

**Kasia Weidenbach**

## **Tantra in der Echten Psychotherapie**

### **Vortrag am internationaler Kongress für Echte Psychotherapie, Psycholyse, und Alternative Psychiatrie, Juni 2015**

Das Thema unseres Kongresses ist bekanntlich: *Tantra in der Psychotherapie?* Mit Fragezeichen, als Frage formuliert, da heute Tantra ja nicht offiziell als Hilfsmittel in der Psychotherapie anerkannt ist. Im Psychotherapie-Lehrbuch, das Avanti zu unserem letzten Kongress vorgelegt hat, schlagen Therapeuten, die sich als echte Psychotherapeuten verstehen, zwar vor, Tantra als zusätzliches und erfolgversprechendes Hilfsmittel für die Psychotherapie zuzulassen. Auch der jetzige Kongress will dieses Anliegen unterstützen und eine Diskussion darüber anregen. Gegenwärtig ist es aber lediglich möglich, Tantra auf der Seminarebene, ausserhalb der ärztlichen und psychotherapeutischen Tätigkeit anzubieten. So viel zur Klärung vorab, bevor ich „unser“ Tantra vorstelle, damit keine Missverständnisse entstehen.

In wenigen Sätzen würde ich sagen, es geht um das lebendig sein, und es geht um die Einsamkeit und letztlich, hinter all dem, geht's um die Liebe.

Und es geht um die Überwindung der Angst, und ums Fühlen und Wahrnehmen und im Fluss des Lebens sein...

Und es geht darum, mich selbst zu sein, dazu zu stehen, wer ich bin, was ich will und muss...und es geht um Sex und um Erfüllung und Verzicht und um das glücklich sein mit allem, was ist.

Als im Winter all dies in mir erwachte, war es wie wenn etwas durchbricht, eine Kraft, zuerst mal die sexuelle Kraft, ein Vertrauen auch in das, was ich fühle und eine Entschlossenheit, dem zu folgen, wohin es mich auch führt.

Tantra ist eines der Hilfsmittel in der Echten Psychotherapie, wohl das wirkungsvollste und wichtigste.

Der tantrische Weg entspricht eigentlich dem Weg der Echten Psychotherapie, es ist der Weg, eine freie Energie zu werden, um in der Einheit von allem, oder, modern ausgedrückt, im Quantenfeld, zu leben.

Die tantrische Therapie ist ein Teil dieses Weges, sie setzt an der Wurzel der menschlichen Unfreiheit und Konditionierung an, der Sexualität, um diese Energie zu befreien und für die weitere Entfaltung als Mensch verfügbar zu machen.

Um dies verständlich zu machen, muss man die innere Landkarte der Menschen erklären, die verschiedenen Ebenen in uns, die sich mit zunehmender Reife und im erwachsen werden in uns entwickeln und in unserem Leben entfalten und ausdrücken.

Diese Ebenen sind die Wurzel (Heimat), das Becken (Sinnlichkeit und Sexualität), der Solar (Wille), das Herz (Liebe und Mitgefühl), der Hals (Ausdruck), der Kopf (Stille) und die Krone (Ewigkeit und Einssein). Da die Lebensenergie von unten nach oben durch uns hindurchfließt, kann man leicht verstehen, dass sie das Herz und den Kopf nicht mit ihrer ganzen Kraft füllen kann, wenn das Becken verschlossen ist und nur ein schwaches Rinnsal fließen lässt. Deshalb muss man dort ansetzen, man kommt nicht darum herum, sich den Schwierigkeiten und den Tabus um die Sexualität herum zu stellen, wenn man an wirklicher Heilung und wirklichem Wachstum interessiert ist.

Hierbei ist das erste Ziel im Rahmen der Psychotherapie, ein gesunder und glücklicher Mensch mit einer erfüllten Sexualität zu werden. Dies geschieht, indem man die eigene Geschichte aufarbeitet, neurotische Muster auflöst, sich von Ängsten und Widerständen befreit und sich erlaubt, das Leben als Abenteuer und Experiment zu verstehen, in welchem man so lange ausprobieren kann, bis man herausgefunden hat, wie man leben möchte, was für ein Wesen man ist, welches die wahren Bedürfnisse sind und auch gelernt hat, diese zu befriedigen. Die Sexualität und der Wille sind frei und in Verbindung mit dem Herzen,

welches dafür sorgt, dass die Befreiung kein zerstörerischer Egotrip wird sondern ein Erblühen in Schönheit.

Ganz natürlich erwacht eine grössere Verantwortung, die daraus kommt, dass man sieht und versteht, dass man untrennbar mit allem verbunden ist. Ein Erwachen für Gemeinschaft als konkreter und stimmiger Ausdruck der inneren Verbundenheit und dann für die Einheit des Geistes wird möglich, gemeinsames Denken und Träumen und ein Sein als freie Energie, die weit über das menschliche hinaus eins ist mit dem Universum.

Man könnte sagen, beim Tantra geht es gar nicht um Sex. Es geht viel tiefer, es geht um etwas, was das ganze Leben umfasst, um eine Lebenshaltung und um etwas Spirituelles. Die Gefahr dabei ist, dass man daraus wieder eine moralische und lebensfeindliche Haltung machen könnte, wie in den Religionen, in dem man den Sex ausschliesst oder „überwindet“. Man könnte also ebenso gut sagen, Tantra *ist* Sex! Denn jede Energie ist in ihrem Ursprung die sexuelle Energie. Und Sex ist etwas schönes, etwas lebendiges, Sex ist Leben! Und auch hier ist schon wieder die Gefahr, darauf festgenagelt zu werden, dass es nur um Sex ginge, und etwas missbraucherisches und vergnügungssüchtiges darunter zu verstehen. Sex, in seiner ursprünglichen, unschuldigen Form ist schön und einfach, die simpelste Form, sich einander zu verschenken und sich zu lieben. Wir sind so kompliziert geworden im Laufe der Jahrhunderte, dass wir sogar diese einfache Sache zu etwas Schwierigem gemacht und mit sehr viel Schmerz und Scham belastet haben.

Die Verbindung der uralten, spirituellen Tradition des Tantra welches die sexuelle Energie nutzt, um in den Zustand der Meditation vorzudringen, mit Echter Psychotherapie, ergibt ein sehr wirkungsvolles Heilmittel.

In der Psychotherapie stösst man früher oder später immer auf die grossen Probleme rund um Sexualität und Beziehung, Körper und Berührung, die angegangen werden müssen. Die Probleme sind vielfältig, zum Beispiel die sexuellen Störungen wie Frigidität, Vaginismus und Anorgasmie bei der Frau, Ejakulatio praecox oder Impotenz beim Mann oder pervertierte, sexuelle Phantasien oder Praktiken. Dazu noch Unfreiheit und Hemmungen sowie Moral, welche die Sexualität verurteilt, oder sogar Menschen, die die Sexualität ganz aufgegeben und aus ihrem Leben verbannt haben. Nach Wilhelm Reich könnte man all dies als Orgastische Impotenz aufgrund einer fehlenden Entwicklung zum genitalen Charakter bezeichnen. Die Probleme gehen jedoch noch darüber hinaus; fehlende Beziehungen und Nähe, Vereinsamung, Isolation sind heute verbreitet und eine Störung auf kollektiver, gesellschaftlicher Ebene. Letztlich sind auch Krieg und die weltweite Ungerechtigkeit, also Hunger und Armut auf der einen und extremer Überfluss und Egoismus auf der anderen Seite, Folgen der Störung der Sexualität und damit der Blockierung der sexuellen Energie, die auf persönlicher und kollektiver Ebene nicht zur Verfügung steht für die Entwicklung des vollen, menschlichen Potentials auf allen Ebenen, also auch Liebe, Mitgefühl und Verantwortung, Stille und Einssein.

Oder, anders ausgedrückt, ein Mensch, bei dem die Sexuelle Kraft unterdrückt ist, kann nicht glücklich, entspannt und friedlich sein, dieses Problem wird ihn innerlich quälen, bis sich diese Kraft einen Weg bahnt. Da die Sexualität in der Menschheit im Allgemeinen derart tabuisiert und mit Verboten und Moral belegt ist, dass eine Befreiung sehr schwierig ist, bahnt sich diese Kraft eben einen anderen Weg, in Form von Konflikt, Gewalt, Gier und Perversion.

Nochmal anders gesagt; wie kann in der ganzen Menschheit das Mitgefühl erwachen, welches alle Ungerechtigkeit und Krieg sofort beenden würde, wenn nicht in jedem Einzelnen zuerst die Liebe da ist, für unseren Mann, unsere Frau, unsere Kinder, und vor allem dann auch darüber hinaus, für die Nachbarn, Freunde, wenn wir die Eifersucht und den Geiz in uns nicht beendet haben?

In der Therapiestube sowie in der Menschheit allgemein sind wir sehr weit weg von einer Befreiung, das wird einem immer mehr bewusst, wenn man sich damit beschäftigt. Doch es gibt keinen anderen Weg, das ist auch klar, wir müssen uns diesen Problemen stellen und sie angehen, wenn auch das Ergebnis, wenn überhaupt jemals, wenn wir uns nicht vorher selbst zerstört haben, dann wohl erst in Jahrhunderten kommen wird.

Manchmal kann man verzweifeln an der Unlösbarkeit, dem Konflikt zwischen Angst und Lebendigkeit, Macht und Liebe, es zerreisst einen innerlich und man kann immer wieder völlig verloren gehen darin...ohne Liebe ist man verloren, hat nichts Sinn, und doch muss man sich dieser Wirklichkeit stellen, wenn sie nicht da ist...tiefste Einsamkeit.

Und dann muss ich ganz alleine damit beginnen. Wenn ich die Liebe will muss ich es tun, zuerst ganz allein, lieben, so gut ich kann, der Liebe treu bleiben. Mich verschenken mit allem, was ich habe und bin.

Wie sieht nun Tantra in der Psychotherapie konkret aus?

Der erste Schritt ist bereits das Gespräch. Für viele Menschen ist schon das Reden über ihren Körper und ihre eigene Sinnlichkeit und Sexualität stark tabuisiert. Das Sprechen darüber kann schon etwas am Heilung bewirken, auch können so traumatische Erlebnisse wie Missbrauchserfahrungen auftauchen und angeschaut werden.

Häufig bleibt dieser Zugang jedoch begrenzt auf die intellektuelle Ebene, die wirklichen Tabus und Blockierungen sind nicht zugänglich.

Gleichzeitig ist in dem Bereich eine sehr grosse Not spürbar, ein Elend, welches unbedingt angegangen werden muss, um heil und ganz zu werden.

An diesem Punkt braucht man in der Therapie eine wirkungsvolle Möglichkeit, die direkt mit Beziehung, Berührung und Sexualität arbeitet.

Oft entstehen bei solchen Aussagen Bilder von missbräuchlichen, schmierigen Praktiken oder Orgien. Damit hat die tantrische Therapie jedoch nichts zu tun. Vielmehr geht es dabei darum, sich zwar auch den heiklen Themen um die Sexualität ganz konkret zu stellen, jedoch mit einem sehr achtsamen und genauen Umgang mit inneren und äusseren Grenzen, welche zwar immer wieder in Frage gestellt werden können, jedoch nur auf der Basis der völligen Eigenverantwortung und Freiwilligkeit von Seiten der Klienten.

Der Anspruch an einen tantrischen Therapeuten ist allerdings sehr hoch. Die Voraussetzung der Echten Psychotherapie, sich sehr gründlich mit der eigenen Selbsterkenntnis befasst zu haben und sich schon weitgehend von der eigenen Konditionierung befreit zu haben, so dass man ein liebendes und achtsames Gegenüber sein kann und gleichzeitig den Mut hat, über gesellschaftliche Tabus hinwegzugehen (Beispielsweise dem Tabu, die Wahrheit zu sagen, auszudrücken, was man fühlt) und die Fähigkeit hat, mit Tabuthemen wahrhaftig und verantwortungsvoll umzugehen, gilt hier wohl im besonderen Mass!

Zum einen deshalb, weil die Menschen, wenn sie sich mit ihren intimen Themen zeigen, natürlich sehr verletzlich sind. Hier ist ein urteilsfreier und liebevoller Rahmen und eine entsprechende Stimmung unbedingt nötig, sonst kommt es zu einer Retraumatisierung! Zum anderen ist es wichtig, dass auch der Therapeut in einem solchen Rahmen sichtbar und spürbar wird, also zum Beispiel, wenn eine Gruppe nackt ist, selbst auch entkleidet ist und auch sonst bereit ist, sich auch ganz persönlich zu zeigen. Dies braucht dann eine sehr gute Fähigkeit im Umgang mit Projektionen und Beziehungen, damit es nicht zu Grenzüberschreitungen oder anderen Unstimmigkeiten kommt.

Eine Tantragruppe wird im Idealfall von einem Paar geleitet oder zumindest von einem Mann und einer Frau, die selbst erfüllte Beziehungen und Sexualität zu leben verstehen und auch möglichst weitgehend Tabus und Beschränkungen in sich aufgelöst haben, also eine freie und offene Wahrnehmung haben, so dass die Teilnehmer sich in einem urteilsfreien Raum zeigen, erleben und ausprobieren können.

Man kann es nicht oft genug sagen; Tabus aufzulösen bedeutet keineswegs, einander zu missbrauchen, sondern heisst, sich der inneren Wahrnehmung und Wahrheit bewusst zu werden, sie fühlen, verstehen und auch ausdrücken zu lernen.

Die tantrische Therapie, wie sie von Samuel Widmer und Danièle Nicolet entwickelt wurde, hat vier Phasen oder Abschnitte:

1. Phase: Ich und mein Körper
2. Phase: Ich/wir und meine/unsere Sexualität

3. Phase: Ich und die Welt (grenzüberschreitende Dreiecks-Auseinandersetzungen)
4. Phase: Wir als Kreis und Einheit (das tantrische Ritual)

Die 1. Und 2. Phase gehören zum psychotherapeutischen Weg, die 3. Und 4. Phase gehören zum spirituellen Weg.

### **1. Phase: der eigene Körper**

In dieser Phase beschäftigt man sich mit der Beziehung zu sich selbst und dem eigenen Körper. Dies betrifft vor allem die „unteren“ Ebenen des Energiesystems, also Wurzel, Becken und Bauch. Fühlt man sich freudig, wohl und ganz mit sich selbst, auch ganz nackt und verletzlich und auch in Gegenwart anderer? Alles, was dem im Wege steht, wie Ängste, falsche Selbstbilder oder Gewohnheiten, innere Denkmuster, die sich selbst und die anderen beurteilen und vergleichen, kann angeschaut werden, um sich davon zu befreien und wieder zu einem unschuldigen Sein zurück zu finden.

Hilfreich sind hier Übungen, in denen man sich selbst wahrnehmen kann und sich auch zeigt, gesehen wird und andere sehen kann, wie zum Beispiel, in dem sich in einer Gruppe jeder langsam und achtsam vor den anderen entkleidet. Dies, ebenso wie weitere Übungen, in denen man nackt ist, sind natürlich nur für Gruppen von Fortgeschrittenen geeignet, Menschen, die bereits recht bewusst sind und sich selbst kennen, die eine grosse Offenheit und Bereitschaft zum Experimentieren mitbringen. In einer Anfängergruppe kann schon die Vorstellung, sich gegenseitig in die Augen zu schauen oder dann die tatsächliche Übung beängstigend und herausfordernd sein, ebenso wie einfache, gegenseitige Berührungen, zum Beispiel am Rücken oder an den Händen.

Diese Phase kann aber auch zunächst in der Einzeltherapie beginnen, mit Körper- und Wahrnehmungsübungen oder dem sich zeigen vor der Therapeutin. Beispielsweise kann der Vorschlag, sich die eigene Hand auf den Bauch zu legen und sich dabei zu fühlen, bereits eine grosse Herausforderung für manche Menschen sein und viele Gefühle auslösen.

### **2. Phase: Meine Sexualität**

Hier geht es um die eigene Sexualität. Ist die Sexualität erfüllt, gesund und glücklich? Ist der Ausdruck darin ungehemmt und freudig? Kenne ich meine Bedürfnisse und bin fähig, dafür zu sorgen. Kann ich mich auch hingeben, bin ich fähig zum Orgasmus? Kann ich Liebe und Nähe in der Sexualität ganz zulassen? Auch hier kann alles angeschaut werden, was einer erfüllten Sexualität im Wege steht.

Dies alles wird nicht nur verbal besprochen, sondern, natürlich nach gründlicher Vorbereitung, so dass genügend Vertrauen in einander vorhanden ist, auch ganz konkret gezeigt, so dass direkt sichtbar und wahrnehmbar wird, wo die Schwierigkeiten sind. Man zeigt, möglichst ehrlich, wie man normalerweise die Sexualität lebt, entweder als Paar, oder als Einzelperson mit sich selbst.

Heilend wirkt hier nicht nur, dass die Schwierigkeiten angeschaut werden können, sondern alleine schon die Möglichkeit, sich so intim zu zeigen und andere zu sehen schafft eine ganz neue Möglichkeit von Beziehung.

Diese Phase kann sehr konfrontierend sein; bevor das Heilsame darin wirken kann, müssen viele Ängste und Moralvorstellungen angeschaut und überwunden werden. Oder es können alte Traumata wie Missbrauchserfahrungen auftauchen, die bearbeitet werden müssen.

Nicht nur die Probleme, die in der Sexualität im Alltag da sind, werden konfrontiert, sondern auch die Frage, ob man sich, so wie man ist, zeigen kann vor anderen, mit den Defiziten, aber dann vor allem auch mit der Lust und Freude, und mit dem verletzlich sein. Und nicht nur die, die sich gerade zeigen, sind konfrontiert, sondern auch die, die zuschauen. Kann ich offen und liebevoll zusehen, nehme ich die anderen wahr, fühle ich, oder denke ich, bin ich voller Urteile, Vergleichen, Neid und Konkurrenz?

Die wesentliche Frage ist, ob wir zulassen können, dass alles sichtbar wird, so, wie es im Moment ist, damit es angeschaut werden kann.

Wenn ein Paar sich gezeigt hat, können die anderen, die zugeschaut haben, sich ausdrücken, sagen, was sie gesehen und wahrgenommen haben und auch die Therapeuten geben eine Rückmeldung. Hier ist natürlich besonders die urteilsfreie und liebevolle

Stimmung wichtig, gleichzeitig jedoch auch die Bereitschaft zu ehrlichem Hinschauen, liebevoll heisst nicht „nett“ sein und sich zu schonen, sondern auch die schmerzhaften oder unangenehmen Dinge direkt anzusprechen.

### **3. Phase: Ich und die Welt**

In dieser Phase, die den Übergang von der Psychotherapie zu Gemeinschaftsbildung und Spiritualität bildet, geht es um die Auseinandersetzung mit dem Inzesttabu und dessen Überwindung. Dies hat nichts mit Inzest oder Missbrauch zu tun, sondern mit unserer Konditionierung bezüglich Sexualität und Beziehung, was letztlich die Konditionierung unserer Wahrnehmung der Welt und der Wirklichkeit überhaupt beinhaltet. Das Inzesttabu bedeutet, dass wir nicht wahrnehmen, was wir wirklich in unseren Beziehungen fühlen. Unsere Beziehungen, begonnen mit der Beziehung zu den Eltern, sind festgelegt auf eine bestimmte Art, es ist zum Beispiel festgelegt, durch Jahrhunderte alte Konditionierung, zu wem man sich sexuell hingezogen fühlen darf und zu wem nicht. Wir kommen nicht auf die Idee, dies zu hinterfragen, es ist eben Tabu! Und dies bedeutet, dass wir nicht frei sein können, nicht unser ganzes Potential als Menschen leben können, denn wir haben blinde Flecken, die uns daran hindern, die ganze Wirklichkeit zu sehen.

Die Frage, die sich hier stellt, ist, ob wir die Wahrheit und Wirklichkeit unserer Beziehungen jenseits von Besitz und Gewohnheit und Konditionierung wahrnehmen und dann damit umgehen können.

Wichtig ist hier die Unterscheidung von fühlbarer, energetischer Wirklichkeit zwischen uns und Handlung, wie dem Ausleben von sexueller Anziehung. Einerseits soll die Wahrheit unserer Wünsche und Bedürfnisse möglichst ans Licht kommen dürfen, andererseits ist dann grosse Sorgfalt und Gründlichkeit geboten, wenn es darum geht, konkrete Schritte im Leben damit zu tun. Sehr häufig wird dann auch sichtbar, dass man auf Handlung (z.B. sexuelle Handlung) verzichten muss, da es nicht stimmig wäre, sondern nur Überforderung, Verletzungen und Konflikte nach sich ziehen würde. Auch die Fähigkeit zum Verzicht gehört zur Freiheit dazu!

Andererseits ist Befreiung immer auch mit schmerzhaften und chaotischen Prozessen verbunden, denen man sich stellen muss, wenn man als Mensch und auch als Paar weiter wachsen will. Manchmal braucht es daher die konkrete Handlung wie zum Beispiel das Einlassen auf Liebesnächte ausserhalb der eigenen Zweiterbeziehung, und die Konfrontation mit den Gefühlen, die dadurch ausgelöst werden.

Was in jeder Situation und in jedem Moment das Stimmige ist, muss herausgefunden werden.

Hier wird deutlich, dass es zum einen um einen persönlichen Prozess von Wahrheitsfindung mit Mut und Ehrlichkeit geht, zum anderen um ein gemeinsames Forschen und Suchen nach der Lebensform, die uns entspricht und glücklich macht und um das Entdecken von Gesetzmässigkeiten in Beziehungen, also um gemeinsame Prozesse, in denen nicht mehr nur das eigene Glück im Vordergrund steht, sondern die Verantwortung für einander und die Frage, ob wir einander lieben. Das heisst, die Ebene des Herzens und des Kopfes werden angesprochen, daher auch der Übergang zur spirituellen Ebene von Tantra.

Konkret werden in diesem Teil „Abklärungen“ geführt, jeder schaut sich an, wie er es mit jedem anderen aus der Gruppe hat und drückt dies auch aus. Wie sieht es aus mit sexueller Anziehung und Wünschen diesbezüglich? Woher kommen in der Tiefe Konflikte, die in einer Beziehung entstanden sind? Warum muss ich jemanden ablehnen oder aus meiner Wahrnehmung ausschliessen? Kann ich das Schicksal, welches in jeder Beziehung gegeben ist, erkennen?

Insbesondere werden diese Abklärungen auch öffentlich, also in der Mitte, für alle anderen sichtbar und mit Unterstützung, Fragen und Hinweisen von Seiten der Therapeuten, geführt. Es ist immer wieder beeindruckend, zu erleben, wie in einer scheinbar unlösbaren Beziehungskonstellation alles an seinen Platz fällt und auf einmal Sinn macht, wenn die tiefere Wahrheit zum Vorschein kommt, in der alle sich wiederfinden.

Dies kann jedoch auch sehr herausfordernd sein und schwierige Gefühle auslösen, vor allem, wenn man sich als Paar diesen Auseinandersetzungen stellt. Unsere Sicherheitsbedürfnisse und gewohnten Beziehungsmuster können in Frage gestellt werden

oder ins Wanken geraten, was als sehr bedrohlich erlebt werden kann. Auch wenn man in einem solchen Gruppenprozess vielleicht die Schönheit von Freiheit in Beziehung sehen kann, muss man doch die Gefühle integrieren, die das dann auslöst, wie das ausgeschlossen sein, das verlassen sein, die Ohnmacht und die Einsamkeit, was einige Zeit dauern kann und uns natürlich auch im Alltag beschäftigen wird. Man wird auch auf viele tiefe Ängste und Widerstände in sich treffen, die sich nicht so schnell auflösen. Es können auch schwierige Situationen entstehen, wenn jemand damit nicht umgehen kann und die Gefühle als Vorwürfe an Andere ausagiert. Dies kann insbesondere für die Therapeuten zu herausfordernden Auseinandersetzungen führen.

Schliesslich geht es auf diesem Weg am Ende darum, alle Gefühle in sich fühlen und halten zu können, so dass man nicht mehr nur das Angenehme sucht und das Schwierige vermeidet, sondern lernt, der Wirklichkeit zu folgen, gleichgültig ob es gerade um Verzicht oder um Erfüllung geht.

Dadurch erlangt man die Fähigkeit zum bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit sexueller Energie und Beziehung jenseits von Besitzdenken. Dies, also die Liebe, ist die Überwindung des Inzesttabus. Es ist die Überwindung von Besitzdenken zugunsten von Freiheit und Liebe, welche immer gekoppelt sein müssen, bzw. natürlicherweise gekoppelt sind mit der Verantwortung für das Ganze.

Dieses Gefühl, in Verbindung mit dem Leben zu sein, es zu spüren, und dazu eine Ahnung, dass es nun anders weiter geht, Veränderung ansteht, Abschied, aber auch darin etwas Neues, ein weiter gehen und lernen, nun mit dem Verzicht, das Gefühl, wenn ich mich auf alles einlasse, was kommt, dass daraus ein grosses Glück erwächst, das Gefühl, dem Leben zu folgen wohin es mich führt und zu lernen, immer freudig mit zu gehen, ob es gerade um Erfüllung oder um Einsamkeit und Abschied geht, das macht mich glücklich.

Zur Zeit finde ich immer wieder meinen Frieden im alleine sein. Was für eine Erleichterung, wenn man nicht mehr darum kämpfen muss, geliebt zu werden, alleine sein kann.

Und ein neuer Duft von Freiheit wird spürbar.

Wo wir da wohl noch landen miteinander? Auf jeden Fall gilt es, da weiter zu gehen, frei zu sein und das alleine sein zu lernen.

Alles riskieren und aufs Spiel setzen wenn die Freiheit ruft und gleichzeitig ganz Heimat sein und bleiben, durch dick und dünn.

#### **4. Phase: Der tantrische Kreis**

Im letzten Teil der tantrischen Therapie geht es um Heilrituale im Kreis. Die anderen drei Teile sind dafür die Vorbereitung, welche unbedingt notwendig ist, um solche Rituale machen zu können.

Vor dem Ritual ist noch einmal viel Abklärung und ehrliches Hinschauen notwendig. Worum geht es überhaupt dabei, warum machen wir das, will es jeder wirklich? Welche Dinge müssen vorher miteinander als Gruppe und in jeder einzelnen, persönlichen Beziehung geklärt sein, damit man sich auf ein Ritual einlassen kann? Ist die Gruppe so weit gereift und vorbereitet, dass ein Ritual als nächster Schritt möglich ist um eine neue Dimension des Lebens zu öffnen? Oder würde dadurch nur Chaos und Konflikt entstehen und es ist besser, sich nicht zu überfordern, sondern zu verzichten auf diesen letzten, konkreten Schritt?

Natürlich ist in jedem Fall die Teilnahme am Ritual freiwillig, nur, wer sich dem wirklich stellen will, sollte mitmachen. Es gibt in einer Gruppe meistens auch Einzelne, die an einem anderen Punkt stehen als die Mehrheit der Gruppe, auch dies muss gewürdigt werden und zum Beispiel eine Alternative für die Menschen geschaffen werden, die den Kurs abschliessen wollen, sich jedoch nicht zur Teilnahme am Ritual bereit fühlen. Diese können sich an dem Abend zum Beispiel in einem anderen Raum treffen für ein gemeinsames Gespräch oder inniges Zusammensein, während die Anderen das tantrische Ritual durchführen.

Hierbei gibt es einen Männer- und einen Frauenkreis und der eine Kreis bewegt sich nach Anweisung der Tantrameister so, dass nacheinander Frauen und Männer auf einander treffen in einer liebenden und sexuellen Begegnung. Es ist einerseits ein unpersönliches

Ritual, in welchem man wahllos aufeinander trifft, und doch kann in jeder Begegnung eine ganz persönliche, innige Nähe und leidenschaftliche Begegnung entstehen. Es ist nicht einfach, zu erklären, welche Stimmung hierbei entstehen kann, so etwas muss man erleben, um es wirklich zu verstehen. Es geht dabei ja nicht nur um die Ebene der Handlung, dem was man im Ritual miteinander konkret tut, sondern vor allem, darum, in welchen Zustand, welche Stimmung man dabei kommt, was innerlich passiert. Auf einer Ebene ist das Ritual natürlich eine Konfrontation und eine Befreiung. Konfrontiert werden, wie man leicht nachvollziehen kann, massenweise Tabus rund um die Sexualität, Moral und Besitzdenken, vor allem dann, wenn man als Paar daran teilnimmt. Gleichzeitig entsteht die Möglichkeit, sich dabei von diesen Beschränkungen und Hemmungen zu befreien.

Zum Beispiel wenn man erlebt, dass man selbst genährt ist in der gemeinsamen Liebe und es dann auch dem andern gönnen kann, dasselbe zu erleben.

Doch eigentlich ist der Sinn des Rituals ein viel tieferer. Im Einlassen darauf taucht man gemeinsam in etwas Grosses ein, etwas, das weit über die persönlichen Beziehungen hinaus geht. Es kann eine Stimmung von Einssein mit allem entstehen, ein heiliger Raum in welchem wir alle mit einander und mit dem ganzen Universum verbunden sind.

Ein tantrisches Ritual ist also nicht nur ein therapeutisches Hilfsmittel, sondern, für entsprechend reife Menschen, auch ein Weg, die Liebe miteinander zu feiern und zu erneuern und dann auch eine Möglichkeit, noch tiefer zu gehen, eine mystische Verbindung zum Universum zu erleben.

Es geht hierbei nicht mehr um persönliche Erfüllung oder Wahl, sondern um die Einheit mit dem Ganzen, mit der Welt, und um Heilung, um die Entdeckung von bedingungsloser, unpersönlicher Liebe zwischen Mann und Frau und zwischen den Menschen überhaupt als Voraussetzung für eine konfliktfreie, persönliche Beziehung.

Tantra bringt uns also Frieden, Freiheit, Liebe, Mitgefühl und die Fähigkeit zum Teilen, Verantwortung und Gemeinschaft, und all dies wäre die Lösung für alle Probleme der Menschheit.

Auf einmal ist sie da: die Lösung.

All die Angst, die Eifersucht, die Konflikte, die Unvereinbarkeit der verschiedenen Bedürfnisse ist hinfällig...wir können zu dritt sein. Ganz offen, voll in Beziehung, innig, nah, ehrlich, verliebt...zusammen, zu dritt. Und dann überall zusammen, alles ist auf einmal offen, zu viert, zu fünft, alleine, zu zweit...ein Feld von Liebe. Welch ein Glück, und so einfach! Jeder kann sich jederzeit einschliessen in das Feld, niemand muss ausgeschlossen sein. Auch das ausgeschlossen sein hat Platz, jeder kann sich frei bewegen, aber ich will nirgendwo anders sein als hier, bei euch, ihr seid mein Glück.