



# Sanftes Verweben

Tantra bedeutet in Sanskrit «verweben» und ist ein spiritueller Weg um mehr Lebensenergie, ein erfülltes Liebesleben und letztlich auch mehr Gesundheit zu erlangen.

**Text** Lioba Schneemann

**S**ex ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Leidenschaftlich begehrt zu werden und zu begehren ist mehr als Verlangen und Wunsch. Das Thema begleitet Mann und Frau meist ein Leben lang. Die Beschäftigung mit dem Körper macht nicht nur Spass, sie macht auch munter und hält Geist und Körper fit. Allein schon Küssen schüttet einen Cocktail von Hormonen aus, und das Wasser, das einem dabei im Munde zusammenläuft, enthält allerlei Abwehrstoffe und Mineralien, die etwa das Immunsystem stärken und die Zähne vor Karies schützen.

Die Liste der positiven Effekte einer befriedigenden Sexualität ist lang und füllt ganze Bücher. Genauso kann sexuelle Un-erfülltheit und ein unglückliches Liebes-

leben einen grossen Einfluss auf diverse Krankheiten haben. So fanden Forscher vom Institut für Bioenergetische Analysen in New York beispielsweise heraus, dass der Mangel an unerfüllter Liebe ein entscheidender Faktor für einen Herzinfarkt ist.

Die Lösung tönt verlockend und einfach: vereint im Bett gesund bleiben und werden? Nur, was ist das eigentlich – eine ganzheitliche, erfüllende Sexualität? Inwiefern können wir von der Energie, die wir uns selber und dem Partner geben, profitieren? Denn im Sex geht es um weit mehr als nur um das Erreichen des Orgasmus, vielmehr sollte es um das Wahrnehmen der Lebensenergie und um pure Lebensfreude gehen.

## ***In Selbstliebe üben***

Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir erst einmal in den Spiegel sehen. Denn Liebe und Sexualität beginnen bei sich selbst. Wer sich nicht mag und wertschätzt, wer keinen positiven Kontakt zum eigenen Körper entwickelt, hat es schwer, Liebe und Sexualität ohne Einschränkungen zu erfahren. «Die meisten Menschen lieben sich selbst nicht. Das ist für viele das grösste Problem», sagt Peter A. Schröter. Der Partner hat dann die unmögliche Aufgabe, das Loch der fehlenden Selbstliebe zu füllen. «Nur wenn ich mich selbst liebe und mein Bedürfnis nach Liebe nicht auf andere projiziere, steht mir der Weg zu wahrer Liebesfähigkeit offen», erklärt der Sexual-, Paar- und Körperpsychothera-



### ***Das erotische Yin-Yang-Spiel***

Frau und Mann können sich mit dem Yin-Yang-Spiel als lustvolle Wesen begegnen. Sie lernen, in sich hinein zu spüren und Verantwortung für die eigenen Wünsche und Fantasien zu übernehmen. Nur wer sich selbst erkennt und sich dem anderen zu erkennen gibt, kann der Partnerschaft Intensität, Begehren und Lust zurückbringen. Das Yin-Yang-Spiel ist eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, bei dem die Partner ihre erotischen Grenzen erforschen und überschreiten können. Im Yin-Yang-Spiel spielt man König und Diener mit wechselnden Rollen. Der König führt und der Diener erfüllt liebevoll seine Wünsche. Nach zwei Stunden werden, nach einer kleinen Pause, die Rollen gewechselt. Der König steht für das männliche Yang, er beschreibt seine Wünsche, die er jederzeit verändern kann. Fragen Sie sich stets: «Was will ich genau – in diesem Moment?» Der Diener, das weibliche, Yin, ist dabei ganz präsent und erfüllt so gut wie möglich die königlichen Wünsche, ohne sie zu hinterfragen oder zu urteilen. Wichtig ist es, nach dem Spiel über die gemachten Erfahrungen zu sprechen.

peut. Seit über 30 Jahren führt er zusammen mit seiner Frau Doris Christinger in Zürich eine Praxis für Persönlichkeitsentwicklung. Einer der wichtigsten Schritte in ihrer therapeutischen Arbeit mit Singles und Paaren besteht darin, die Frauen und Männern erst einmal zu sich selbst zu führen. Die Aussage im Psycho-Jargon, «über das Ich zum Du», über das sich Lorient in seinem Film «Ödipussi» lustig machte, scheint also doch zu stimmen.

### ***Den Kopf abstellen***

Bedauerlicherweise trägt unsere Kultur nicht dazu bei, die Menschen in die höheren Genüsse und tieferen Wonnen der Sexualität einzuweihen. Dies mag vor allem daran liegen, dass Sexualität viel zu

sehr im Kopf stattfindet. Schröter rät darum: «Die Menschen müssen vom Kopf in den Körper hinein.»

Durch die Medien haben wir unzählige Bilder im Kopf, was man unter Sexualität versteht oder verstehen soll, was vermeintlich richtig ist. Und alle scheinen zu wissen, wie es geht. Meist fehlt jedoch die eigene Erfahrung. Peter A. Schröter: «Einerseits sind wir extrem pornografisiert, andererseits ist das Sexualleben der Menschen oft recht eintönig.» Es scheint zwar keine Tabus mehr zu geben, Ängste, Unsicherheiten und Scham sowie das Gefühl der Unzulänglichkeit seien jedoch immer noch ständige Begleiter vieler Männer und Frauen, weiss der Psychotherapeut. Die Medien verstärken diese



Es geht um eine «bewusste Hingabe an sich selbst, an einen anderen Menschen und an das Leben».

### **Tantra-Kurse**

Beim Stichwort Tantra tauchen im Kopf meist automatisch Bilder von ineinander verschlungenen indischen Gottheiten auf. Hierzulande denken viele, es gehe beim Tantra um Gruppensex oder aber, dass es sich um eine sektiererische Bewegung handelt. Tatsächlich werden unter Tantra mitunter Unmögliches und Halbseidenes angeboten. Ratsam ist es deshalb, sich vorab gut zu informieren. Wichtig ist, dass die Kursleiter und Kursleiterinnen beispielsweise einen psychotherapeutischen Hintergrund haben. Informieren kann man sich über Webseiten, Informationsveranstaltungen, persönliche Empfehlungen, Öffentlichkeitsarbeit, Medien und Literatur.

Gefühle noch, denn sie vermitteln zum Teil abstruse Vorstellungen, wie gute Sexualität auszusehen hat. Und der Konsument glaubt dies oft kritiklos. Etwa die Mär von der Dauererektion, die man nur mit Potenzmitteln herstellen kann und vor allem muss. Dass sich offenbar, wie Sexualtherapeuten beklagen, zunehmend auch junge Männer nur noch mit der «blauen Pille» mit einer Frau ins Bett wagen, ist eine Folgerung von Internet und Werbung.

Ebenfalls einen grossen, jedoch fragwürdigen Einfluss auf unsere Vorstellung von Sexualität hat die Religion, auch wenn kaum jemand mehr zur Messe geht. Die Kirche räumt Kopf und Herz einen grossen Platz ein, aber alles, was darunter ist und geschieht, wird ausgespart. Die diffusen bis idealisierten Vorstellungen von Sexualität, die vermittelt werden, tragen deshalb wenig zur Entwicklung einer gesunden Liebesfähigkeit bei.

### **Die Komfortzone verlassen**

Wir entfernen uns, so scheint es, immer weiter von einer glücklichen, gesunden, natürlich gelebten Sexualität. Man kann jedoch seine Liebesfähigkeit entwickeln. Eine Möglichkeit bietet Tantra. Peter A. Schröter und Doris Christinger arbeiten

seit Jahrzehnten damit, sie leisteten im deutschsprachigen Raum Pionierarbeit auf diesem Gebiet. Bezeichnenderweise reden sie von einer Lebens- und Liebeschule: Es gehe um eine «bewusste Hingabe an sich selbst, an einen anderen Menschen und an das Leben».

In den von den Therapeuten durchgeführten Kursen soll man nicht nur einen neuen Blickwinkel auf die Sexualität erhalten. Es geht bei den Tantra-Kursen, wie bei allen Meditationspraktiken, auch um die essenziellen Fragen: «Wer bin ich? Wer bin ich in Kontakt mit einem anderen? Was will ich, was will ich nicht?» «Wenn wir unbewusst bleiben, verharren wir in alten Reaktionsmustern, anstatt sie zu bearbeiten», erklärt Schröter. Das heisst, raus aus der Komfortzone und sich an die Grenzen herantasten. Dafür braucht es Mut. «Nur so findet Weiterentwicklung statt. Hier spüren wir Angst, aber auch die grosse Lebendigkeit. Wenn wir das aushalten, gewinnen wir an Freiheit.»

Tantra ist eine Art, das Leben zu betrachten und zu leben. Das Wort Tantra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet «verweben». Es wurde vor über 2000 Jahren von buddhistischen Mönchen in Tibet entwickelt. Bei Tantra wird ein spiritueller Weg aufgezeigt, wie Sexualität, Liebe und Bewusstsein in Einklang gebracht werden. Mit tantrischen Techniken wird eine Veränderung und Entwicklung der Persönlichkeit und damit spirituelles Wachstum ermöglicht. Das ursprüngliche Tantra ist ein System, in dem die sexuelle Liebe heilig ist. Für die westliche Kultur wurde ein angepasstes Neo-Tantra entwickelt, das heute verschiedene Schulen lehren.

### **Sexuelle Energie verwenden**

Im Gegensatz zu Zen oder Yoga betrachtet Tantra die Sexualität als Schlüssel zu spirituellem Wachstum, zur Ekstase und Erleuchtung. Der Körper gilt nicht als sündig, sondern nur durch ihn ist eine Verbindung mit dem Göttlichen möglich. Die sexuelle Energie wird für die persönliche Transformation verwendet. Im ursprünglichen Tantra geht es darum, dass man lernt, seine Lebensenergie zu steigern, um so zu höchster Bewusstheit zu gelangen. Im Kamasutra lernt der Tantriker 64 Künste, darunter Dichtung, Verteidigungskampf oder Kochen, die Sexualpraktiken sind nur ein Aspekt unter vielen.

In den Kursen der Zürcher Therapeuten Schröter und Christinger geht es zwar um Sexualität, praktiziert wird sie aber keineswegs. Man verweile vielmehr, so erklären sie, in einem sinnlich, erotischen Bereich, und in diesem nicht sexuellen Kontext werde mit der sexuellen Energie, die gleichbedeutend sei mit der Lebensenergie, gespielt. Dabei spielen der Atem, Bewegungen sowie die Stimme die Hauptrollen. Bei jeder Paarübung wird der Rahmen vorher klar abgesteckt und auf Grenzen hingewiesen. So werden körperlich-sinnliche Massagen stets angeleitet. Dabei können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auch nackt sein, ein Muss ist das allerdings nicht.

### **Erregung kommt wellenförmig**

«Verweben, um den Namen Tantra zu erläutern, bedeutet, Kopf, Herz und Sex zu verbinden. Gleichfalls bedeutet es, dass sich zwei Menschen miteinander verbinden», erklärt Peter A. Schröter. Tantra er-

möglicht, eine Mischung aus Sexualität und Meditation zu erlernen. Es geht etwa darum, Stille auszuhalten, achtsam auf seinen Körper zu hören, Sinnlichkeit zuzulassen oder für einmal nicht zielorientiert zu agieren.

Ein Fokus in der tantrischen Arbeit liegt darin, Liebe und Sexualität zu verbinden. Was logisch klingt und was man glaubt, in einer Partnerschaft ohnehin zu haben, ist offenbar nicht so einfach. Für Männer sei es meist eine grosse Herausforderung, zu lernen, im Partnerkontakt präsent zu bleiben. Etwa einfach zu beobachten, dass die Erregung wellenförmig kommt und geht. «Sich da hinein zu entspannen, nur minimale Bewegungen zu machen, bringt ganz neue Empfindungen an die Oberfläche.» Und Frauen? Die seien oft ganz hingerissen von der einmaligen Stille und Tiefe der Hingabe. Endlich kein dauerndes Gestosse.

Peter A. Schröter fasst das in weitaus lustvollere Worte zusammen: «Der feurige,

Orgasmus orientierte Sex wird zu einem stillen Lieben, das Erleben eines gemeinsamen Atems wird zu einer beglückenden Erfahrung.» ♦

### **Buchtipps**

⇒ *Doris Christinger & Peter Schröter: «Vom Nehmen und Genommen werden. Für eine neue Beziehungserotik», Piper Verlag 2010, Fr. 15.90*

⇒ *David Deida: «Erleuchteter Sex. Ekstase als spiritueller Weg», Goldmann Verlag 2012, Fr. 11.90*

⇒ *Kalashatra Govinda: «Tantra Massage. Die stimulierende Kraft erotischer Berührung», Neuerscheinung ab August 2012, Verlag Irisiana, Fr. 12.90*

Inserat

Bewerben Sie sich als neues  
**RAUSCH-Model**  
[www.rausch.ch/casting](http://www.rausch.ch/casting)

Ja zu kräftigem Haar.  
Ja zu mehr Natur.  
Ja zu RAUSCH.



Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft der Kräuter und gönnen Sie Ihrem Haar die wirksame Pflege mit RAUSCH Ei-Öl GLANZ-SHAMPOO und RAUSCH Zinnkraut REPAIR-PACKUNG. So beleben Sie Haar und Kopfhaut und verleihen trockenem Haar mehr Feuchtigkeit und neuen Glanz. In Apotheken/Drogerien/Warenhäusern.

**Spüren Sie den Unterschied!**

[www.rausch.ch](http://www.rausch.ch)

