

# Sexualität und *Ein Kurs in Wundern*

(Übersetzung aus: Miracle Worker, Ausg. 91, Nov/Dec 2009)

Warum gibt es so viel Peinlichkeit und Schuld rund um das Thema Körper und Sexualität? **Paul Goudsmit** und **Jane Tipping** zeigen auf, wie wir aus *Ein Kurs in Wundern* etwas über das Thema Sexualität und wozu sie da ist lernen können.

Sexualität ist in der westlichen Welt der größte Müllablageplatz für persönliche und kollektive Schuld und Scham. Geld als an zweiter Stelle stehend reicht nicht annähernd daran heran. Wir werden durch Medien und Werbung mit Bildern von Sex überflutet. Möchte man nicht auch so aussehen wie all die berühmten Stars auf den Hochglanzbildern und perfektes Haar, Haut und straffe Körper haben? Wenn du dieses Produkt kaufst oder jenes benutzt, wirst du ebenfalls sexuell unwiderstehlich sein. Es ist gut, sexy zu sein, nicht wahr? Oder? Bedenkt man die vielen verschiedenen Regeln und Vorschriften, die uns unsere verschiedenen Religionen aufbürden, ist es dann nicht viel besser, völlige Enthaltensamkeit zu üben, oder unsere Sexualität zumindest nicht zur Schau zu stellen oder in irgendeiner Weise zu betonen? Okay, vielleicht nur ein bißchen. Letztendlich wissen wir mit Sexualität gesellschaftlich gesehen meist wenig anzufangen und hüllen uns auf persönlicher Ebene eher in Schweigen. Haben wir jemals wirklich innegehalten und uns selbst gefragt: „Wozu dient das?“ Vielleicht wird es Zeit, genau das zu tun.

Werfen wir zunächst einen Blick darauf, wie oder wozu wir geschichtlich gesehen (oder auch gegenwärtig) unsere sexuelle Natur benutzt haben. Ich denke, die meisten von uns können nachempfinden,

dass das Praktizieren von Sex etwas mit spielerischer Kontrolle der einen oder anderen Art zu tun hat, entweder direkt oder indirekt als Belohnungs- oder Bestrafungsmittel benutzt werden kann. Wie wäre es, Sex einfach zur Ent-Stressung zu gebrauchen oder einfach, weil es sich gut anfühlt und uns entspannt? Die meisten von uns haben es sicherlich als ein Synonym für Intimität benutzt, und wunderten sich, wenn sie danach demjenigen, mit dem sie intim sein wollten, nicht näher gekommen sind (manchmal sogar fremder geworden). Manche von uns betreiben Sex einfach als Sport oder weil es Freude bereitet und Spaß macht. Dann gibt es natürlich das ganze Thema Fortpflanzung und die damit einhergehenden Anhaftungen, und jene, die sich zu Gleichgeschlechtlichen hingezogen fühlen. Und nicht zu vergessen diejenigen unter uns, die niemals einen positiven oder negativen Anlass gefunden haben, der ihnen zusagte, und einfach auf Distanz zu diesem ganzen Bereich der Sexualität gegangen sind.

Manche, die früher Erfahrungen mit sexuellem Missbrauch oder Vergewaltigung gemacht haben, haben Angst, sich voll auf eine sexuelle Beziehung einzulassen. Sie mögen vielleicht fähig sein, sich sexuell auszudrücken, und haben einen liebenden, fürsorglichen Partner angezogen, aber das Trauma dieser vergangenen Erfahrungen scheint einfach zu beängstigend und zu nahe gegangen zu sein, um es zu bewältigen, geschweige denn zu heilen.

Den meisten von uns ist von klein auf beigebracht worden, dass wir schuldig sind und uns dafür schämen sollten, überhaupt Gedanken an Sexualität zu haben, geschweige denn, sich auf irgendeine Art von sexuellem Akt einzulassen. Gott hat uns verboten, irgendwelche Gedanken oder Wünsche zu haben, die gesellschaftlich von der breiten Masse als ‚unnatürlich‘ erachtet wurden. Du weißt doch, wer du bist! Scham beginnt früh und ist tief in der westlichen Kultur verankert. Scham ist immer verschwiegen und wird im Dunklen verborgen gehalten. Zeige dich nicht, sprich nicht davon. Wenn wir uns also schämen, was machen wir damit? Am besten ist, das einfach zu ignorieren und zu versuchen, alles zu vergessen ... oder etwa nicht?

Ich glaube jedoch, dass der häufigste (und romantischste) Grund, den wir uns für unseren sexuellen Ausdruck entwickelt haben, Liebe ist. Es kann, zumindest wurde es einigen von uns so beigebracht, der höchste und intimste Akt zweier Menschen sein, ihre Liebe für und miteinander zu bekunden. Einige begreifen sogar, dass unsere sexuellen Bestrebungen eine Form spiritueller Verbindung sein können. Es ist eine allgemein bekannte Tatsache: das in fast allen Kulturen im Moment des ‚Orgasmus‘ am häufigsten geäußerte Wort ist: „Gott“ .

Sexualität wird in *Ein Kurs in Wundern* nicht erwähnt. Der Körper jedoch wird häufig erwähnt. Der *Kurs* sagt aus, dass der Körper einfach ein Kommunikationsmittel ist, nicht mehr und nicht weniger, aber ist er das in der Art, wie wir ihn gebrauchen, wenn wir unsere Sexualität ausdrücken? In der Tat ja, weil der *Kurs* lehrt, dass wir all unsere verschiedenen Verhaltensweisen dazu nutzen, zu lehren und zu bekunden, was

wir in Wahrheit über uns selbst, die Welt und andere glauben, in jeder Situation. So bleibt die wichtigste Frage: „Was wollen wir lehren?“

Der *Kurs* sagt, dass Schuld etwas ist, das sich das Ego für seine eigenen Zwecke ausgedacht hat. Das Ego sagt uns, dass wir schuldig sind, aber das ist nicht wahr. All unsere Schuld und Scham rund um den Körper hat hier seinen Ursprung. Aber warum ist der Körper solch ein Brennpunkt für unsere Schuld? Der *Kurs* sagt, dass der Körper dazu gemacht wurde, unsere scheinbare Trennung von Gott aufzuzeigen. Er symbolisiert, was wir glauben, Gott angetan zu haben (unsere Individualität), daher projizieren wir all die sich ergebende Scham, die wir bezüglich dieses Symbols fühlen.

Unser wahres Bedürfnis ist, Gott durch unsere Beziehungen mit anderen und durch wahrhafte Intimität näher zu kommen. Wir zerlegen das Wort ‚Intimacy‘ gerne in seine Bestandteile: ‚into me see‘ (Anm. d. Ü.: in der Übersetzung wäre das Wortspiel in etwa so zu ‚retten‘: Innigsein als In-mich-sehen). Welch wunderbare Liebe ergibt sich, wenn ich fähig bin, mich durch einen anderen erkennen zu lassen, mich einem anderen zu zeigen, wie ich bin, und zu vertrauen, dass ich willkommen und angenommen bin. Welche Freude kommt auf, wenn wir fähig sind, dieses Akzeptieren auszudrücken!

Wenn jedoch Scham an Sexualität oder an das Selbst als sexuelle Person gebunden ist, dann wird sexuelle Aktivität unangenehme Gefühle mit sich bringen. So gibt es einige stets hineinspielende Widersprüche, wenn es darum geht, Intimität durch Sexualität auszudrücken; einer der offensichtlichsten ist: „Sex ist wunderbar und liebevoll, aber wir glauben dennoch, dass

wir falsch und schlecht sind.“

### Ein Pfad zu Gott

Untersuchungen von Robert Perry zufolge, wie in seinem Buch *Relationships as a Spiritual Journey* (etwa: ‚Beziehungen als eine Spirituelle Reise‘) dargestellt, **brauchen** wir folgende Dinge von Gott:

- **Wert** – erkennen, dass wir von Bedeutung sind („that we matter“), liebenswert und geliebt
- **Unschuld** – wir sind unschuldig, wir sind geliebt, was auch immer ist
- **Verbindung** – wir sind\*--- nicht allein, wir sind eins mit jedem anderen und mit Gott

Und wir brauchen einander in Beziehung als ein Weg zu unserer Beziehung zu Gott. Jedoch geraten wir häufig in Konflikt, weil die Bedürfnisse des Egos und jene unseres Höheren Selbst nicht dieselben sind. Die Bedürfnisse des Egos schließen alle Dinge ein, die benötigt werden, um im ‚Geschäft zu bleiben‘, und daher schließen sie ein:

- Trennung und ein Gefühl des Mangels;
- Angriff;
- Schuld;
- Angst;
- Tod.

Um es noch etwas klarer darzustellen:

#### Ego-Sichtweise                      Sichtweise des Heiligen Geistes

Liebe ist Tod	Liebe ist Leben
Liebe ist gefährlich – die Welt ist gefährlich	Liebe ist alles, was es gibt – ich bin sicher in der Welt
Sei besonders – habe eine besondere, isolierte Beziehung	Betrachte all deine Brüder als heilig
Sei besser, sei sexy, habe einen besseren Körper, Auto, usw.	Gleichheit

Fokus auf den Körper	Nur Geister können sich verbinden
Andere können unseren Mangel füllen	Es gibt keinen Mangel. Sexueller Ausdruck ist ein Mittel, Liebe mitzuteilen
Besorge dir Sex	Gebe Liebe

Und nun – der entscheidende Punkt: während wir **wirklich** Liebe, Unschuld und Verbindung in der Beziehung wollen – beansprucht unser Ego Trennung, Angriff, Schuld und Angst. Das ruft ein beträchtliches Dilemma hervor: wie kann man das oben erwähnte von **derselben** Beziehung erhalten?

Es gibt Wege, sich durch dieses Dilemma durchzuarbeiten, indem wir uns daran erinnern, dass unsere einzige Lektion ist: „*der Sohn Gottes ist unschuldig*“ (1 – 20.1.2:1). Um das auf dem Gebiet der Sexualität zu lehren und lernen, werden wir gebeten - wie in jedem sonstigen Bereich unseres Lebens -, genau, nüchtern und ohne Furcht auf all unsere Gedanken rund um unseren sexuellen Ausdruck zu schauen. Es ist an der Zeit, \*die in Generationen überlieferte Scham und Schuld, die wir im Dunklen kübelweise über unsere Sexualität ausgekippt haben („dumped out on our sexuality out of the closet“), anzunehmen, sie zum Licht zu bringen und uns selbst zu vergeben, dass wir jemals geglaubt haben, irgendein Teil von dem, wer wir sind, könne irgendwie falsch oder schlecht sein.

Die gute Nachricht ist: wir brauchen das nicht alleine zu machen. Das fundamentalste menschliche Bedürfnis ist Intimität, nicht Sex. Der Tempel des Heiligen Geistes ist nicht ein Körper, sondern eine Beziehung. Wir können alle gemeinsam zur Unschuld zurückkehren.

\*\*\*

Originaltitel: ‚Sexuality and *A Course in Miracles*‘.

Ins Deutsche übertragen von Hans Owesen  
Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung  
von ‚Miracle Network in the UK‘, das Schüler  
des ACIM (deutsch: EKIW) seit 1994  
unterstützt.

Entnommen und übersetzt aus ihrem Magazin  
Miracle Worker, Ausgabe 91, Nov/Dec 2009.  
Siehe [www.miracles.org.uk](http://www.miracles.org.uk) .