

# Tantra

Tantra hebt sich als »Sexualkultur« von den therapeutischen Ansätzen deutlich ab. Durch seine explizite Lustbejahung und Körperorientierung lassen sich im Tantra reichhaltige Ressourcen vermuten, die mit Körperwissen und -methoden der therapeutischen Ansätze korrespondieren und die Sexuelle Bildung bereichern können. Tantrische Zusammenhänge müssen aufgrund der außereuropäischen Eingebundenheit ausführlicher behandelt werden. Die Quellsituation stellt sich beim Tantra vielschichtig dar. Kulturhistorische und religionswissenschaftliche Quellen zum traditionellen Tantra sind verfügbar, jedoch für die praktische Zielsetzung der vorliegenden Arbeit wenig brauchbar. Neo-Tantra hingegen wird bisher in der modernen Wissenschaft kaum verhandelt. Vor allem über Valtl und Wirth lassen sich aufbereitete Grundlagen finden. Für die Erschließung von Körperkonzepten und Methoden wird zusätzlich auf Schriften spiritueller Lehrer\_innen, esoterische Ratgeberliteratur und die Methodensammlung eines größeren Tantra-Instituts (BeFree-Tantra-Institut Speyer) zurückgegriffen (»graue Literatur«). Zur Anreicherung und Konkretisierung der Praxis wird darüber hinaus ein Expertinneninterview mit Regina Heckert, Leiterin des BeFree-Tantra-Instituts, genutzt.

## Hintergründe

*Tantra* ist ein Begriff aus dem Sanskrit, der eine Vielzahl von Übersetzungsmöglichkeiten aufweist. So kann er als »Verwobenheit« im

Sinne der Interdependenz alles Existierenden, als »Kontinuität« im Sinne eines allgegenwärtigen roten Fadens oder als das »Entfalten« im Sinne von Ausdehnung allen Potenzials gelesen werden, um nur einige Möglichkeiten aufzugreifen (vgl. Eliade, 1954; Valtl, 2004, S. 166). Diese Vielfältigkeit zeigt sich ebenso in der Art, wie Tantra in seiner Geschichte und modernen Adaption praktiziert wird. Um eine Annäherung zu ermöglichen, muss zwischen dem traditionellen Tantra und dem Neo-Tantra, das sich in der abendländischen Kultur als Fusion verschiedener Disziplinen in jüngerer Geschichte etabliert hat, unterschieden werden.

### **Traditionelles Tantra: Definition und historische Einbettung**

Traditionelles Tantra ist ein non-dualistischer spiritueller Pfad, dessen zeitlicher Ursprung umstritten ist. Nach Angaben von Wirth ist Tantra ca. im 5. Jahrhundert unserer Zeit in Indien aufgekommen, breitete sich schnell aus und hatte seine Blütezeit bis etwa zum 13. Jahrhundert. Tantra entwickelte sich aus verschiedenen Strömungen der indischen Religionen des Hinduismus und Buddhismus (vgl. Wirth, 2010c). Darüber hinaus speist es sich aus älteren Quellen, die sowohl volkstümliche indische Elemente wie rituelle Magie als auch Elemente aus der vorvedischen indischen Hochkultur sowie solche aus dem Schamanismus in den Bergregionen einbinden. Daher kann von einer Synthese unterschiedlicher Strömungen aus dem indischen und asiatischen Raum gesprochen werden (vgl. ebd.). Die Tradition ist in den Quellen nicht einheitlich charakterisiert. Zur Grundorientierung wird Tantra hier vereinfacht nach Gampopa als eine Philosophie, ein Meditationssystem und ein spiritueller Pfad zur *Erleuchtung* angesehen, die sich auf die Tantras, die tantrischen Lehren, beziehen (vgl. Valtl, 2004, S. 166). Der Erleuchtungsbegriff ist grundlegend für das Verständnis von Tantra. Er bedeutet im Sinne buddhistisch-hinduistischen Bestrebens eine dauerhafte Einsicht in die gesamtheitliche Wirklichkeit, wird auch als »Erwachen« oder »vollkommene Selbsterkenntnis« beschrieben (vgl. Waldenfels, 1987, S. 152). Die tantrischen Lehren, auf deren Grundlage die Erleuchtung angestrebt wird, stützen sich auf unterschiedliche Inhalte. Sie nutzen zum einen

Forschungserkenntnisse aus jahrtausendealter traditioneller indischer und tibetischer Wissenschaft. Diese hat überexakte Verfahren das menschliche Bewusstsein und energetische Zusammenhänge zwischen Körper und Geist erforscht und nutzbar gemacht. Weiterhin schließen die Lehren spirituelle Erkenntnisprozesse ein. Subjektiv erfahrbare Wissen, das über Meditationen sowohl physisch als auch »feinstofflich«-energetisch zugänglich wird, ist neben objektiven Erkenntnissen gleichwertig anerkannt. Da das Wissen der Lehre in seiner Vieldimensionalität nicht vollständig in Büchern dargestellt werden kann, wird Tantra über konkrete Erfahrungen, Experimente und praktische Übungen in Begleitung eines Lehrers zu einem direkten Schulungsweg (vgl. Valtl, 2004, S. 166f.). Während ähnliche Beschreibungen auch auf andere spirituelle Lehren zutreffen, unterscheidet sich Tantra zumindest in den sogenannten *linkshändigen* Strömungen, die im Gegensatz zu den *rechtshändigen* Strömungen explizit eine *Lust- und Weltbejahung einschließen, deutlich*. Der Körper, die Sinnlichkeit und die Sexualität werden darin im besonderen Maße als Vehikel zur tieferen Selbsterkenntnis und zur Erleuchtung genutzt (vgl. Wirth, 2010d; vgl. Wirth, 2010f).

Die konkrete tantrische Praxis kann über zwei Hauptsäulen charakterisiert werden: die *tägliche Übung (Sadhana)*, eine umfangreiche energetische Aktivierung und innere Sammlung über vielfältige Meditationsformen, Yoga und Atemtechniken, und das *tantrische Ritual*, eine sakrale Handlung, die die sexuelle Vereinigung einschließt (vgl. Wirth, 2010a). Die traditionelle Praxis zeigt eine hohe kulturverbundene Komplexität auf. Tiefgehende Ergründungen, die an eine umfangreiche kulturhistorische und religionswissenschaftliche Erörterung gebunden sind, müssen zugunsten des vorliegenden Fokus vernachlässigt werden (detailliert in: Eliade & Reschika, 2012; Shaw, 2000; Wirth, 2011).

## Neo-Tantra: Definition und historische Einbettung

Unter der Überschrift *Neo-Tantra* verbirgt sich eine Synthese aus traditioneller östlicher Kulturpraxis und westlichen Selbsterfahrungs- und Therapieansätzen. Vor allem über den indischen Meditationsleh-

rer und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung Osho (1931–1990; alias Bhagwan bzw. Rajneesh) wurden in den 1960er und 1970er Jahren östliche Philosophie, Spiritualität und damit verbundene Kulturtechniken in Formate transformiert, die abendländisch sozialisierten Menschen leichteren Zugang ermöglichen. Osho, der selbst kein traditioneller Tantriker war, nahm in den progressiven und weltbejahenden Elementen der tantrischen Tradition revolutionäres Potenzial wahr. Er sah es als Aufgabe der Moderne an, Tantra von seinem ritualistischen und traditionellen Ballast zu befreien und aus dessen Themenvielfalt die Sexualität in den Vordergrund zu heben, um der weitverbreiteten sexualfeindlichen Kultur etwas entgegenzustellen (vgl. Wirth, 2011, S. 106f.). Anhand dieser neuen Formate konfrontierte Osho in der Zeit der Sexuellen Revolution den Westen mit den tantrischen Lehren (vgl. Valtl, 2004, S. 164). Über seine Schüler\_innen, allen voran Alan Lowen, Margot Anand und Andro Andreas Rothe, fanden diese Impulse seither vor allem über neo-tantrische Gruppenseminare in Europa und den USA Verbreitung (vgl. Wirth, 2011, S. 107).

Während aus östlicher Praxis Atemtechniken, Meditation, Yoga und Formen der Ritualisierung von Sexualität adaptiert wurden, reichte sich das Neo-Tantra außerdem mit Methoden aus Körpertherapien vor allem der reichianischen Tradition an. Je nach professioneller Herkunft des Tantra-Anbieters lassen sich auch weitere Synthesen mit systemischer Aufstellungsarbeit, Zen-Meditation, Massagen, Tanz und traditioneller Sexueller Bildung finden. Neo-Tantra ist ein offenes System, das viel Spielraum lässt. Dadurch wird es allerdings auch zu einem wenig generalisierbaren Sammelbecken verschiedenster Angebote (vgl. ebd., S. 107ff.). Der Quellenreichtum lässt auf ein vielfältiges Repertoire körperorientierter Methoden schließen, die für die Sexuelle Bildung ergründet werden können. Die große Vermischung an Verfahren und Interpretationsweisen stellt jedoch eine Herausforderung dar, diese in Herkunft und Wirkweisen zu verorten.

Die Anbieter neo-tantrischer Gruppen heben in der Formulierung ihrer Zielsetzung besonders das sexuelle Wohlbefinden hervor. Der Zugang zum eigenen Körper, zu Sinnlichkeit, Genuss und Sexualität soll unterstützt werden. Darüber hinaus werden teilweise auch thera-

peutische Ziele einbezogen, so zum Beispiel das Zulassen der eigenen Gefühlswelt, die Heilung des »inneren Kindes« bzw. die Entwicklung der eigenen Liebesfähigkeit. Die Akzentuierung der spirituellen Dimension variiert dabei stark (vgl. ebd., S. 107ff.). Tantra-Institute bieten auch geschlechtsspezifische Gruppen an. In den Gruppen, die sich an Frauen richten, stehen sexuelle Aneignungsprozesse im Mittelpunkt (vgl. Kapitel »Bestandsaufnahme«).

Ferner stellen im Neo-Tantra die sogenannten *Tantra-Massagen*, wie sie seit den 1990er Jahren bezeichnet werden, eine Besonderheit dar. Sie stehen nicht im direkten Zusammenhang mit traditioneller Praxis, sondern wurden – von neo-tantrischen Ideen inspiriert – als neue erotische Praktiken maßgeblich von Joe Kramer, Annie Sprinkle und Andreas Rothe entwickelt. Sie sind zu einem wesentlichen Teil tantrischer Gruppenseminare geworden, haben sich darüber hinaus aber auch zu einem eigenständigen Sektor (Tantramassage-Studios) entwickelt (vgl. ebd., S. 107). Inwieweit von ihnen im Rahmen der Sexuellen Bildung profitiert werden kann, soll zu einem späteren Zeitpunkt beleuchtet werden. Im Weiteren werden Grundhaltungen betrachtet, die sowohl von traditioneller als auch neo-tantrischer Sicht erfasst werden.

## Ganzheitlichkeit

Tantra basiert auf der Philosophie des *Non-Dualismus*, in dem zwar Unterschiede und Gegensätze anerkannt werden, jedoch als Manifestationen des Gleichen, der großen Einheit gelten. Sowohl menschliche und göttliche Sphäre als auch Geist und Materie werden demnach nur als unterschiedliche Erscheinungsformen der universellen Wirklichkeit angesehen. Auf dieser Annahme basiert der ganzheitliche Blick auf den Menschen. Körper, Seele und Geist werden als untrennbare Einheit verstanden und alle Wesensaspekte werden gleichwertig als Teil des Ganzen integriert (vgl. Valtl, 2004, S. 174f.). Diese Haltung, die auf der tantrischen Tradition beruht, findet sich auch im Neo-Tantra adaptiert wieder. Daraus ergeben sich grundsätzliche Parallelen zu okzidental Philosophen wie Spinoza, Merleau-Ponty und Deleuze sowie zu den Körperpsychotherapien und Sexocoporel.

## Körperorientierung

Tantrische Praxis ist sowohl traditionell als auch in ihrer neo-tantrischen Erscheinung körperorientiert. Die Körperorientierung fußt hier auf der Welt- und Lustbejahung, durch die der Körper im traditionellen Tantra nicht mehr als »Quelle der Schmerzen«, sondern als »Tempel Gottes« verehrt wird. »Da auch der Körper Abbild der Welt ist, wird er hier zum perfekten Werkzeug für die *Befreiung (Erleuchtung)*« (Wirth, 2010f). Sexualität wird dabei als besonders kraftvolles Mittel zur Bewusstseinsweiterung genutzt, wohingegen Liebe, Partnerschaft und Beziehung in der traditionellen Sicht kaum betrachtet werden (vgl. Wirth, 2010e). Die körperorientierten Techniken stellten sich in der Recherche aufgrund der komplexen Kulturverwobenheit und der starken Ausrichtung auf Erleuchtung als nicht ausreichend zugänglich für die Sexuelle Bildung heraus.

Auch in der neo-tantrischen Adaption steht der Körper im Mittelpunkt, hier jedoch weniger als ein Weg zur Erleuchtung, sondern als Ort der Selbsterfahrung mit dem Potenzial ganzheitlicher Entfaltungsmöglichkeiten. Statt die Selbstwahrnehmung hauptsächlich auf kognitive Identifizierungen mit dem Persönlichkeitskonstrukt zu lenken, wird körperliche Bewusstheit geschult, sodass die »innere Realität« im Körpererleben manifest wird (vgl. Richardson, 2003, S. 50f.). Die Körperorientierung kann hier insgesamt als Schulungsweg zu einem »präsenten« Leben verstanden werden. Anders als in der Tradition wird der Körper- und Lustbejahung im Neo-Tantra weitestgehend hedonistisch im Sinne sexueller Erweiterung, lustvoller und liebevoller Begegnungen und Beziehungszufriedenheit nachgegangen (vgl. Wirth, 2011, S. 19f.). Durch die bereits vorgenommene Adaption können hier zugängliche Methoden erschlossen werden. Besondere Körperkonzepte, die aus dem Tantra resultieren, werden als theoretische Basis tantrischer Anleihen im späteren Verlauf erläutert.

## Spiritualität

Über die Spiritualität setzt sich Tantra im Vergleich zu den bisher untersuchten Ansätzen deutlich ab. Da sie die tantrische Praxis und ent-

sprechend die Techniken durchdringt, muss zum tieferen Verständnis und zur Nutzbarmachung der Quellen für die nicht-ideologisierende emanzipatorische Sexuelle Bildung eine begriffliche Klärung erfolgen.

*Spiritualität* bedeutet im weitesten Sinne die Anerkennung der Existenz einer geistigen Wirklichkeit. Sie wird unter anderem als eine nach Sinn, Bedeutung und Erkenntnis suchende Lebenseinstellung bezeichnet, bei der der Suchende eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur oder mit dem Göttlichen/Transzendenten spürt (vgl. Sponsel, 2014). Daraus ergeben sich sowohl eine religiöse als auch eine weltliche Lesart. Für die vorliegende Arbeit wird vor allem die philosophische Definition Metzingers zur Orientierung genutzt, die Spiritualität, losgelöst von Glaubenssystemen, vor allem als radikalen Erkenntnisprozess versteht. Er charakterisiert spirituelle Praxis als einen Prozess existenzieller Selbsterkenntnis und Selbstvervollkommnung auf Basis von Erfahrung (vgl. Metzinger, 2010, S. 6f., 47). Die Spiritualität, so zitiert er Krishnamurti, ist »die Unbestechlichkeit des Selbst« und demzufolge eine Seinsform stetiger innerer Überprüfungen (Krishnamurti, 1929, zit. nach ebd., S. 9). Auf Basis dieser Definition können Spiritualität und Glauben bzw. Ideologie gut voneinander unterschieden werden.

Im Tantrischen lassen sich sowohl religiöse als auch weltliche Aspekte finden. Im traditionellen Tantra kann durch seine enge Verwobenheit mit dem Buddhismus und Hinduismus von einer religiös motivierten Suchbewegung ausgegangen werden. Es liegt jedoch aufgrund der Maxime, die subjektive Erkenntnis über den Glauben zu stellen, ebenso eine Abkehr von Glaubenssystemen vor (vgl. Wirth, 2010f). Im Neo-Tantra wird der Begriff oft im Sinne von Bewusstseinerweiterung genutzt, die mit dem Gefühl von innerer und äußerer Einheit einhergehen kann. Regina Heckert versteht Spiritualität als eine tiefe Verankerung im Selbst. Durch Meditationen, Zeiten der Stille, des Innehaltens und des Nachfühlers im Körper kann das »innere Navigationssystem« aktiviert werden, das das Leben aus der inneren Stimmigkeit heraus lenkt (Interview). Auch hier stellt sich Spiritualität als Prüfinstrument im Sinne von Selbsterkenntnis dar. Die spirituelle Dimension im Kontext Sexueller Bildung kann als bereichernde Anregung zur inneren Selbstverankerung verstanden werden. Vor allem meditative Techniken, die Spiritualität einschließen, werden daher im Kapitel »Präsenz« genauer erschlossen.

### **Zwischenbilanz**

In der Darstellung der beiden Formen des Tantra wurde deutlich, dass sich die tantrische Tradition nicht als eine Sexualkultur definieren lässt, sondern als spezifischer sexualitätsbejahender Erleuchtungspfad betrachtet werden muss. Neo-Tantra hingegen hat sich als eine sexuelle Subkultur entwickelt, die spezielle Kulturtechniken der Tradition aufgreift, adaptiert und erweitert. Ganzheitlichkeit, Spiritualität und Körperorientierung sind in beiden Formen auf unterschiedliche Weise verankert. Aufgrund der Kulturverwobenheit, Komplexität und Ausrichtung auf Erleuchtung lassen sich die traditionellen Techniken für die Sexuelle Bildung an dieser Stelle nicht erschließen. Bereits adaptierte und erweiterte Methoden, die aus neo-tantrischen Quellen bezogen werden können, stellen sich als zugänglicher dar. Aufgrund der vielfältigen Interpretationsweisen und esoterischen Prägungen müssen sie für die Nutzbarkeit innerhalb der Sexuellen Bildung gut reflektiert und entideologisiert werden.

## **Strukturen: Tantra als Lehre**

Neo-tantrische Seminare finden im Gruppensetting statt. Im Gegensatz zu den therapeutischen Strukturen stimmt Tantra darin mit dem Bildungsformat überein, das die vorliegende Arbeit anstrebt. Daher gilt es zu beleuchten, auf welches Erfahrungswissen bezüglich körperorientierter Praxis aufgebaut werden kann. Im Folgenden werden daher das Gruppensetting und das besondere Format der rituellen Rahmung als Vorlage für die Sexuelle Bildung untersucht und die damit zusammenhängenden Funktionen der Leitung betrachtet.

## **Gruppensetting – Lerngemeinschaft**

Traditionelles Tantra wurde klassischerweise innerhalb einer Lerngemeinschaft übertragen (vgl. Wirth, 2010f). Das Gruppensetting ist auch ein wichtiger Aspekt des neo-tantrischen Erfahrungsraums. Mit



Ausnahme der erotischen Massagen in Tantra-Massage-Studios, wird im Neo-Tantra kaum individuell gearbeitet. In den Seminaren von Regina Heckert findet zwar eine Verzahnung des Gruppensettings mit individuellen Kurzberatungen statt, um einzelne Anliegen wahrnehmen und individuelle Lernanregungen geben zu können, dennoch liegt der Hauptfokus auf der Gruppenerfahrung (Interview).

Im Gruppensetting werden Seminarteilnehmer\_innen – angelehnt an die Tradition – schrittweise in eine andere Art des Wahrnehmens, Fühlens und Denkens hineingeführt, die über das Alltagsbewusstsein hinausgeht (Valtl, 2004, S. 166f.). Tantrische Praxis erzeugt dabei aufgrund der Themen Liebe und Sexualität ein intimes gemeinschaftliches Übungsfeld, in dem der/die Einzelne sich getragen fühlt, so Wirth (ebd., S. 166f.). Heckert erklärt, dass die Gruppe einen geschützten Ort ermögliche und als »Labor« oder »Schonraum« fungiere, in dem Haltungen, Techniken und Verhaltensweisen jenseits des Alltags erprobt werden können (Interview). Allein durch die körperliche Praxis schlägt die Gruppendynamik intensiver aus. Dadurch können sich einerseits Lern- und Bewusstseinsprozesse beschleunigen (vgl. Wirth, 2011, S. 227), andererseits auch »kathartische Ereignisse« ausgelöst werden, die von erfahrenem Personal begleitet sein sollten, so Heckert (Interview). Anders als im traditionellen Tantra verstehen sich die Lehrer\_innen im Neo-Tantra nicht als Gurus, sondern bevorzugen die Rolle der Therapeut\_in oder Begleiter\_in. Wirth hebt hervor, dass es für eine verantwortungsvolle Leitung vor allem einer ausgeprägten Menschenkenntnis, eines therapeutischen Feingefühls und selbsterfahrungsgestützter persönlicher Integrität bedarf. Da Tantra jedoch weder ein geschützter Begriff noch an eine Ausbildung gekoppelt ist, besteht hier keine konzeptionelle Grundlage und Qualitätssicherung bezüglich der Leitungskompetenzen (vgl. Wirth, 2011, S. 99, 114). So finden wir hier wiederum Graubereiche vor, die keine klare Orientierung für die Leitungsrolle in der körperorientierten Sexuellen Bildung darstellen. Durch die Leitmotive neotantrischer Seminare von Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Präsenz (vgl. Heckert, 2009b, S. 7) sind jedoch sowohl Leitung als auch Teilnehmende aufgefordert, eigenverantwortlich und sorgsam mit sich und im Umgang mit anderen zu sein. Um das gruppenspezifische intensive Setting verantwortungsvoll halten zu können, werden in

vielen Tantra-Instituten Assistent\_innen qualifiziert, die zusätzlich das Geschehen begleiten (vgl. Wirth, 2011, S. 227; vgl. Heckert, 2014a).

### **Besonderes Strukturelement: Das *tantrische Ritual***

Das *tantrische Ritual* bildet eine Besonderheit im tantrischen Setting. Es ist weitestgehend der traditionellen Form entlehnt, die die sexuelle Begegnung zu einer sakralen Handlung erhebt und in hoher Bewusstheit zelebriert (vgl. Valtl, 2004, S. 176). Das neo-tantrische Ritual kann zunächst als ein klarer zeitlich begrenzter Ablauf charakterisiert werden, der einen bewussten und feierlichen Rahmen für die Durchführung einer abgesprochenen Handlung bildet. Je nach Ausrichtung der Tantra-Schule können darin unterschiedliche Kontaktübungen zwischen Teilnehmenden stattfinden. Kontaktübungen reichen dabei vom Augen- und verbalen Kontakt über angeleitete Berührungen und Massagen bis hin zur sexuellen Vereinigung. Auch die Rituale werden in einer Haltung der Absichtslosigkeit durchgeführt. Methoden, die Berührungen einschließen, sind daher nicht auf sexuelle Befriedigung ausgerichtet. Vielmehr kann das Ritual als ein Rahmen betrachtet werden, der die zwischenmenschliche Begegnung und die intime Handlung jenseits von Gewohnheitsmustern und auf einem hohen Energieniveau ermöglicht und transpersonale Erfahrungen (Gefühl der Einheit) begünstigt (vgl. ebd., S. 168, 176f.). Aufgrund dessen wird das tantrische Ritual im Weiteren auf seine Übertragbarkeit in die Sexuelle Bildung genauer untersucht.

#### *Ritualablauf*

Der Ablauf setzt sich aus Vorbereitungen, einem Hauptteil und einem Abschluss zusammen. Die Vorbereitungen umfassen zum einen die dekorative Gestaltung des Raums, eine angemessene Körperreinigung und das Anlegen besonderer Kleidung (oftmals wird die Nutzung eines indischen Wickeltuchs empfohlen). Zum anderen wird im Vorfeld die »innere Sammlung« durch Meditation angeregt. Die Vorbereitungen können demzufolge ein bewusst gestaltetes Feld äußerer und

innerer Bereitschaft für eine gemeinsame Erfahrung eröffnen. Der Hauptteil wird über eine Reihe von zeremoniellen Elementen gestaltet, die teilweise etablierten Formen folgen, aber auch neu konzipiert werden können. Als einleitende Elemente des Hauptteils werden beispielsweise die gegenseitige Begrüßung und Ehrung als göttliche Wesen (vgl. Valtl, 2004, S. 176f.) sowie die »energetische Abschirmung« des gemeinsamen Erfahrungsraums genannt. Diese erfolgt durch das Einladen von symbolischen unterstützenden Kräften, die individuell für die Durchführenden Bedeutung haben können (z. B. Achtsamkeit, Präsenz, Hingabe, Neugier, Aufrichtigkeit oder auch Lehrer\_innen, Heilige, ein individuell verstandener Gott etc.; vgl. Heckert, 2009b, S. 7). Nach der Eröffnung können gemeinsame Meditationen und Atemübungen folgen, die tiefe Begegnungen über Augenkontakt, verbale Zärtlichkeiten oder gegenseitige Berührungen begünstigen (vgl. Valtl, 2004, S. 176f.). Die Kontaktübungen können bekleidet oder nackt vollzogen werden (vgl. Heckert, 2009b, S. 7). Für Frauenseminare seien hier exemplarisch *Zeigerituale* genannt. In den Zeigeritualen können sich Frauen im geschützten Rahmen ihren ganzen Körper, geliebte und ungeliebte Körperstellen oder, mit speziellem Fokus, ihre Brüste bzw. Vulva zeigen und darüber in Austausch kommen (Interview). Auch Massagerituale, bei denen sich Frauen gegenseitig Ganzkörper-, Brust- oder Vulvamassagen geben, können im Hauptteil platziert und angeleitet werden. Über die höhere Bewusstheit und körperliche Sensibilität, die durch die rituelle Haltung entstehen, werden die Teilnehmenden laut Heckert weicher im Fühlen, präsenter in ihrem Körper und offener für die Verbindung zueinander. Die verbale und nonverbale Kommunikation ist daher innerhalb eines Rituals von großer Wichtigkeit. Die empfangende Person wird innerhalb einer Massage aufgefordert, über Sprache, Töne oder Körperreaktionen Feedback zu geben. Dies begünstigt, dem authentischen Körperempfinden zu folgen, aber auch im Kontakt miteinander zu bleiben und Berührungen gemeinsam zu erforschen. Der Abschluss ähnelt dem Beginn, wodurch eine klare Rahmung entsteht. Hier können die Ritualpartner\_innen in einen verbalen Austausch über das Erlebte treten, den zuvor eingeladenen Qualitäten danken und sich voneinander bewusst verabschieden (vgl. Heckert, 2009b, S. 7, 15).

Ritualabläufe werden im tantrischen Seminar im Vorfeld in der Regel detailliert von der Leitung oder einem Team demonstriert. Die *Demonstration* dient der besseren Verständigung über die Abläufe. Sie soll den Teilnehmenden die Öffnung für Kontakt und gegebenenfalls Nacktheit und Berührung erleichtern. Ebenso werden Beispiele der eigenen Grenzverwaltung demonstriert, um den Teilnehmenden die Wichtigkeit der inneren Stimmigkeit zu verdeutlichen und sie zur Selbstverantwortung anzuregen. Die Demonstration kann eine intime Sichtbarkeit der Leitung bzw. des Teams erfordern, die Nacktheit durchaus einschließen kann. Für die Übertragung in den Rahmen der Sexuellen Bildung muss diese intime Sichtbarkeit genauer bedacht werden, was zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen soll (Kapitel »Intimität im Bildungsrahmen«).

Insgesamt unterstreicht die Darstellung, dass von der Besonderheit tantrischer Modalitäten, die Körperkontakt integriert und sich in der Ritualrahmung erprobt haben, auch im Bildungsrahmen mit jungen erwachsenen Frauen profitiert werden kann. Anzunehmen ist, dass direkte Körperkontakte unter Frauen die energetischen, praktischen und tieferen körperlichen Kompetenzen auf einem hohen Energieniveau aktivieren sowie leibliche Aneignungsprozesse unterstützen. Neben dem Potenzial, im geschützten Rahmen individuelle Körpererfahrungen zu machen, können über den angeleiteten verbalen Austausch die sexuelle Selbstbestimmung und die authentische Grenzverwaltung gestärkt werden. Für die Sexuelle Bildung lässt sich der exotisch anmutende tantrische Rahmen übernehmen. Anhand dessen kann eine neue Erfahrung mit einer spezifischen Sexualkultur gemacht werden. Dieser muss als solcher transparent gemacht werden. Da für die Realisierung von Ritualen laut Valtl jedoch nicht entscheidend ist, inwieweit diese bestimmten Traditionen entsprechen oder selbst kreiert sind, lässt sich der Rahmen ebenso vom exotisch-sakralen Hintergrund entkoppeln und kann als anregende Vorlage von Leitung und Teilnehmer\_innen kreativ neu besetzt werden (vgl. Valtl, 2004, S. 176f.).

### Zwischenbilanz

Aus der intensiven körperbezogenen Praxis in Gruppen, die dem hier intendierten Konzept weitestgehend entspricht, sind erprobte Strukturen neo-tantrischer Seminare für Sexuelle Bildungsseminare interessant. Körperarbeit kann zu einer intensiven Gruppendynamik führen. Daher sind entsprechende Leitungskompetenzen erforderlich. Die Leitung im Team bzw. mit erfahrenen Assistent\_innen kann als Orientierung für die Sexuelle Bildung gewinnbringend aufgegriffen werden. Das Leitmotiv der Achtsamkeit dient als Unterstützung, um eigenverantwortlich durch Selbsterfahrungsprozesse zu gehen. Das »tantrische Ritual« ist eine bereichernde Vorlage für die kreative Gestaltung eines sinnlichen Settings und bietet einen Schutzraum für Methoden mit hohem Intimitätsgrad.

## Theoretische Basis für die körperorientierten Anleihen

Während die Strukturen der tantrischen »Lehre« einem hiesigen Bildungsverständnis zugänglich und auf die Sexuelle Bildung übertragbar sind, fußen die Inhalte auf Körperkonzepten, die in Mitteleuropa im Allgemeinen weniger bekannt sind. Um konkrete Techniken einzuordnen, von ihnen profitieren und sie adaptieren zu können, müssen die dem Tantra zugrunde liegenden Körperkonzepte nachvollzogen werden.

### Körperkonzept: Chakra-Lehre

Die traditionelle tantrische Theorie zum menschlichen Körper, die vom Neo-Tantra übernommen worden ist, unterscheidet sich kaum von den Ideen des *Yoga*. Sie geht von drei Körpern aus: dem anatomisch beschreibbaren materiellen *grobstofflichen Körper*, einem *feinstofflichen Subtilkörper*, der den Fluss der Lebensenergie sowie Gefühls- und Denkorgane beinhaltet, und zuletzt dem *Kausalkörper* als Träger der »karmischen Substanz« (vgl. Wirth, 2010b). Aufgrund der Körperorientierung dieser Arbeit soll der Kausalkörper vernachlässigt und das Verständnis

des feinstofflichen Körpers vertieft werden. Feinstofflichkeit bezeichnet zunächst eine hypothetische Form von Materie, die als feiner und beweglicher als der des grobstofflichen Körpers angenommen wird. Im Tantra wird der feinstoffliche Körper als Double des grobstofflichen Körpers beschrieben; er sei nur energetisch erfassbar, durchdringe den gesamten anatomischen Körper und stehe mit diesem in enger Wechselwirkung (vgl. ebd.; Valtl, 2004, S. 175). Er weist eine eigene Anatomie auf, dessen Hauptzentralen die *Chakren* darstellen. Während die Hindu-Tradition diese als Organe anerkennt, deren Hauptenergieknotenpunkte entlang der Wirbelsäule verlaufen, werden sie in buddhistischen Tantra-Traditionen als innere Konzentrationsbilder ohne ontologische Realität betrachtet (vgl. Wirth, 2010b). Gleich welcher Anschauung man folgt, legt »die Bedeutung des Wortes *Chakra* (Rad) nahe«, so Wirth, »dass die Zentren in Bewegung sind. Ein Chakra gleicht einem wirbelnden Energiestrudel am Verbindungspunkt zwischen Körper und Geist« (Wirth, 2010g). Neben der energetischen Bedeutung werden den Chakren oft auch bestimmte menschliche Grundqualitäten zugeschrieben, die in Meditationsformen einfließen (vgl. Valtl, 2004, S. 175; Wirth, 2011, S. 71). Über eine intensive Atmung – beispielsweise in der *Chakra-Atmung*, die mit einer Visualisierung der Chakren einhergeht – werde der feinstoffliche Körper aktiviert. Dadurch könne die *Lebensenergie (Kundalini-Energie)* vom unteren in das oberste Chakra strömen (vgl. Wirth, 2010b). Während die Kundalini-Energie im traditionellen Tantra zur Erlangung der Erleuchtung bedeutend war, dient sie im Neo-Tantra allgemeinen Vitalisierungsprozessen.

Interessant für die vorliegende Arbeit ist hier der Aspekt, dass gemäß der Chakra-Lehre auch Prozesse, die in der westlichen Psychologie als rein innerpsychisch angesehen werden, ein körperliches Korrelat aufweisen. Dadurch, dass Gedanken und Gefühle als Energien wahrgenommen werden, die im Körper an bestimmten Orten lokalisiert werden können, wird die Leib-Seele-Durchdringung konkret (vgl. Valtl, 2004, S. 175). Hier können direkte Querverbindungen zu den Muskelpanzerungen körperpsychotherapeutischer Ansätze hergestellt werden. Während dort chronifizierte Muskelspannungen aufgezeigt werden, an denen Emotionen und Energien festgehalten sind, lassen sich im Tantra entsprechende Formulierungen finden, zum Beispiel, dass es in den Chakren Energieblockaden gebe, die den Energiefluss hemmten. Je

durchlässiger ein Mensch für die energetischen Prozesse sei, desto intensiver und befriedigender gestalten sich sowohl sein eigenes Erleben als auch der Energieaustausch in der sexuellen Begegnung (vgl. ebd., S. 175).

Da es keinen wissenschaftlichen Nachweis für die Existenz der Chakren gibt, regt Hofer an, sie zwar als bereichernde Meditationsvorlage zu nutzen, jedoch nicht dogmatisch zu verwenden (vgl. Wirth, 2011, S. 71; OWK, 2003, S. 26).

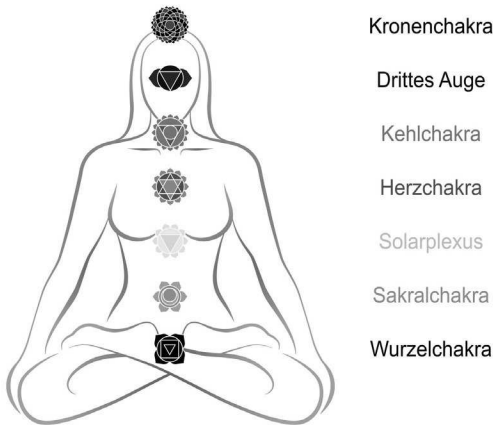


Abb. 4: Die sieben Chakren

### Zwischenbilanz

Das Körperkonzept der Chakra-Lehre untermauert die Ganzheitlichkeit und damit den Aspekt des Leib-Seins im Tantra. Für die Sexuelle Bildung kann die Chakra-Lehre als anregendes Bild dienen. Es könnten damit vitale Prozesse im Körper erforscht, Methoden wie das Chakra-Atmen als Konzept aus einer nicht-europäischen Kultur eingeordnet und unterfüttert werden. Aufgrund des fehlenden Nachweises der Existenz von Chakren sollte das Konzept jedoch nicht als Lehre vermittelt werden, um die Ideologiefreiheit in der Sexuellen Bildung zu gewährleisten.

## Körperkonzept: Energetische Polarität

In (neo-)tantrischen Quellen lässt sich ein weiteres Körperkonzept finden, das von einer energetischen Polung innerhalb des feinstofflichen Körpers ausgeht. Im traditionellen Tantra wird über die dualistische Grundidee von der gleichzeitigen Existenz weiblicher und männlicher Energiepole im Körper ausgegangen. Diese allgemeine bisexuelle Grundeigenschaft ermögliche unterschiedliche qualitative Dynamiken im Liebesspiel (vgl. Douglas & Slinger, 2004, S. 16). Diese Grundidee wird in einigen Ansätzen des Neo-Tantra polarisierender postuliert. Diana Richardson, direkte Schülerin von Osho, verbreitete das Konzept von einem inneren »Magnetfeld« des »feinstofflichen Subtilkörpers«, das sich zwischen einem »negativ« und einem »positiv geladenen Pol« einstelle. Während der männliche Körper den positiven Pol in den Genitalien (*Lingam*) und den negativen Pol in der Brustgegend trage, befinde sich beim weiblichen Körper der positive Pol in den Brüsten und der negative Pol im Genital (*Yoni*) (vgl. Richardson, 2003, S. 39). Über die subtile Polarisierung bilde folglich jeder Körper ein unabhängiges magnetisches System (*magnetischer Stab*), das in sich Energie erzeugen und zirkulieren lassen könne (vgl. Richardson, 2004, S. 24). Aus diesem magnetischen Verständnis heraus trägt besonders die Stärkung des geschlechtsspezifischen positiven Pols zur Intensivierung der sexuellen Lust bei. Wird der positive Pol aktiviert und gestärkt, reagiert der negative Pol und wird indirekt magnetisch aufgeladen (vgl. Abb. 5). Auf diese Weise bildet das Konzept der Polarität die Grundlage für die besondere Aufmerksamkeit, die Neo-Tantra den weiblichen Brüsten widmet.

Weiterhin besagt das Konzept, dass aufgrund der Gegenpolarisierung zwischen den Geschlechtern der Energiefluss jenseits des inneren magnetischen Stabes über die sexuelle Vereinigung potenziert werden kann (vgl. Abb. 6). Die Idee des Magnetismus ist sehr kritisch zu betrachten, da sie die gegengeschlechtliche Anziehung als die »natürliche« Orientierung propagiert und damit Heteronormativität bekräftigt. Homosexualität wird in dieser Darstellung implizit über die logische Abstoßung gleicher Polarisierung negiert und somit unnatürlich (vgl. Richardson, 2004, S. 60f.). Entgegen dekonstruktivistischen



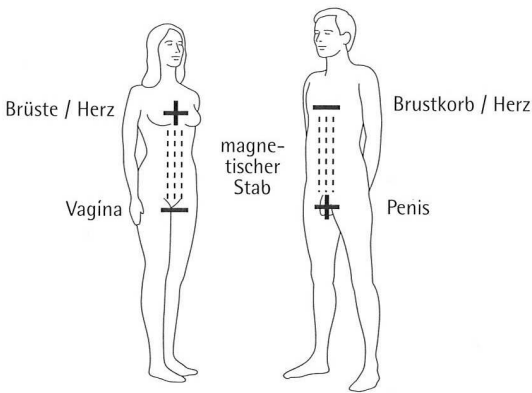


Abb. 5: Der magnetische Stab (Richardson, 2003, S. 38)

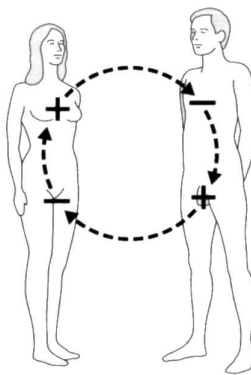


Abb. 6: Die energetische Kreisbewegung (Richardson, 2003, S. 40)

Ansätzen der modernen Gender Studies und der Sexuellen Bildung treten auf Grundlage dieses Körperkonzepts darüber hinaus Tendenzen auf, die die Geschlechter auch im Verhalten verklärend polarisieren und zur Indoktrination einschränkender Geschlechtszuschreibungen führen (vgl. ebd., S. 24).

### Zwischenbilanz

Das neo-tantrisch modifizierte Körperkonzept der energetischen Polarität sollte in seiner zur Einseitigkeit neigenden Erklärungsweise nicht Eingang in den Rahmen der Sexuellen Bildung finden. Trotz des ideologischen Gehalts führt dieses Körperkonzept zu Methoden, die die individuelle Aneignung der weiblichen Brüste stärken und somit für die Sexuelle Bildung von Frauen überprüft und entideologisiert werden können.

## Praktische Methoden für die Sexuelle Bildung

Während die Hintergründe sich sowohl aus traditioneller als auch aus moderner Praxis speisen, werden im Folgenden aufgrund der bereits vollzogenen Adaptionen an die abendländische Kultur neo-tantrische Methoden konkretisiert. Anders als im traditionellen Tantra werden darin die Techniken und ihre vollständige virtuose Beherrschung nicht als ausschlaggebend angesehen. Heckert stellt sie vielmehr als Hilfsmittel dar, um an ihnen eine Erfahrung zu machen, bis ein eigener Zugang zu einer bestimmten inneren Qualität entwickelt worden ist und es keiner besonderen durchgeleiteten Methode mehr bedarf (Interview).

## Präsenz

Die *Präsenz* bildet in allen tantrischen Modalitäten sowohl Basis als auch Ziel und wird über Achtsamkeits- und Meditationstechniken geschult. Valtl definiert Präsenz als einen Zustand, der es ermöglicht, »ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein, sich nicht von inneren und äußeren Ablenkungen einfangen zu lassen, sondern mit den Gefühlen und Wahrnehmungen des Augenblicks verweilen zu können, *sein* zu können« (Valtl, 2004, S. 170). Präsenz bedeutet auch, das Erleben nicht anhand von Vorstellungen, Wünschen und Befürchtungen ändern zu wollen, sondern als das anzunehmen, was es gegenwärtig ist (vgl. ebd.). Über verschiedene Meditationstechniken, die auch jenseits tantrischer Zusammenhänge zum Beispiel im säkularen MBSR-

Training genutzt werden, kann sich durch eine stetige Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart eine radikale Veränderung des Selbsterlebens vollziehen, so Kabat-Zinn. Indem achtsam in den Körper hineingespürt wird, ohne Urteile über das Erlebte zu fällen, wird das eigene Körpergefühl gestärkt, differenziert und vitalisiert (vgl. Kabat-Zinn & Kappen, 2013, S. 113f.). Auch für das sexuelle Erleben zeichnen sich deutliche Konsequenzen ab. Die Präsenz erhöht die Wahrnehmungsoffenheit gegenüber dem, was im Augenblick erregt, wie sich das eigene Begehren, die Erregung, die Lust und Befriedigung entfalten und verschließen wollen. Folglich wird einerseits die Wahrnehmung von Grenzen geschult. Andererseits wird die Kompetenz gestärkt, dem Körper und seinen Impulsen zu folgen, und somit authentisch und spontan agieren zu können. In der Wahrnehmungsoffenheit kann das Gegenüber in seiner unverwechselbaren Eigenart intensiver und zunehmend losgelöster von konventionellen Vorstellungen, Meinungen, Schubladen wahrgenommen werden (vgl. Valtl, 2004, S. 171).

Präsenzübungen sind weitestgehend Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Sie fokussieren sich auf die Atmung, bestimmte Körperregionen oder die Sinne (vgl. Richardson, 2003, S. 109ff.). In Atemmeditationen wird die Aufmerksamkeit bewusst auf den Atem gerichtet, im *Body-Scan* auf die Innenwahrnehmung des Körpers (vgl. Kabat-Zinn & Kappen, 2013, S. 113f.) und in aktiven Geh-Meditationen auf die Füße, das Becken, das Gesäß, die Brüste etc. Dabei wird weder dem Atem noch bestimmten Körperteilen eine herausgehobene Wichtigkeit zugeschrieben. Vielmehr wird jede Technik als Hilfsmittel gesehen, sich stärker mit der inneren Gegenwart zu verbinden (Interview).

### Zwischenbilanz

Für die Sexuelle Bildung kann der Aspekt der Präsenz als Grundhaltung bereichernd übernommen werden. Achtsamkeitsübungen bzw. verschiedene Formen der Meditation können im Sinne der vorliegenden Arbeit als Ressource für die tiefere körperliche Kompetenzebene betrachtet werden, die sexuelle Aneignungsprozesse und die Stärkung sinnlicher Präsenz begünstigt.

## Atem

Atemarbeit kann wie oben beschrieben als Teil der Präsenzschi­lung angesehen werden. Darüber hinaus werden über Atemtechniken aber auch Energetisierungsprozesse evoziert. Atemmeditationen haben positive Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit, die psychische Ausgeglichenheit und das Wohlbefinden eines Menschen, so die Erfahrungen von Tantra-Lehrer\_innen und Meditationsforscher\_innen (vgl. Odier, 2013, S. 48; Ott & Hölzel, 2011, S. 5). In den tantrischen Ansätzen finden sich Verweise auf unterschiedliche Atemtechniken. Margot Anand hebt besonders zwei Atemqualitäten tantrischer Praxis hervor: die *subtile* und die *aktive Atmung*.

Die subtile Atmung, auch als beruhigende Atmung bezeichnet, geschieht durch die Nase. Sie wirkt sich begünstigend auf den Parasympathikus aus und fördert die »Zentrierung«, die Konzentration und die Meditation. Insgesamt entschleunigt sie Stoffwechselprozesse. Ihre Wirksamkeit steigert sich in erhöhter Langsamkeit. Sie ermöglicht eine intensivere Wahrnehmung des Körpers, da sie die Aktivität des Verstandes verringert (vgl. Anand, 1997, S. 23). Sie begünstigt den Zustand innerer Ruhe, Gelassenheit und Kontaktbereitschaft (vgl. Richardson, 2003, S. 81f.). Die subtile Atmung wird beispielsweise in der stillen Atemmeditation (vgl. Rajneesh, 2002, S. 109f.; Kabat-Zinn & Kappen, 2013, S. 84f.), beim Body-Scan (vgl. Kabat-Zinn & Kappen, 2013, S. 125ff.) oder für genital ausgerichtete Atem-Meditationen (Yoni-Atemen; vgl. Heckert, 2014a) genutzt. Auch das Tönen (vgl. Rajneesh, 2002, S. 96f.) kann als stimmhafte Atemmeditation angesehen werden, die dem verlangsamten Atem entspricht.

Die aktive Atmung hingegen geschieht durch den Mund. Sie wirkt sich laut Anand begünstigend auf den Sympathikus aus und dient der Spannungsentladung, der Ausscheidung von Giften und dem Ausdruck von Emotionen. Sie beschleunigt Stoffwechselprozesse und unterstützt den explosiven, nach außen gerichteten Orgasmus (vgl. Anand, 1997, S. 23f.). Je mehr Energie sich im Körper über die Atmung auflädt, desto intensiver kann diese sich beim Orgasmus entladen, was als Befriedigung erlebt wird. So kann es hilfreich sein, vor sexuellen Begegnungen das eigene bzw. gemeinsame Energieniveau durch Atemübungen zu erhöhen. Die Intensivierung des sexuellen Erlebens über den Atem wird

hier höher eingeschätzt als die genitale Stimulation (vgl. Valtl, 2004, S. 173). Die Wirksamkeit der aktiven Atmung steigert sich über die Frequenz (vgl. Anand, 1997, S. 23f.). Das aktive Atmen, vor allem in erhöhter Geschwindigkeit, wird viel in den von Osho modifizierten Meditationsformen angeregt, so zum Beispiel beim Chakra-Atmen (vgl. Rajneesh, 2002, S. 75f.). Doch auch der bewusste Einsatz der Atmung muss, wie auch die Bioenergetik betont, als Lernprozess gesehen werden. Größere Mengen von Energie können sich nur im Körper aufbauen, wenn gleichzeitig die Fähigkeit geübt wird, diese Energie zu halten, so Valtl (vgl. 2004, S. 173).

### Zwischenbilanz

In tantrischen Quellen lassen sich konkretere Ausführungen zu Atemtechniken finden, die als Ressource für die körperorientierten Kompetenzebenen in der Sexuellen Bildung genutzt werden können. Es werden Parallelen sowohl zu den Energieisierungsübungen der Körperpsychotherapien als auch zu den Erregungsmodi von Sexocorporel deutlich.

### Muskeltonus

Auch im Tantra wird dem Muskeltonus besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Dabei wird eine Akzentuierung auf den Zustand der Entspannung deutlich. »Entspanntheit ist die allem anderen als Basis dienende Grundhaltung des Tantra«, formuliert Valtl (2004, S. 172). »Je mehr wir entspannen, desto mehr sind wir in der Lage, uns auf den gegenwärtigen Moment einzulassen, aus dem die sexuelle Erfahrung spontan entspringen kann«, unterstreicht Richardson (2003, S. 50). Die Entspanntheit sei nicht mit Schläffheit oder Abwesenheit zu verwechseln, sondern als ein Prozess zu verstehen, in dem sich die Wahrnehmung verfeinere. So könne eine fließende sexuelle Energie entstehen, die die Steigerung von Lebensenergie und Liebe zur Folge habe (vgl. ebd. 2003, S. 23, 117). Hier findet sich eine direkte Parallele vor allem zum ondulierenden in Teilen auch zum wellenförmigen Erregungsmodus, in denen die Diffusion der Erregung durch den Körper und ein emotionaler Lustgenuss möglich sind (vgl. Kapitel »Sexocor-

porel«). Vor allem in den Massageritualen, bei denen die Rollen des Gebens und Nehmens klar verteilt sind, kann das präsente »Geschehenlassen« praktiziert werden, was mit einem Zustand sinnlicher Ruhe und Hingabe einhergeht (vgl. Wirth, 2011, S. 210). »Anstatt die Energie auf eine Entladung zu drängen, entspannen wir uns und lassen die Energie locker auf sich selbst zurückfallen und dann nach innen und oben fließen«, so Richardson in tantrischer Bildsprache über den Weg der sexuellen Energie entlang der Chakren (Richardson, 2003, S. 122). Vor allem sei es die Haltung des »Einverstandenseins« mit dem, was gegenwärtig wahrzunehmen ist, die körperliche Spannungen abbaut (ebd.).

Neben den Übungen, die den Zustand der inneren Entspannung begünstigen, finden sich auch sehr aktive Methoden. Über aktive Bewegungsmeditationen wird die Muskulatur bewusst gelockert (beispielsweise durch die Kundalini-Meditation nach Osho; vgl. Rajneesh, 2002, S. 92f.) oder das Spiel mit den gegensätzlichen Qualitäten von Spannung und Entspannung angeregt (beispielsweise durch die Dynamische Meditation nach Osho; vgl. Rajneesh, 2003, S. 37). Weiterhin haben auch gängige Beckenbodenmethoden, die gezielt vaginale Spannungen und Entspannungen erproben, Einzug in die neo-tantrische Praxis gefunden (vgl. Wirth, 2011, S. 132).

### Zwischenbilanz

In ihrer besonderen Begünstigung von ganzheitlicher Entspannung können die Methoden als Ressource für die energetische und tiefere körperliche Kompetenzebene betrachtet werden. Muskuläres Loslassen bei gleichzeitiger Präsenz zum Beispiel im Empfangen von Massagen kann darüber hinaus praktisches Wissen für die Steuerung sexuellen Erlebens liefern.

## Körperkontakt

Im Neo-Tantra wird der bewusste zwischenmenschliche (Körper-)Kontakt als wichtiges Erfahrungsfeld angesehen. Er bezieht sich sowohl auf Augen- als auch auf verbalen und Hautkontakt. Valtl beschreibt dabei die Auswirkungen der Kontaktaufnahme wie folgt: »Je tieferen Kontakt ich zu anderen aufzunehmen und über längere Zeit zu halten im Stande bin, umso tieferen und dauerhafteren Kontakt gewinne ich zu mir selbst – und umgekehrt« (2004, S. 171f.). Die bewusste Kontaktaufnahme als Methode birgt die Chance von konkreten Körpererfahrungen. Sie kann aber auch mit emotionalen Hindernissen wie der Angst vor Nähe, Körperscham, Lustlosigkeit etc. konfrontieren. Über das Ritualformat wird eine sinnliche und schützende Rahmung geschaffen, die die Begegnung erleichtert. Der Körperkontakt sollte entsprechend der tantrischen Grundhaltung von achtsamer Präsenz durchdrungen sein (vgl. ebd., S. 169f.). Da routinierte und teilnahme-lose Berührungen ihren Sinngehalt verlieren und häufig mehr Gefühle des Getrenntseins als der Verbundenheit hinterlassen, so Kabat-Zinn, spielt die Präsenz insbesondere in den Händen für die Qualität der Berührung eine wichtige Rolle (vgl. Kabat-Zinn & Kappen, 2013, S. 257). Über meditatives Atmen in die Hände können diese vitalisiert und für den Körperkontakt sensibilisiert werden (vgl. Heckert, 2009b, S. 7).

Als Methoden des Körperkontakts, die insbesondere in tantrischen Frauenseminaren Anwendung finden, konnten folgende in der Recherche erschlossen werden: Blickkontakt-Übungen, Herz-zu-Herz-Umarmungen (vgl. Bailey & Rometsch, 2010, S. 21), Gesichts- und Ganzkörperberührungen, Brustmassagen als »Türöffner der weiblichen Lust« und die sowohl individuelle als auch gemeinsame Exploration genitaler Berührungen (Interview). Dabei wird wiederum der Fokus nicht auf die Beherrschung einer bestimmten Berührungstechnik gelegt, sondern auf die Verbundenheit mit sich selbst und der Partnerin und auf das gemeinsame Erforschen dessen, was jenseits der gewohnten Muster erfahrbar ist. Über diesen Erkundungs- und Forschungsaspekt lassen sich viele Parallelen zu feministischen Selbstuntersuchungsgruppen sowie zu Selbstexplorationsanregungen von Sexocorporel erkennen. Intime Körperkontakte werden zur vertiefenden sexuellen Selbstkenntnis und Erfahrungserweiterung mit

anderen Frauen praktiziert, ohne dass die sexuelle Orientierung eine tragende Rolle dabei spielt (Interview).

### Zwischenbilanz

Tantrische Methoden zum Körperkontakt können als Methoden mit hohem Intimitätsgrad angesehen werden. In einer konkreten Rahmung, die Frauen in der Wahrnehmung ihrer Grenzen unterstützt (Rituale), können diese Methoden als Erfahrungserweiterung für die tiefe körperliche Kompetenzebene als auch über konkrete Massagetechniken für die praktische Kompetenzebene in der Sexuellen Bildung genutzt werden.

### Brüste

Während Sexocorporel die Genitalität besonders hervorhebt, erhalten im Neo-Tantra die Brüste einen besonderen Stellenwert (vgl. Richardson, 2003, S. 40). Diese Sonderstellung basiert auf dem Körperkonzept der energetischen Polarität (siehe oben). Da davon ausgegangen wird, dass die weibliche Lust über die Brüste (positiver Pol) gestärkt wird, erhalten diese auch methodisch viel Aufmerksamkeit. Richardson hebt hervor, dass die direkte Stimulation des Genitals energetisch ineffektiv sei (vgl. ebd., S. 41). Ohne Einbeziehung der Brüste bleibe die Erregung geradlinig genital. Würden sie jedoch aktiv mit Aufmerksamkeit bedacht, riefen dies bioenergetische Reaktionen und liebevolle Gefühle hervor, die über Resonanz mit dem negativen Pol die Vagina in ihrer Empfänglichkeit und Bereitschaft aktiviere (vgl. ebd., S. 112). Metaphorisch unterstützt auch Heckert diese Zusammenhänge: »Im Tantrischen, sagen wir, gibt es geheime Verbindungen von den Brustwarzen zur Klitoris« (Interview). Laut Ziegler finden sich für diese »geheime Verbindung« auch wissenschaftliche Nachweise. Die weiblichen Brustwarzen seien über feine Nerven direkt mit dem kortikalen Areal des Gehirns verbunden, das wiederum auf die Klitoris und die Vaginalmuskulatur einwirke (vgl. Ziegler, 2012, S. 27). Wird in Tantra-Seminaren die Aufmerksamkeit auf die Brüste gelenkt, werden hier die Hindernisse der Frauen deutlich, ihre Brüste anzunehmen, so Heckerts Erfahrung. »Die Frauen sagen, meine Brüste sind nicht schön genug,



nicht groß genug, nicht klein genug, nicht stehend genug, nicht dies, nicht das; sodass die Frauen an diesen Oberflächlichkeiten hängenbleiben, statt ins Fühlen zu gehen« (Interview).

Aus den Recherchen ergaben sich Methoden wie die sogenannten *Brust-Meditationen*, die über Vorstellungsbilder, Atem und Aufmerksamkeit die Brüste von innen heraus aktiveren. Darüber hinaus sind konkrete tantrische Massagetechniken von Neo-Tantrikern für die Brüste entwickelt worden (Interview; vgl. Heckert, 2009b, S. 16ff.).

### Zwischenbilanz

Hat sich in einigen neo-tantrischen Schulen auch eine Überbetonung der Brüste als Lustquelle aufgebaut, können dennoch Methoden daraus erschlossen werden, die zur bewussteren An eignung und sexuellen Sensibilisierung der Brüste in der Sexuellen Bildung genutzt werden können.

## Fazit des Kapitels

Aus der Untersuchung tantrischer Inhalte und Techniken konnten reichhaltige Vorlagen für die körperorientierte Sexuelle Bildung mit jungen Frauen erschlossen werden. Da die Grundstrukturen der neo-tantrischen Seminare mit dem intendierten Gruppensetting der vorliegenden Arbeit korrelieren, wurden wesentliche Hinweise zur spezifischen Gruppendynamik in der Körperarbeit und besondere Leitungsherausforderungen gefunden. Einige Schwerpunkte der bereits erschlossenen therapeutischen Ansätze, so Atmung und Muskeltonus, werden auch im Tantra akzentuiert. Als tantrische Besonderheit ließen sich Methoden des Körperkontakts und spezifische Massagetechniken erschließen. Für den gesteigerten Intimitätsgrad kann von dem Format des tantrischen Rituals profitiert werden. Ein Alleinstellungsmerkmal des Tantra ist die spirituelle Dimension. Diese kann im Sinne einer ganzheitlichen Erkenntnishaltung in die Sexuelle Bildung integriert werden und über Präsenzübungen die leibliche Authentizität und Selbstbestimmung stärken. Weder die Körperkonzepte, die tantrischen Methoden zugrunde liegen, noch das vermittelte Körperwissen können als ausreichend gestützt angesehen werden. Um ihnen innewoh-

nende Ideologisierungstendenzen zu vermeiden, ist für die Nutzung tantrischer Methoden auf fundiertes Wissen zurückzugreifen. Werden vorliegende Körperkonzepte zur Anreicherung und Bebilderung von Methoden genutzt, müssen sie für die Sexuelle Bildung als Vorstellungsbilder außereuropäischer Kulturen transparent gemacht werden, um nicht zu neuen Mythen zu führen. Für die intendierten körperbetonten sexuellen Kompetenzebenen erscheinen die in Tabelle 5 dargestellten Methoden als nützlich.

<b>Energetische Ebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energetische Aktivierung             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Atemtechniken</li> <li>◦ Präsenzübungen</li> <li>◦ Aktive Bewegungsmeditationen</li> </ul> </li> <li>• Entspannungstechniken, die diffundierende Erregung ermöglichen</li> </ul>
<b>Praktische Ebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkrete Techniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Atemtechniken zur bewussten Gestaltung sexueller Erregung</li> <li>◦ Tantrische Massagetechniken</li> </ul> </li> <li>• Konkretes Format für die (sexuelle) Begegnung: das Ritual</li> </ul>
<b>Tiefere körperliche Ebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsenz- und Achtsamkeitsübungen für ein intensives und authentisches Kontakterleben mit sich selbst und anderen             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Ganzer Körper</li> <li>◦ Hände: zur Intensivierung von Berührungserfahrungen</li> <li>◦ Brüste: zur leiblichen Aneignung und sexuellen Sensibilisierung</li> </ul> </li> </ul>

Tab. 5: Resultate des Tantra für die Körperbildung