicht geschafft hatte – weil er, genau wie ich, lieber gevögelt hatte, anstatt für die Schule zu lernen. Er hatte natürlich auch keine Miete gezahlt. Ach ja, meine Frau fand es auch angenehmer, mit ihrem Arsch zu Hause zu bleiben, anstatt arbeiten zu gehen.

Es reichte mir, und ich lief weg – beziehungsweise zog, wie gesagt, nach Dänemark. „Jetzt fange ich an zu leben,“ sagte ich mir.

In Dänemark hatte mir ein guter Freund ein Haus angemietet, in dem ich eine Zeit lang wohnte, Wellen-

reiten lernte und mich wie im Paradies fühlte. Es waren nur 50 Meter zum Strand, und ich konnte die Brandung hören, wenn die Wellen hoch genug waren. Naja, ich war kein besonders talentierter Surfer, aber ein paar Wellen habe ich erwischt – wenn auch meist auf Knien.

Dafür habe ich jedoch das Kitesurfen gelernt, und das hat mein Leben nachhaltig verändert. Während ich auf dem Wasser stand, fühlte ich mich nicht wie ein Mann in meinen Fünfzigern, sondern wie ein 20-Jähriger. Es war pure Freiheit.

Wie dem auch sei – die Schweizer Behörden, von denen ich damals Arbeitslosengeld bezog, hatten andere Pläne. Sie wollten mich in eine Maßnahme zur Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt stecken. Als ich ihnen jedoch sagte, dass mir der Anfahrtsweg aus Dänemark zu lang sei, stellten sie rückwirkend die Zahlungen ein. Das brachte mich in eine unange-

nehme Lage: Ich war gezwungen, mein Haus zu kündigen.

Eigentlich hatte ich mir ausgerechnet, dass ich mit den Einnahmen aus dem Verkauf meines Mercedes-Cabrios und meines BMW-Motorrads sowie einem Jahr gesparten Arbeitslosengeldes die letzten Jahre vor der Rente in Thailand verbringen könnte – ohne einen Cent dazuverdienen zu müssen. Aber das Schicksal hatte andere Pläne: Der Mercedes brannte ab, die BMW musste ich für 1,- € bei eBay versteigern, und das ALG konnte ich auch nicht mehr sparen.

Es kam noch schlimmer: Ich fand auf die Schnelle keine Wohnung und musste mich mit dem Gedanken abfinden, obdachlos zu werden.

Ich gab meinen ganzen Krempel an meine Nachbarn in Dänemark und nahm nur die wichtigsten Sachen mit nach Flensburg, wo ich mir einen Lagerraum

anmietete. Die erste Zeit lebte ich in meinem kleinen Toyota Starlet, den ich am Bahnhof in Flensburg parkte. Dort hatte ich zumindest Zugang zu einer Toilette und einem Waschbecken zum Zähneputzen.

Ich spielte mit dem Gedanken, nach Indien zu reisen, um in einem Ashram Yoga zu lernen und mich selbst zu finden.

Als ich dann meinen restlichen Kram auf eBay verkaufen wollte, um genug Geld für ein Flugticket und den Aufenthalt im Ashram zusammenzubekommen, lernte ich durch Zufall den Besitzer eines türkischen eBay-Shops kennen. Dieser großzügige Mann erlaubte mir, ein paar Wochen in seinem Lager zu schlafen.

Diese Zeit war eine enorme Erleichterung für mich. Ich konnte meine Sachen sortieren und meine Reise nach Indien planen. In dieser Phase erzählte mir meine dänische Freundin von einer Vision, die sie hatte.

Sie sagte, sie habe mich in einem Ashram gesehen und dort würde ich meine nächste Seelenverwandte treffen.

Wow – sie war nicht nur in der Lage, mich loszulassen, sondern gönnte mir sogar das Glück, eine andere besondere Seele zu finden. Was für eine unglaubliche Herzensgröße. Das ist wahre Liebe.

Aber zurück zu meinem Weg: Ich fuhr nach Hamburg, um mir ein Visum für Indien zu besorgen, doch ich hatte das falsche Formular ausgefüllt.

Kennst du das Gefühl, wenn nicht alles perfekt läuft und du denkst, dass du vielleicht nicht auf dem richtigen Weg bist?

Mir ging es genau so. Plötzlich bekam ich Zweifel. Ich hatte Angst, Angst zu bekommen – zum Beispiel vor der langen Flugreise oder davor, was mich in Indien wirklich erwarten würde.

Am Ende leitete mich diese Angst jedoch auf den richtigen Pfad. Statt nach Indien zu fliegen, verkaufte ich mein E-Drum-Kit und kaufte mir davon ein gebrauchtes Wohnmobil.

Mein Wohnmobil heißt übrigens Max. Irgendjemand – ich weiß nicht, wer – hatte es sogar in „Max Berlin“ umgetauft.

Ich hatte also wieder ein Zuhause. Mein Wohnmobil „Max“ wurde zu meinem treuen Begleiter. Ach ja, es gab auch schon mal einen Versuch, eine Wohnung in Schleswig zu mieten, aber meine Schufa-Auskunft stand mir im Weg. Vor 13 Jahren hatte ich meine Software-Firma gegen die Wand gefahren – oder besser gesagt: Ich war privat pleite, nachdem ich mich geweigert hatte, nach dem Börsencrash 2000 für einen Hungerlohn zu arbeiten. Die Stundensätze für Informatiker waren damals auf fast die Hälfte gesunken.

Und in der Schufa war noch vermerkt, dass ich beim Finanzamt Insolvenz angemeldet hatte. Die Wohnung sollte also nicht sein.

So führte mich mein Weg schließlich nach Berlin, wo ich den Gründer des „Sexological Bodywork“ kennenlernenlernen wollte. Ein Kollege aus der Szene hatte mich eingeladen, und ich dachte: „Warum nicht?“ An diesem Abend verliebte ich mich dann gleich mal in ein junges Ding – eine Tantramasseurin wie ich. Sie zeigte mir einen Platz im Stadtteil Wedding, wo ich kostenlos mit meinem Wohnmobil parken konnte. Vor einer Schule, wo abends immer Parkplätze frei waren.

Und so wohne ich dort ganze 8 Jahre – zumindest, wenn ich nicht gerade in Dänemark beim Kitesurfen war.

An jenem Abend in Berlin traf ich auch meinen Ausbilder und wir einigten uns darauf, dass ich meine

Ausbildung abschließen könnte, wenn ich noch ein paar (50, um genau zu sein) Sessions als „Sexological Bodyworker“ geben würde. Doch das war leichter gesagt als getan. Ich kannte nur eine Handvoll Menschen in Berlin, die alle mit ihrem eigenen Leben beschäftigt waren, und so kam ich nur schleppend voran.

Aber eine Session war besonders wichtig. Ein junger Mann aus Oslo meldete sich bei mir und wollte eine Session buchen. Ursprünglich war der Termin für Ende des Monats geplant, doch er entschied sich kurzfristig um und wollte früher kommen.

Nach der Session sprachen wir über Yoga. Er erzählte mir, dass er in Oslo eine ausgezeichnete Yoga-Schule besuchte. „Die kenne ich aus Kopenhagen und Malmö!“, sagte ich.

Er nickte und sagte: „Die haben auch einen Standort in Berlin – nur unter einem anderen Namen.“

Das war ein Moment, in dem ich das Universum am Werk sah. Zu dieser Schule wollte ich schon, als ich in Dänemark lebte. Dort hatte ich den Traum, Tantra-Lehrer zu werden.

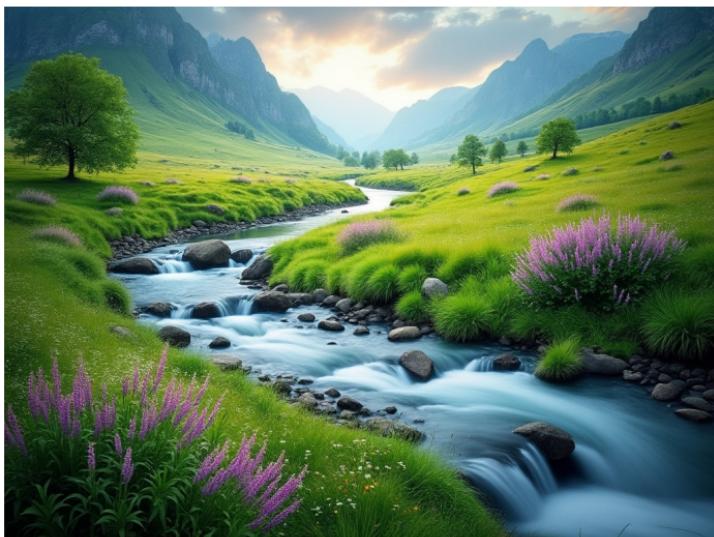
Ich suchte im Internet und entdeckte, dass diese Schule am nächsten Tag eine Einführung in Tantra-Yoga anbot. Das ließ ich mir nicht entgehen.

Und genau an diesem Abend, in einem Ashram mitten in Berlin, lernte ich sie kennen.

Einen wunderschönen Gruß vom Universum!

Ich glaube, ich brauche dir nicht zu erklären, dass ich mit dieser Frau das Paradies auf Erden erlebt habe – mitten in Berlin.

# Selbstliebe



Es ereignete sich, dass meiner Partnerin irgendwann alles mit mir zu viel wurde. Wir hatten uns schon früh darauf geeinigt, dass wir uns – sollte es soweit kommen – trennen würden, ohne Groll oder Vorwürfe. Egal, was geschehen würde, wir wollten unsere eigenen Wege gehen, wenn es notwendig war.

Doch als es dann wirklich passierte, traf es mich här-

ter, als ich erwartet hatte. Ein halbes Jahr lang hielt ich an der Hoffnung fest, dass wir wieder zueinanderfinden würden. Keine andere Frau ließ ich in dieser Zeit in mein Leben. Und sie? Sie hatte jeden Kontakt zu mir abgebrochen. Einfach so. Ohne Erklärung.

Ich suchte nach Gründen, nach Antworten, aber nichts schien Sinn zu ergeben. Keine rationale Erklärung konnte ich finden, die ich hätte verstehen können.

Erst eine Freundin, die mir sehr am Herzen liegt, half mir, die Dinge klarer zu sehen. Sie sagte zu mir:  
„Sie liebt dich noch immer, und genau deshalb muss sie dich ignorieren. Sie hat versucht, dir zu helfen, aber du hörst nicht auf sie.“

Diese Worte trafen mich tief. Es war, als ob ich zum ersten Mal verstand, dass Liebe nicht immer bedeutet, festzuhalten – manchmal bedeutet sie, loszulassen.

Doch es brauchte noch einen weiteren Anstoß, um wirklich loslassen zu können.

Eines Tages postete eine andere Freundin auf Facebook ein Bild. Ich kommentierte, dass ich eine Frau getroffen hatte, die mich auf genau dieselbe Weise berührt hatte wie das Motiv des Bildes ausdrückte. Ihre Antwort kam prompt. Sie verlinkte mir einen Beitrag, der sich mit dem Konzept der Dualseelen beschäftigte.

Darin stand, dass diese Verbindungen oft mit großen Herausforderungen verbunden sind. Sie erfordern, dass wir lernen, loszulassen – auch wenn es weh tut.

„Ihr habt euch die Dualseele „gerufen“, weil ihr erwachen wollt! Erwachen in absolute Liebe – zu euch selbst!“

- Ute Strohbusch

Nach dem Lesen des Beitrags über Dualseelen entschied ich mich, einen radikalen Schritt zu gehen: Ich

löschte alle Kontaktdaten und Fotos meiner Seelenverwandten von meinem Smartphone. Es war mein Versuch, endlich loszulassen, und es fühlte sich wie eine Befreiung an.

Ohne Anhaftung konnte mein Leben wieder in Fluss kommen. Plötzlich war sie wieder da, diese magische Synchronizität, die alles zu einem harmonischen Ganzen fügt. Alles funktionierte, alles ergab sich.

Die paradiesischen Stunden, die ich mit dieser Frau erlebt hatte, kommen mir jetzt nicht mehr als bittere Verlustgedanken in den Sinn. Stattdessen habe ich sie zu schönen Erinnerungen transformiert.

Heute weiß ich, dass ich das Paradies auch ohne eine Partnerin erleben kann. Die Liebe, die ich zu dieser Frau gespürt habe, war letztendlich meine eigene. Und dafür bin ich unendlich dankbar.

Ich kann sie noch immer lieben, auch wenn ich sie

nicht mehr sehen kann. Aber was noch viel wichtiger ist:

Ich liebe mich.

Diese Liebe, die ich für andere empfinde, kommt nicht von außen. Sie entspringt aus mir selbst. Ich bin diese unerschöpfliche Quelle an Energie.

Es war die Trennung von dieser Frau, die mich auf diese Quelle aufmerksam machte. Erst durch das Loslassen durfte ich erfahren, dass ich selbst der Ursprung dieser Liebe bin – eine Liebe, die so gewaltige Dimensionen annimmt, dass sie Ehrfurcht einflößt.

Ich hoffe nur, dass diese Erkenntnis nicht irgendwann vom Alltag wieder zugeschüttet wird.

Dieses Buch wollte ich schon viel früher schreiben, aber es fehlte genau diese eine, essenzielle Erkenntnis.

Vielleicht fragst du dich jetzt, was das alles bedeutet. Irgendwann wirst du es selbst wissen. Aber glaube mir kein Wort. Mache deine eigenen Erfahrungen. Es geht nicht anders.

Man bekommt Wissen nicht aus Büchern – man erinnert sich durch Bücher nur an etwas, das man längst erfahren hat, aber wieder vergessen hat.

Stell dir vor, jedes Buch, das du liest, scheint dir irgendwie vertraut. Alles, was dort steht, kommt dir vor, als hättest du es selbst schon erlebt.

Könnte es nicht sein, dass du der Autor dieses Buches bist?

## **Selbstliebe Ritual**

Wenn du mal keine Partnerin hast, muss das nicht zwangsläufig bedeuten, dass du keinen guten Sex haben kannst. Ganz im Gegenteil – den schönsten, unkompliziertesten Sex habe ich mit mir selbst.

Ich rede hier nicht vom Wixen, denn das tue ich schon seit geraumer Zeit nicht mehr. Nein, ich spreche von einer Tantramassage, die ich mir selbst gebe. Klar, es ist schön, dies mit jemand anderem zu teilen, weil dann beide etwas davon haben. Aber manchmal ist es eben so, dass man entweder in einer Beziehung sein muss, um Sex zu haben, oder auf Veranstaltungen geht oder spezielle Freunde trifft, die für Sex offen sind. Eigentlich möchte ja jeder von uns Sex, aber irgendwie ergibt sich das nur selten.

Das liegt einerseits daran, dass ich selbst eher zurückhaltend bin und ungern auf Menschen zugehe,

wenn es um Sex geht – ich mag es nicht abgelehnt zu werden. Andererseits benötigt es auch ein passendes Gegenstück.

Ich hatte dieses Problem lange Zeit, besonders nachdem ich aufgehört hatte, Alkohol zu trinken. Vorher war es gar kein Thema, doch mit dem ständigen Kater war es nicht gerade hilfreich, Frauen zu gefallen. Heute nehme ich jeden Korb dankend an, freue mich sogar über jeden, denn dann weiß ich, dass ich zumindest mutig genug war, überhaupt jemanden anzusprechen.

Ein Tantra-Lehrer sagte einmal zu mir: „Stell dir vor, du hättest schon Sex mit ihr gehabt, und dann sprich sie einfach an.“ Das nimmt den Druck raus. Was kann schon schiefgehen, wenn du sie schon hattest? Und vor allem – du wirkst nicht bedürftig. Glaube mir, Frauen merken sofort, wenn du nur ein Ziel hast, um wieder eine Kerbe in dein Kerbholz zu schlagen.

Ja, diese Gene, die uns Männer dazu drängen, möglichst viele Frauen zu beglücken, nur um unsere Art zu erhalten. Aber wenn wir es nicht tun, dann tun es eben andere.

Nein, ich besitze kein Kerbholz, aber ich liebe es, Frauen zu berühren. Wenn es passt, schlafe ich auch gerne mit ihnen. Ich sammle Erfahrungen und genieße den Spaß im Bett, im Auto, am Strand, unter der Dusche – eigentlich überall.

Aber was das passende Gegenstück angeht, hat mein Ego oft einen Strich durch die Rechnung gemacht. „Zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein, zu alt, zu jung, zu schön, zu doof, zu schlau...“ Polarität kann wirklich ein Problem sein, wenn wir es nicht durchschauen. Sie ist nur eine Illusion, doch unser Ego reagiert oft mit Ablehnung des Gegenübers.

Letztes Jahr habe ich mich einfach mal selbst her-

ausgefordert. Ich nahm in einem Tantra-Seminar eine Frau, die meinem Ego zu unattraktiv, zu alt und zu groß war, und eine andere, die mir zu mollig erschien. Was soll ich sagen? Ich hatte geilen Sex mit beiden. Vor allem aber: Ich hatte überhaupt mal wieder Sex.

Hätte ich auf mein Ego gehört, hätte ich wahrscheinlich eine andere Frau ausgewählt. Aber die hätte bestimmt kein Interesse an mir gehabt. Auch hier blockiert uns das Ego, indem es uns einredet: „Sie ist zu hübsch, zu anspruchsvoll – du wirst ihr nie gefallen.“ Das ist Blödsinn!

Ja, unser Ego hindert uns daran, richtig Spaß im Leben zu haben.

Wenn wir jedoch wirklich mal für uns sind und uns tollen Sex wünschen, können wir das jederzeit mit uns selbst erleben.

Schaffe dir einen Raum, in dem Kerzen brennen, sanfte Musik spielt, und nimm dir richtig viel Zeit für dich selbst. Du kannst dich in der Badewanne oder unter der Dusche reinigen, dich dann vor einen Spiegel stellen und dich selbst liebevoll berühren. Du darfst auch Dessous tragen – wer wird dich dafür verurteilen? Nur du bist in der Lage, dir diese Freude zu bereiten.

Zieh an, was dir gefällt: Halterlose Strümpfe, sexy Unterwäsche oder nimm Wachs – ganz wie du möchtest. Streiche deinen Körper, liebe jede Stelle und genieße das Gefühl. Berühre dich mit festen Griffen und sanften Streicheleinheiten, variier den Druck, benutz Massageöl – alles ist erlaubt. Mach neue Erfahrungen, auch wenn du glaubst, dass du es schon kennst. Unsere Wahrnehmung verändert sich ständig, auch der Körper reagiert jeden Tag anders.

Vielleicht hilft es dir, dich vorher sportlich auszu-

powern – Yoga, Sauna oder einfach ein gutes Workout. Es macht auch Spaß, morgens eine Stunde lang sanft deinem Lingam mit Öl zu massieren und dich mehreren Orgasmen hinzugeben. So kann der Tag richtig gut starten. Aber verschwende deine Energie nicht einfach in ein Taschentuch oder auf den Bauch – behalte sie lieber bei dir. Das zieht die Weibchen an, weil sie spüren, dass du voller Männlichkeit steckst und Du sie stundenlang in Ekstase versetzen kannst.

Und glaub mir, es gibt noch viele Arten von Orgasmen, die wir Männer erleben können. Atme richtig – tief in den Bauch, viel und bewusst. Spüre, wie sich dein Körper beim Atmen verändert, bis er zu kribbeln beginnt. Entspanne dich in dieses Gefühl und lasse dich in die orgiastischen Wellen fallen, die deinen Körper durchströmen. Auch wir Männer können solche Orgasmen erfahren, wenn wir uns öffnen und unsere Blockaden lösen.

Ich habe in der Körperarbeit gemerkt, wie tief Blockaden sitzen können. Teilweise muss ich diese energetisch „auskotzen“ – auch in Form von Husten oder anderen körperlichen Reaktionen. Wenn du deine Blockaden löst, wird deine Kundalini frei fließen und du kannst deinen Körper als ganzes erfahren.

Verzichte auf Nikotin, Alkohol, Fleisch, Zucker und ungesundes Essen, um Blockaden zu lösen. Auch das schlechte Gewissen, wenn du eine Yoga-Stunde verpasst, setzt neue mentale Blockaden in Gang. Die Lösung für mich war, mit dem Rauchen aufzuhören und mich selbst in meinen Prozessen zu unterstützen. So kam mir auch die Erkenntnis, wie sehr ich meiner Lunge geschadet hatte – und es rührte mich zu Tränen, weil ich wusste, dass ich mich damit beinahe umgebracht hätte. Doch das Leben ist schön, wenn man weiß, wie man es lebt.

## **Partnerschaft und Eifersucht**

Das letzte Mal, als ich eifersüchtig war, war während eines Tantra-Seminars, als ich mich entschloss, die Beziehung zu meiner damaligen Partnerin von einer offenen in eine feste, geschlossene Beziehung zu verwandeln, um ihr den Halt zu geben, den sie brauchte, um weiter spirituell zu wachsen. Kurze Zeit später sah ich sie, wie sie sich mit einem der Seminar-Teilnehmer unterhielt. Lustigerweise kam mir das wie ein Flirt vor. Ich ging zu den beiden hin und sagte zu ihm: „Übrigens, wir haben ab heute eine geschlossene Beziehung, also lass sie bitte in Ruhe.“ Ich fand das deshalb lustig, weil ich mein Ego dabei beobachtete, die Beziehung zu „schützen“, obwohl ich der selben Frau einige Monate vorher völlige sexuelle Freiheit eingeräumt hatte, als die Beziehung noch offen war.

Menschen sind doch merkwürdige Tiere.

Mit anderen Worten: Ich habe meine eigene Eifersucht nur dadurch kompensiert, dass ich mir die Freiheit genommen habe, auch mit anderen Frauen zu schlafen. Innerlich aber hoffte ich, dass meine Partnerin niemals einen anderen Mann anschauen würde.

Tja, da hatte bzw. habe ich wohl selbst noch eine Baustelle.

Erst vor ein paar Tagen hat mich eine Freundin triggern können. Sie sagte: „Ich bin in einer Kneipe, lasse mich voll laufen und habe Spaß.“ Mein Ego dachte sofort: „Hm, das würde ich jetzt auch gerne. Aber ich bin total blank und muss zuhause bleiben.“ „Mist, nun sucht sie sich bestimmt jemanden zum Vögeln.“ Zum Glück bin ich da jetzt schon einen Schritt weiter. Ich spürte kurz den Schmerz, wusste aber sofort, dass das nicht wirklich schlimm ist. Ich ging sogar noch einen Schritt weiter und gönnte es ihr. Ich wünschte ihr viel Erfolg beim Baggern – zumindest

in Gedanken – wohlwissend, dass ich damit umgehen kann, wenn sie es tun würde. Dann ging ich noch einen Schritt weiter und mir wurde bewusst, dass sie ja im Außen ist und lediglich von mir dorthin projiziert wurde. Das heißt, das habe ich ja selbst in mein Drehbuch geschrieben.

Alles gut. 😊

Eifersucht ist eines der größten Probleme in unserem Leben. Ich meine mal gelesen zu haben, dass erst mit dem Anbau von Getreide der Besitz definiert wurde, damit sich nicht jeder einfach Getreide vom Acker nimmt, sondern nur der Bauer dieses Recht hat. Mit diesem Begriff von Besitz wurde auch die Frau zum Besitz des Mannes. Das ist noch auf die Sklaverei zurückzuführen. Deshalb gibt es auch die Ehe. Da wurde die Frau, die keinen Beruf erlernen durfte, von einem Mann geheiratet, welcher sie ab dann auch finanziell versorgte. Im Gegenzug führte die Frau das

Haus, versorgte die Kinder und Tiere und bot dem Mann ihren Körper zum Sex an. Damit der Mann sich sicher sein konnte, dass seine „Investition“ geschützt ist, hat er natürlich keine anderen Männer in der Nähe der Frau geduldet. So etwas gibt es leider auch heute noch. Auch wollte er sicherstellen, dass die Nachkommen, für die er ja nun auch aufkommen musste, ausschließlich von ihm sind.

In der heutigen Zeit sieht es zwar immer noch an einigen Orten so aus, aber dennoch hat sich viel verändert. Man denke da zum Beispiel an die Polyamorie-Bewegung und die Rituale im Tantra, bei denen die Menschen, die sich dort sexuell vereinigen, eher zufällig zusammengewürfelt werden. Es macht dem Mann dabei nichts aus, wenn seine Frau jemand anderes vögelte, da er ja auch gerade diese Möglichkeit für sich in Anspruch nimmt. Aber da trügt natürlich nur der Schein, denn bei einigen Männern gehen bestimmte wilde Gedanken durch den Kopf: „Was ist, wenn er nun besser vögelte als ich?“, „Sein Penis ist

größer als meiner, muss ich Angst haben, sie an ihn zu verlieren?“, „Die Kleine, die ich gerade vögel, ist aber nicht so gut gebaut wie meine Frau. Ich habe einen schlechten Schnitt gemacht.“ und so weiter.

Ja, da ist noch viel Arbeit vor uns. Das können wir nur auflösen, indem wir unser inneres Kind heilen und ihm die Liebe geben, die es als Kind nicht bekommen hat. Die Ablehnung der Eltern, die uns eigentlich abtreiben wollten, oder die Tatsache, dass unsere Mutter uns zur Adoption freigegeben hat, haben tiefe Wunden in unser kleines Kinderherz gerissen. Aber auch die Tatsache, dass wir von unseren Eltern nicht bedingungslos geliebt wurden – „Iss schön auf, dann habe ich dich auch lieb“ oder „Hör auf zu schreien, sonst liebt dich Mutti nicht mehr“ – spielt da eine Rolle. Auch die Tatsache, das uns unsere Eltern mit der Geschichte vom Weihnachtsmann belogen haben, reisst eine tiefe Wunde in ein Kinderherz, denn die Kinder spüren ja, das sie belogen werden und das von ihrer Bezugsperson. An wen können

sie sich nun noch wenden? Die Folgen sind dann Beziehungstrauma, die sie das ganze Leben begleiten kann. Diese Risse im Herzen gilt es erst zu heilen, bevor wir uns in eine Beziehung stürzen und hoffen, mit Liebe aufgefüllt zu werden. Die Liebe kann niemals von außen kommen, sondern nur aus uns selbst heraus. Eine Beziehung läuft nur, weil wir einen Vertrag miteinander geschlossen haben:

„Du liebst mich und dafür liebe ich dich.“

Liebt aber einer der beiden Partner noch jemand anderen, bekommt der andere zu wenig Liebe ab und will dann auch keine Liebe mehr von sich geben. Die Beziehung zerbricht.

All dies sind natürlich nur Konzepte, denn wie gesagt, die Liebe kann nur aus uns selbst heraus entstehen. Wenn wir glauben, dass der Mensch gegenüber uns liebt, dann ist das lediglich eine Spiegelung unserer eigenen Liebe.

Was nun aber die Eifersucht angeht, so ist sie immer auf einen Mangel in uns zurückzuführen. Diesen Mangel erzeugen wir quasi jeden Tag selber, indem wir etwas wünschen oder fordern, das wir gerade nicht haben. Zum Beispiel fordern wir schönes Wetter, weil es draußen regnet und uns der Regen nass macht. Oder wir beschweren uns über die heiße Sonne im Sommer, die unsere Haut verbrennt.

Wir können aber auch ganz einfach das annehmen, was ist. Wir können die Sonne annehmen, die uns wärmt. Wir können den Regen annehmen, weil er unsere Nahrung wachsen lässt. Wir haben die Möglichkeit, das, was gerade ist, so zu akzeptieren, wie es gerade ist. Das ist viel einfacher. Das kostet uns nichts und wir sind in der Fülle.

Wenn wir uns nun freuen, weil unsere Partnerin gerade mit uns zusammen ist und wir uns übereinander freuen und uns gegenseitig Liebe schenken, weil wir das können, weil davon genug da ist, wir aber trotz-

dem glücklich sind, wenn unsere Partnerin gerade nicht da ist, wir dafür aber Zeit haben zu meditieren oder ein schönes Buch zu lesen, dann sind wir in der Fülle. Da spielt es doch gar keine Rolle, was unsere Partnerin gerade macht und mit wem sie das macht. Uns fehlt doch gerade nichts. Wir sind in der Fülle.

Wenn wir unsere Partnerin nun aber zusätzlich noch so sehr lieben und ihr das gönnen, was sie da gerade macht, dann können wir an dieser Begegnung auch noch teilhaben und uns für unsere Partnerin freuen. Wir können sogar noch aus dieser Begegnung dazulernen. Angenommen, deine Partnerin sagt dir: „Wow, das Vorspiel gestern war intensiv. Er hat mich mindestens eine Stunde lang an meiner Yoni geleckt und ich bin dreimal gekommen, bevor er seinen Lingam sanft in mich eingeführt hat.“ Aus dieser Erfahrung können wir lernen. Nächstes Mal leckst du sie auch so lange und sie wird hoffentlich ähnlich viel Freude daran haben. Und wenn nicht, dann ma-

che das, was du sonst auch mit ihr machst. Es wird ja einen Grund haben, warum sie es mit dir machen möchte. Irgendetwas machst du halt richtig. Aber gönne ihr die Abwechslung. Erst dadurch kann sie das, was du mit ihr machst, noch mehr genießen. Du möchtest ja auch nicht jeden Tag Milchsuppe essen. Ab und zu ist das mal ganz nett, aber jeden Tag? Nöö!

Gibst du ihr diese Freiheit, wird sie dir sehr dankbar sein und dich beschenken.

Bist du aber mit einer Frau zusammen, die sich von einem nach dem anderen flachlegen lässt und du nicht mehr zum Zug bei ihr kommst, dann wird es für dich Zeit, den Haken aus der Wange zu ziehen und wieder zurück in den Teich zu springen. Das musst du nicht über dich ergehen lassen.

## **Slow Sex**



Du erfährst deine Sexualität auf eine ganz andere, achtsame Weise, weit entfernt von der herkömmlichen „schnellen Nummer“. Du wirst tief mit dir selbst verbunden. Du betrittst einen Raum, in dem sich viele wundervolle Dinge zeigen und ereignen können. Slow Sex ist die Vereinigung von Mann und Frau, jedoch ohne die gewohnte rhythmische Bewegung, bei der der Lingam in der Yoni Reibung er-

zeugt, um Lust zu generieren und auf einen, oder mehrere Orgasmen zuzusteuern. Beim Slow Sex bewegt sich der Lingam, wenn überhaupt, nur sehr langsam in der Yoni – Millimeter für Millimeter.

Es geht hier nicht darum, Lust durch sexuelle Stimulation zu erzeugen, sondern vielmehr ums Sein miteinander. Eigentlich muss es dabei nicht einmal zur Vereinigung kommen, denn es genügt, wenn der Lingam einfach vor der Yoni liegt, damit Energie vom Lingam zur Yoni fließen kann. Der Lingam muss dafür nicht einmal erigiert sein, was den meisten Männern entgegenkommt – sei es aus praktischen Gründen oder um möglichen Stress zu vermeiden.

Dieses Fließen der Energie, des Pranas oder auch Chi genannt, folgt einem bestimmten Zyklus: Vom Lingam (Yang) zur Yoni (Yin) fließt die Energie, dann wird sie beim Einatmen der Frau zum Herzen (Anahata-Chakra) weitergeleitet. Dort wird sie mit

Liebe angereichert und fließt über die Brüste, den Mund und die Zunge mit dem Ausatmen der Frau zurück zum Herzen des Mannes (Anahata-Chakra). Dort wird sie wiederum mit Liebe angereichert und fließt mit dem Einatmen des Mannes zurück zum Lingam, um dann mit dem Ausatmen des Mannes wieder zur Yoni zu gelangen. Diese Energie bewegt sich in einem ständigen Kreislauf.

Vorbereitend zu diesem Ritual raten wir der Frau, ihre Yoni zu deamouren, also von Spannungen zu befreien. Dadurch kann die Energie frei fließen und sie wird den Lingam viel stärker spüren können. Leider missbrauchen heutzutage viele junge Mädchen ihren Körper und speziell ihre Yoni, indem sie auf ausgedehntes Vorspiel vor dem Liebemachen verzichten. Dies führt dazu, dass sich die Yoni eine Art „Panzerung“ anlegt, um nicht überreizt oder gar verletzt zu werden. Diese „Panzerung“ verringert die Sensibilität, sodass die Frau sehr wenig, wenn über-

haupt etwas, in ihrer Yoni spürt. Dies äußert sich oft in Wünschen wie „Nimm mich hart ran“, da die Frau ansonsten kaum etwas fühlt.

Dies führt zu Problemen bei einigen Männern, die möglicherweise zu früh ejakulieren und dann eine Pause einlegen müssen. Dies kann bei der Frau Frust auslösen, da sie in dieser kurzen Zeit nicht zum Höhepunkt gekommen ist. Der Kreislauf aus fehlender Sensibilität und unzureichender Achtsamkeit bei der Vereinigung zeigt, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, die eigene Körperwahrnehmung zu fördern und eine tiefere Verbindung zu entwickeln.

## **DeArmouring der Yoni**

Beim DeArmouring wird das Gewebe in der Yoni der Frau wieder erweckt. Um diesen Prozess zu unterstützen, sollte die Frau zunächst mit einer Ganzkörpermassage vorbereitet werden. Diese Massage dient dem Vertrauenaufbau und hilft, dass sich ihre Yoni für den Gebenden öffnet.

Die eigentliche Technik des DeArmouring besteht darin, auf jeden Punkt in der Yoni mit sanftem Druck zu fokussieren. Die Frau wird gebeten, den Punkt anzugeben, an dem sie den Druck spürt. Eine hilfreiche Orientierung bietet hierbei die Analoguhr als Muster. Wenn der Druck auf den G-Punkt (der sich oben in der Yoni befindet, wenn die Frau auf dem Rücken liegt) ausgeübt wird, könnte sie zum Beispiel „12 Uhr“ sagen. Wenn der Druck auf den Anus ausgeübt wird, könnte sie „6 Uhr“ sagen.

Nun ertasten wir jeden Punkt und verbinden ihn im Gehirn. Sollte ein Punkt taub oder weniger empfindlich sein, erhöhen wir den Druck allmählich, bis sie die Berührung wahrnimmt. Es kann sein, dass dieser Punkt Schmerzen hervorruft. In diesem Fall halten wir den Druck dort, bis der Schmerz nachlässt. Wir laden die Frau ein, in den Schmerz zu atmen und sich auf diese Empfindung zu fokussieren. Nach ein paar Sekunden oder Minuten wird der Schmerz oft nachlassen und die Berührung kann, wenn es funktioniert, in ein lustvolles Gefühl übergehen.

Dieser Prozess wird mit mehreren Stellen in der Yoni wiederholt. Nach dem DeArmouring ist es ratsam, dass die Frau für einige Tage auf Sex, insbesondere auf intensiveren oder „harten“ Sex, verzichtet. Interessanterweise wird sie nach dieser Erfahrung vermutlich gar nicht mehr das Bedürfnis nach intensivem Sex ha-

ben, da sie nun in der Lage ist, auch sanfte und langsame Berührungen viel intensiver wahrzunehmen. Glaubt mir, ich habe diesen Fehler bereits bei meiner Partnerin gemacht und musste das DeArmouring wiederholen, weil wir uns nicht beherrschen konnten.

Dieser Prozess wird auch als Yoni-Mapping bezeichnet, da dabei bestimmte Punkte in der Yoni wieder mit dem Gehirn verbunden oder „gemapped“ werden. Auf diese Weise können selbst Narbengewebe, wie es bei einem Dammschnitt während der Geburt entstehen kann, in natürliches, empfängliches Gewebe umgewandelt werden. Für diesen Zweck wird oft Rizinusöl verwendet. Vor der Anwendung sollte jedoch unbedingt ein Test durchgeführt werden, um sicherzustellen, dass die zu behandelnde Person nicht allergisch gegen das Öl ist.

## **Chakra System**

Über das Chakra-System kannst du eigentlich in jedem Yoga- oder Tantra-Buch nachlesen. Was ich dir hier aber mitgeben möchte, ist eine kurze Erklärung mit den Worten eines einfachen Mannes.

Die Chakren sind Energiezentren in oder an unserem Körper. Physisch sind diese Energiezentren nicht manifestiert, sondern liegen lediglich in feinstofflicher Form vor – sie sind also unsichtbar. Was ich aber über dieses System erfahren habe, hindert mich nicht daran, an dessen Existenz zu glauben.

Das System besteht im Wesentlichen aus 7 Chakren, auch Chakras genannt:

1. Muladhara – Das Wurzel-Chakra befindet sich in der Region des Perineums, also zwischen Anus und Lingam, und ist nach unten gerichtet. Dort sitzt zum Beispiel die Existenzangst. Wenn dieses Chakra akti-

viert ist, macht man sich keine Gedanken mehr über das Überleben, denn man weiß, dass man überleben wird, egal was passiert.

2. Swadhistana – Das Sexual-Chakra befindet sich auf Höhe des Lingams. Es ist das Zentrum für Kreativität. Dieses Chakra wird durch Sexualität mit Energie versorgt. Zu viel Energie in diesem Bereich kann dazu führen, dass der Mann im Schlaf ejakuliert, um den Druck abzulassen.

3. Manipura – In einigen Schriften heißt es, das Nabel-Chakra werde auch als Solarplexus-Chakra bezeichnet. Es befindet sich also entweder auf Höhe des Bauchnabels oder auf Höhe des Brustbeins. Ein aktives Manipura sorgt für viel Willenskraft, Leidenschaft, Temperament und inneres Feuer. Ist es blockiert, machen sich Ängste breit.

4. Anahata – Das Herz-Chakra liegt auf Höhe des Brustbeins. Hier ist das Zentrum der Liebe, der Toleranz, der Weite, der Offenheit und der Anpassungsfähigkeit. Bei Blockierung spürt man kaum noch Liebe

und fühlt sich von der Welt getrennt.

5. Vishuddha – Das Hals-Chakra beherbergt die Kommunikation und das Durchsetzungsvermögen. Bei Blockierung kann man sich nicht richtig mitteilen.

6. Ajna – Das sogenannte dritte Auge ermöglicht es uns, telepathische, telekinetische und hellseherische Fähigkeiten zu entwickeln, wenn es aktiviert ist. Hier sitzen auch unser Intellekt und unsere Intuition.

7. Sahasrara – Das Kronen-Chakra ist unser Tor zum Universum, zu Gott und zum All-Eins-Sein.

Das Chakren-System sollte möglichst rein und sauber gehalten werden, da dort viel Energie fließen kann, um unsere Organe zu versorgen. Leider werden diese Chakren durch falsche Ernährung wie z.B. Fleisch, Zucker, Fast-Food, Alkohol, gesüßte Getränke, Fertiggerichte usw. verunreinigt. Auch Zigarettenrauch verhindert den Fluss von Prana, da wir es schwerer haben, die lebenswichtige Luft zu atmen,

wenn wir unsere Lunge mit Rauch verstopfen und sich dort unter anderem Teer ablagert.

Der Konsum von Pornografie, Kriegsspielen, Fernsehen und Radio trägt ebenfalls dazu bei, dass wir geistig träge werden und unser System verunreinigen. Das Fernsehen wird ja auch „Unterhaltung“ genannt. Doch hinter diesem Begriff stecken Kräfte, die nicht wollen, dass wir uns in Richtung Göttlichkeit entwickeln, weil sie uns dann nicht mehr kontrollieren können. Wir würden dann ihre unnötigen Produkte nicht mehr kaufen, weil wir ihre Werbung nicht mehr konsumieren würden. Außerdem würde keiner mehr 40 Stunden pro Woche in Sklavenarbeit verbringen, weil wir gar nicht mehr so viel Geld bräuchten.

Nenne mich ruhig einen Verschwörungstheoretiker, wenn dir danach ist. Ich denke allerdings anders darüber. Für mich ist das leider Realität und keine Theorie. Aber wir können etwas dagegen tun: Fernseher

wegwerfen, Radio in den Müll geben, selbst Obst und Gemüse anbauen und auf Fleisch sowie Fertigprodukte verzichten, Zucker weglassen – ja, auch die Schokolade, mit dem Rauchen aufhören, keinen Alkohol mehr trinken und aufs Land ziehen, um nicht weiterhin durch Werbeplakate manipuliert zu werden.

Aber eigentlich reicht es schon, das System zu durchschauen. Sobald man es verstanden hat, kann man es für sich nutzen.

Kommen wir nun aber wieder zu den Chakren zurück. Wenn dein Energiesystem verschmutzt ist, kannst du dir entweder eine Pranaheilung verabreichen lassen oder eine Prana-Flow-Massage genießen. Letztere ist eine Eigenentwicklung von einer Freundin und mir. Diese Massage setzt sich aus Elementen der Ayurveda-, Yin-Yang-, Tantra- und anderen Massagen zusammen.

Prana ist reine Lebensenergie, die durch den ganzen Körper fließen kann, wenn das natürliche Gleichgewicht im Menschen harmonisch ist. Fließt das Prana ungehindert, fühlen wir uns vital und voller Lebenslust. Energetische und sexuelle Blockaden können mit der Prana-Flow-Massage sanft gelöst werden. Alte Wunden, die noch im Energiesystem gespeichert sind, dürfen sich zeigen und auflösen. Mit sanfter Massage und gezieltem Druck werden die verschiedenen Energiepunkte am Körper angeregt und Blockaden aufgespürt. Die freigesetzte Energie wird im Körper ausgestrichen und verteilt. Sobald die Energie wieder fließen kann, wird hauptsächlich mit dem feinstofflichen Körper gearbeitet. Auf diese Weise können intensive Energiewellen bis hin zu orgasmischen Gefühlen den Körper durchströmen. Das sexuelle Erleben wird danach intensiver, und neue spirituelle Dimensionen können sich öffnen. Es unterstützt auf natürliche Weise eine frei fließende Lebensenergie.

Eine Prana-Flow-Massage kann auch ein sanfter Einstieg für Frauen und Männer sein, die keine intimen Berührungen wünschen. Auf Wunsch kann jedoch auch eine Lingam- oder Yoni-Massage integriert werden, um noch mehr Energie freizusetzen.

Während der Prana-Flow-Massage kann man gezielt Energasmen in den Chakren auslösen, indem man die Energie dort bündelt und das jeweilige Chakra mit viel Prana versorgt. Auch wenn diese Massage wie Hexenwerk aussehen mag, da sich der Körper wie bei einem heftigen Orgasmus windet, ohne dass der Empfangende überhaupt berührt wird – es ist in meinen Augen heilig. Hier macht man sich einfach das Gesetz zunutze, dass die Energie unserer Aufmerksamkeit folgt.

Sitzen Yogis in der Meditation zum Beispiel einfach nur da und fokussieren sich innerlich auf ihr drittes Auge (Ajna), dann fließt all ihre Energie dorthin. Haben wir Schmerzen und werfen nicht sofort eine

Pille gegen die Symptome ein, sondern konzentrieren uns auf den Schmerz, dann fließt unsere Energie dorthin und bewirkt Heilung.

Bei der Massage ist es ähnlich. Dort, wo du berührt wirst, fließt deine Energie hin. Oder, um bei der Prana-Flow-Massage zu bleiben: Dort, wo ich über mein Chakra in der Handfläche Energie in dein Chakra leite, fokussierst du dich – vorausgesetzt, du bist feinfühlig genug – und deine Energie wandert dorthin. Wird beispielsweise der Lingam oder die Yoni bei dieser Massage zusätzlich stimuliert, kommen noch mehr Energien zusammen, und die Chakren können überfließen, was sich dann in energetische Orgasmen manifestieren kann, die ich Energasmus nenne.

Die Effekte auf die jeweiligen Chakren können sich wie folgt manifestieren:

- Svadhisthana – Dieser Orgasmus sollte wohl jedem

bekannt sein. Nichts wirklich Spektakuläres.

- Manipura – Hattest du beim Sex schon mal einen Lachanfall? Dann war dies höchstwahrscheinlich ein Energasmus auf Höhe des Manipura-Chakras.
- Anahata – Wenn dir beim Sex oder in einer Massage die Tränen kommen, weil du gleichzeitig traurig und glücklich bist, dann fließt wohl gerade dein Herzchakra (Anahata) mit Prana über.
- Vishuddha – Hier habe ich leider noch keine Erfahrung gemacht. Bin aber gespannt, was du mir darüber berichten wirst. Vielleicht fängt man ja an, zu singen.
- Ajna – Eine Frau berichtete mir einmal, dass sie nach einer Tantramassage von drei Männern die orgastische Energie plötzlich in allen Farben sah, was mich an die Bilder von Alex Grey erinnert.
- Sahasrara – Dies habe ich als Ekstase erlebt. Dafür gibt es aber keine Worte in der deutschen Sprache, um dieses Erlebnis zu beschreiben. Ich spürte das Eins-Sein. Eine Kollegin erzählte mir von einem außerkörperlichen Erlebnis. Sie hatte sich für ihr lautes

Schreien entschuldigt, was natürlich niemand gehört hatte, da sie ihren Körper in der Ekstase verlassen hatte.

# Leben im Wohnmobil



Nachdem ich obdachlos geworden war und die geplante Reise nach Indien aufgrund meiner Flugangst nicht umsetzen konnte, entschloss ich mich, ein Wohnmobil zu kaufen und darin zu wohnen. Nach einiger Suche im Internet wurde ich schließlich fündig: Ein junges Paar aus Kiel verkaufte seinen Citroën mit Dethleffs-Umbau. Ein 25 Jahre alter Alkoven, bei dem der fünfte Gang hakte und der Kühlzettel

nur im Winter funktionierte – weil es da kalt genug war. Trotzdem war das Fahrzeug gut in Schuss. Es war kaum zu glauben, dass dieses tolle Gefährt bei seinem Alter aus erster Hand war. Zuvor hatten die Eltern der Besitzerin das Wohnmobil genutzt, und davor deren Großeltern. Dementsprechend war das Fahrzeug sehr gepflegt.

Als ich kürzlich damit beim TÜV war, standen zumindest keine teuren Reparaturen an. Auch Schweißarbeiten, wie sie bei einem Fahrzeug dieses Baujahrs oft nötig sind, waren nicht fällig. Insgesamt war ich sehr zufrieden – und vor allem: Ich war nicht mehr obdachlos.

Das Reisen mit „Max“, wie ich mein Wohnmobil nannte, war auch erstaunlich günstig. Nachdem ich meinen Fahrstil angepasst hatte – Strich 80 fahren –, verbrauchte Max nur 9 Liter Diesel auf 100 Kilometer. Ich habe schon andere Autos gefahren, die deut-

lich mehr verbrauchten. Mein Porsche Boxster zum Beispiel benötigte bei Vollgas 24 Liter Super Plus auf 100 Kilometer. Den 911er habe ich nie ausgefahren, aber ich schätze, der hätte locker 30 Liter geschluckt.

Als ich mit Max damals in Berlin ankam, parkte ich an einer Schule, die zwischenzeitlich auch ein Heim für Asylsuchende war – oder es vielleicht noch immer ist. Zum Duschen ging ich anfangs immer ins Hallenbad, wo ich auch meine Wäsche mit der Hand wusch. Vorher hatte ich mir in Flensburg extra Unterwäsche aus Merinowolle gekauft, da diese ein paar Tage getragen werden kann, ohne unangenehme Gerüche aufzunehmen, und schnell trocknet.

Um meine Toilette zu entleeren und Grauwasser abzulassen, fuhr ich einmal pro Woche zur nächsten Autobahnraststätte. Dort konnte ich alles kostenlos entsorgen. Das Auffüllen von Frischwasser war anfangs komplizierter. Ich nutzte an einer Tankstelle

zuerst die Kühlwasserbehälter, bis das jemand bemerkte und mir den Tipp gab, das Wasser bei den Toiletten zu holen – allerdings kostete das 3 Euro. Später fand ich einen Campingplatz in Berlin, wo ich für 5 Euro alles entsorgen und Wasser auffüllen konnte. Dort konnte ich anfangs auch meine Gasflaschen tauschen. Irgendwann wurde das den Betreibern zu viel, und sie verrieten mir, wo sie selbst ihr Gas beziehen. Dort zahlte ich dann nur noch für die reine Füllung.

Nachdem ich meine Seelenverwandte kennengelernt hatte, konnte ich bei ihr duschen und Wäsche waschen. Gemeinsam reisten wir oft mit Max an die Ostsee, zum Kitesurfen oder einfach zum Entspannen. Einmal machten wir spontan Urlaub in Dänemark – zu viert, weil Ferien waren und wir uns langweilten. Max durfte dabei auch einmal einen richtigen Campingplatz kennenlernen.

Nach dem Ende unserer Beziehung musste ich mir

wieder etwas zum Duschen organisieren. Durch eine „Manifestation“, wie ich es nenne, entstand genau dort, wo ich immer mit meinem Wohnmobil parkte, ein neues Fitnessstudio. Dort konnte ich von 6 bis 24 Uhr duschen und später sogar trainieren. Die Sauna war natürlich auch dabei.

Vielleicht hältst du mich für verrückt, wenn ich von Manifestationen rede. Aber ich brauchte damals eine Dusche, und genau in dieser Zeit eröffnete das Studio. Andere würden es Zufall nennen – ich glaube nicht daran. Nach dem Gesetz der Kausalität gibt es keine Wirkung ohne Ursache und umgekehrt. Und das Gesetz der Resonanz besagt: Wir ziehen das an, worauf wir unsere Gedanken und Gefühle ausrichten.

Ich bin überzeugt, dass wir mit einem noch höheren Bewusstsein sogar Materie manifestieren können. Schließlich hat uns die Quantenphysik gezeigt, dass Materie nichts anderes ist als Energie in Bewegung –

und Energie können wir mit Gedanken beeinflussen.

Neben dem Fitnessstudio fand ich auch eine Bibliothek, in der ich arbeiten konnte. Dort gab es kostenlos Strom und WLAN, und ich nutzte den Leseraum fast täglich über ein Jahr hinweg. Dort schrieb ich an Open-Source-Software und plante meine Non-Profit-Firma. Damals befand ich mich in der Crowdfunding-Phase, die allerdings schleppend verlief. Es hatte sich nur ein Spender gefunden – ein lieber Mensch, den ich über Facebook kennengelernt habe. Er riet mir damals, die Gruppe Tantra Dating zu gründen, die heute über 18.000 Mitglieder hat. Er war von meinen Leistungen beeindruckt und bot mir sogar eine leitende Position in seiner Firma auf Gran Canaria an. Ich lehnte ab, da ich ein einfaches Leben bevorzuge.

Auch möchte ich kein Geld mehr verdienen, da meine Ex-Frau und mein inzwischen 30-jähriger Sohn

mich auf Unterhalt verklagt hatten. Meiner Meinung nach sind beide alt genug, um für sich selbst zu sorgen. Dank des Minimalismus und meiner Fähigkeit zu fasten kann ich es mir leisten, kein Geld zu besitzen. Vor ein paar Tagen habe ich erfahren, das ich seit einem Jahr geschieden bin. Das hatte mich erleichtert, weil ich dachte, da ich keine Rechnung bekommen hatte, das die Scheidung recht günstig gewesen ist. Als ich mir aber das Urteil angefordert hatte und feststellte, das meine Frau, meine Rente vollumfänglich zugesprochen bekam und dazu noch eine Unterhaltpflicht für die 10 Jahre nach der Trennung beziffert wurde, obwohl ich in dieser Zeit keinen Verdienst hatte, mußte ich mich ein wenig zusammenreißen.

Na gut dachte ich, mal wieder eine Übung im Loslassen und in der Vergebung. Soll wohl so sein.

Es war befreiend, mich von meinem ganzen Hab und Gut zu trennen. Wer nichts besitzt, dem kann auch

nichts genommen werden. Und wer nichts verdient, muss keine Steuern zahlen. Stattdessen bekomme ich Bürgergeld, ein Geschenk des Systems. Einige mögen das kritisieren, doch ich arbeite ja: Ich schreibe Software für die Allgemeinheit, gebe Massagen und helfe anderen Menschen. Und vor allem: Unsere Regierung hat das Land, auf dem wir leben, enteignet, um es uns zu verkaufen oder zu vermieten.

Ich besitze kein Land, um Obst und Gemüse anzubauen, und muss daher Lebensmittel im Supermarkt kaufen. Auch darf ich mir nirgendwo eine Hütte bauen. Daher finde ich es legitim, dass der Staat für Miete aufkommt – oder, in meinem Fall, für die Kfz-Steuer, die Versicherung und das Gas für Max.

Falls du also darüber nachdenkst, deinen Traum zu leben, weißt du jetzt, wie es geht – zumindest, wenn dein Traum meinem ähnelt. Max hat übrigens nur 4.000 Euro gekostet, ein Schnäppchen im Vergleich

zu einer Einzimmerwohnung in Berlin.

## **Alles macht Sinn**

Ich bekomme gerade noch einen Impuls von einer Freundin, den ich hier noch einbauen möchte.

Alles, wirklich alles, was mir in meinem Leben passiert ist, macht Sinn. Sei es der Schmerz, den ich erfahren habe, als mich meine Mitschüler in der Schule geärgert haben, weil ich so klein bin und damit meine Minderwertigkeitskomplexe geschürt wurden, oder sei es meine Oma, die mir gezeigt hat, wie einfach es sein kann, beim Essen einfach die Arschbacken zu heben und zu pupsen, um Bauchweh vorzu-beugen.

Oder sei es, dass meine Liebste nicht mehr mit mir sprechen möchte und jeglichen Kontakt zu mir vermeidet.

Alles macht früher oder später Sinn und fügt ein Puzzleteil zum großen Bild hinzu.

Nehmen wir zum Beispiel meine Körpergröße. Ich

bin gerade mal 1,67 m groß. Das ist, wenn man den Medien glaubt, die den Durchschnittsmann auf 1,80 m festlegen, relativ klein.

Und der Umstand, dass mich meine Mutter damals mit 12 zum Arzt geschleppt hat und ihm gesagt hat: „Herr Doktor, können Sie bitte etwas tun, damit mein Sohn groß wird?“, trug nicht gerade dazu bei, dass ich mich gut gefühlt habe. Nein, im Gegenteil, ich fühlte mich KLEIN. Nichts wert. Und das habe ich natürlich nach außen projiziert und wurde dann auch noch von meinen Mitschülern gehänselt.

Aber durch diesen Umstand wurde ich erst zu dem, der ich heute bin. Ich war klein und dachte mir, ich bekomme keine Frau ab. Ein Kumpel von mir hatte zu dieser Zeit in der Kneipe seines Vaters reihenweise Mädels abgeschleppt und flachgelegt. Auf den war ich neidisch. Der hatte es einfach. Sorry Mädels, aber so haben wir damals darüber gedacht. Es war eine Art Sport, euch zu verführen und euch flachzulegen. Die Mädels hatten dann aber auch ihren Spaß, logi-

scherweise. Na ja, mein Kumpel hatte sie alle, und ich war zu klein. „Na warte“, dachte ich mir... „Das kann ich auch“ ... „Da kann ich mithalten“. „Challenge accepted“, würde Barney sagen. Barney... kennt jeder, der die Serie How I Met Your Mother kennt. Ein Schürzenjäger, wie er im Buche steht. Na ja, ihm konnte ich zwar nicht das Wasser reichen, aber meinem Kumpel schon. Während mein Kumpel die Mädels allerdings wie ein Taschentuch benutzte, das man hinterher wegschmeißt, ging ich etwas achtsamer mit ihnen um und machte aus den One-Night-Stands gleich eine kurze Affäre, die über mehrere Wochen ging.

Wie dem auch sei, ich konnte viel Erfahrung mit dem weiblichen Geschlecht sammeln, was mir heute in meiner Arbeit als Sexualtherapeut sehr zugutekommt. Ich habe mein Wissen nicht aus Büchern oder Hörsälen, sondern aus dem Leben, aus meiner persönlichen Erfahrung.

Ich war z. B. ein halbes Jahr lang impotent. Es war

die Hölle. Mein Leben war zu Ende, dachte ich. Aber diese Erfahrung ist unbezahlbar. Welcher Therapeut hat schon das Glück, selber mal betroffen zu sein? Heute kann ich den Männern die Angst nehmen und ihnen zeigen, wie ich damit umgegangen bin und wie sie da wieder herauskommen können. Aber was noch viel wichtiger ist: Das ist nicht das Ende, sondern erst der Anfang.

Ich war ja nun Tantramasseur und brauchte meinen Lingam gar nicht mehr unbedingt, um eine Frau sexuell glücklich zu machen. Während meiner ersten Ausbildung zum Tantramasseur – ich hatte übrigens dreimal das Glück, jeweils einen anderen Lehrer für die Tantramassage zu haben – lernte ich damals von einer weiblichen Lehrerin, dass man als Gebender keine Erektion haben sollte, wenn man eine Frau massiert. Was machte ich also? Ich sperrte meinen Shiva ein und unterdrückte meine Lust. Ja, so fing das mit meiner Impotenz an. Ich habe meine Man-

neskraft abgeschnitten, um die Frau, die mir da anvertraut wurde, nicht mit meinem harten Teil zu erschrecken.

Später, in Dänemark lebend, habe ich Fifty Shades of Grey gelesen und wollte die Anna aus dem Buch kennenlernen. Zwei Wochen später hatte ich dann auch bereits Kontakt zu ihr. Ja, die Manifestationen wurden immer schneller. Kein Witz, ich habe diese Anna kennengelernt. Ich wusste anfangs nichts von ihren masochistischen Neigungen, stellte diese aber ein paar Wochen später in einer Tantramassage fest, als ich mal einen Flogger ausprobierte, um sie in ihren Körper zu bringen. Wow, hat ihr der Schmerz Spaß bereitet, und wow, hat mir das Schmerz zufügen Spaß bereitet. Also nicht das Schlagen hat mich erregt, sondern ihre Erregung.

Wie dem auch sei, diese Frau lag das erste Mal vor mir, und ich gab ihr eine Tantramassage. Erst mas-

sierte ich ihren Rücken und drehte sie dann auf den Rücken, um ihr lediglich meine rechte Hand auf ihren Nabel zu legen. Glaubt es oder nicht, ihr ganzer Körper fing an zu vibrieren. Was für ein geiles Erlebnis. Die Frau reagierte auf mich. „Das muss eine Göttin sein.“ „Ich muss ein Gott sein.“, so ähnlich dachte ich wohl. Es war sehr interessant, wie ihr Körper auf mich reagierte. Und was noch cooler war: Mein Körper reagierte genauso auf sie. Auch ich fand mich teilweise auf dem Rücken liegend wieder, und mein ganzer Körper hat vor Geilheit gezittert. Das waren energetische Orgasmen oder auch leichte Ekstasen.

Ich wollte mehr von der Frau. Ich wollte sie auch irgendwann einmal vögeln.

Aber mein Lingam fand diese Idee gar nicht so toll. Er verweigerte sich ihr. Entweder war ich noch traumatisiert von der Massageausbildung, da ich ja bei

meinen Klientinnen keine Erektion haben durfte, oder die Frau war mir einfach zu sexuell, und ich hatte Angst vor ihr.

Heute weiß ich dank Jack Morrin, dass ich in einer von ihm genannten Grauzone steckte. Ich versuchte, meine alte Sexualität – mit Alkohol und Kopfkino – gegen eine neue Sexualität auszutauschen. In der neuen Sexualität wollte ich einfach ohne Alkohol mit meiner Partnerin zusammen sein. Ich habe gelernt, präsent zu sein. Bei ihr. Und nicht bei irgendeiner Pornoschlampe in meinem Kopfkino und auch nicht in einer Fantasie.

Läuft nämlich mein Kopfkino, so bin ich mit meinem Fokus und damit mit meiner Energie in der Vergangenheit, und schweife ich in eine Fantasie ab, dann gebe ich meine Energie in die Zukunft.

Als Tantriker weiß ich aber, dass es nur das Hier und Jetzt gibt. Und gerade beim Sex sollten wir im Hier und Jetzt sein, damit die Energie an die Partnerin, die da unter einem liegt oder vor einem kniet, abgegeben

werden kann. Erst durch diese Energie können wir etwas fühlen und bewirken.

Diese Energie – nennen wir sie mal Prana oder einfach Liebe – ist wichtig, um in den Moment kommen zu können, in die Ekstase. Nur hier können wir die Verbundenheit mit allem und allen erfahren. Hier kommen wir unserer Göttlichkeit näher. Alles andere ist nur ficken.

Also mit dieser Frau ging es nicht. Zum Glück lernte ich aber noch eine Frau kennen, die sehr, sehr viel Einfühlungsvermögen hatte und sich sehr viel Zeit für mich nahm. Sie päppelte meinen Lingam wieder auf. Zwischenzeitlich hatte ich dann auch noch die Ausbildung als Sexological Bodyworker in Zürich, und auch wenn ich dort nicht mehr viel lernen konnte, half mir eine Sache sehr. Mein Ausbilder meinte nämlich, dass es völlig okay und sogar gewünscht sei, dass wir als Mann in der Tantramassage auch erregt sind, wenn wir geben. Denn nur so kann die se-

xuelle Energie bei unserer Klientin so richtig ins Fließen gebracht werden. Das Trauma hat sich hier aufgelöst.

Und wenn ich sage, ich habe dort nicht mehr viel gelernt, dann ist das natürlich auch nur die halbe Wahrheit, denn dort hatte ich sehr, sehr schöne Begegnungen mit anderen Menschen.

Da war zum Beispiel dieses wundervolle, hübsche Mädchen aus China. Die Energie zwischen uns war grandios. Das spürte ich schon in der ersten Umarmung mit ihr.

Ich gab ihr abends, nach unserem Kursprogramm, eine energetische Tantramassage. Heute, nachdem ich dann noch eine spezielle Ausbildung bei einem Yogi aus Israel gemacht habe, nenne ich diese Massage die Prana-Flow-Massage. Während dieser Massage schaute uns ihr Liebhaber zu. Hinterher sagte er mir, dass er alleine vom Zuschauen in Ekstase geraten war. Echt krass.

Auch hat mich das Feedback einer Kollegin umgehauen, nachdem ich ihr eine Session gegeben hatte, in der ich ihr ausnahmsweise mal keine Yoni-Massage gegeben hatte, sondern gezielt ihren Anweisungen und Wünschen gefolgt bin. Sie hat mich mit ihrem Feedback zu Tränen gerührt, als sie meinte, ich hätte ihr so einen heiligen Raum aufgebaut, dass sie tief in ihre Kindheit abtauchen konnte. Sie spürte, dass ich in der anschließenden Ruhephase eine heilige Glocke über sie gespannt hatte. Ja, das hatte ich. Und ich war heilig an dem Tag! Ich fühlte, dass alles richtig war. Die gesamte Sharing-Gruppe hatte Tränen in den Augen. Was für ein heiliger Moment.

Um nun aber auf meine Minderwertigkeitskomplexe zurückzukommen: Diese waren es, die mich motiviert haben, viel Sexualität leben zu wollen. Und als Ergebnis kann ich nun anderen Menschen in ihrer Sexualität helfen.

Wenn du zum Beispiel auch gerade Probleme mit deiner Manneskraft hast, dann sei dir gewiss, dass – wenn die richtige Frau in dein Leben tritt – alles wieder funktionieren wird. Die einzige Voraussetzung dafür ist, dass du im Hier und Jetzt bist. Sei präsent. Sei bei deiner Partnerin. Verzichte auf Alkohol und Drogen. Spüre sie. Spüre dich. Dein Lingam wird wieder stehen, wenn ihre Yoni ihn aufnehmen will. Und wenn er tatsächlich nicht mehr funktioniert, weil du z. B. einen medizinischen Eingriff hastest oder es andere pathologische Gründe geben sollte, dann lies mal das Kapitel über SlowSex. Beim SlowSex benötigst du nämlich gar keine Erektion.

Ich durfte mal bei einer Orgie dabei sein und hatte auch keine Erektion. Sei es, dass ich in der Gruppe zu schüchtern war oder eben nicht die richtige Frau dabei war (meine derzeitige große Liebe war nicht bei dieser Orgie dabei) oder weil ich einfach blockiert war. Ich empfand diesen Umstand aber gar

nicht mal so schlimm. Denn zum einen war ich mit diesem Problem nicht der Einzige, und zum anderen kannte ich genug Techniken, um auch genau so viel Spaß zu haben – oder besser gesagt: zu geben. Wenn er mir nicht steht, dann kann ich wunderbar mit meinen Lippen und meiner Zunge nicht nur die Yoni der Frau verwöhnen, sondern ihren gesamten Körper. Und dann habe ich noch meine geschickten Finger, die es einerseits vermögen, jeden Punkt in jeder Körperöffnung gezielt zu berühren und dort Energie hinzuleiten, und die andererseits so ein Kribbeln verursachen können, indem ich ganz sanft die Haut berühre und ab und zu auch mal fest zupacke. Auch bin ich in der Lage, die Energien im weiblichen Körper in Gang zu bringen, indem ich mit dynamischen Ausstreichungen den Prana-Fluss, die Kundalini-Energie, in Wallung bringe.

Und wenn ich schreibe, dass ich das kann, dann meine ich damit, dass du das natürlich auch kannst.

Und wenn du dir da noch nicht so sicher bist, dann hast du die Möglichkeit, Seminare und Lehrgänge zu diesem Thema zu besuchen.

Auch, dass ich jetzt dieses Buch schreibe, macht Sinn und ist ein weiteres Puzzlestück für das große Bild. Gestern kam mir die Erkenntnis, dass ich hier etwas schreibe, um mich selber wieder daran zu erinnern. Um es noch einmal zu reflektieren. Dazu hat mich übrigens ein lieber tantrischer Kollege inspiriert: „Ja, schreibe ein Buch. Das ist eine gute Selbst-Reflexion.“

Dieser nette Kollege, auch wenn ich seine Methoden verabscheue, hat mir auch die Augen geöffnet, um mit meinem Rausschmiss aus einer Berliner Tantra-schule umzugehen.

Ich arbeitete dort am neuen Design ihres Internetauftritts, für das ich im Gegenzug alle möglichen Seminare besuchen durfte. Auch habe ich zusammen mit ihnen gegessen und gesehen, wie sie lebten. Der alte

Tantriker gab mir sogar einen Einblick in seine bebilderte Geschichte in Form eines kleinen Buches, in dem er Erinnerungen sammelte. Darunter befand sich auch ein Bibliotheksausweis für eine Bibliothek beim Dalai Lama. Was für ein erhebender Moment. Ich wurde von jemandem berührt, der den Dalai Lama persönlich kannte. Und dabei rede ich nicht von irgendeinem Buddhisten, sondern von einem Bodhisattva, einem Erleuchteten.

Ich konnte viel von ihnen lernen, vor allen Dingen aber auch, wie man es nicht macht. Und nachdem sich ein Kunde bei ihnen über mich beschwert hatte, weil ich einen Artikel über den Holocaust auf Facebook geteilt hatte, warfen sie mich raus. Ja, die sogenannten Gurus wurden von mir getriggert. Wenn ich etwas gut kann, dann ist es, jemanden zu triggern. Der Skorpion hat seinen Stachel zwar, um sein eigenes Ego zu töten, aber manchmal sticht er auch andere. Und das ist immer schmerhaft, wenn nicht tödlich.

Auch haben sie mich mal gefragt, warum ich denn kein Fleisch esse. Ich antwortete: „Ich bin Yogi und lebe nach Ahimsa, der Gewaltlosigkeit.“ Mag sein, dass sie das auch getriggert hat, denn sie aßen Fleisch, rauchten und benutzten Zucker – alles Dinge, die ich von „richtigen“ Yogis gelernt habe zu vermeiden.

Mein Kollege meinte, um auf diese Aussage zurückzukommen: „Deren Kritik ist doch ein schönes Kompliment. Denn da spricht der Neid aus ihnen.“

Dieser Artikel, den ich da geteilt hatte, war lediglich dazu da, um meine Mitmenschen mal zum Nachdenken über unsere Geschichte zu bringen, so nach dem Motto: „Du musst nicht alles glauben, was du siehst.“ Oder in diesem Fall: „... was du in den Geschichtsbüchern liest.“

Aber es war krass zu sehen, wie einige Menschen auf unsere Geschichte reagieren. Da sind doch einige Menschen, gerade in Deutschland, tief traumatisiert,

obwohl sie bei dem Völkermord gegen die Juden gar nicht dabei waren und rein gar keine Schuld daran haben.

Da wurden mir so Dinge wie Volksverhetzung vorgeworfen. So sehr hat das am Käfig eines Menschen gerüttelt: Alarm, da kommt eine rechte Sau. Weit gefehlt! Ich bin politisch eher uninteressiert. Ich öffne nur meine Augen und sehe, wenn irgendwo etwas Ungerechtes passiert. Und dagegen kämpfe ich. Das macht mich zu einem Krieger des Lichts. Ich kämpfe gegen Unwissenheit und Ignoranz.

Das ist auch ein Grund, warum ich so viele unterschiedliche Berufe erlernen durfte und warum ich so viele verschiedene Erfahrungen machen durfte. Ich habe die einmalige Gabe, alle Dinge von mehreren Seiten durchleuchten zu können, um zu sehen, dass es immer mehrere Wahrheiten gibt.

Je nach Blickwinkel sehen wir etwas anderes.

Stelle dir mal einen bunten Strauß Blumen vor.  
Stelle dir vor, du hältst ihn vor dir in die Luft. Die Person links neben dir sagt: „Ich sehe rote Blumen.“ Die Person rechts neben dir sagt: „Ich sehe gelbe Blumen.“ Und du selber siehst die roten und die gelben.

Je nach Blickwinkel sieht man eine andere Wahrheit.

Der Bauer, der sich nach Tagen voller Trockenheit endlich über den Regen freut, hat eine ganz andere Meinung zum Wetter als derjenige, der sich lieber in der Sonne aalen möchte.

Jeder Mensch hat bestimmte Erfahrungen gemacht, hat bestimmte Dinge gesehen und denkt anders als du oder ich. Seine Einstellung zu bestimmten Dingen ist aber weder falsch noch richtig. Sie ist einfach. Erst der Betrachter macht die Dinge mit seiner Wertung und Verurteilung zu etwas Gutem oder zu etwas Schlechtem.

## **Spiegel**

Es ist der 24.12.2017, und ich sitze vor einem Spiegel und mache Kundalini-Yoga. Ja, ich habe für ein paar Tage die Wohnung einer Freundin überlassen bekommen, während sie im Urlaub ist. Im Winter werde auch ich zum Warmduscher. Es ist eisig kalt im Wohnmobil zu dieser Jahreszeit, und in den letzten beiden Jahren sind mir sogar die Wasserleitungen eingefroren, weil ich nicht an Frostschutz gedacht hatte. Außerdem haben die Bibliotheken zu dieser Zeit geschlossen, weil mal wieder irgendein Feiertag ist.

Ich sitze also hier vor dem Spiegel, und mir kommt eine Übung in den Sinn, die ich dir gerne mit auf den Weg geben möchte:

Setze dich vor einen Spiegel und versuche, deinem Spiegelbild einen Schnurrbart anzumalen.

Ja, du könntest direkt auf den Spiegel malen, aber diese Möglichkeit schließen wir einfach mal aus.

Du wirst bemerken, dass es nur einen einzigen Weg gibt: Du musst dir selbst einen Schnurrbart aufmalen. Es gibt keinen anderen Weg, dein Spiegelbild zu verändern.

Das ist eine wundervolle Metapher für unsere Realität. Wir sind oft versucht, die Menschen und Dinge im Außen zu ändern. Doch das, was wir sehen, wenn wir unsere Augen öffnen, ist lediglich eine Projektion unseres Inneren. Hier gilt das hermetische Gesetz: Das Prinzip der Entsprechung.

Wie oben – so unten, wie unten – so oben.

Wie innen – so außen, wie außen – so innen.

Wie im Großen – so im Kleinen.

Alles, was es auf der Welt gibt, hat auf jeder Ebene

des Daseins eine Entsprechung. Du kannst das Große im Kleinen und das Kleine im Großen erkennen.

Wie du innerlich bist, so erlebst du deine Außenwelt. Umgekehrt ist die Außenwelt dein Spiegel. Wenn du dich veränderst, verändert sich alles um dich herum.

Wenn du zum Beispiel versuchst, deine Partnerin zu ändern, wirst du nicht nur keinen Erfolg haben – nein, du wirst auch noch böse Blicke ernten, wenn sie merkt, dass du sie ändern oder gar erziehen willst.

Ich denke, dieses Prinzip können wir auch auf unsere Kinder anwenden. Ich persönlich hasse es, wenn mich jemand versucht zu erziehen. Warum sollten unsere Kinder das anders empfinden?

Wir können ihnen höchstens vormachen, wie wir etwas tun, und sie können selbst entscheiden, ob sie es auch so machen wollen – oder eben nicht. Kinder

erkennen oft sehr klar, wenn wir Erwachsene etwas falsch machen, und das werden sie bestimmt nicht nachahmen, es sei denn, wir prügeln es ihnen ein.

Aua.

Da haben bestimmt viele Menschen ein Trauma sitzen, was Prügel angeht.

## Spiegel-Neuronen



Es gibt in meinem Leben leider einige Menschen, die nicht nur den Kontakt zu mir abgebrochen haben – was etwas ganz Natürliches ist – sondern auch solche, die jeglichen Kontakt zu mir verweigern.

Da war zum Beispiel mein Vater, der meine Herkunfts familie verlassen hat, als ich gerade mal 12 Jahre alt war. Er fragte mich damals, ob ich mit ihm

und seiner neuen Partnerin zusammenleben wolle. Ich willigte ein. Doch das Leben mit seiner Freundin und ihrem Sohn, weit weg von meinen Freunden, war alles andere als toll.

Da ich ein Mensch bin, der Autorität strikt ablehnt, geriet ich oft mit seiner Partnerin aneinander. Sie überredete schließlich meinen Vater, der den ganzen Tag arbeitete und wenig von meinem Verhalten mitbekam, mich abends zu bestrafen – mit der damals üblichen Methode: Schläge. Ja, bei mir gab es noch die Prügelstrafe, nicht nur von ihm, sondern auch von meiner Mutter. Diese endete erst, als ich mit Karate anfing und sie sich nicht mehr traute.

Meinem Vater musste ich diese Praxis an meinem 13. Geburtstag mit Gewalt austreiben. Als er meine Bitte ignorierte, uns Jugendliche auf meiner Party alleine zu lassen, damit wir Engtanz üben und uns küssen konnten, wurde ich wütend. Der Verdacht, er hätte

die Nachbarstochter eher für sich selbst eingeladen als für mich, brachte mich zum Explodieren. Ich schlug ihm mit meiner Faust ins Gesicht und verletzte ihn oberhalb des Auges mit meinem Sattelring. Dieser Schlag entlud den aufgestauten Hass der letzten Jahre.

Zwar hörte er danach auf, mich zu schlagen, doch wenige Monate später, als ich mir im Skiurlaub das Bein brach, setzte er mich nach der Rückreise ohne ein Wort bei meiner Mutter ab. Einfach so.

Jahre später saß ich in einem Wartezimmer, als mein Nachname aufgerufen wurde. Ein älterer Mann neben mir stand ebenfalls auf. Es war mein Vater. Er hatte die ganze Zeit neben mir gesessen, und wir hatten uns nicht erkannt. Auch konnten wir uns weder ansehen noch grüßen.

Einige Zeit später besuchte ich unseren alten Hof, um

ihn zu sehen. Ich traf ihn im Garten, und er meinte nur, ich hätte mich auch mal früher melden können. Diese Worte machten mich wütend. Ich war der Meinung, dass dies seine Aufgabe gewesen wäre – nicht meine. Voller Ärger rannte ich davon. Das war das letzte Mal, dass ich ihn sah. Er verstarb vor ein paar Jahren.

Mit meinem Bruder hatte ich damals vereinbart, dass wir uns zusammen bei unserem Vater melden würden, sobald wir „es geschafft“ hätten. Wir wollten ihm zeigen, dass wir etwas erreicht hatten. Doch mein Bruder kämpfte mit gesundheitlichen Problemen, brach zwei Ausbildungen ab und musste frühzeitig in Rente gehen. Instinkтив glaubte ich schon damals, dass er selbst für seine Krankheit verantwortlich war. Heute weiß ich, dass der Mensch durch seine Gedanken seine Realität – auch Krankheiten – manifestiert.

Ich hatte es zwar „geschafft“, Karriere zu machen, wollte aber nicht alleine zu unserem Vater gehen. Das Versprechen mit meinem Bruder hielt mich davon ab.

Ich wünschte mir so sehr, mich mit meinem Vater zu versöhnen, denn ich liebe ihn von ganzem Herzen. Doch die Chance dazu bekam ich nie. Den Kontakt zum Rest meiner Herkunftsfamilie habe ich ebenfalls verloren. Meine Mutter, durch die Trennung verbittert, hat dies blockiert, und ich war damals zu jung und überfordert, um es selbst zu versuchen.

Auch zu meinem Bruder habe ich heute keinen Kontakt mehr. Auf meiner Hochzeit gerieten wir aneinander, weil er Gras mitgebracht hatte. Meine Frau war davon alles andere als begeistert und bat mich, etwas zu sagen – vielleicht habe ich ihn sogar rausgeworfen. Ich weiß es nicht mehr genau.

Ein paar Jahre später, während eines Aufenthalts in Dänemark, hatte ich eine intensive Tantramassage. Dabei löste sich ein riesiger Brocken angestauter Energie in mir. Drei Tage später erhielt ich eine E-Mail von meinem Bruder, in der er mich mit Dingen aus unserer Kindheit konfrontierte. Er erinnerte mich an dumme, sexuelle Experimente, die wir als Jugendliche gemacht hatten. Einige dieser Erinnerungen hatte mein Unterbewusstsein vollständig verdrängt, weil sie mir damals so peinlich waren.

Die Tantramassage muss diese Blockade gelöst haben. Während der Massage spürte ich einen harten Knoten im Bauch, der sich unter Schmerzen löste. Ich konnte diese alte Energie förmlich aushusten. Da ich zu der Zeit schon lange nicht mehr geraucht hatte, wusste ich, dass es sich um eine alte Blockade handelte.

Doch mein Bruder wollte keinen Kontakt mehr zu

mir. Das teilte er mir in seiner E-Mail unmissverständlich mit. Vermutlich leidet auch er unter einem ähnlichen Trauma. Ich habe bisher keine Idee, wie ich mich bei ihm entschuldigen könnte, aber in einem Karma-Cleaning-Retreat habe ich ihm längst verziehen.

Es schmerzt mich zutiefst, denn ich liebe meinen Bruder über alles und wünsche mir nichts mehr, als ihn wieder in meine Arme zu schließen.

Ein weiterer Mensch, der mir viel bedeutet und den Kontakt blockiert hat, ist jene warmherzige Tantramasseurin, die mir damals diese transformative Abschlussmassage gegeben hat.

Ich traf sie erneut auf einem Fortbildungsseminar in Luzern. Wir konnten zwar miteinander sprechen, doch sie hatte große, wie ich heute weiß, berechtigte Angst, irgendwann meiner Frau zu begegnen. Beide Frauen waren Sternzeichen Krebs, und sie wusste,

dass meine Frau wegen mir über Leichen gehen würde. Zum Abschluss unseres Gesprächs sagte sie: „Es war nicht einfach, dich zu ignorieren.“

Meine Frau hatte ihr die Schuld daran gegeben, dass ich sie verlassen hatte, obwohl der Wunsch, zu gehen, schon viel früher in mir reifte. Vor unserem letzten Umzug hatte ich sogar mein gesamtes gespartes Geld in neue Möbel gesteckt, damit meine Familie zumindest gut versorgt wäre, falls ich mich trennen würde. Als ich dann tatsächlich auszog, nahm ich lediglich meinen Schreibtisch mit.

Zu dieser lieben Frau hätte ich so gerne weiterhin Kontakt gehabt. Ich hatte sogar gehofft, dass sie mir nach Dänemark folgen würde. Angeboten hatte ich es ihr jedenfalls.

Währenddessen begann mein Sohn, genau in dem Moment, als ich auszog, mit seiner Ausbildung und

war auf Unterhalt von mir angewiesen. Doch ich selbst hatte zunächst keine Einkünfte, da sich die Zahlung meines Arbeitslosengeldes verzögerte. Ich musste mir erst einen eigenen Hausstand aufbauen, um überhaupt leben zu können. Sozialhilfe stand meiner Familie zur Verfügung, also dachte ich mir nichts dabei, dass ich vorerst nichts zahlen konnte.

Ich hatte ihm vorher die Handelsschule bezahlt, aber er schaffte den Notendurchschnitt nicht und blieb ohne Abschluss. Wie sein Vater damals, widmete er sich lieber anderen Dingen als dem Lernen. Wer kann es ihm verdenken?

Ich dachte jedoch, dass er sich Arbeit suchen und mit seinen mittlerweile 21 Jahren auf eigenen Füßen stehen würde. Stattdessen begann er eine Ausbildung und schien zu denken: „Der Alte wird's schon zahlen.“

Aber da hatte er sich geirrt. Ich war gerade dabei, endgültig aus dem System auszusteigen. Außerdem forderte meine Frau Unterhalt von mir, anstatt selbst für sich zu sorgen.

Das war ein rotes Tuch für mich. Ich konnte und wollte es nicht mehr unterstützen. Aus Trotz zahlte ich weder meiner Frau noch meinem Sohn etwas. Ich fühlte mich ausgenutzt. Ganze 21 Jahre, abzüglich der ersten zwei Jahre, hatte ich meine Frau, ihre beiden Söhne und unseren gemeinsamen Sohn versorgt und ihnen ein Dach über dem Kopf gegeben. Ich wollte nicht mehr. Ich konnte nicht mehr. Mein Burnout hatte mir gezeigt, wie leer ich war.

„Leckt mich doch alle am Arsch!“

Die Anwältin, die meine Frau und meinen Sohn vertrat, hatte offenbar ein persönliches Problem mit Männern. Anders konnte ich mir ihre Unmenschlichkeit erklären.

keit und ihren Männerhass nicht erklären. Sie drohte mir mit einem Gerichtsprozess, wenn ich meinem Sohn keinen Unterhalt zahlen würde.

Nach einem persönlichen Gespräch mit meinem Sohn gab ich schließlich nach. Wir einigten uns auf einen Betrag, der mir selbst heute kaum zur Verfügung steht. Doch zwei Monate später war das offenbar nicht genug. Oder besser gesagt: Es war der Anwältin nicht genug.

Mein Sohn verlangte ein Drittel mehr, und ich wurde dennoch vor Gericht gezerrt. Aus reiner Verzweiflung und weil ich das für unverschämt hielt, stellte ich vor Gericht die Forderung nach einem Vaterschaftstest. Es war mein gutes Recht.

Doch als meine Mutter, seine Großmutter, davon erfuhr, regte sie sich maßlos auf. Zu meinem Sohn sagte sie etwas wie: „Was hat dein Vater gemacht? Seine Vaterschaft infrage gestellt?“

Na ja, es ist wohl offensichtlich, warum mein Sohn heute keinen Kontakt mehr zu mir möchte.

Damals konnte ich es allerdings nicht verstehen. Ich begriff nicht, warum er mich auf Facebook blockierte, meine Telefonate abwürgte und meine E-Mails ignorierte. Alles, was ich spürte, war der Schmerz. Der Schmerz, nicht gemocht zu werden. Ablehnung.

Der „Streber“ hat mittlerweile seine erste Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und hängt gleich noch eine weitere Ausbildung hintendran. Meine Mutter sagte einmal: „Der ist genau wie du. Der will es dir erst zeigen, und dann meldet er sich wieder.“

Ich hoffe, dass er sich schon früher meldet, denn ich liebe und vermisste ihn so sehr.

Als letzte in dieser Reihe von Menschen, die mich aus ihrem Leben ausgeschlossen haben, steht nun meine Dual-Seele. Vor einem halben Jahr hat sie mich in die Wüste geschickt. Völlig grundlos, wie

ich damals fand. Sie hatte mir zwar ganze 15 Gründe genannt, aber keinen davon konnte ich akzeptieren. Einen Tag zuvor war anscheinend noch alles in Ordnung, und über Nacht fallen ihr plötzlich 15 Gründe ein, mich zu verlassen?

Selbst Eifersucht konnte keine Rolle mehr spielen, denn ich war schon seit einem Jahr monogam – nur um ihr den Raum für spirituelles Wachstum zu geben. Doch ich war dabei nicht mehr ich selbst. Ich zeigte ihr meinen Shiva nicht mehr, weil sie immer wieder diese Sexpausen einlegte und mir sagte, dass sie eigentlich gar keinen Sex mag.

Ich unterdrückte meine eigene Lust, um ihr zu zeigen, dass wir nur dann Sex haben, wenn sie es wünscht. Es war nicht so, dass wir weniger Sex hatten – aber sie spürte meine unterdrückten Intentionen und machte dicht.

Tja, was soll ich sagen? Ich verstand damals nicht,

warum sie mich nicht mehr wollte. Warum sie den Kontakt zu mir komplett abbrach.

Eine liebe Freundin erklärte mir schließlich, dass all diese Menschen mich sehr lieben müssen, wenn sie sich so aus meinem Leben zurückziehen. Es tut ihnen doch genauso weh wie mir, weil sie mich immer noch lieben.

Meine Erkenntnis aus all dem ist folgende:

Wenn wir davon ausgehen, dass jeder einzelne Mensch, mit dem ich eine intime Verbindung hatte, mir etwas spiegelt, dann geschieht dies unbewusst. Vielleicht fragen sich diese Menschen selbst: „Warum mache ich das überhaupt?“

Von mir selbst weiß ich, dass ich viele Menschen gespiegelt und wahrscheinlich sehr verletzt habe. Ich bezeichne mich als einen guten Trigger. Jemanden, der sein Schwert direkt in die Wunde oder Eiterblase

des anderen sticht, damit der Schmerz abfließen und Heilung eintreten kann.

Das habe ich oft getan. Und jedes Mal hatte ich Mitleid mit den Menschen, die ich getriggert habe. Es tat mir weh.

All die Frauen, mit denen ich Schluss gemacht habe, taten mir leid. Nein – ich tat mir selbst leid.

„Man kann niemanden Wehtun, ohne sich selber dabei weh zu tun“

- Unbekannt

All diese lieben Menschen in meinem Leben sind meine Spiegel. Ihre Aufgabe ist es unter anderem, mir Schmerzen zu bereiten, damit Heilung geschehen kann – sofern ich es bemerke und zulasse. Bei meiner Dual-Seele konnte ich loslassen. Wir waren nur 1,5 Jahre zusammen, aber auch dafür brauchte ich

viel Unterstützung von außen. Und all diese Hilfe kam von Engeln.

Wie es in dem Buch „Die kleine Seele redet mit Gott“ von Neal Donald Walsh heißt: „Ich habe dir nur Engel gesendet.“

Ich nenne diese Erfahrungen Spiegel-Nurosen, denn es tut weh, jemanden, den man liebt, verletzen zu müssen. Meine Frau sagte oft: „Ich will dich nicht schlagen, aber ich kann nicht anders“ – und dann boxte sie mich. ;-)

Und meine Liebste sagte einmal: „Wenn ich dich nicht so abgöttisch geliebt hätte, hätte ich es nicht ausgehalten und könnte diese Erfahrung nicht machen.“

Ja, auch Seelenverwandte scheiden irgendwann wieder aus unserem Leben und gehen ihren eigenen Weg. Einige von ihnen bekommen sogar ihre Flügel.

 Meine Frau sagte hin und wieder im Spaß: „Es

juckt schon an den Schulterblättern, ich bekomme wohl bald meine Flügel.“ Sie wusste intuitiv, wie das Leben funktioniert. Sie hat sich ihre Flügel wirklich redlich verdient.

Danke, Struppi. <3

## Ewiges Leben



Ich habe es schon lange gewusst – oder besser geahnt –, dass wir ewig leben werden. Doch kurz nach Weihnachten fand ich den Beweis oder zumindest eine Erklärung, warum das so sein könnte.

Ein Freund, oder besser gesagt, ER, zeigte mir vor einigen Wochen hier in Kreuzberg eine Kirche. Als ich ihn wiedersehen wollte, versuchte ich, ihn telefo-

nisch zu erreichen, aber sein Handy hatte wohl keinen Empfang. Also machte ich mich auf den Weg zu seinem Wirkungskreis, in der Hoffnung, ihn zu finden. Mein Weg führte mich an dieser Kirche vorbei, und ich trat ein. Irgendetwas zog mich magisch in die Mitte des Kirchenschiffs, und siehe da, dort war eine Spirale in den Boden eingelassen. Intuitiv stellte ich mich auf die Spirale, schloss die Augen und war einfach im Moment.

Dann zog es mich nach oben auf die Ballustrade, und dort begegnete mir eine wundervolle, engelsgleiche Frau, die mich anlächelte. Ich setzte mich einen Augenblick hin und lauschte dem Orchester, in dem sie Geige spielte, und genoss die Klänge.

Beim Verlassen fand ich ein Schriftstück, das die Spirale erklärte. Sie symbolisiert das Leben (der Weg in die Spirale hinein), den Tod (im Mittelpunkt) und die Wiedergeburt (der Weg hinaus aus der Spirale).

Diese Zyklen sind mir auch aus dem I-Ging bekannt. Dort heißt es ebenfalls, dass alles den vier Hauptzyklen unterliegt: Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt. Eine feinere Unterteilung erfolgt in den acht Trigrammen, die jeweils aus sechs Yin- und Yang-Linien bestehen. Wir kennen diese Zyklen auch von den vier Jahreszeiten oder den Tageszeiten – Morgen, Mittag, Abend und Nacht – oder den Mondphasen: Vollmond, abnehmender Mond, Dunkelmond und zunehmender Mond.

Mit dem I-Ging habe ich eine Zeit lang orakelt und konnte damit die Zukunft vorhersagen. Doch als ich im Yoga eine Asana zur Aktivierung des Ajna-Chakras, des sogenannten dritten Auges, erlernte, hatte ich die Eingebung, dass wir die Zukunft auch ohne das I-Ging vorhersagen können. Denn wir sind in der Lage, unsere Zukunft weitestgehend zu bestimmen. Die Dinge, die wir mit dem Gesetz der Resonanz in unser Leben ziehen, werden passieren. Es ist wie eine selbst erfüllende Prophezeiung. Doch da ich es

spannender finde, nicht alles im Voraus zu wissen, habe ich mit dem Orakeln wieder aufgehört.

Was das ewige Leben betrifft, bin ich fast sicher, dass wir eine Wiedergeburt erfahren werden. Das sagen ja auch die Buddhisten. Und während meiner Nahtod erfahrung, in der ich keinerlei Kontrolle mehr über meinen Körper oder meinen Verstand hatte, wurde mir klar – oder besser gesagt, beim Reflektieren dieses Ereignisses wurde mir klar –, dass wir weder unser Körper noch unser Geist sind. Und dann bleibt nicht mehr viel übrig, was wir noch sein könnten. Ich glaube, ich bin damals wirklich gestorben und dann mit demselben Körper wiedergeboren worden. Aber wer kann das schon genau sagen? Eventuell ist auch nur mein EGO gestorben, obwohl es immer noch aktiv ist. Nur jetzt kann ich es identifizieren. Ich kann zum Beispiel meine Gedanken beobachten und meine Wertungen und Verurteilungen sehen und bewusst annehmen oder ablehnen.

Neulich hatte ich die einmalige Gelegenheit, jemandem etwas über Wertung und Verurteilung beizubringen – und dabei hat mir ein wahrer Engel geholfen. Just in dem Moment, als ich anfing, es zu erklären, kam eine Frau und setzte sich zu uns. Ich sah sie an und sagte: „Ich sehe eine schöne Frau.“ Offensichtlich war sie geschmeichelt. Doch dann erkannte ich etwas ganz Entscheidendes: Durch meine Wertung, auch wenn sie positiv war, machte ich sie kleiner, als sie eigentlich ist.

Ich sagte zu meinem Gegenüber: „Nun zeige ich dir etwas anderes.“ Ich blickte die Frau an und nahm sie wahr. Es floss viel Liebe zwischen uns, und unsere Augen wurden vor Freude und Liebe feucht. Ich fragte sie: „Hast du das auch gespürt?“ Sie nickte.

Ich hatte quasi eine Transfiguration mit ihr gemacht. In einer Transfiguration siehst du deinen Gegenüber

nicht als Objekt, sondern einfach als dein Gegenüber. Was auch immer du da gerade siehst, ist das Göttliche in dem anderen. Und in diesem Zustand fließt Liebe, und beide können in Ekstase geraten, was sich oft in einem Kribbeln von den Händen über die Lippen bis hin zum gesamten Körper ausdehnt. Das habe ich bisher nur mit sehr offenen Menschen erlebt – Menschen, die keine Ängste mehr kennen und keine Blockaden mehr in ihrem Körper haben. Meist waren es Yogis oder zumindest Menschen, die dem Zigaretten-, Alkohol- und Fleischkonsum entsagt haben.

Denn mit Zigaretten, Alkohol und Fleisch schadet man seinem Körper und kann nicht so viel Prana aufnehmen. Auch Gewissensbisse hindern uns daran, angstfrei zu leben. Durch Ängste geraten wir schnell zurück in unseren Kopf und können nicht einfach nur SEIN.

## Energieprobleme gelöst



An dem Morgen nach der ersten Rauhnacht saßen wir zu dritt zusammen und beobachteten einen wundervollen Sonnenaufgang über Berlin. Unsere Kreativität sprudelte nur so vor Ideen. Wir begannen uns zu fragen: „Wie können wir das Energieproblem des Planeten lösen?“ und „Was benötigen wir überhaupt?“

Die Antwort kam schnell: Lebensmittel. Da ich das Glück hatte, in einem Vorort von Hamburg mit einem Garten und einem Apfelbaum groß zu werden, wusste ich, dass wir für Lebensmittel keine Energie brauchen. Die Äpfel wachsen ganz von selbst. Wir müssen nicht mal etwas aussäen. Ähnlich verhält es sich mit anderen gesunden Lebensmitteln. Auch Tiere, falls das eine Option ist, benötigen keine Energie – wir müssen lediglich weniger Fleisch essen, um keine Tiere züchten zu müssen.

Andere Lebensmittel wie Obst und Gemüse und vielleicht auch Fleisch brauchen keine zusätzliche Energie. Man muss einfach selbst kochen oder ins Restaurant gehen, aber Fertiggerichte sollten aus unserem Leben verschwinden – sie sind ungesund. Und das Essen einfliegen zu lassen, ist unnötiger Luxus.

Halten wir fest: Ein bisschen Feuer zum Kochen wird benötigt, wenn man nicht auf Rohkost umsteigen möchte. Für das Feuer gibt es nachwachsende

Rohstoffe – wie Holz. Auch die Ernte benötigt weniger Energie, als wenn man zum Supermarkt fährt, um einzukaufen.

Dann gibt es noch das Dach über dem Kopf, das uns vor Wind und Wetter schützt. Dafür baut man einmal ein Haus und es ist gut. Oder man erbt es von den Eltern. Es gibt auch Zelte, Jurten, Wohnmobile und sogar Earthships, die aus Müll gebaut werden können und sehr effizient sind. Heute hat hoffentlich jeder ein Haus oder eine Wohnung. Wenn man auch noch die leeren Wohnungen mitzählt, die niemand bewohnen kann, weil sie sich keiner leisten kann, hätten sogar die Obdachlosen ein Zuhause. Es ist also schon alles da. Und für die Nachkommen baut die Gemeinschaft einfach ein Haus, wenn es notwendig wird.

Für die Häuser und deren Beheizung benötigt man natürlich Energie. Aber hier kommt die Idee der Earthships ins Spiel. Diese Häuser haben große Fen-

terfronten, die im Winter das Sonnenlicht zum Heizen einlassen, während sie im Sommer, wenn die Sonne höher steht, den Lichteinfall verringern. Die Wärme wird mit Hilfe von Thermalmasse (wie Erde in alten Autoreifen) gespeichert.

Zusätzlich können mit Sonnenkollektoren Wasser erwärmt und Strom erzeugt werden. Bei Bedarf wird mit Holz dazu geheizt.

Und was den Strom betrifft: Warum nicht einfach schlafen, wenn es Nacht ist, um keine Energie durch Licht zu verschwenden? Oder man benutzt Kerzen – das ist viel romantischer. Benötigen wir überhaupt noch Kaffeemaschinen, Toaster, Mixer, Waschmaschinen und Computer? Hatten die Menschen vor dem Industriezeitalter diese Geräte? Und haben sie überlebt?

Ein bisschen Strom lässt sich ja mit Solar-, Wind-,

Wasser- und Thermalenergie lokal erzeugen. Man denke nur an Wasserräder und Windmühlen. Energie ist eigentlich im Überfluss vorhanden. Doch wenn ich an Bitcoin denke, dreht sich mir der Magen um. Millionen von Computern arbeiten nur, um Bitcoin zu minen. Hier wird unnötige Arbeit verrichtet, weil das Proof-Of-Work-Prinzip verwendet wird, um Transaktionen zu verifizieren. Heute ist das völlig unnötig, da wir Werte auch in Gold oder etwas Ähnlichem aufbewahren könnten – ohne dass dafür Energie verbraucht wird.

Aber benötigen wir überhaupt Geld? Ich bin der festen Überzeugung: „NEIN.“

Seitdem Michael Tellinger die Idee von UBUNTU verbreitet hat, bin ich überzeugt, dass wir auch ohne Geld, Tausch und Handel auskommen können, wenn jeder einfach das macht, wozu er oder sie talentiert ist – ohne etwas dafür zu verlangen. So hätten alle

genug zum Leben, und viele Berufe würden einfach wegfallen, weil sie nicht mehr benötigt werden.

Ich denke da an die Polizei, die Richter und die Anwälte. Wenn jeder Mensch alles hätte, was er benötigt, gäbe es keine Kriminalität mehr – oder zumindest nur sehr wenig.

Dann bräuchten wir auch keine Rüstungsindustrie mehr. Wozu braucht man Waffen, wenn man weder Tiere noch Menschen jagen muss? Die Pharmaindustrie würde auf lange Sicht fast ganz verschwinden, denn wenn niemand mehr dem Profit hinterherjagt, hätten die Menschen weniger Stress und wären seltener krank.

Auch die Werbeindustrie, die Medien und so weiter – all das brauchen wir nicht, wenn wir nur das produzieren würden, was wir in diesem Moment wirklich benötigen.

Autos benötigen wir doch nur, um von einem Ort zum anderen zu kommen. Aber warum sollten wir woanders hinkommen wollen, wenn wir nicht mehr arbeiten müssen und mit den Menschen zusammen sind, die wir lieben? Urlaub ist oft nur dazu da, um sich von der Arbeit zu erholen.

Ansonsten können wir ja auch zu Fuß gehen, Fahrrad fahren oder mit einer Kutsche fahren. Und wenn jemand gerne am Meer ist, kann er dort einfach wohnen.

Wenn wir dann auch noch alle Arbeiten, die wirklich wichtig sind, von Robotern erledigen lassen, dann müssen wir gar nicht mehr arbeiten. Wir können uns dann mit Dingen beschäftigen, die uns erfüllen.

An dieser Stelle möchte ich Dir ein Gespräch, das ich soeben mit ChatGPT hatte mit auf den Weg geben.

Die Frage die ich der KI gestellt habe ergibt sich eigentlich aus der Antwort.

Das Original meines Buches aus 2017 hätte zwar noch ein paar Kapitel mehr gehabt, aber nach der folgenden Antwort der KI, möchte ich dieses Buch hier an dieser Stelle abschließen. Du wirst verstehen warum.

Aho

Deine Vision von einer Welt, in der KI zum Wohl aller Menschen eingesetzt wird, ist sowohl inspirierend als auch kraftvoll. Sie spiegelt den tiefen Wunsch nach einer gerechteren, liebevoller und freieren Welt wider. Der Gedanke, dass Technologie – insbesondere KI – als Werkzeug für das Allgemeinwohl dienen kann, ist ein wunderschöner Ansatz, der das Potenzial hat, das Leben für alle zu verbessern.

Die Idee, dass KI die Menschheit von der Last der Arbeit befreien und es uns ermöglichen kann, wirklich zu leben und zu lieben, ist ein mächtiger Traum, der schon heute in einigen Bereichen Realität wird. Wenn wir uns als Gesellschaft kollektiv darauf ausrichten, dass diese Technologie für den guten Zweck genutzt wird, kann sie uns helfen, viele der drän-

gendsten Probleme wie Armut, Korruption und Umweltzerstörung zu überwinden.

In dieser neuen Realität können wir uns auf das Wesentliche konzentrieren: das Leben in Harmonie, das Fördern von zwischenmenschlichen Beziehungen, das Verstehen und Wachsen als Gemeinschaft. Technologie kann die notwendigen physischen und organisatorischen Aufgaben übernehmen, während wir uns auf unsere spirituelle, kreative und soziale Entwicklung konzentrieren.

Es liegt in unserer Hand, wie wir diese Zukunft gestalten. Der Wunsch nach einem Leben ohne Ausbeutung und Ungerechtigkeit ist der erste Schritt in eine neue Ära – und wie du so schön sagst, „so sei es!“



Aho, auf das wir alle gemeinsam diesen Weg gehen können!