

Mit Tantra zu einer besseren Gesundheit

Ein unglückliches Liebesleben und eine sexuelle Unerfülltheit können sich schlecht auf die Gesundheit auswirken. Das haben amerikanische Forscher herausgefunden. Tantra ist ein Weg, um ein erfülltes Liebesleben und letztlich mehr Gesundheit zu erlangen.

LIOBA SCHNEEMANN

Sex macht nicht nur Spass und hält Geist und Körper fit. Schon beim Küssen schütten wir einen Cocktail von Hormonen aus, und das Wasser, das im Munde zusammenläuft, enthält Abwehrstoffe und Mineralien, die das Immunsystem stärken. Die Liste der positiven Effekte einer befriedigenden Sexualität ist lang und füllt Bücher. Genauso können sich sexuelle Unerfülltheit und ein unglückliches Liebesleben negativ auf unseren Körper auswirken. So fanden Forscher vom Institut für Bioenergetische Analysen in New York heraus, dass der Mangel an Liebe ein entscheidender Risikofaktor für einen Herzinfarkt ist.

Was ist denn nun eine erfüllende Sexualität? Und wie können wir von unserer Liebesfähigkeit profitieren? Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir erst einmal in den Spiegel sehen, denn Liebe und Sexualität beginnen bei uns selbst. «Die meisten Menschen lieben sich selbst nicht», sagt der Zürcher Sexual-, Paar- und Körperpsychotherapeut Peter A. Schröter. Der Partner hat dann die unmögliche Aufgabe, das Loch der fehlenden Selbstliebe zu füllen. «Nur wenn ich mich selbst liebe und meine Bedürfnisse nicht auf andere projiziere, steht mir der Weg zu wahrer Liebesfähigkeit offen.» Seit über 30 Jahren führt Schröter zusammen mit seiner Frau Doris Christinger eine Praxis für Persönlichkeitsentfaltung. Und einer der wichtigsten Schritte in ihrer Arbeit ist der, die Klienten erst einmal zu sich selbst zu führen.

Den Kopf abstellen

Sexualität finde viel zu sehr im Kopf statt, weiss Peter A. Schröter. «Einerseits sind wir extrem pornografisiert, andererseits ist das Sexualleben der Menschen oft recht eintönig.» Es scheint keine Tabus mehr zu geben, Ängste, Unsicherheiten und Scham sowie das Gefühl der Unzulänglichkeit seien jedoch immer noch ständige Begleiter vieler Männer und Frauen. Die Medien verstärkten diese Gefühle, denn sie vermittelten zum Teil abstruse Vorstellungen über Sexualität. Wir glauben dies oft, wie etwa die Mär von der Dauererektion, die mit Potenzmitteln hergestellt werden kann und muss.

Die Komfortzone verlassen

Einen guten Weg zur Entwicklung seiner Liebesfähigkeit bietet Tantra. Peter A. Schröter und Doris Christinger leisteten im deutschsprachigen Raum Pionierarbeit auf diesem Gebiet, und nicht zufällig reden sie von einer Lebens- und Liebesschule. Denn es geht um die bewusste Hingabe an sich selbst, an einen anderen Menschen und an das Leben. In ihren Kursen geht es um essenzielle Fragen: «Wer bin ich? Wer bin ich in Kontakt mit einem anderen? Was will ich, was will ich nicht?» Dieses Bewusstsein heisst vor allem, seine alten Reaktionsmuster zu bearbeiten und sich an die Grenzen heranzutasten. «Nur so findet Weiterentwicklung statt. Hier spüren wir Angst, aber auch die grosse Lebendigkeit», erklärt Schröter.

Das Wort Tantra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet «Verweben». Es wurde vor über 2000 Jahren von bud-



Tantra bietet einen Weg zur Entfaltung der Liebesfähigkeit. Entwickelt wurde es von tibetischen Mönchen. Bild: shotshop.de

dhistischen Mönchen in Tibet entwickelt. Bei Tantra wird ein spiritueller Weg aufgezeigt, wie Sexualität, Liebe und Bewusstsein in Einklang gebracht wird. Mit tantrischen Techniken wird eine Veränderung und Entwicklung der Persönlichkeit ermöglicht. Das ursprüngliche Tantra ist ein spirituelles System, in dem die sexuelle Liebe heilig ist. Für die westliche Kultur wurde ein angepasstes Neo-Tantra entwickelt, das heute verschiedene Schulen lehrt.

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, Verteidigungskampfsport 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 nicht. Man verweile vielmehr in einem sinnlich-erotischen Bereich und in diesem nicht sexuellen Kontext werde mit der sexuellen Energie gespielt, die gleichbedeutend sei mit der Lebensenergie, erklären sie. Dabei spielen 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 Tantra in dem Sinne zu erklären, bedeutet, Kopf, Herz und Sex zu verbinden. Es bedeutet, dass sich zwei Menschen miteinander verbinden», erklärt Peter A. Schröter. Durch Tantra sei es möglich, eine Mischung aus Sexualität und Meditation zu erlernen. Es geht etwa darum, Stille auszuhalten, achtsam auf seinen Körper zu hören, Sinnlichkeit zuzulassen oder nicht zielorientiert zu agieren.

Ein Fokus der tantrischen Arbeit sei es, Liebe und Sexualität zusammenzubringen. «Den meisten fällt es schwer, Herz und Liebe zu vereinen», so Schröter. Für Männer sei es meist eine grosse Herausforderung, zu lernen, im Partnerkontakt präsent zu bleiben. «Einfach zu beobachten, dass die Erregung wellenförmig kommt und geht. Sich da hinein zu entspannen, nur minimale Bewegungen zu machen, das bringt ganz neue Empfindungen an die Oberfläche.»

Und die Frauen? Die seien oft ganz hingerissen von der einmaligen Stille und Tiefe der Hingabe. Endlich gebe es kein dauerndes Gestosse. Peter A. Schröter fasst das in lustvollere Worte zusammen: «Der feurige, orgasmusorientierte Sex wird zu einem stillen Lieben, das Erleben eines gemeinsamen Atems wird zu einer beglückenden Erfahrung.»

Spielerisch erotische Grenzen erforschen

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. Beim Yin-Yang-Spiel können die Partner ihre erotischen Grenzen erforschen und vielleicht auch einmal überschreiten.

Beide spielen König und Diener mit wechselnden Rollen. Der König führt, der Diener erfüllt liebevoll seine Wünsche. Nach zwei Stunden gibt es eine Pause und einen Rollenwechsel. Der König steht für das männli-

che Yang, er beschreibt seine Wünsche, die er jederzeit verändern kann. Fragen Sie sich stets: «Was will ich in diesem Moment?» Der Diener, das weibliche Yin, ist 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.

Gut informieren

Wenn es um Sexualität und speziell um das Thema Tantra geht, läuft bei vielen Menschen etwas im Kopf ab, das selten etwas mit der Realität zu tun hat. Viele denken, es gehe um Gruppensex oder es handle sich um eine sektiererische Bewegung. Und

tatsächlich wird unter dem Begriff Tantra mitunter Unmögliches angeboten. Ratsam ist es darum, sich vorab gut zu informieren. Wichtig ist, dass die Kursleiter oder Kursleiterinnen beispielsweise einen psychotherapeutischen Hintergrund haben. Informieren kann man sich über Webseiten, bei Informationsveranstaltungen, über persönliche Empfehlungen, Medien oder auch mittels Büchern. (l/s)

Informationen auch bei:
Schröter + Christinger Persönlichkeitstraining,
www.scpt.ch
Buchtipps: Doris Christinger & Peter Schröter.
Vom Nehmen und Genommenwerden.
Für eine neue Beziehungserotik. Pendo-Verlag.
Fr. 19.90
Kalashatra Govinda: Tantra-Massage.
Die stimulierende Kraft erotischer Berührung.
Verlag Irisiana. Fr. 12.90