



Sexualität ist ein Geschenk der Natur, ein Geschenk Gottes.

Angela Mahr

Tantrische Liebe – was ist das?

Das Göttliche im Menschlichen annehmen

Was wir heute im Westen unter Tantra verstehen ist meistens eine Mischung aus den uralten östlichen Traditionen und westlichen Ansätzen der Psychologie und Körpertherapie, Energiearbeit und Selbsterfahrung. In Tantraseminaren erforschen wir unsere Sensitivität und Stärke, unsere Verletzlichkeit und unsere Liebesfähigkeit. Diese Erfahrungen eröffnen uns manchmal einschlägige Aha-Erlebnisse und ungeahnte Möglichkeiten. Wenn wir nach Hause zurückkommen und das Erlebte in unseren Alltag oder in unsere Beziehung integrieren wollen, dann stehen wir vor der wirklichen Herausforderung: Was kann Tantra für eine Liebesbeziehung bedeuten? Gibt es so etwas wie tantrische Liebe, und wenn ja: Was ist das?



Tantra hat, dem Ursprung nach, weder mit Sexualität noch mit Paarbeziehungen viel zu tun. Es ist eine Lebensphilosophie, eine spirituelle Ausrichtung, die sich über alle Lebensbereiche erstreckt. Sie beinhaltet Naturwissenschaften, das Wissen um Energie, Materie, die Relativität von beidem, sowie von Raum und Zeit. Sie beinhaltet Erkenntnisse, die der heutigen Soziologie und Psychologie zuzuordnen wären, sowie übergreifende Erkenntnis, die eigentlich alle Wissenschaften verbindet, in unserer Zeit aber verloren gegangen ist und heute teilweise im New Age und in der Esoterik zu finden ist. Vor allem ist Tantra dabei ein Erfahrungsweg, dem Leben zugewandt, erlernbar, begehbar und erfahrbar über unsere Sinne. Spiritualität und Verwirklichung existieren nicht außerhalb unseres täglichen Lebens, unserer Arbeit und unseren Beziehungen, sondern werden durch sie erfahren und gelebt.

Tantra ist ein Überbegriff für alle tantrischen Strömungen geworden, inklusive denen des heutigen Westens. Ethnologisch betrachtet handelt es sich dabei um einen Synkretismus, eine vielschichtige Überlagerung verschiedener Traditionen, Linien und Bräuche. Tantra war nie eine Religion, vielmehr eine Geheimlehre, die nicht selten im deutlichen Gegensatz zur patriarchalischen Weltreligion eines Landes stand. Mit indischem Tantra assoziieren wir zurecht auch die abenteuerlichen Statuen mancher Tempel, die in ekstatischer Verzückung hoch konzentriert Yoga praktizieren – zu zweit, wenn nicht zu mehr. Es gab viele Wege. Die abso-

Die Sexualkraft als unsere stärkste Energie wurde auf dem »linkshändigen« Pfad folglich nicht nur gewürdigt, sondern achtsam und meditativ eingesetzt.

lute Körperbeherrschung und ein verfeinertes Körperempfinden durch Yoga verbunden mit der Kanalisierung sexueller Energie ist einer davon. Körper und Geist bilden im tantrischen Körperkonzept eine Einheit. Die Sexualkraft als unsere stärkste Energie wurde auf dem »linkshändigen« Pfad folglich nicht nur gewürdigt, sondern achtsam und meditativ auf dem Weg der Bewusstseinsweiterung eingesetzt.

Eine etwas andere Ausrichtung haben tibetische Linien des tantrischen Buddhismus. Gewöhnlich wird er heute zölibatär gelebt, doch weisen viele Quellen und Mythen darauf hin, dass auch tibetisches Tantra paarweise praktiziert worden ist. Über diesen Gegensatz wurde im Westen viel diskutiert – und er spiegelt sich in den beiden Lagern der westlichen Buddhisten und der Neotantriker wider – die kaum eine Schnittmenge zu haben scheinen. Erstaunlicherweise. Denn viel interessanter sind eigentlich die Gemeinsamkeiten: Tibetisches Tantra untersucht energetische Vorgänge im Körper während der Meditation, sowie die Prinzipien von Weisheit (»vorhandene Möglichkeiten«) und Methode (»das Kreieren der Erfahrung von Freude«), die zu finden seien in Frau und Mann, und die jeder letztlich in sich selbst zu vereinen habe. Allem voran steht im tantrischen Buddhismus das Prinzip des Mitgefühls, eine besondere Qualität von Liebe. Es bezieht sich auf das Leben im Allgemeinen, nicht auf Paarbeziehungen – doch für die tantrische Liebe ist das Mitgefühl geradezu ein Geheimtipp: Entgegen der ziemlich verbreiteten Beziehungsroutine in unserem Kulturkreis geht es hierbei nämlich nicht mehr um gegenseitiges Brauchen und Beeindrucken, sondern um Nähe, Anteilnahme und Verständnis für den anderen.

Es gab auch dunkle tantrische Pfade. Es gab Friedhofsrituale, um die Todesangst und die Anhaftung an das Irdisch-Materielle zu überwinden. Es gab aber auch schwarzmagische, sektenähnliche oder schlichtweg manipulative Zusammenkünfte, die die Praktizierenden unter dem Decknamen des Tantra veranstalteten. Die gab es früher wie heute, im Osten wie im Westen.

Was der stärkste Motor, die stärkste Sehnsucht des Menschen ist, das eignet sich auch am besten für seinen spirituellen Befreiungsweg.

Was immer eine Tradition in den Vordergrund stellen mag, es ist ein Puzzlestein auf dem tantrischen Erfahrungsweg.



weg. Immer schon gab es lebhaftes Diskussionen darüber, was nun falsch und was richtig sei. Traditionell wurde Tantra mündlich und im Geheimen weitergegeben, von Meister zu Schüler, was die Gefahr von Missverständnissen verringerte. Denn letztlich ist jeder Weg genau so gut, wie der Suchende ein Suchender ist. Wer einer tantrischen Tradition bis zum Ende gefolgt ist, wird in der Lage sein, sie abzustreifen und liegen zu lassen wie eine leere Hülle. Was für den einen augenblicklich noch eine ehrliche Herausforderung bedeutet, ihm Mut und Bewusstheit abverlangt, ist für den anderen bereits Vergangenheit, Spielerei oder Kompensation.

So nähern sich verschiedene Traditionen aus verschiedenen Richtungen den höchsten Stufen, und dort findet sich die größte Gemeinsamkeit. Tantra galt immer schon als schneller und anspruchsvoller spiritueller Entwicklungsweg, der die Befreiung von Anhaftung und Leid mit sich bringt und – so berichten die Mythen – Verwirklichung in diesem Leben ermöglicht.

Was der stärkste Motor, die stärkste Sehnsucht des Menschen ist, das eignet sich auch am besten für seinen spirituellen Befreiungsweg, sofern er sich für Bewusstheit und Achtsamkeit entscheidet. Was einen Menschen seelisch am meisten berührt, inspiriert und bewegt, ist gewissermaßen die Grundlage für seinen tantrischen Weg. Eines Menschen größtes Seelenziehen, seine größte Faszination, ermöglicht auch seine größte Hingabe. Tantrischen Traditionen folgten Einsiedler, Handwerker, Musiker, Liebende, und viele andere. Es gibt tantrischen Gesang (etwa den der Baul in Nordindien), tantrische Dichtung (spätestens seit Naropa und Tilopa) und tantrisches Kunsthandwerk. Und es gibt die Kunst des tantrischen Liebens.

Wir leben auf diesem Planeten als Mann und Frau. Unsere stärkste Energie ist die Sexualenergie, denn durch sie sind wir geboren worden. Sie prägt und beschäftigt uns große Teile unseres Lebens, und motiviert – schon evolutionsbiologisch – große Teile unseres Handelns, ob bewusst oder unbewusst. Es ist einfach nicht zu übersehen, dass in dieser Polarität ein großes Geheimnis der Schöpfung,

und damit ein großes Potential zu unserer Entfaltung zu finden ist. Wer immer sich von Liebe, Sex und Partnerschaft fasziniert und angesprochen fühlt, der kann darin auch – wenn er es möchte – seinen tantrischen Weg der inneren Befreiung finden.

Und genau da wird es spannend: Unsere größten Wünsche bergen ja oft auch die größten Fallstricke. Manch einer versucht deshalb, sich auf seinem spirituellen Weg gar nichts mehr zu wünschen. Das aber ginge am Leben selbst vorbei, und wäre somit auch nicht mehr Tantra. Tantra ist ganzheitlich und ermutigt uns, wieder ganz zu werden. Der Weg dahin führt weniger um die Anhaftung herum, als durch sie hindurch.

Wann haben wir das Gefühl, dass unsere Beziehung oder unsere Sexualität uns unfrei macht? Wann haben wir das Gefühl, statt beseelt getrieben zu sein? Wann handeln wir aus Angst oder entscheiden aus Mangel, und nennen es vielleicht noch Liebe? All das sind Anhaftungen. Dahinter steht unsere Vorstellung, irgendetwas im Außen bekommen zu müssen um innerlich glücklich und erfüllt zu sein, ein Konzept von Liebe, das nicht wirklich Liebe meint. Tantra bietet für solche inneren Prozesse eine reiche und manchmal recht schonungslose Symbolik. Die Göttin »Vajrayogini mit dem abgetrennten Kopf« etwa erinnert uns an die Notwendigkeit, unsere Illusionen zu durchtrennen und unser dualistisches Denken aufzugeben. Darunter fallen auch alle Arten von Abhängigkeit, Bedürftigkeit, Sucht, oder die Suche nach Bestätigung innerhalb einer sexuellen Beziehung – sowie im Leben überhaupt. Tantrische Liebe beginnt jenseits von all dem.

Tantra mischt sich grundsätzlich nicht in die Frage ein, ob Paarbeziehungen monogam oder polygam zu leben seien – keines dieser »Modelle« kann mit Tantra erklärt oder begründet werden. Im Vordergrund stehen Achtsamkeit und Bewusstheit, die Mann und Frau einander entgegenbringen. Gemeinsam ist vielen Quellen, dass Tantriker generell oft unkonventionelle Wege gingen und sich von vorherrschenden Moralvorstellungen nichts vorschreiben ließen. Tantra bietet keine Konzepte an, sondern kümmert sich um das Wie, um Hingabe, Präsenz und Liebesfähigkeit. Das betrifft alle Lebensbereiche, alle Kunstformen, und auch die Transformation der Sexualität: Sie wird nicht aus Mangel gelebt, sondern aus Liebe.

Manche Mythen berichten von langjährigen monogamen tantrischen Beziehungen, andere von wechselnden Partnerschaften, in denen ganz deutlich das Lernen der Partner voneinander im Vordergrund steht, und damit die Weitergabe tantrischer Erfahrung. Wieder andere Quellen berichten von Ritualen im alten Indien, innerhalb derer Partnertausch stattfand: Dahinter stand die Absicht, Gefühle tiefer Verbundenheit aller mit allen zu erfahren, was das Erleben von überfließender Liebe, Bewusstseinsweiterung und Gruppenekstase begünstigen konnte.

Wenn wir tantrisch lieben, offenbart sich uns eine neue, ganzheitlichere und hochfrequenterere Seinsebene. Sie ermöglicht uns wahre Verbundenheit und ist ein Geschenk für uns, ein Segen, den wir nur willkommen zu heißen brauchen. Tantrische Sexualität spiegelt den Grad innerer Freiheit, den beide Partner bereits erlangt haben. Diese Freiheit äußert sich nicht in extravaganten Techniken, sondern schlichtweg in der Fähigkeit zur vorbehaltlosen Nähe, zur energetischen Verschmelzung, und damit zur gemeinsamen – nicht mehr abwechselnden oder gleichzeitigen – Ekstase.

In den höheren Stufen sind sich das historische und das heutige westliche Tantra somit wiederum ähnlich. Die Wege haben sich mit den Anforderungen der Zeit verändert. Auf der Suche nach einem tantrischen Liebespaar in Deutschland fand ich Saranam Ludvik Mann und Suriya, Mitbegründer der Wohngemeinschaft der Diamond Lotus Tantra Lounge in Berlin. Sie wurde 1979 von Andro (Andreas Rothe) ins Leben gerufen und bot zahlreichen nachfolgenden Instituten Ausbildung und Inspiration. [Saranam \(m\)](#) und [Suriya \(w\)](#) möchten mit ihrer Lebensform auch andere Menschen ermutigen, neue, glückbringende und erfüllende Wege einzuschlagen. In diesem Sinne wurde unser Interview zu einem sehr inspirierenden und zugleich persönlichen Gespräch zum Thema tantrische Liebe.



Wann handeln wir aus Angst oder entscheiden aus Mangel,
und nennen es vielleicht noch Liebe?