

Vision einer ganzheitlichen Kultur von Sexualität und Anregung zu einer neuen Sexualpädagogik

Workshop auf der Fachtagung *Sexualpädagogische Visionen*
veranstaltet von der Gesellschaft für Sexualpädagogik (GSP)
an der Universität Bremen, 22. bis 24. März 2001

Teil I Was ist Tantra?

A. Geschichte

Beginnen wir mit einem Blick in die Geschichte, damit klarer wird, woher Tantra kommt und worum es dabei geht.

Gampopa, ein großer tibetischer Meister des 12. Jahrhunderts, fasst das, worum es im Tantra geht, so zusammen:

„Die Tantras repräsentieren

- (1.) eine Philosophie, die so umfassend ist, dass sie das gesamte Wissen in sich vereint,
- (2.) ein System der Meditation, das die Macht verleiht, den Geist auf jedweden Fokus zu konzentrieren, und
- (3.) eine Kunst zu leben, die es uns ermöglicht, jede Aktivität für den Pfad der Befreiung zu nutzen.“¹

Die Ursprünge von Tantra liegen in Indien und reichen vermutlich vor die Zeit der Einwanderung der Arier zurück. Diese datiert auf ca. 2700 v. C. Die tantrischen Lehren wären demnach weit über 4000 Jahre alt, wenn nicht sogar noch wesentlich älter. Es mag sein, dass Tantra damit ein Bote aus der letzten Blüte der matriarchalischen Kultur zu Beginn der Zeit des Ackerbaus ist. Dies bleibt allerdings eine Hypothese, denn aus dieser Zeit liegen uns nur archäologische Funde vor – die ältesten tantrischen Schriften sind demgegenüber „nur“ rund zweitausend Jahre alt.

Archäologische Funde, die auf Fruchtbarkeitsriten und Sexualkulte hinweisen, kennen wir aus in vielen Frühkulturen. Diese Kulte haben sich nur entweder nicht bis heute erhalten (wie z. B. in Europa), wurden nicht zu einem umfassenden

¹ Je Gampopa, 1079-1135, zit n. Nik Douglas, *Spiritual Sex*, 1997, S. 1, Übersetzung K.V.

den System weiterentwickelt (wie z. B. in Afrika), wurden durch die europäische Kolonisation ausgerottet (wie z. B. in Südamerika) oder treten erst heute ans Licht der Öffentlichkeit (wie z. B. bei den Indianern Nordamerikas). Mit der tantrischen Tradition Indiens haben wir damit das umfassendste und älteste noch erhaltene System der Erfahrung und Weiterentwicklung sexueller (und anderer psychophysischer) Energien vor uns.

Auch in Indien war die tantrische Lehre mehrfach in Gefahr unterzugehen: Zuerst verdrängten die einwandernden Arier die drawidische Urbevölkerung mit ihrem tantrischen Brauchtum, so dass sich dieses nur in abgelegenen Gebieten erhalten konnte. Dann aber vermischten sich beide Völker miteinander, und es kam etwa zu Beginn unserer Zeitrechnung zu einer erneuten Blüte der tantrischen Kultur. Diese währte viele Jahrhunderte.

Erst mit der Islamisierung von Teilen Indiens (zur Zeit unseres Spätmittelalters) wurde Tantra wieder an den Rand gedrängt und es wurden die tantrischen Tempel mit ihren oft auf wenig Verständnis stoßenden Darstellungen von *maithuna*, dem tantrischen Geschlechtsakt, an vielen Orten zerstört. Die christlichen Kolonialherren des 19. und 20. Jahrhunderts taten das Ihre dazu, diese „heidnischen“ Praktiken zu unterdrücken.

Heute ist Sexualität in Indien stärker tabuisiert als in Europa. Erst die westliche Rezeption der alten Lehren des Tantra führte zu einer Renaissance in den letzten drei Jahrzehnten. Dass dies möglich wurde, ist einzelnen Meistern und Gelehrten zu verdanken, die den Gehalt der alten Texte dem neuzeitlichen Verständnis erschlossen.

Besonders zu erwähnen ist hier der indische Meditationslehrer Osho, früher auch Bhagwan genannt, der in den 60er und 70er Jahren (der Zeit der sogenannten sexuellen Revolution) den Westen mit tantrischen Lehren konfrontierte. Dabei betonte Osho, dass die Kräfte der Sexualität für spirituelles Wachstum genutzt werden können – was den religiösen Vorstellungen seiner Zeit diametral entgegengesetzt war und ihm viele Feinde machte. Er nahm mit seiner Thematisierung von Tantra einerseits den Trend der kulturellen Entwicklung im Westen auf (in Richtung auf sexuelle Liberalisierung), gab ihm aber andererseits ein neues Ziel (in Form von Meditation und Spiritualität).

Zu Osho kamen viele Menschen aus dem Westen, die an der Verbindung von Meditation, Psychotherapie, Spiritualität und Sexualität interessiert waren. Einige von ihnen wurden zu bedeutenden Therapeuten, die das Tantra-Angebot von heute maßgeblich prägen.

Osho stand allerdings in keiner authentischen Übertragungslinie (er war ursprünglich Universitätsprofessor, sein Zugang ging vom Intellekt aus). Es gibt heute im Westen auch Lehrer, die selbst bei den im Verborgenen wirkenden

tantrischen MeisterInnen des Ostens gelernt haben. Der wichtigste unter ihnen ist Daniel Odier, der in der Tradition des kaschmirischen Tantrismus steht.²

Tantra ist heute nicht mehr nur eine Traditionslinie der indischen Kultur (die wir wie fremdartige folkloristische Darbietungen auf Fernreisen betrachten können), sondern ein Potenzial, aus dem die Menschen aller Kulturen Nutzen ziehen können (ebenso wie Beethoven-Klavierkonzerte auch in Japan geschätzt werden und Ski fahren nicht nur die Skandinavier begeistert). Tantra ist ein Teil des Welt-Kulturerbes. Sich nicht mit ihm auseinander zu setzen würde für uns bedeuten, eine außergewöhnliche Chance zur Entwicklung von Sexualität und Spiritualität ungenutzt zu lassen.

Verbindungen zwischen der tantrischen Kultur Indiens und Europa scheint es auch bereits seit prähistorischer Zeit gegeben zu haben, vermittelt über Mesopotamien und Ägypten.³ Darauf weisen spezielle sexuelle Inhalte in den Mythologien, Riten, der Philosophie und Kunst dieser Länder hin. In der Zeit, in der sich das Christentum als herrschende Religion in Europa ausbreitete, gab es hier starke Traditionen (auch innerhalb des Christentums), die tantrisch anmutende Elemente aufwiesen. In ihnen erfuhr Sexualität eine besondere herausgehobene Wertschätzung und war zentraler Bestandteil der religiösen Kulte.⁴

Unter diesen damals konkurrierenden Traditionen hat sich allerdings, wie wir wissen, die sexualfeindliche Richtung des Christentums historisch durchgesetzt. Die alte Rivalität der Einstellungen ist nach wie vor der kulturelle Hintergrund, vor dem wir heute im Westen tantrische Erkenntnisse rezipieren. Das sollten wir in unserer weiteren Beschäftigung mit Tantra nicht aus den Augen verlieren.

B. Was bedeutet „Tantra“?

Gehen wir nun auf die Inhalte der tantrischen Lehre ein und fragen wir, was den Kern von Tantra ausmacht. Einen ersten Hinweis kann uns die Bedeutung des Wortes geben.

Das Wort *Tantra* stammt aus dem Sanskrit. Die bedeutungstragende Wurzel ist die Silbe „tan“. Diese ist assoziiert mit Bedeutungen wie:

ausdehnen, verbreiten, fort dauern, spinnen, weben

² Siehe dazu u.a. seine Website: www.danielodier.com.

³ Vgl. Douglas 1997, S. 34 ff.

⁴ So innerhalb des Christentums bei einigen gnostischen Sekten (wie den Karpokratianern oder den Anhängern des Nikolaus von Antiochien), bei den Adamiten und Bogomilen (vgl. Douglas 1997, S. 135-166).

(also Bedeutungen, die verweisen auf Kontinuität/Verbundenheit in Zeit und Raum, aber auch auf Wachstum und Entwicklung); dann weiter:

hervorbringen, zeigen, manifestieren

(also Bedeutungen, die auf die Erfahrung von etwas Neuem, bisher Verborgenen hinweisen).

In Wörterbüchern wird Tantra manchmal übersetzt als:

„leitendes Prinzip, das Wesentliche, Modell, System, Lehre, Theorie, wissenschaftliches Werk“.⁵

Der Plural „Tantras“ bezeichnet zugleich die Textform, in der tantrische Lehren verfasst sind: Tantras haben meist die Form eines Dialogs zwischen dem Gott Shiva und der Göttin Shakti.

Diese Zwiesprache, dieser vermittelnde und sich gegenseitig steigernde Austausch zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen begegnet uns im Tantra immer wieder.

Einige Autoren haben versucht, Tantra zu *definieren*, so z. B. der Religionswissenschaftler Mircea Eliade:⁶

„Unter den vielen Bedeutungen des Wortes Tantra ... sticht eine besonders hervor – die von ‚Aufeinanderfolge‘, ‚Entfalten‘, ‚kontinuierlicher Prozess‘. Eine Definition von Tantra wäre demnach ‚das, was das Wissen ausdehnt‘.“⁷

Einen anderen Fokus setzt Lama Anagarika Govinda, ein tantrischer Meister des 20. Jahrhunderts:⁸

„Das Wort Tantra bezieht sich auf den Begriff des „Webens“ ... und deutet hin auf die **Verwobenheit** aller Dinge und Handlungen, auf die Interdependenz alles Existierenden und auf die **Kontinuität** im Zusammenhang von Ursache und Wirkung wie auch im Hinblick auf die Entwicklung von Tradition und Spiritualität, eine Kontinuität, die wie ein Faden ihren Weg webt durch das Gewebe von Geschichte und individueller Biographie.“ (Hervorhebung K. V.)

⁵ Nach Nik Douglas, *Spiritual Sex*, 1997, S. 1 und S. 4.

⁶ M. Eliade, *Yoga: Immortality and Freedom*, 1954, zit. n. Nik Douglas, *Spiritual Sex*, 1997, S. 3, Übers. K.V.

⁷ Nach Nik Douglas, *Spiritual Sex*, 1997, S. 2f, Übersetzung K.V.

⁸ A. Govinda, *Fundamentals to Tibetan Mysticism*, 1960, zit. n. Nik Douglas, *Spiritual Sex*, 1997, S. 3, Übersetzung K.V.

C. Die Inhalte der Lehre

In all diesen Umschreibungen hören wir bisher nur wenig von Sexualität, stattdessen erhalten wir aber Hinweise auf andere wichtige Aspekte von Tantra. Halten wir diese einmal fest:

1. Tantra ist eine Wissenschaft.

Indien und Tibet haben eine Jahrtausende alte Tradition in der Erforschung der menschlichen Psyche. Es wurden dabei exakte Verfahren entwickelt, mit denen es auf kontrollierbare und wiederholbare Weise möglich ist, die Prozesse des menschlichen Bewusstseins, die Energien des Körpers und den Zusammenhang von Körper und Geist zu erfahren und deren Weiterentwicklung zu beschleunigen und zu lenken.

2. Tantra ist eine *spirituelle* Wissenschaft.

Ihr Ziel ist nicht die *objektive Erkenntnis* des Menschen und seiner Psyche (wie in der westlichen Psychologie), sondern die *Entwicklung aller* seiner Potenziale, auch der nur noch subjektiv fassbaren. Wichtigstes Ziel ist die Entwicklung der spirituellen Fähigkeiten. Dazu stellt sie konkrete Übungen bereit, die dem Praktizierenden bewusst machen, dass er ein Wesen ist, das gleichzeitig in der physischen wie in der feinstofflich-energetischen und der überzeitlichen spirituellen Realität lebt.

3. Tantra ist eine Lehre.

Eine Lehre ist ein Wissensbestand, der in Büchern nicht vollständig dargestellt werden kann und der daher im Rahmen eines persönlichen Schulungsweges gelehrt wird. In einer Lehre ist das Wissen immer auf konkrete Erfahrung bezogen, die durch praktische Übungen vermittelt wird. Die Anleitung dieser Übungen und die Interpretation und Integration der dabei gemachten Erfahrungen erfordert die persönliche Begleitung durch einen Lehrer, eine Lehrerin, die diese Erfahrungen bereits gemacht hat und selbst „verkörpert“. Er (oder sie) leitet den Schüler schrittweise in eine andere Art des Wahrnehmens, Fühlens und Denkens hinein, was notwendig ist, wenn die in den Übungen gemachten Erfahrungen über das Alltagsbewusstsein und den bisherigen Entwicklungsstand hinausgehen.

D. Die Rolle der Sexualität

Das hier Gesagte unterscheidet Tantra nicht grundsätzlich von anderen Systemen spiritueller Schulung. Fragen wir also nun nach seiner Besonderheit, und das heißt unter dem Blickwinkel unseres Themas vor allem: Fragen wir nach der Rolle, die Sexualität in diesem Schulungsweg spielt:

Warum setzt Tantra gerade bei der Sexualität an? Was ist das Besondere an Sexualität, das sie zu einem geeigneten Medium für einen spirituellen Weg macht?

Die Antwort ist relativ einfach: Unter den Grunderfahrungen, die so gut wie allen Menschen zugänglich sind, ist Sexualität diejenige, die einer mystischen Erfahrung am nächsten kommt. Fünf Momente, die sich in der Sexualität unter günstigen Bedingungen zeigen, tragen dazu besonders bei:

1. Einsgerichtetheit:

Wir sind in der Sexualität ganz auf *ein* Ziel ausgerichtet, die Kompassnadel ist klar genordet in Richtung auf sexuelle Lust. Natürlich gibt es auch innere und äußere Ablenkungen, aber die erleben wir deutlich als Störungen. Eine solche „Einsgerichtetheit“ wie in der Sexualität ist in anderen Situationen des Lebens nur wesentlich schwerer zu erreichen.

2. Ganzheit:

In der Sexualität sind Körper, Seele und Geist gleichermaßen beteiligt und aufeinander eingestimmt, sie ziehen am selben Strang. In der Sexualität sind wir *ganz* engagiert, nicht nur mit einem Teil von uns.

3. Präsenz:

In der Sexualität sind wir mit allen Sinnen präsent. Wir sind kommunikationsfähig, offen, erreichbar. Wir sind da an der Kontaktfläche zum anderen, aufnahmefähig für die Wahrnehmungen und Energien, die von außen auf uns einströmen.

4. Ladung/Erregung:

In der Sexualität ist unser Energieniveau deutlich angehoben. Wir sind erregt. Der Atem geht schneller, die Pulsfrequenz steigt, die Durchblutung nimmt zu. Wir nehmen mehr Luftsauerstoff (und damit Lebensenergie, „Prana“) in uns auf. Unser Körper hat dadurch mehr Energie, mehr Ladung, wodurch besondere Erfahrungen und andere Bewusstseinszustände erleichtert werden.

5. Aufweichung oder Auflösung der Grenzen des Ich:

In der Sexualität können wir erleben, wie es sich anfühlt, die Grenzen des eigenen Ichs hinter sich zu lassen, mit einem anderen Menschen zu verschmelzen, ganz in ein gemeinsames Energiefeld einzutauchen. Dies ist eine Vorahnung der mystischen Erfahrung vom Einswerden mit der Natur, mit Gott, mit allem, was ist. Hier treffen sich mystische und sexuelle Ekstase.

Wenn ich diese fünf Punkte hier so aufzähle, dann hänge ich damit Sexualität relativ hoch. Unsere Alltagserfahrungen mit Sexualität sind oft weit weniger

fulminant. Im Grunde beschreibe ich Sexualität nicht, wie sie ist, sondern bis wohin sie führen kann, wenn wir uns ganz auf sie einlassen. Ich beschreibe fortgeschrittene Fähigkeiten und Kompetenzen, die wir bis dorthin (und weiter) entfalten können, wenn wir sie üben.

Und genau das ist der Ansatz, den Tantra in bezug auf Sexualität verfolgt: Tantra zielt darauf, unsere natürlichen sexuellen Kompetenzen zu ihrer höchsten Entfaltung zu bringen – allerdings nicht, um beim Sex stehen zu bleiben, sondern um Sexualität für eine allgemeine Weiterentwicklung des Menschen zu nützen.

Teil II

Einige Lehren aus dem Tantra, die für Sexualpädagogik von Interesse sein könnten

Tantra besteht aus gelebter Praxis. Es wurde in einer langen Kette von Generationen weitergegeben in der persönlichen Beziehung von LehrerInnen und SchülerInnen, in Form von Praktiken und Erfahrungen, von Geisteshaltungen und einer im Körper verankerten Form zu leben.

Dem Tantra sind Lehrsätze und Theorien, wie wir sie aus anderen Traditionen kennen, weitgehend fremd, denn der Geist des Tantra zeigt sich in diskursiven Abhandlungen nur sehr blass und mittelbar – während er in der Präsenz und dem Handeln eines tantrischen Meisters/einer tantrischen Meisterin sehr viel direkter, klarer und beeindruckender zu spüren ist.

Deshalb ist es auch schwer, konkrete „Lehren“ des Tantra zu formulieren. In dieser Form extrahiert, bleiben sie immer dem je subjektiven Blickwinkel des Autors verhaftet.

Die im folgenden zusammengestellten „Lehren“ sind daher mehr zu verstehen als die Lehren, die *ich* aus meiner Beschäftigung mit Tantra gezogen habe. Andere Autoren werden andere Akzente setzen.

In der Darstellung der mir wichtigen Punkte werde ich von den konkreter auf sexuelle Beziehungen bezogenen Lehren ausgehen, um dann auf die grundsätzlicheren Lehren des Tantra zu sprechen zu kommen.

A. Gestaltung sexueller Beziehungen

1. Wertschätzung der Sexualität: ihr Zeit, Aufmerksamkeit und Energie widmen, über Sexualität kommunizieren

Sexualität aus dem Geist des Tantra zu leben und die sexuellen Fähigkeiten zu entwickeln basiert weniger auf Techniken als auf Grundhaltungen. Eine davon ist, Sexualität wertzuschätzen, sie wichtig zu nehmen, ihr Zeit einzuräumen, in die Gestaltung der Sexualität Sorgfalt und Energie zu investieren und mit Aufmerksamkeit die Erfahrungen und Entwicklungen, die sich in und aus ihr ergeben, zu verfolgen.

Sexualität ist in unserer Kultur nur scheinbar hoch geschätzt (in den Medien). Ihr wahrer Stellenwert im unserem Leben wird eher deutlich, wenn wir die Zeiten vergleichen, die wir im Auto, vor dem Fernseher, am Computer – und im Liebespiel verbringen. Die meisten Menschen widmen der Sexualität weitaus weniger Zeit als den anderen Tätigkeiten, und entsprechend weniger Energie und Wertigkeit erhält sie in ihrem Leben.

Dieser geringen Wertschätzung von Sexualität kann in Beziehungen durch die alltägliche Lebensgestaltung entgegengewirkt werden. Die Partner können z. B. für das Liebespiel und überhaupt für körperliches Zusammensein ausreichend Zeit vereinbaren und der Sexualität einen entsprechend wichtigen Status – auch im gemeinsamen Terminkalender – geben. So überlassen sie sie nicht der Zufälligkeit am Rande (unsere gegenwärtige Auffassung, Sexualität solle „von selbst“ geschehen, ist eine trügerische Ideologie, die mit wahrer Spontaneität wenig zu tun hat).

Damit das gelingt, sollten sich die Partner offen über die Gestaltung der sexuellen Begegnung und – was oft das Schwierigste ist – über die beiderseitigen Wünsche verständigen können.

Wenn Sexualität und körperlicher Begegnung auf diese Weise mehr Raum in Beziehungen gegeben wird, zeigen sich allerdings auch persönliche Hindernisse, wie Angst vor Nähe, Körperscham, ablenkende Gedanken, Lustlosigkeit und andere.

Hier gilt es zunächst, diese Gefühle anzunehmen und „mit ihnen zu sein“. Auf längere Sicht können sich Liebespartner gegenseitig darin unterstützen, diese Hindernisse zu überwinden (siehe Punkt 9: Die Sexualpartner als einander Heilende), ebenso wie sie auch für sich selbst die Verantwortung übernehmen und an ihren eigenen Hindernissen arbeiten können.

2. Präsenz: mit Geist und Körper ganz in der Gegenwart sein

Wenn wir Sexualität gestalten und voll erleben wollen, so ist es von größter Wichtigkeit, dabei präsent zu sein, also wirklich *hier* zu sein und mit ganzer Aufmerksamkeit und sinnlicher und emotionaler Offenheit beteiligt zu sein. Präsent sein heißt, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein, sich nicht von inneren und äußeren Ablenkungen einfangen zu lassen und mit den Gefühlen und Wahrnehmungen des Augenblicks *sein* zu können.

Präsent sein heißt damit auch, Abstand zu nehmen von Erwartungen und Träumen, von den Vorstellungen, wie es sein sollte, was gefühlt werden könnte, wie ich oder der andere sein sollte, damit dies und jenes möglich würde usw. Diese Qualität der Präsenz ist gemeint in den Sätzen, die ich eingangs erwähnte:

Sei mit dem, was jetzt ist.

Lass das in dir schwingen, was du gerade fühlst, was immer es sei.

Nimm diesen Augenblick mit deinem ganzen Körper wahr.

Das heißt auch, sich zu lösen von taktischen und berechnenden Haltungen wie „wenn du mir ..., dann ich dir ...“ oder „weil gestern das und das war, mache ich heute das und das“. Stattdessen geht es darum, vorbehaltlos in Kontakt zu treten mit dem, was *jetzt ist* (wie immer es mir gerade schmeckt), und ein nicht-wertendes Interesse daran zu entwickeln (eine Art Staunen von „ah, so ist es jetzt“).

Mit Blick auf den/die andere lassen sich mit dieser Haltung z. B. erfahren:

- die je individuelle Färbung weiblicher oder männlicher Energie in der PartnerIn (zunehmend abgelöst von konventionellen Vorstellungen),
- ihre/seine je individuellen Formen von Lust und Erregung
- und letztlich die unverwechselbare Eigenart, das Wesen des Partners/der Partnerin.

Mit Blick auf sich selbst lässt sich tiefer erforschen:

- was erregt mich, was nicht (ohne auf das eine fixiert zu sein oder das andere krampfhaft zu vermeiden),
- wie fühlen sich Begehren, Erregung, Lust und Befriedigung tief im Innern an,
- wann beginnen sich die Grenzen zwischen mir und dem anderen aufzuweichen (bzw. wieder zu verfestigen) und wie fühlt sich Verschmelzung an u.a.

Präsenz macht den Kern tantrischer Sexualität aus: Sie besteht darin, „mit ruhigem Geist dort zu verweilen, wo Befriedigung zu erlangen ist.“

Aus dieser Präsenz entspringt echte Spontaneität: „Im Tantra ist das Spontane der höchste Wert – einfach nur natürlich zu sein, die Natur zu belassen. Sie nicht zu behindern, sie nicht zuzumauern, sie nicht zu verbiegen, sie nicht in eine Richtung zu lenken, in die sie nicht von selbst will. Sich der Natur zu ergeben, mit ihr zu fließen. Nicht den Fluss anzutreiben, sondern mitzugehen mit ihm – und zwar bis zum Ende, egal wohin. Dies Vertrauen ist Tantra.“ (Osho)

Auch bei der Präsenz zeigen sich wieder, wie schon vorher bei der Wertschätzung der Sexualität, persönliche Hindernisse: Es ist nicht leicht, über längere Zeit hinweg präsent zu bleiben und vor den sich einstellenden Empfindungen nicht davonzulaufen, und es ist speziell nicht leicht (entgegen konventionellen Vorstellungen), Lust mit vollem Bewusstsein länger zu „ertragen“.

Im Tantra gibt es eine Vielzahl von Übungen (alleine und in Kontakt), mit denen die Fähigkeit, präsent zu bleiben, entwickelt werden kann. Wichtig ist dabei v.a. die Fähigkeit, bei erhöhter Ladung (erhöhtem sexuellen Energieniveau) präsent zu bleiben (siehe Punkt 5: Atem, Ladung, Energie).

3. In Kontakt gehen: sich zeigen und für den andern offen sein

Eine Frucht der Fähigkeit, präsent bleiben zu können, ist die Fähigkeit, in Kontakt miteinander zu treten und diesen Kontakt halten zu können. Kontakt bedeutet ganz konkret: Hautkontakt, Augenkontakt (damit nicht beide Partner in ihre je eigenen „Filme“ abdriften), verbaler Kontakt, körperliches Halten u.a. Durch diese Signale spüren die Partner, dass der/die andere präsent, anwesend ist, sie können sich auf einander einschwingen und es kann sich etwas Gemeinsames entwickeln. Über diese mehr physischen Formen von Kontakt vermitteln sich die weiteren Formen emotionalen, energetischen und spirituellen Kontakts.

Im Kontakt sein bedeutet auch, sich selbst zu zeigen und damit den/die andere spüren und wissen zu lassen, wie ich mich fühle, wie es mir gerade geht, was los ist mit mir. Kontakt zum anderen korrespondiert mit Kontakt zu mir selbst. Beide entwickeln sich gemeinsam: Je mehr Kontakt ich zu anderen aufzunehmen und zu halten im Stande bin, um so mehr Kontakt gewinne ich zu mir selbst – und umgekehrt.

4. Das Verhältnis von Meditation und Sexualität

Eine sexuelle Begegnung, die in voller Präsenz erfolgt, hat eine ähnliche Qualität wie Meditation: Sie ist zentriert, offen für den Augenblick, empfänglich, ohne Ungeduld, hellwach, ohne festgelegtes Ziel, bei sich und zugleich bereit, sich selbst zu transzendieren, erfüllt von ruhiger Kraft.

Im tantrischen Sinne *ist* Sexualität eine Form von Meditation. Beide können einander wechselseitig in der Entwicklung dienen: Durch Meditation lernen wir, auch in der Sexualität präsenter, empfänglicher, offener für neue Erfahrungen zu werden, und durch Sexualität können wir, wie im Eingangsreferat ausführlich dargestellt, unsere meditativen und spirituellen Fähigkeiten entwickeln.

Entgegen einem heute weit verbreiteten Bild von Sexualität sagt Tantra: Sexualität gewinnt nicht so sehr durch besondere Aktivität an Intensität, sondern mehr durch die Entfaltung unserer Fähigkeit zu Empfänglichkeit und Hingabe. Nicht heftiges Machen, sondern das Spüren dessen, was da ist, bringt uns weiter, ein Spüren, das zeitweise sogar ganz ohne Tun, ohne Bewegung auskommen kann.

Und anders als in vielen erotischen und pornografischen Filmen, die *harte* Männer bei der sexuellen Arbeit und Frauen in optisch wirkungsvoll *gestellten* Posen zeigen, basiert Empfindungsfähigkeit zuallererst auf einer tiefen Entspanntheit des gesamten Organismus. Erst dadurch kann sexuelle Energie frei fließen. Entspanntheit ist die allem anderen als Basis dienende Grundhaltung des Tantra:

„Die Leere braucht keine Stützen,
Mahamudra ruht auf Nichts,
Ohne jede Anstrengung,
Einfach nur, indem du gelöst und natürlich bleibst,
Kannst du das Joch zerbrechen –
Und Befreiung erlangen.“ (Tilopa, Gesang vom Mahamudra)

5. Atem, Ladung, Energie

Sowohl in der Meditation wie in der tantrischen Sexualität wird dem Atem viel Aufmerksamkeit geschenkt. Das Achten auf den Atem zentriert uns und holt uns in die Präsenz, der Atem selbst lädt den Körper mit Energie auf. Je höher diese Aufladung ist, um so mehr Energie steht uns zur Verfügung. In der Sexualität wird diese Energie im Orgasmus entladen, was als Befriedigung erlebt wird, und zwar um so mehr, je mehr Energie dabei umgesetzt wird.

Damit diese sexuelle Energie im Körper aufgebaut werden und frei fließen kann, ist es günstig, vor sexuellen Begegnungen das Energieniveau durch A-

temübungen zu erhöhen und Energieblockaden (etwa in der Form von Verkrampfungen) durch gymnastische Übungen und Massagen zu lösen. Eine Intensivierung genitaler Stimulation hingegen führt nicht zu einer wesentlichen Erhöhung des Energieniveaus.

Eine größere Menge Energie kann sich nur dann im Körper aufbauen, wenn die Fähigkeit, Energie zu halten, geübt wird. Durch Übungen zum Energie-Aufbau weitet sich allmählich die Fähigkeit unseres Körper, Energie wie ein „Gefäß“ zu halten, und wir können ein immer höheres Energie-Niveau aushalten, ohne „wegzuspacen“, d.h. an Präsenz zu verlieren.

Allerdings neigen viele Menschen dazu, schon bei niedrigen Pegeln sexueller Erregung und bei geringer sexueller Bedürfnisspannung eine Entladung herbeizuführen, was aber in der Regel nur zu einer geringen Befriedigung führt. Damit wir lernen, Ladung aufzubauen und zu halten, ohne dabei an Präsenz zu verlieren, bedarf es kontinuierlicher Übung.

Ein spezielle Form von Energie-Halten ist dabei die Ejakulationskontrolle des Mannes, der im Tantra traditionell viel Aufmerksamkeit gewidmet wird. Sie ermöglicht es dem Mann, den Liebesakt auszudehnen bzw. häufiger auszuüben und intensivere Orgasmen zu erleben (während für die Frau eher die Möglichkeit zu sich steigernden multiplen Orgasmen besteht).

Dem Tantra ist im übrigen ein patriarchaler Vorrang des Mannes fremd. Es fordert ihn unter den gegenwärtigen Bedingungen eher auf, sich den Bedürfnissen der Frau unterzuordnen.

Die Fähigkeit, Energie zu halten, bezieht sich nicht nur auf sich selbst. Es geht in tantrischen Übungen wie auch sonst im Liebespiel oft darum, die Energie zu halten und damit einen Rahmen zu schaffen, in dem sich der/die andere sicher fühlt und sich der eigenen Lust hingeben oder neue Erfahrungen machen kann. Als Liebespartner sind wir damit einander auch schützende Begleiter in den Momenten der Lust ebenso wie in tiefen Prozessen der Selbsterfahrung.

B. Grundaussagen des Tantra

6. Alles ist in dir

„ In Wahrheit ist jeder Körper das Universum.“

(Mahanirvana-Tantra)

„ Derjenige, der die Wahrheit des Körpers erkennt, kann schließlich auch so weit gelangen, diejenige des Universums zu erfassen.“

(Ratnasara-Tantra)

„ Keine Straße führt zum Selbst, nichts kann unser Bewusstsein öffnen, solange uns nicht klar geworden ist, dass wir alles in uns haben.“

(Lalita Devi)

Diese tiefe Grundaussage des Tantra ist schwer mit den Mitteln rationaler Interpretation wiederzugeben. Sie stellt eine meditativ-spirituelle Grunderfahrung dar, die sich auf einer anderen als der rationalen Ebene des Bewusstseins eröffnet.

Am ehesten lässt sie sich in Gleichnissen ausdrücken, wie dem von Daniel Odier erzählten Gleichnis von der Eichel und der Eiche: Eine Eichel sah die großen Bäume und sehnte sich danach, so zu werden wie sie. Vor allen andern bewunderte sie eine stattliche Eiche und fragte sich, wie sie ihr ähnlich werden könne. Sie mühte sich ab, sie zu imitieren, verbrauchte damit ihre Kraft – und übersah, dass sie in ihrem Innersten bereits alles in sich trug, um so zu werden wie diese Eiche, ja dass sie bereits diese Eiche *war*.

„Die tantrische Suche ist vollständig auf die Vorstellung ausgerichtet, dass dem Geschöpf nichts hinzuzufügen oder wegzunehmen sei, da es die absolute Wesentlichkeit besitzt.“ (Daniel Odier)⁹

7. Non-Dualität: die Einheit von „oben“ und „unten“ (sowie aller anderen Gegensätze) und die Erfahrung der ganzen Realität

Tantra unterscheidet, wie wir bei der Lehre von den Chakren noch genauer sehen werden, nicht zwischen höheren und niederen Energien in einem wertenden Sinne. Das zentrale Element des Tantrismus ist der „vollständige Einbezug des gesamten sinnlichen, emotionalen und intellektuellen Potenzials des Menschen auf dem Weg zur Erfahrung der höchsten Wahrheit.

⁹ Zit. aus der Homepage von D. Odier: www.danielodier.com.

Im Tantra wird kein Aspekt menschlichen Erlebens ausgegrenzt. Alles, auch die sogenannten ‚niederen körperlichen Begierden und Leidenschaften‘ des Menschen, werden als Ausdruck einer fundamentalen Lebenskraft angesehen, die nur dann wirklich verstanden und integriert werden kann, wenn sie mit Präsenz und großer Bewusstheit praktisch erforscht wird.

Die Realität der Welt, sagen tantrische Lehrer, muss in ihrer Gesamtheit berührt und sinnlich erfahren werden, um zu einer völligen Offenheit des Herzens zu gelangen. ... An diesem Punkt setzt Tantra an, indem es uns ermöglicht, durch alle Sehnsüchte und Begierden hindurch und unter Einbezug der sinnlichen Erfahrung, mit den wahren Grundlagen des Seins in Berührung zu kommen.“ (Hellwig Schinko/Regina König)¹⁰

Tantra unterstützt damit auch nicht die Bildung von moralischen Konzepten wie „gut“ und „böse“, „falsch“ und „richtig“, sondern fördert stattdessen die Achtsamkeit in der Situation, die Einfühlung in den andern und die Bewusstheit für die Motive und für die Folgen des eigenen Handelns. Auch die Dualität von „Subjekt“ und „Objekt“ betrachtet Tantra als Täuschung und geht stattdessen von einer grundsätzlichen Verbundenheit von allen und allem aus.

8. Die Rolle der Chakren

Die tantrische Lehre geht, ähnlich wie andere östliche und westliche Lehren, von einer *weiteren* Sicht des menschlichen Körpers und seinen energetischen Wechselwirkungen mit der umgebenden Welt aus. Diese drückt sich am deutlichsten in der Lehre von den Chakren aus.

Nach dieser ist der „Körper“ des Menschen – also das an ihm, was räumliche Ausdehnung und eine im weiteren Sinne „(grob- und fein-)stoffliche“ Substanz hat – aus mehreren, einander überlagernden Körpern zusammengesetzt. Der physische Körper (den wir normalerweise meinen, wenn wir „Körper“ sagen) ist der dichteste von ihnen und wird von weiteren, z.T. räumlich ausgedehnteren „feinstofflichen Körpern“ umfasst.

Diese verschiedenen Körper stehen in Wechselwirkungen zueinander, die den Energiehaushalt, die Gesundheit, die Gefühle, Gedanken und das Handeln eines Menschen beeinflussen. Diese Wechselwirkungsprozesse werden v.a. vermittelt durch die Chakren, die als *feinstoffliche Organe* bestimmte energetische Funktionen erfüllen.

¹⁰ Zit. aus dem Prospekt des von Hellwig Schinko und Regina König geleiteten Aruna-Instituts, 2001, S. 12 (zu bestellen bei Aruna-Institut, St. Nepomukstr. 13, 74673 Muldingen).

Für die Sexualität folgt aus dieser Lehre von den Chakren:

- Sexualität ist eine Energie des 1. Chakras (und z. T. des 2. Chakras). Ihre Entfaltung ist für eine allseitige Entwicklung des Menschen unverzichtbar. Sie liegt als eine (im nicht-wertenden Sinne) „niedere“ Energie den „höheren“ Funktionen zugrunde und kann für diese genutzt werden. Bleibt sie unterentwickelt, so führt dies zu einer Inbalance des gesamten Energiesystems, die die Entwicklung der höheren Chakren/Funktionen beeinträchtigt.
- In der Sexualität findet nicht nur eine Begegnung auf der Ebene der physischen Körper, sondern auch auf der Ebene der feinstofflichen Körper statt. Dabei treten die Chakren der Partner miteinander in Wechselwirkung und es findet ein intensiver Energieaustausch auf allen Ebenen statt (der allerdings durch Blockaden in den einzelnen Chakren behindert werden kann).
- Die energetische Anziehung der Geschlechter beruht auf einer entgegengesetzten „Polung“ der Chakren bei Mann und Frau. Durch spezielle Übungen zu dieser Polarität kann der Energieaustausch zwischen den Chakren in heterosexuellen Begegnungen noch wesentlich verstärkt werden.
- Je durchlässiger und feinfühler wir für Energien und feinstoffliche Prozesse werden, um so umfassender können wir in Austausch mit anderen treten und um so intensiver und befriedigender kann Sexualität erlebt werden.

9. Die Sexualpartner als einander Heilende

Unsere Fähigkeit zu sexueller Hingabe und Erfüllung wird oft behindert von vielfachen energetischen, emotionalen und körperlichen Blockaden oder Festhaltungsmustern. Diese bilden sich aufgrund von seelischen und körperlichen Verletzungen (vielfach bereits in früher Kindheit) und können sich zeigen als Schmerz, Verkrampfung, Angst, Scham, Gefühlstauheit, verminderte Durchblutung u. v. m.

Tantra lehrt, wie diese Blockaden abgebaut werden können durch spezielle Übungen (z. B. Atemübungen und meditative Visualisationen) sowie durch die sexuelle Begegnung selbst. Sexuelle Energie wird im Tantra als eine heilende Kraft angesehen, die, insbesondere in der sexuellen Vereinigung, Prozesse der psychischen und physischen Stärkung und Weiterentwicklung fördert. Wenn sich die Sexualpartner auf diese Weise als einander Heilende begegnen, so bringt dies eine neue Dimension tiefen Vertrauens in ihre Beziehung.

10. Sexualität als Ritual, der Liebesakt als Sakrament

Tantrische Texte beschreiben Rituale für Paare (und seltener auch für Gruppen), in denen die sexuelle Begegnung von zwei (oder mehr) Menschen als ein Ablauf von zeremoniellen Handlungen gestaltet wird. Derartige Rituale können zu einer völlig veränderten Sichtweise von Sexualität verhelfen, indem sie Sexualität als etwas bewusst und engagiert zu Gestaltendes nahe bringen und die Gewohnheitsmuster eingespielter Beziehungen umformen – und es ist dabei von untergeordneter Bedeutung, ob diese Rituale eine lange Tradition haben oder selbst kreiert sind.

Ein Ritual kann z. B. mit *Vorbereitungen* beginnen wie: sich die Zeit freihalten, innerlich sammeln, den Raum gestalten, sich selbst oder gegenseitig in einem Bade-Ritual reinigen, besondere frische Kleidung anlegen.

Sein *Hauptteil* umfasst eine Reihe von zeremoniellen Elementen, die z. T. traditionellen Formen folgen, z. T. aber auch je nach dem Thema des Rituals neu konzipiert und vereinbart werden oder im Ritual selbst spontan als symbolische Gesten kreiert werden können. Dazu können zählen: gegenseitige Begrüßung und Ehrung als göttliche Wesen, energetische Abschirmung des gemeinsamen Liebes-Raums, Anrufungen von Energien und höheren Wesen, gemeinsame Meditationen und Atemübungen, tiefer Augenkontakt, gegenseitige Berührungen, Salbungen, verbale Zärtlichkeiten, Überreichen von Speisen und Getränken, Entkleidung und ausgedehnte Liebkosungen jeder Art u.v.m.

Zum *Schluss* kann das Ritual in einer sexuellen Vereinigung enden, die langsam, bewusst und in einer ruhigen, meditativen Grundstimmung geschieht und in der auf den Atem und den Fluss der Energien im Körper geachtet wird. Das Ritual schließt den Orgasmus und das Erreichen sexueller Befriedigung nicht aus, ist aber nicht prinzipiell darauf ausgerichtet. Es kann von Personen vollzogen werden, die entweder eine langfristige Beziehung zueinander haben oder die sich für die Dauer des Rituals auf einander einlassen.

Auch unabhängig von solchen Ritualen wird im Tantra die sexuelle Vereinigung als ein heiliger Akt angesehen, als ein Sakrament, das von den Beteiligten in Bewusstheit, Hingabe, größtmöglicher Entspannung, Präsenz und Offenheit für alles, was an Gefühlen und (auch feinsten) Wahrnehmungen auftritt, begangen wird, dem reichlich Zeit gewidmet wird und in dem der körperliche und energetische Austausch und die emotionale Intimität mindestens ebenso wichtig sind wie der Orgasmus. Nach tantrischer Auffassung sind Mann und Frau in einem Liebesakt erfüllt von den göttlichen Energien Shivas und Shaktis – in einem gewissen Sinn *sind* sie Gott und Göttin, die den immerwährenden Akt der kosmischen Vereinigung vollziehen.

Karlheinz Valtl, Jahrgang 1953, Dr. phil., war Lehrer an Grund- und Hauptschulen und Dozent an der Universität Regensburg. Derzeit ist er Lektor für sexuelle Sozialisation und Sexualpädagogik an den Universitäten Wien und Innsbruck sowie freier Mitarbeiter des Instituts für Sexualpädagogik, Dortmund. Er ist Autor des Buches «Sexualpädagogik in der Schule» (Beltz Verlag 1998) sowie Mitautor des Standardwerkes «Sexualpädagogik lehren» (Beltz Verlag 2000). In München hat er seit kurzem eine eigene Praxis für Coaching. Er absolvierte mehrere tantrische Jahrestrainings beim Aruna-Institut. Bei seinem Text handelt es sich um eine gekürzte und überarbeitete Fassung eines Referats bei der Fachtagung «Sexualpädagogische Visionen», veranstaltet von der Gesellschaft für Sexualpädagogik (GSP) an der Universität Bremen vom 22. bis 24. März 2001.

k.valtl@t-online.de

mail@valtl.info

www.valtl.info