

Grenzen respektieren oder überschreiten?

Author : Saleem Matthias Riek

Categories : [Grenzen respektieren oder überschreiten? - Tantra-Newsletter März 2018](#)

Date : 17. März 2018

Erzwungene Freiheit



„Nach meiner ersten Tantraerfahrung habe ich mir geschworen: nie wieder Tantra! Wir wurden permanent über unsere Grenzen gepuscht, wo die Angst ist geht's lang, hieß es, und wenn ich jemanden nicht berühren wollte, sollte ich ihn mir als göttlichen Shiva vorstellen, dann ginge das schon.“

Sowas bekomme ich immer wieder zu hören. Mancher wagt einen neuen Versuch, weil jemand glaubwürdig versichert hat, dass sie bei mir nicht nur ihre Grenzen wahren dürfen, sondern darin unterstützt werden.

In einem meiner Seminare verließ ein Paar ziemlich geladen den Raum, nachdem ich eine Begegnungs-Übung nach dem Zufallsprinzip angesagt hatte. Sie waren so schnell draußen, dass ich erst später Gelegenheit bekam, mit den beiden zu sprechen. Ich fragte, ob sie meine Ansage nicht mitbekommen hätten, dass sie als Paar selbst entscheiden können, ob sie Übungen mit anderen machen wollen und dabei das Maß an Intimität selbst steuern können. Ihre Antwort: „Das sagen alle Seminarleiter. Aber wenn's drauf ankommt, steht man dennoch dumm da, wenn man aus der Reihe tanzt.“

In solchen Momenten könnte ich manche KollegIn auf den Mond schießen. Wie wäre es mit einer #metoo-Debatte für alle, die schon mal von der Seminarleitung manipuliert oder genötigt wurden, ihre Grenzen zu missachten?

Selbstverantwortung unterstützen

Auch meine Seminare sind kein hundertprozentig geschützter Raum, können es gar nicht sein. Wenn jemand seine Grenzen nicht spürt oder sie nicht kommuniziert, kann ich nicht viel machen. Ich gehe damit so um, dass ich möglichst früh und umfassend die Selbstverantwortung unterstütze. Ich bereite auf Situationen vor, in denen jemand möglicherweise als Einzige(r) nicht mitmachen möchte, worauf sich die anderen freudig einlassen (zumindest dem Anschein nach). Es ist m. E. die Aufgabe der Gruppenleitung, stets sichere Dossier- und Ausstiegsmöglichkeiten anzubieten und vor möglichem Gruppendruck („Nun komm schon ...“) zu schützen.

Es ist als KursleiterIn allerdings nicht immer leicht auszuhalten, wenn Teilnehmer der Anleitung nicht folgen. Es kann verunsichern, es kann am Selbstwert kratzen, es kann Partnerwahlsituationen kompliziert machen. Viele Leiter sind in dieser Hinsicht nicht gut ausgebildet. Wenn ihnen nicht klar ist, wie sie z.B. durch drohenden Autoritätsverlust selbst getriggert werden, wehren sie das mit Manövern wie Rationalisierungen, Beschwichtigungen, Beschämungen oder gar Drohungen ab. Wer so handelt, steht in der berühmt-berüchtigten Tradition der Psychoanalyse, die unter dem Stichwort „Widerstand“ eine Stagnation der Therapie gerne dem Patienten in die Schuhe schiebt.

Wieviel Autorität ist nötig?



Manchmal sind autoritäre oder schmutzige Therapeutentricks kaum wahrnehmbar, manchmal aber auch offensichtlich. In den Teilnahmebedingungen eines großen Tantrainstituts heißt es wörtlich: „Der Seminarleiter/Coach/Trainer ist gegenüber den Teilnehmern für die Dauer und im Rahmen der Veranstaltung weisungsbefugt. ... Ein Teilnehmer verhält sich vertragswidrig, wenn er ungeachtet einer Abmahnung die Veranstaltung nachhaltig stört, oder wenn er sich in

erheblichem Maße entgegen der guten Sitten verhält, so dass ein reibungsloser Ablauf der Veranstaltung nicht mehr gewährleistet werden kann. Muss ein Gruppenverweis aus diesen Gründen ausgesprochen werden, so erfolgt keine Erstattung der Kurs- und Vollpensionskosten.“ Das ist keine leere Drohung in den AGB's. Ich kenne einige persönlich, die dort rausgeflogen sind. Und nein, das waren weder Psychotiker noch haben sie in den Seminarraum defäkiert. Sie haben es gewagt, der Seminarleitung offen zu widersprechen und deren Autorität zu untergraben.

Man könnte das als Einzelfall abtun, aber es ist die Spitze eines Eisberges. Obiges Institut ist durchaus erfolgreich, auch autoritärer Leitungsstil hat seine Fans. Und es kann sein, dass ich mich hier unbeliebt mache, denn eine Krähe hackt einer anderen kein Auge aus. Aber wenn nicht hier im Newsletter, wo sonst können wir diese Themen zur Diskussion stellen? Wir alle wissen, was für einen zweifelhaften Ruf Tantra außerhalb der Szene genießt, nicht zuletzt, weil das Thema Grenzen allzu oft im Schatten der Aufmerksamkeit liegt. Ich lehne Autorität nicht grundsätzlich ab, sie hat ihren Wert und Seminarleiter können sie bewusst und konstruktiv nutzen. Problematisch finde ich, wenn die verständliche Sehnsucht von TeilnehmerInnen nach Zugehörigkeit dazu missbraucht wird, Grenzverletzungen unter den Teppich zu kehren oder gar zu fördern.

Muss man sich da ausziehen?

Eine der häufigsten Fragen von Tantra-Interessierten lautet: Muss man sich da ausziehen? Zu Recht, denn tatsächlich gibt es Gruppen, da ist Nacktheit Pflicht (manchmal schon am ersten Abend) und kaum jemand wagt, sich dem zu widersetzen. Ich habe nichts gegen Ausziehen im Gruppenraum, es kann befreiend und heilsam sein. Aber wer dazu gedrängt oder gar genötigt wird, achtlos über die eigene Scham hinwegzugehen, zieht innerlich etwas an bzw. Mauern hoch, die später nicht leicht wieder abzubauen sind. In einer Tantraschule wurden alle Klotüren ausgehängt, damit Teilnehmer ihre Scham überwinden und sich der Natürlichkeit des Scheißens wieder gewahr werden. Tolle Idee! Eine Bekannte von mir bekam dermaßen Verstopfung, dass sie sich heimlich den Schlüssel nach draußen besorgte, um in einem naheliegenden Restaurant Erleichterung zu finden. Ist das Tantra oder Folter?

Ich finde solche Methoden gelinde gesagt problematisch. Für mich hat oberste Priorität, möglichst glaubwürdig rüberzubringen, dass individuelle Grenzen zunächst einmal bedingungslose Akzeptanz verdienen. Mir ist dabei klar, dass organische Grenzen nicht leicht von verinnerlichten Elternbotschaften zu unterscheiden sind. Organische Grenzen brauchen wir für unseren Schutz, während die Überschreitung verinnerlichter Normen und Verbote in die Freiheit führen kann. Beides unterscheiden zu lernen braucht seine Zeit und Abkürzungen bergen die Gefahr einer (Re)-Traumatisierung.

Zur Freiheit nötigen?



Aber was ist mit all den Menschen, die zum Tantra kommen, um ihre alten Konditionierungen, ihre leibfeindliche Moral oder sonstige Hemmungen endlich abzuwerfen? Halleluja, ihr seid willkommen! Tantra ist dafür ein wunderbarer Raum. Mancher wünscht sich vielleicht sogar, über seine Grenzen gepuscht zu werden. Aber macht es Sinn, jemanden zu Schritten in die Freiheit zu nötigen? Das finde ich so absurd, wie es klingt.

Den Wunsch nach bewusster Grenzüberschreitung unterstütze ich genauso wie den nach Grenzen. Ich werde allerdings niemandem die Verantwortung dafür abnehmen, indem ich ihn oder sie irgendwohin katapultiere, auch nicht in einen Raum von Bliss und Ekstase. Die Risiken und Nebenwirkungen halte ich für zu hoch.

Wer aber aus freien Stücken sein Risiko eingehen will, großartig! Da will sich jemand ausziehen, seinen Sex endlich leben, sich anderen zeigen und zumuten? Wunderbar! Ich mache vielleicht auf noch nicht berücksichtigte Gefahren aufmerksam, aber ich lasse frei und unterstütze den Mut zum Aufbruch (solange dabei nicht die Grenzen anderer verletzt werden).

Ein heilsamer Entwicklungsweg braucht beides: Respekt für Grenzen und deren Überschreitung. Das Zauberwort heißt Freiwilligkeit. Nur unter dieser Voraussetzung lernen wir, die Verantwortung für uns wirklich zu übernehmen. Auf diesem Boden kann langfristig etwas wachsen und zur Blüte reifen.

Text: Saleem Matthias Riek

Website: www.schule-des-seins.de