

## **Denn jetzt gibt es mich...**

Ein persönlicher Bericht über ein Tantra-Seminar  
von Maria Pfeffer

Kennen sie den Moment, wenn sich ein Leben in ein Vorher und ein Nachher einteilt? Etwas kommt von Außen, tritt in ihr Leben ein und verändert das ganze Gerüst, von dem sie vorher dachten: Das bin ich! Oder: So ist mein Leben!

Oft braucht es etwas Abstand, bis wir sehen können, dass diese Krise oder jener Unfall uns zu wirklich neuen Ufern im Leben geführt hat. Und noch länger braucht es, sich einzugestehen, dass man innerlich die Veränderungen längst herbeigesehnt hatte.

Doch zum Glück brauchen Veränderungen nicht immer eine dramatische Vorgeschichte. Für mich persönlich passierten sie genauso in einem leisen, schleichenden aber stetigen Prozess.

Selbsterfahrungsgruppen waren für mich immer ein guter Weg, in einem geschützten Raum neue Erkenntnisse und Lernerfahrungen zu sammeln. Warum erst auf die böse Grippe warten, die mich komplett in das Bett fesselt, wenn ich weiß, es steht an, anzuhalten und mal wieder mehr nach Innen zu schauen.

## **Wer bin ich in Beziehung – Wer bin ich in meiner Sexualität**

Und in jenen Tagen, ging es ganz klar um das Thema eins: Wer bin ich in Beziehung; Wer bin ich in meiner Sexualität.

Ich war zu dem Zeitpunkt schon eine Weile nicht mehr in einer Partnerschaft gewesen. Die letzte Beziehung war genau wie die vorige als auch die davor in ähnlicher Art und Weise auseinander gegangen.

Ich spüre unheimlich viel Frust und Schmerz darüber, dass meine Beziehungen scheinbar immer am gleichen Punkt auseinanderzufallen scheinen; dann nämlich, wenn der Alltag, die Arbeit etc. überhand nahmen und ich das Gefühl hatte, ich treffe meinen Partner überhaupt nicht mehr. Ich wusste nie, wie ich dem anderen Raum geben konnte und trotzdem zu meinen Bedürfnissen stehen konnte. Da gab es immer ein Gezerre und Gezanke. Und irgendwann fehlte mir der Mut, überhaupt noch irgendetwas anzusprechen.

So endeten Beziehungen, neue Männer kamen in mein Leben und gingen wieder – doch die eigentlichen Themen blieben.

Ich kam nicht weiter. Es gab zwar einige Männer, die sich für mich interessierten – aber ich war nicht offen, mich wieder neu einzulassen. Innerlich wurde die Angst größer, dass es immer so weiter ginge und dass nach 2 - 3 Jahren wieder alles zu Ende sein würde. Irgendwann versuchte ich daran zu glauben und mir einzureden, dass alleine sein sowieso besser für mich sei. Sicherer war es ja allemal.

Da ich aber durch und durch ein Beziehungsmensch bin, vermisste ich die Nähe und Intimität zu jemandem schon bald sehr.

## **Ein Tantra Seminar sollte es sein**

Und mit all dem saß ich dann auch vor Subodhi Schweizer, Leiterin eines Tantraseminars, erzählte ihr von meinem bisherigen Beziehungsweg und hörte mich dann zu ihr sagen: Das kann doch nicht alles gewesen sein! Ich brauche hier Unterstützung! „Genau!“ antwortete sie lachend und erzählte mir dann mit einfachen, freundlichen Worten das Grundgerüst des Tantras.

Tantra hat demnach bestimmte Schlüssel die helfen, eine bestimmte innere Haltung

zu kreieren, wo Begegnung wirklich passieren kann, ohne dass man immer gleich ins Schema A und B tappt.

Ich erinnere mich vor allem an den Moment als sie sagte: "...es geht nicht darum, dass du dich veränderst, sondern darum, erstmal einen Kontakt mit dir selbst herzustellen,... die „positiven“ wie „negativen“ Seiten und Aspekte anzuerkennen und da sein zu lassen, wie sie sind..."

Die Aussicht, mich erstmal mit mir selbst auseinander zu setzen und mir selber näher zu kommen, entspannte mich tief und so buchte ich also das erste Wochenende.

### **Und so fing meine Reise an**

Tatsächlich kreiste ich den ersten Tag des Seminars fast ausschließlich um meinen eigenen Planeten. Bei Partnerübungen musste ich erst mal lernen, ganz bei mir zu bleiben und nicht, wie ich das sonst mache, den anderen verstehen und halten zu wollen. Ich lernte die positiven Auswirkungen einer von Offenheit, Präsenz und Akzeptanz geprägten Haltung. Es wurde mir auch bewusst, dass viele Menschen unsicher und in sich verstrickt sind und es schwer fällt, wirklich Kontakt zu machen. Die Ehrlichkeit und Offenheit der Teilnehmer untereinander machte Begegnungen direkt viel tiefer und gleichzeitig leichter.

Nach dem Wochenende war mir klar; meine Entdeckungsreise hatte gerade erst begonnen; das Feuer brannte und brauchte viel mehr Raum als nur dieses Wochenende. Kurz: das Tantra Jahrestaining wurde gebucht.

### **Das Tantra Jahrestaining**

Ich sah die Gruppe wie ein Proberaum für mein Beziehungsleben, welches draußen stattfand. Hier durfte ich üben, Ja und Nein zu sagen, Begegnung einzuladen und mich abzugrenzen. Ich durfte Unsicherheit ausdrücken, Ärger rauslassen und Sehnsucht nach Verschmelzung erfahren.

Mit manchen Teilnehmern fühlte ich mich sofort verbunden, anderen näherte ich mich langsamer und vorsichtiger. Alles war okay, so wie es war. Ich hatte Zeit, mir in Ruhe alte Beziehungswunden und Verletzungen anzuschauen und mich dadurch langsam von Vergangenem zu lösen.

Ich erforschte Mein Frau sein und musste mir eingestehen, dass ich meiner Mutter und eigentlich allen anderen Frauen nicht vertrauen konnte und mich immer in Konkurrenz mit ihnen fühlte. Ich schlug mich daher in meinem Leben immer mehr auf die Männerseite, obwohl ich mir heimlich eine Schwester oder Freundin gewünscht hätte, die mich unterstützt und der ich alles erzählt hätte. In der Tantragruppe steckten alle Frauen ihre Köpfe und Herzen zusammen und teilten in intensivsten Tag- und Nachtstunden von ihren schweren und leichten fraulichen Momenten. Noch nie habe ich so wild getanzt, so fest umarmt, so ein großes Herz gehabt.

So bot jeder Abschnitt des Trainings einen eigenen Schatz, den es zu finden galt. Da entdeckte ich z.B. die männliche Seite in mir, ihre Stärke und die wirklich lieber allein war als in Beziehung und einfach nur ab und zu mal Sex haben wollte. Wer hätte das gedacht? Ich – nicht! Wie gut das tat, dazu zu stehen!

Ja und das Thema Intimität... mir Zeit zu nehmen und wirklich für mich zu entdecken, was gut tut und nährt. Dem anderen spielerisch begegnen zu können ohne im Hinterkopf zu haben, was passieren soll und wie es "richtig" ist? Welch eine Wonne war es, nicht wissen zu müssen, wo es hingehen soll mit ihm. Welch eine Erleichterung, mich einfach immer nur auf diesen Moment einzulassen und statt in meinen Konzepten und Ideen verhaftet zu sein, einzutauchen in den Körper und seine Feinheiten. Zu kommunizieren, was stimmt und was nicht stimmt. Scham, Angst, oder Lust da sein zu lassen und nicht zu versuchen, irgendetwas zu

überspielen.

Ich sah, wie sich alles immer wieder verändert. Ich lernte im Moment zu bleiben, nichts krampfhaft festzuhalten und mir keine Ziele zu setzen. Das ist viel einfacher und entspannender als sich Konzepte zu schmieden. Auf diese Weise war Meditation dann auch in der Begegnung mit einem Mann möglich.

### **Denn jetzt gibt es mich**

In meinem Liebesleben gibt es seit Tantra daher definitiv ein Vorher und ein Nachher. Denn jetzt gibt es mich. Viel präsenter, bewusster und körperfreundlicher. Es macht mir wieder Spaß, mich auf mich selbst und mein Gegenüber einzulassen!