

Tantra-eine Einführung **Erschienen in „Feigenblatt“ (Juni 2011)**

Was ist Tantra? Um dieses schillernde Wort ranken sich verschiedene Bedeutungen. Ist es eine Liebeskunst für Paare, vergleichbar dem berühmten Kamasutra? Ist es ein Codewort für erotische Massagen und weitergehende Angebote? Ist es eine Einladung, sich erotisch in orientalischem Ensemble zu vergnügen? Oder, wie manche sagen, ein Angebot für die, die sich so richtig saftigen Sex nicht trauen, und es ein bisschen esoterisch brauchen?



Ich bin nun seit 18 Jahren Schüler und seit 10 Jahren Lehrer des Tantra und erinnere mich noch, wie ich mich anfangs auch in dem Bedeutungswirrwarr zurechtfinden musste. Ursprünglich ist Tantra eine Zusammenfassung für eine bestimmte Art unkonventioneller Mysterienschulen im mittelalterlichen Indien, denen der traditionelle indische Weg der Entsagung und Bedürfnislosigkeit zu blutleer geworden war. Wenn das Göttliche, wie die Philosophen sagten, wirklich in allen zu finden sei, im Jenseits wie im Diesseits, wozu dann Askese und Rückzug? Können wir dann nicht

alles tun, wenn wir die ursprüngliche Einheit jeden Moment wahrnehmen? Kann so nicht auch das Sinnliche, der Körper und endlich auch die Sexualität geheiligt sein?

Aus dieser Einsicht entwickelten sich tantrische Schulen, die neben Meditation und Yoga auch Sinnlichkeit und Lust feierten. Diese Leute haben erkannt, dass die sexuelle Lust ein Mittel zu hoher Bewusstseinsweiterung sein kann.

Doch diese Schulen wurden im Laufe der Geschichte wieder zurückgedrängt, heute findet man Tantriker nur noch im tibetischen Buddhismus, dort allerdings in einer oft mönchischen Form, in dem die Vereinigungen nur noch visualisiert werden. Echte traditionelle Tantriker sind selten zu finden, weil die Lehre so wirkungsvoll ist, dass sie nicht in falsche Hände geraten soll!

Der für seinen Humor und seine unkonventionellen Lehren bekannte indische Guru Bhagwan Rajneesh, später Osho, machte durch seine Lehren Tantra im Westen populär. Seine Absicht war es, ein neues, westliches Tantra zu begründen, das ohne Rituale und Yoga auskommt, das Menschen einen natürlichen Zugang zur Sexualität ermöglicht, aber darin auch tiefe Erfahrungen von Loslassen und Transzendenz. Heute gibt es überall Tantra-Seminare, deren Qualität stark von der Persönlichkeit der Leiter abhängt.

Während man in den achtziger Jahren im Neo-Tantra noch stark auf freie Sexualität und heftige Gruppenprozesse Wert gelegt hat, haben die zeitgenössischen Tantralehrer wieder die Bedeutung von Yoga und klassischer Meditation entdeckt, und es kommen sanftere therapeutische Verfahren zur Geltung. Immer mehr Schulen, darunter auch das von mir geleitete Secret-of-Tantra-Institut besinnen sich auf die Segnungen der traditionellen tantrischen Ansätze, die den ganzen Menschen zu einen sehr produktiven Transformationsprozess einladen.

Man muss kein Esoteriker sein, um Tantra für sich zu entdecken, es ist eher so, dass zu viele spiritistische Vorstellungen eher hinderlich sind, das Hier und Jetzt zu erfahren. Tantrische Techniken können dazu führen, dass z.B. die Sexualität mit größerer Tiefe und Intensität erfahren wird. Die Meditationen und Massagen helfen, die Spaltung von Herz und Genitalien aufzulösen, unter der viele Menschen leiden, bei denen Liebe und Begehren nicht zusammen gehen.

Was kann tantrischer Sex konkret heißen?

Zum einen bedeutet es, Fähigkeiten zu erlernen, den Geschlechtsakt sehr lange auszudehnen. Wenn ein Paar länger als eine Stunde in Vereinigung bleibt, ohne zu kommen und ohne dass die Lust nachlässt, schüttet der Körper innere „Drogen“ aus, die beide in einen außergewöhnlichen Zustand versetzen. Dann kann ein so genannter Talorgasmus stattfinden, in dem ekstatische Wellen durch den ganzen Körper ziehen, ohne dass eine Ejakulation stattfindet. Es wird dann immer mehr zu einer wunderschön-ekstatischen Meditation zu zweit, die gar nicht mehr aufhören soll.

Ein anderer Ansatz ist, die Energie aus dem Akt im Körper mit Hilfe von Atmung und Muskelspannung nach oben zu kanalisieren und den Orgasmus etwa im Herzen oder im Kopf stattfinden zu lassen. Diese Methoden lassen sich nur von einem Lehrer erlernen, der es kann – da ist es nicht anders als bei Yoga, Kampfkunst oder Tanzen.

Tantrische Massage ist eine Körperkunst, den Körper eines geliebten Menschen in einem Zärtlichen Ritual so zu berühren und zu verwöhnen, dass der andere in eine „erotische Trance“ gerät und in einem solchen Space tiefe Heilung erfährt oder einfach nur großartige Lust – meist von einer etwas feineren und nachhaltigeren Qualität.



Ein Tantra-Einsteigerseminar kann helfen, den Geschmack dieser unbekannteren Frucht auszuprobieren, wer sie wirklich essen will, sollte sich auf einen längeren Kurs oder ein Jahrestraining anmelden. Die meisten meiner Teilnehmer sprachen dabei von intensiver Selbsterfahrung und ekstatischen Zuständen, von denen sie vorher nichts ahnten. Ich erinnere mich noch, wie ich nach einem fortgeschrittenen Ausbildungsseminar so ekstatisch war, dass ich zwei Wochen lang nur drei Stunden Schlaf pro Nacht brauchte.

Es gibt Tantra für Paare, für Singles oder auch gemischte Gruppen, in denen man sich den Partner für verschiedene Übungen frei auswählen kann. So kann Tantra eine Möglichkeit für ein Paar sein, stärker in Liebe zusammenzuwachsen und zu verschmelzen, und für einen Single, an seiner Liebesfähigkeit zu arbeiten, um einen leichteren Kontakt zu anderen zu kriegen (der sich manchmal schon auf einem solchen Seminar einstellt). Tantraseminare mancher Anbieter sind aber auch eine Gelegenheit für Paare, ihre polyamoren und „flutterhaften“ Bedürfnisse in einem geschützten Ambiente auf eine delikate Weise zu leben.

So bietet sich Tantra als Erfahrungsraum für all jene an, die einen frischen, erfahrungslustigen Geist haben, die der Erotik positiv gegenüberstehen, Nacktheit genießen können und die denken, dass es noch mehr auf dieser Erde gibt als die Schulweisheit uns glauben lässt.

Silvio Wirth (Jg. 70) ist Tantralehrer, Yogalehrer (BYV), Diplom-Psychologe, HP für Psychotherapie und Autor. Kennt und praktiziert seit vielen Jahren traditionelles und westliches Tantra. Mit seinen Weggefährten(-innen) entwickelte er immer mehr einen eigenen Tantra-Stil, der Erotik, Meditation und Yoga, Profanes und Heiliges zusammenbringt und sich aus all diesen Quellen speist und vor ihnen verneigt. Seit 2008 entwirft er das [integrale Tantra](#), basierend auf dem Werk von Ken Wilber, dem traditionellen Tantra und zeitgenössischen Erweiterungen.

Er ist Autor der Blogportale www.tantra-blog.de und www.polyamorie.de.

Seit zehn Jahren leitet er zusammen mit seiner Frau Mara Fricke-Wirth Secret of Tantra – Institut für integrale Lebenskultur (www.secret-of-tantra.de)