

**M**it dieser oder einer ganz ähnlichen Frage kommen immer wieder InteressentInnen, aber auch zahlreiche JournalistInnen auf uns zu.

Worum es beim Tantra geht? In einem Satz? Gerne: Es geht ums Sein. Und ums Sein-Lassen - in der ganzen Bandbreite seiner Bedeutung.

Leider können die meisten dann doch nicht so viel mit dem einen Satz anfangen - es braucht Übung, um das Universum in einem Tautropfen zu erkennen!

Darum also hier - in mehreren Sätzen - der Versuch einer Darstellung.

## BEFREIUNG

Traditionell und im Sinne des klassischen Tantra geht es um Befreiung. Konkret und für unsere Zeit verständlich gemacht: Um den Abbau von fixen Vorstellungen.

Sobald ich vorgegebene Ideen davon, wie ich, die anderen und das Leben sein müssen, losgelassen habe, eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten: Nun kann ich darangehen, wirklich das zu finden, was mein Eigenes ist - die unverwechselbare Form meines Seins, Ausdruck dessen, "wie ich ursprünglich gemeint war".

Habe ich nun mein Eigenes gefunden und kann aufrecht und gelassen dazu stehen, kann ich plötzlich auch andere in Ihrem Sein respektieren und brauche sie weder zu bekämpfen, weil mir ihr Sein Angst macht, noch sie zu verachten, weil es mir minder erscheint (auch eine verdeckte Form der Angst), noch sie zu verändern, weil es doch die *eine* Wahrheit gibt, der wir alle folgen müssen, um glücklich zu werden (*meine* Wahrheit, versteht sich).

Na gut, so weit, so toll. Nur - wie kommt eine ganz normale Abteilungsleiterin, ein keineswegs mit Erleuchtungs-Vorschuß ausgestatteter Programmierer etc. zu dieser Befreiung?

## SPIEGEL

Manche machen sich in Büchern schlau und probieren so einiges allein oder zu zweit, doch eine Befreiung von den fixen Bildern will sich nicht so recht einstellen.

Eben darum gibt es Tantra-Gruppen.

Der große Vorteil einer Gruppe (gegenüber noch so intensiven Übungen allein im stillen Kämmerlein) liegt schlicht darin, daß du hier eine ganze Menge Spiegel zur Verfügung hast, in die du im Lauf der Tage und der Übungen hineinschaust und die dir zuverlässig spiegeln, wo es noch hapert: Welche Vorurteile du noch besonders liebevoll hegst, wo du dich über andere stellst ("Bitte der kann

# Worum geht's beim Tantra eigentlich?

## ...aber bitte in *einem* Satz!

ja nichtmal richtig *atmen!*"), wo fremder Schmerz an deinen eigenen, vielleicht sorgfältig versteckten, rührt, wo du im Gegenüber Eigenschaften erfährst, die du immer schon haben wolltest - nur in dir selbst nie erkannt hast... Viele Spiegel - hoher Selbsterkenntnisfaktor.

## NÄHE

Ein weiterer wesentlicher Punkt, der schlüssig für Gruppenarbeit spricht, ist die Auseinandersetzung mit Nähe.

Nähe ist für alle Menschen wichtig. Je größer (und unerfüllter!) die Sehnsucht nach ihr jedoch ist, desto größer ist für viele auch die Angst vor ihr - sei es aufgrund enttäuschender Erfahrungen, sei es aus der Furcht heraus, sich selbst zu verlieren, vereinnahmt zu werden, aus Verlustangst zu allem Ja und Amen sagen zu müssen...

Den konstruktiven Umgang mit Nähe und Distanz, mit Ja und Nein, mit *Bitte jetzt* und *Lieber später* ist aber nur durch Übung zu erlernen - und genau das ist eines der "Lernziele" bei Tantra-Gruppen.

## MASKEN ABLEGEN

Was darüber hinaus an solchen Gruppen fasziniert, ist ihr Labor-Charakter.

Für ein paar Tage bist du aus deinem gewohnten Umfeld draußen und machst Übungen mit Menschen, die dich nicht kennen und keine aufgrund jahrelangen Zusammenlebens festzementierte Meinung von dir haben.

Hier kannst du einerseits testen, wie dich andere heute sehen (zum Unterschied zu dem, was dir deine Bürokollegen oder Verwandten einreden), und andererseits risikofrei neue Verhaltensweisen ausprobieren, die in deinem Alltag vor lauter Protest aus deiner Umgebung nicht über das Stadium des Keimlings hinausgelangen würden.

In diesem geschützten Rahmen kannst du ausprobieren, wie es wohl wäre, wenn du keine Angst hättest und die eine oder andere Maske ablegen könntest.

Wie das aussehen kann? Nun, etwa sich natürlicher zu bewegen, schallend zu lachen, auf Menschen zuzugehen,

freundlich, aber bestimmt *Nein* zu sagen, deine Wünsche wahrnehmen und sie vielleicht sogar aussprechen, Spaß an deinem Körper zu haben, es aushalten, daß es dir gutgeht... Jede Menge Experimente sind willkommen!

## BEZIEHUNGEN

Tantra befaßt sich definitiv nicht mit Beziehungen. Wer sich eingehend mit Tantra beschäftigt, erkennt bald, daß es immer nur darum geht, einen einzigen Menschen wirklich kennen- und liebezulernen, ihn geduldig zu Höherem anzuleiten und milde aus schwarzen Löchern zu fischen (in die er halt so gerne fällt): Dich selbst!

Es geht bei Tantra also niemals darum, eine bestehende Beziehung zu retten oder eine neue zu finden.

Wenn du es schaffst, dich auf diesen einen Menschen zu konzentrieren, ergibt sich daraus vieles wunderbarerweise und wie von selbst: Als angenehmer Nebeneffekt stellt sich zB. verbesserte *Beziehungsfähigkeit* ein, und manchmal findet sich - vor allem wenn man nicht gesucht hat - tatsächlich ein Seelenpartner.

## ENERGIE

Tantra ist dem Wesen nach Energiearbeit. Über die Arbeit mit dem Körper (Bewegung, Meditation, Berührung, Abbau von Blockaden und Mustern...) lernst du, deine innere Energie deutlich zu steigern. Diese gesteigerte Energie - du kennst diesen Zustand vom Verliebtsein: es ist wie auf Wolken gehen, alles, was du anfaßt, gelingt, die Sonne scheint wie nie, in dir singt es und die Vögel zwitschern dazu - die vermehrte Energie also brauchst du, um dich über den brodelnden Suppentopf deines Alltags hinauszuschwingen und mit größerem Überblick zu bestimmen: Wer bin ich eigentlich, wo stehe ich, und wo will ich hin?

Das sind die Fragen eines Menschen, der sich von vorgegebenen Bildern zu befreien sucht.

Und nur ein befreiter Mensch - so etwa einE TantrikerIn - findet auch die Antworten dazu.