

Life ist just a Game – über Erotik und Kreativität

Es war in einer der ersten liebeserotischen Begegnung mit meinem damals neuen Partner, in dem sich mir völlig unerwartet die Parallele zwischen Sexualität und Kreativität wie ein Geschenk offenbarte:

Wir liebten uns, spielerisch, entdeckten unsere Körper – alberten dabei herum und tauschten uns über unsere Gefühle aus. Ich konnte mich wunderbar öffnen, hingeben und unsere Vereinigung sehr genießen. Nach einem Höhepunkt strömte es in meinem Körper wie verrückt. In diesem Moment wurde mir bewusst: was ich so liebe am Sex und was ich in der Kunst genauso liebe ist dieses fast gedankenlose Vertrauen, mich einem inneren Impuls hingeben zu können – genau diesen Pinselstrich jetzt geschehen zu lassen, genau diese zarte Berührung meinem Partner zu schenken. Es ist wie ein Fluss in mir, der weiß, wo er hinfließen will ! Keine Bewertung, kein Zögern mehr – stattdessen Freude, Vertrauen und Offenheit für das, was entstehen will in dem Moment. Wie ein Abenteurer, ein mich Öffnen für das Unbekannte und Neue.

Meine schamanische Lehrerin, die mein Verständnis von Spiritualität und Tantra sehr geprägt hat, gab mir dazu dieses Teaching: „Wenn ich im Fluss meiner Kreativität bin, an einem Text schreibe, eine Frauengruppe gestalte und leite, dann fehlt mir kein Sex! Dann fühle ich mich erfüllt, alles strömt in mir und pulsiert – aus mir wird Schönheit geboren, etwas was mit meinem inneren Erleben, meinem Empfinden auf eine ganz eigene Art und Weise verbunden ist. Ich fühle mich inspiriert, kann kaum eine Pause machen, brauche es auch kaum, denn es ist, als ob ich keine Kraft verliere durch den kreativen Akt, sondern viel mehr an Energie gewinne. Mein Unterleib ist dann belebt, aktiviert und mein Herz strahlt. Ich fühle mich verbunden mit etwas Göttlichem in mir, um mich – eine Einheit entsteht in jedem Moment neu!“

Die Künstlerin in mir konnte die Wahrheit dieser Worte sofort verstehen. In dem Weg des Tantra habe ich eine spirituelle Richtung gefunden, die mir viele Methoden und tiefe Erkenntnisse geschenkt hat, genau diese Kraft der Kreativität und der Erkenntnis, ein göttliches, schöpferisches Wesen zu sein, in mein Leben umzusetzen. Im Gesang, im Tanz, in der Meditation oder im Ritual – ich lerne, mehr und mehr meine innere und äußere Wirklichkeit im Einklang mit dem Fluss des Kosmos zu kreieren.

Die Sexualität und Kreativität, so sagen die tantrischen Meister, entspringen beide dem zweiten Chakra – diese Impulse kann ich veredeln, mit der Liebe meines Herzens verbinden und dann der Welt schenken.

Mein Weg führte mich mit spielerischer Leichtigkeit dahin, dass ich diese Erfahrungen nun in unseren Tantra-Seminaren und -training, aber auch als Kunsttherapeutin an andere weitergeben kann. Das macht mich dankbar, demütig und froh.

Jeden Moment, in dem ich einem inneren Impuls spontan folge, ohne mich zu bremsen, erlebe ich als Freiheit und Lebendigkeit. In der Sexualität ist es das Beglückende, wenn wir gemeinsam in diesen Fluss eintauchen, und die Angst etwas falsch zu machen der Freude an der Entdeckung und der offenen, spontanen Lust weicht.

Und wenn dann etwas nicht ganz stimmt – mein Partner versehentlich auf meinen Haaren liegt, dann verändere ich das spielerisch, brauche nicht zu schmollen, sondern ich kann es gestalten.

Die Magie der Kreativität liegt für mich in diesem Vertrauen, dass ich Schöpferin bin. Schöpferin meines Lebens, dieses Momentes, meiner Beziehungen – das ist nicht überheblich gemeint, sondern ganz in Demut vor dem Fluss des Ganzen.

Das führt dazu, dass es für mich kein „ es geht nicht mehr weiter“ gibt, weder in meinem Alltag, noch mit meinen Kindern und auch nicht in meiner Partnerschaft. Ich glaube zu sehr an die schöpferischen Kräfte in mir. Ich habe erfahren, dass auch Momente der Leere und der Ohnmacht zu meiner Entwicklung dazugehören. Wenn ich diese Momente annehme und etwas warte, dann offenbaren sich die Lösungen ganz von selbst. Persönliche Denkmuster und Angewohnheiten verändern sich, wie wir wissen, sehr langsam. Das Gefühl, diese Themen immer wieder aus eigener Entscheidung aktiv zu betrachten, zu erforschen und zu verändern, stärken das Gefühl, kein hilfloses Opfer zu sein, sondern eine schöpferische, selbst bestimmte Frau.

Leela, leela – life is just a game – immer öfter gelingt es mir das Leben so zu erfahren!