



### **Stefan Eigenmann**

Seminare im Raum zum Sein  
Einzel-, Paar- & Sexualberater  
CH-8180 Bülach

[www.stefaneigenmann.ch](http://www.stefaneigenmann.ch) oder [www.KontaktDialog.ch](http://www.KontaktDialog.ch)

Text vom 18. August 2009

---

## **Vertrauen in Lust und Liebe**

„Sag mal, spinnst du? Ich kann nicht verstehen weshalb du deine interessante und lukrative Kaderstelle aufgibst. Hoffentlich bereust du diesen Schritt nicht eines Tages.“ Mit diesen Worten drückten vor über zehn Jahren viele meiner damaligen Arbeitskollegen ihr aufrichtiges Befremden aus. Ich wollte meine Arbeitsstelle kündigen und mein Leben wenden, beruflich und privat. „Ich folge meinem Herzen und gehe den Weg der Liebe“, schrieb ich in meiner Kündigung vollmundig. Damals wusste ich weder, was diese Absicht wirklich bedeutete noch worauf ich mich tatsächlich einliess.

Der Fluss des Lebens – oder war es meine Geilheit? - spülte mich damals in den „Raum zum Sein“. So lernte ich Saleem M. Riek kennen, meinen Lehrer und heutigen Freund und Gefährten. Er war es, der vor Jahren in einer Demonstration zu einer Übung auf die Frage, was er sich wünschte, geantwortet hatte: „Möge mein Sex mir den Weg im Leben weisen.“ Dieser Satz schlug in meinem Wertesystem ein wie eine Bombe. Schliesslich gehörte ich auch zu der Sorte Männer, die sich still und schamvoll damit einverstanden erklärt hatten, Schwanz gesteuerte und deshalb minderwertige Wesen zu sein. Und nun kam da einer, der seinen Sex sozusagen in die Geschäftsleitung seines Lebensunternehmens beförderte. Unglaublich unverschämt!

In unserer Gesellschaft scheint Konsens darüber zu herrschen: Dagegen, den Weg der Liebe zu gehen, ist wohl nichts einzuwenden. Aber dürfen wir uns offen von unserer Sexualität leiten lassen? Männliches sexuelles Begehren zum Beispiel wird in den Köpfen vieler – zu Recht oder nicht - oft noch mit Grapschen und Übergriff herabgesetzt. Es überrascht deshalb nicht, wenn Mann viel Zeit und Energie dafür aufwendet, seine sexuelle Lebendigkeit zu schmälern oder sie schamvoll im Verborgenen zu halten, bewusst oder unbewusst. Interessanterweise geniesst die weibliche Lust heutzutage das bessere Image in der Öffentlichkeit. In den Medien ist der weibliche Orgasmus mittlerweile zum Star avanciert. Doch was haben die Frauen damit gewonnen?

Und wenn wir uns tatsächlich auch von unserer Lust leiten lassen im Leben? Weil wir nämlich zu denken wagen, dass Liebe und Lust, Herz und Sex einen untrennbaren Kreislauf bilden? Wer den Weg der Liebe geht, geht den Weg der Lust, und umgekehrt? Könnten wir dann nicht anfangen, den „kleinen Freund“ beziehungsweise die „kleine Freundin“ da unten anders zu

behandeln? Was würde dann wohl passieren, wenn wir Männer unserem Lingam und Ihr Frauen Eurer Yoni mit Respekt und Wertschätzung für alle die unwillkürlichen, eigensinnigen und unberechenbaren Reaktionen schenken - in jeder Situation? Ich glaube, dann würden wir unsere Kompetenz und Weisheit in Fragen der Lebensgestaltung erweitern. Dann lernten wir, wahrhaftiger Ja und Nein zu sagen und bewusster auf unsere tatsächlichen Bedürfnisse zu horchen. Unserer Liebe und unserer Lust zu vertrauen stärkt unser Menschsein.

Menschliches Denken und Handeln strebt oft nach Lohn und Gewinn. Daran ist nichts verkehrt und ich nehme mich da nicht aus. Die Frage also, ob es sich im Leben lohnt, der eigenen Wahrheit zu vertrauen und dem Herzen und der Lust zu folgen, ist daher verständlich. Aber, wie könnte denn eine Antwort lauten? Ja, es hat sich für mich gelohnt, weil ich heute zum Beispiel glücklich und/oder reich bin? Glauben Sie daran, dass, wer seinem Herzen folgt oder sich von seinem Sex leiten lässt, automatisch glücklich und reich wird? Das klingt zu einfach um wahr zu sein. Und doch, generell ausschliessen mag ich das nicht.

„Fragen Sie nach dem Preis!“ Dazu lade ich Menschen ein, die ihr Leben vermehrt nach ihren Herzenswünschen und ihrer Herzenslust ausrichten wollen. Wichtige persönliche oder berufliche Weichenstellungen fordern ihren Preis. Tatsächlich bin ich in meinem Leben wiederholt auf die Nase gefallen. Ernüchtert und widerspenstig freunde ich mich mit meinen persönlichen Begrenzungen an. Nach den grossen Worten und dem Tatendrang von damals habe ich Ängste, Verzweiflung, Ungeduld und Leere kennengelernt. Mein tolles Selbstbild hat Risse bekommen. Das schwierigste Gefühl für mich aber war und ist die Scham. Ein Teil in mir schämt sich manchmal dafür, nicht den inneren, von aussen übernommenen Bildern von toll und erfolgreich sein zu entsprechen. Schmerzlich erkenne ich, dass sich der Fluss des Lebens meinen Vorstellungen nicht beugen mag.

Und trotzdem habe ich den Schritt von damals nicht bereut. Ich muss mich heute weniger verstecken, weder vor mir selbst noch vor anderen Menschen. Ein gutes Stück Selbstliebe, wahrhaftigen Ausdruck und inneren Frieden mit meinem So-bin-ich habe ich gefunden. Die Frage, ob es sich lohnt, der Liebe und der Lust zu folgen, muss aber jeder für sich selbst beantworten. Seien Sie also herzlich willkommen, Ihre Menschlichkeit und Ihr Vertrauen in Lust und Liebe im „Raum zum Sein“ achtsam zu erforschen. Ich begleite und unterstütze Sie gerne.

*Ihr Stefan Eigenmann*