



## Auf dem Brett mit Madonna

Text: Clemens Glade, Foto: Marcel Steger

### Frau Ciccione hat es zu mehr Lebensfreude verholfen und auch Sting sagt, er könne dank Yoga jetzt bis zu drei Stunden Sex haben

Frau Ciccione hat es zu mehr Lebensfreude verholfen und auch Sting sagt, er könne dank Yoga jetzt bis zu drei Stunden Sex haben. Wenn das kein Grund ist, die Beine in den Lotussitz zu zwingen und ab sofort den Tag mit etwas Meditation im verbogenen Zustand zu beginnen.

Die fernöstliche Technik ist nicht nur etwas für Stars und Menschen, die gerne auf Nagelbrettern sitzen. Yoga ist eine Möglichkeit, bewusst und mit einfachen Mitteln etwas in seinem Leben zu verbessern. Die Motive, damit zu beginnen, sind unterschiedlich. Abdul, Grafiker aus Berlin, hatte Rückenpro-

#### Askese ist Käse

bleme: „Ich bin ziemlich unsportlich gewesen. Und da ich viel vor dem Computer sitze, hatte ich ständig Verspannungen im Nacken.“ Dank Yoga veränderte sich nicht nur der Körper und die Haltungsschäden des 25-Jährigen verschwanden, auch seine geistige Einstellung änderte sich: „Ich bin mir meiner Ziele bewusster. Ich achte mehr darauf, was ich fühle, und bin den Dingen gegenüber gelassener.“ Kurz: „Ich lebe intensiver.“ Eine Erfahrung, die er weitergeben will: Mittlerweile bietet er selber Kurse an.

Es gibt verschiedene Richtungen im Yoga, strenge und weniger strenge. Manche betonen die Askese, andere die reine Körperverbiegung. „Power-Yoga“ zum Beispiel konzentriert sich auf die reinen Bewegungsabläufe, ist also eher eine Art Gymnastik.

Abdul lehrt hauptsächlich Kundalini-Yoga, die Richtung, die in ihrer Ganzheitlichkeit wohl am besten nach Europa passt. „Kundalini hat von allem etwas: Atmung, Meditation, Körperlichkeit.“ Allen Richtungen ist gemein, dass sie das Bewusstsein verändern wollen. „Yoga soll helfen, der zu werden, der man werden will.“ Yoga ist eben mehr als reine Körperertüchtigung.

Natürlich muss man nicht seine ganze europäische Lebensweise über Bord werfen und leben wie ein Inder. Doch sollte man sich schon etwas mit den Hintergründen dieser Entspannungs- und Körpertechnik beschäftigen. Abdul versucht, die Prinzipien des

Yoga auch in seinen Alltag zu tragen: „Das heißt, man soll nicht fixiert sein, sondern eher losgelöst und vor allem darf man keine Gewalt anwenden.“ Richtlinien, die zusammen mit den Meditations- und Atemübungen das Leben verändern.

Bei Madonna und Sting machen sich diese Veränderungen u. a. in den Charts bemerkbar. Aber da sie ins gesamte Leben eingreifen, verändern sie natürlich auch den Sex. Im Yoga gibt es dazu zwei unterschiedliche Haltungen. Eine mit geradezu päpstlicher Konsequenz, die Madonna und den Schwulen wohl kaum zusagen dürfte. Diese Strömung fordert den Verzicht. Ihr zufolge fließt sexuelle Energie als Strom durch den Körper – so weit kann man das noch nachvollziehen. Diese Energie ist aber bitte schön umzuleiten in andere Kanäle, um das Bewusstsein besser erweitern zu können. Das bedeutet also: Askese ist der Schlüssel zu höheren Welten. Klar, dass viele sagen, Askese ist Käse und

#### Ohne Wettlauf zum Orgasmus

sich lieber der anderen Strömung zuwenden. Diese sagt, bei der Entwicklung zu einem höherem Bewusstsein stößt man irgendwann an eine Grenze. Hier hilft die Verschmelzung mit einem geliebten Partner im sexuellen Akt, um den nächsten Schritt zu gehen und die nächste Entwicklungsstufe zu erreichen.

Für Abdul ist entscheidend, dass es nun – dank Yoga – mehr Dimensionen von Sexualität gibt: „Es verlagert sich vom Körperlichen zum Emotionalen, zum Spirituellen.“ Nicht, dass er nun nicht auch noch einen gepflegten Quickie genießen könnte, aber: „Der Wettlauf zum Orgasmus fällt weg.“ Kein Wunder also, wenn Sting jetzt länger seinen Stachel hochhalten kann.

**Yoga-Kurse gibt es bei vielen schwulen Sportvereinen.**

**Infos zu Kursen mit Abdul unter [www.abdulhelal.de](http://www.abdulhelal.de)**