



Meditation auf zwei Arten: erst einmal aktiv und laut ...

## EIN VOGEL SINGT DICH IN EKSTASE

Eine Gruppe von Menschen, die kein Wort miteinander spricht: Klingt gruselig? Überhaupt nicht, findet Armin Heining. Die Stille seiner Meditationskurse bringe auch die Stimme im Kopf zum Schweigen



**Armin, bei deinem Meditationskurs „Mahamudra“ ziehst du dich mit den Teilnehmer\*innen aufs Land bei Grimma zurück. Dann schweigst ihr fünf Tage lang. Warum?**

**Armin Heining:** Wenn ich rede, wird mein Verstand aktiviert. Bei Meditation geht es aber darum, dass der Intellekt mal zum Schweigen kommt – also die Stimme in meinem Kopf, die ständig plant, kommentiert und bewertet. Mein kleines Ich soll zur Ruhe kommen. Das äußere Schweigen hilft, dass auch die Stimme da oben ruhiger wird.

**Fünf Tage Schweigen? Das halten viele doch gar nicht aus.**

Das ist ganz unterschiedlich. Manche haben große Schwierigkeiten, das Schweigen durchzuhalten – und andere finde die Stille auf Anhieb toll! Diejenigen, die das Schweigen schrecklich finden, sind vielleicht in den Konventionen gefangen, immer sprechen zu müssen. Das ist angelernt. Man kann es aber auch sehr schnell umlernen. Andere wissen womöglich gar nicht, dass ihnen Schweigen gefällt, weil sie es sich selbst noch nie erlaubt haben.

**Wie lernt man zu schweigen?**

Am Anfang ist natürlich noch der Alltag da, das aufgeregte kleine Ich. Das möchte nicht still werden! Darum beginnt beim Mahamudra jeder Tag mit einer aktiven Meditation. So können alle diese innere Unruhe ausagieren und danach leichter in die Stille kommen. Den meisten fällt das einfacher, als gleich mit einer stillen Meditation zu beginnen.

Fünf Tage lang schweigen? Für viele kaum vorstellbar. Trotzdem ist die jährliche Meditationswoche von Armin Heining gut gebucht. Dabei wurde der 61-Jährige mit lautem Stöhnen bekannt: Seit den frühen 90er-Jahren zeigt er in seinen Gay-Tantra-Kursen und -Videos, wie Schwule lustvoll Sex haben können. Das sei kein Gegensatz, erklärt der frühere Benediktinermönch im Interview mit dem KOMPASS. Aktive und stille Meditation seien nur zwei verschiedene Wege zum selben Ziel: die Hingabe ins Hier und Jetzt.



... und schließlich  
still und leise

FOTO: ARMIN HEINING

### Was passiert bei so einer aktiven Meditation?

Ein Beispiel: Wir schütteln den ganzen Körper zehn Minuten lang, bevor wir tanzen und uns dann still hinstellen. Erst einmal schmeißt du aktiv die ganzen Verspannungen, Ängste und Gedanken raus und bewegst dich. Dann erst wirst du ruhiger.

**Du bist vor allem bekannt für deine Gay-Tantra-Kurse. In denen geht es um Genitalmassagen, den Superorgasmus, kurz: um sexuelle Ekstase. Auch deine Meditationswoche nennst du „Ekstase in der Stille“. Wo ist da die Gemeinsamkeit?**

Tantralsex ist im Grunde nichts anderes als eine aktive Meditation: Du bist körperlich aktiv, atmest stark, bewegst dich. So lädst du deinen Körper mit Energie auf. Die Ekstase entsteht aus einer bewussten Über-Erregung. Die stille Meditation ist dagegen eine bewusste Unter-Erregung: Ich gehe Schritt für Schritt in die Stille hinein. Allmählich hört mein kleines Ich auf zu zappeln und ich komme mehr bei mir an.

**Das eine ist dann der Superorgasmus. Aber wie fühlt sich „Ekstase in der Stille“ an, die in deiner Meditationswoche das Ziel ist?**

Es geht sowohl bei der stillen als auch bei der aktiven Meditation nicht um eine Tat, sondern um ein Sein, ein Da-Sein im Moment! Wenn du nach Tagen des Schweigens und Meditierens in den Garten gehst und dann pfeift ein Vogel, dann geht dir das ganz nah! Dann bist du im Staunen, im Wundern, dir laufen Schauer über den Körper. Das ist zwar stiller als die sexuelle Ekstase, aber beides ist Ekstase!

**Warum kommen die Leute in deine Seminare?**

Viele kommen, weil sie sich fragen: „Was soll ich auf dieser Welt? Geht es um Erfolg in meinem Beruf? Um eine tolle Beziehung?“ Bei vielen von ihnen fehlt es nicht am Materiellen, aber das Innere schreit um Hilfe. Derzeit kommen auch einige, die vom Krieg betroffen sind, Menschen aus der Ukraine und aus Moldawien.

Die wissen nicht mehr, wohin mit ihren Zweifeln. Und es reicht nicht, das alles nur rational im Kopf abzuarbeiten – dafür sind diese Gefühle viel zu stark! Weiter stelle ich fest, dass verstärkt Jüngere meine Gay-Tantra-Kurse besuchen: Als ob sie ein positives Vorbild suchten – so wie ich damals als junger Erwachsener.

**Wer waren deine Vorbilder?**

Ich war Schüler von Lejonidas August, einem Lehrer des ostkirchlichen Jesus-Gebets und Psychotherapeut am C.-G.-Jung-Institut in Zürich. Später war Emmanuel Jungclaussen mein spiritueller Lehrer, der Abt vom Kloster der Benediktiner in Niederaltaich. Anfangs bin ich da mit einem geringen Selbstwertgefühl reingegangen und habe mir Leitfiguren gesucht, die mir Orientierung gaben.

**Warum hast du dich damals wertlos gefühlt?**

Ich bin in den 60er-Jahren in der Oberpfalz aufgewachsen, in einem sehr katholischen Umfeld. Auf der einen Seite hatte ich eine Sehnsucht nach Gott, nach dem Spirituellen. Aber da war auch mein sexueller Trieb. Damals dachte ich: Sexualität ist schlecht – und Homosexualität ist doppelt schlecht! Deshalb ging ich ins Kloster. Aber das hat meine tiefe Sehnsucht nicht erfüllt.

**Hat dir die Meditation geholfen?**

Ja! 1983 habe ich zu meditieren begonnen – und seitdem gehört sie zu meinem Alltag. Als ich dann 1990 das Kloster verlassen habe, war mein Selbstwert gestärkt, auch durch den psychotherapeutischen Prozess, der durch Meditation ausgelöst wird. Ich traute mich dann meine Sexualität zu leben und musste sie nicht mehr unter der Kutte verbergen. Meine Tantralehrerin Margot Anand war mir wie eine gute Mutter, die mir die Erlaubnis gab, ein sexueller Mensch zu sein.

*Interview: Philip Eicker*