



**RAIMAR OCKEN**

Pettenkofferstr. 16-18  
D – 10247 Berlin-Friedrichshain

Telefon: ++49 (0)30 441 39 16  
Telefax: ++49 (0)30 397 46 967  
[www.anders-leben-lernen.info](http://www.anders-leben-lernen.info)

**Das Unbekannte ist das, was uns weiterbringt, nicht das Bekannte**

## **Sexualität oder Spiritualität – Materie oder Geist**

Wenn du guten Sex haben möchtest, dann solltest du dich von Yoga fern halten. Warum? Das erkläre ich dir gleich.

Vor Jahren habe ich eine Fotomontage gefertigt. Ich habe sie ausgedruckt und einigen Leuten gezeigt. Vorher habe ich folgendes zu ihnen gesagt: Ich zeige dir gleich ein Bild, sag mir bitte anschließend das Wort, das dir als erstes in den Sinn kam.

Der am meisten genannte Begriff war: Sexualität, an zweiter Stelle kam: Kirche.



Wenn wir noch ganz klein sind, dann ist Körperlichkeit von zentraler Bedeutung. Wir wollen essen, trinken, berühren, anfassen und angefasst werden. Um Gott brauchen wir uns nicht zu kümmern, denn der ist allzeit bei uns. In den westlichen Kulturen geht uns aber in der Regel schon in frühen Jahren der Gottesbezug verloren. Weil unsere Aufmerksamkeit auf andere Dinge gelenkt wird, die angeblich sehr wichtig sind: Wissen anhäufen, von dem behauptet wird, dass wir nicht für unsere Eltern oder unsere Lehrer lernen sondern für unsere Zukunft. Damit wir später einmal viel Geld verdienen und einen

einflussreichen Posten bekleiden können.

Mit Einsetzen der Pubertät kommen neue Qualitäten in unseren Alltag: der Arterhaltungstrieb und die Möglichkeit, mittels Sexualität freudvoll Spannungen auf- und abzubauen. Haben wir die mittlere Phase unseres Lebens durchlebt, so tritt Sexualität in den Hintergrund und unsere Suche nach Gott in den Vordergrund, wenn wir den Bezug verloren hatten.

Wer die Jahre seiner Sexualität freudvoll ausleben und genießen will, der sollte sich nicht nur um sich selbst kümmern sondern auch um seine Mitwelt. Selbstverwirklichung und ähnliche Ansätze haben bei der Auslebung diesbezüglicher Energien eine gleichwichtige Position wie zum Gemeinwohl beizutragen. Es kann also nicht darum gehen, sein Ego oder seinen Körper überwinden zu wollen sondern darum, mit dem, was jeder sein sinnliches Eigen nennt, Freude im Miteinander und die Schönheit der Welt zu erleben. Ganz erdig, im Hier und Jetzt. Yoga hat einen anderen Hintergrund und Ansatz. Es führt uns bei unseren eigentlichen Absichten vom **Pfad zur linken Hand** ab [www.das-sechste-semester.net](http://www.das-sechste-semester.net).

Wenn du diesbezüglich etwas lernen (und teilen) möchtest, dann nimm Kontakt zu mir auf.