

## "Es sind nicht immer die Lauten stark ..."

**Author :** Ramos

**Categories :** [Gesund durch Tantra? - Tantra-Newsletter September 2017](#)

**Date :** 10. September 2017

### "Es sind nicht immer die Lauten stark ..."

"... es gibt so viele, denen das Leben ganz leise viel echter gelingt" sang Konstantin Wecker 1981 auf der LP "Liebesflug", als es um seine Drogen-Abhängigkeit ging. Die ist längst Geschichte, der Grundgedanke ist aber geblieben und auch im Tantra lebendig: Es muss nicht immer die "große" Aktivität sein, die beeindruckenden Zielpunkte von Maithuna-Ritual & Co., manchmal ist die Orientierung darauf vielleicht sogar eher ziel- und leistungsorientiert und damit dem tantrischen Grundgedanken entgegengesetzt. Auch in "einfachen" Abendkursen mit tantrischer Ausrichtung können tiefgreifende Heilungsprozesse initiiert werden, vielleicht ja auch gerade da, sozusagen in der 'alltäglichen Praxis'. (Tantra verstehe ich hier als die Weltsicht des "Einbeziehens von allem was ist, um daraus zu lernen".)

Mir fällt dazu gerade ein Abend ein, nach dem eine Teilnehmerin schrieb: *"Das Wertvollste war: Hab mich getraut an diesem Abend teilzunehmen... nachher noch bis 1 Uhr nachts mit meinem Mann über das Thema geredet (das erste Mal). Wir bringen das nun aktiver in unserer Beziehung ein."* Sie war knapp 40 und somit schon erfahren mit ihrer Sexualität.

### Was war geschehen?

Wir hatten einen Abend veranstaltet zum Thema "Slow-Oralsex". Es waren Menschen mit sehr verschiedenen Hintergründen gekommen: von 30-Jahre-Tantraerfahrung bis zur Novizin, die auch noch nie einen Orgasmus hatte, war das ganze Spektrum an Lebenssituationen vertreten. Wir sprachen sehr viel, über Erfahrungen, über Ängste, über Wünsche und auch über die konkreten Erfahrungen mit den Übungen an diesem Abend. Es waren, wie so oft, ganz einfache Übungen, an denen man ja doch das Meiste lernen kann. "Was löst eine Erdbeere an deinen Lippen aus? Wie kannst du dir mit ihr begegnen? Wo spürst du deine Lust?". Gepaart mit einigen Sachinformationen löste sich so ganz langsam die Angst vor dem Thema. Mit der Zeit konnten wir mit den Teilnehmern einen Raum schaffen, in dem sehr viel Vertrauen und Verbindung präsent war und das Interesse an Neuem endlich wieder wach werden konnte. Wir konnten dem Ziel, an ganz alltäglichen Gegebenheiten fürs Leben zu lernen, näher kommen.

### Hat Tantra mit Sexualität zu tun?

Die Fragestellung an diesem Abend war, ob und wie weit das Thema "Slow" auch im

Oralsex Einzug halten kann. Wieweit sind wir durch unsere Kultur und Gewohnheiten getrieben und wieweit stehen unsere eigenen Erfahrungen und Ängste einem wirklichen Genuss im Wege?

Dass diese Fragestellungen anhand von Oralsex ventiliert wurden, ist ein "Nebeneffekt" des tantrischen Ansatzes, schließlich beziehen wir als Tantriker auch Sexualität in unsere Erkenntnisprozesse und unser Leben ein, aber es geht eben nicht "nur" darum.

Worum es "wirklich" ging, war Befreiung: hier in der Form der Befreiung von vorgegebenen Moralmustern, von aufgeprägten (Porno-)Bildern und von inneren Zensoren. Daraus folgte die Befreiung unserer eigenen Lustempfindung, unserer Wünsche und auch der feinen Wahrnehmungen. Wir redeten und probierten und redeten wieder darüber und erreichten letztlich eine deutliche Befreiung der Teilnehmenden (uns eingeschlossen). Über dieses Thema konnten wir - dank des tantrischen Ansatzes - an tiefliegende Lebenseinsichten herankommen und Lebenseinstellungen bei uns selbst erkennen und erweitern. Der tantrische Ansatz, an dieses Thema heranzugehen, brachte uns allen Heilung.

Tantra ist für mich grundlegend eine Philosophie, die befreiend und heilend wirken kann. Lasst sie uns füllen mit echtem Leben, jenseits von Vorstellungen und "schicken" Ritualen. Die Tantrische Weltanschauung eröffnet uns grenzübergreifende Begegnungsräume. Wir können, wenn wir alle Begrenzungen weglassen, wirkliche innere Begegnung erleben, echte Intimität, weil wir keine "richtigen" oder "wichtigeren" Ansichten berücksichtigen müssen, sondern uns ganz zeigen dürfen. Und es sind eben die kleinen Momente, die kleinen, feinen Empfindungen, die das Erlebnis wirklich ausmachen.

**"Es sind nicht immer die Lauten stark, nur weil sie lautstark sind ..."**

*Es sind nicht immer die Lauten stark,  
nur weil sie lautstark sind.*

*Es gibt so viele, denen das Leben  
ganz leise viel echter gelingt.*

*Die stehen nicht auf Bühnen, füllen keine Feuilletons.  
die kämpfen auf schwereren Plätzen.  
Die müssen zum Beispiel in Großraumbüros  
sich der Unmenschlichkeit widersetzen.*



*Die schützt kein Programm, kein Modedesign.  
Die tragen an sich etwas schwerer.  
Die wollen ganz einfach nur anständig sein  
und brauchen keine Belehrer.*

*Die schreiben nie Lieder.  
Die sind Melodie.  
So aufrecht zu gehen,  
lerne ich nie.*

Konstantin Wecker, 1981

**Text:** Ramos

Gründer der Liebesschule ([www.liebesschule.de](http://www.liebesschule.de))