

## **Warum Tantramassage helfen kann, wo Sexualtherapie endet.**

**Author** : Hanna Krohn

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

**Date** : 18. September 2017

[Warum Tantramassage helfen kann, wo Sexualtherapie endet.](#)

**Um es gleich zu sagen: Ich habe mich schwer getan mit diesem Artikel und mit der Frage, was Tantra denn nun konkret mit meiner Arbeit zu tun hat. Dabei habe ich eine Tantramassage-Ausbildung und bin Gesundheitspraktikerin für Sexualität. Man sollte meinen, die Fragestellung dieses Newsletters sei wie gemacht für mich.**

Doch mein skeptischer Geist und mein nüchternes Naturell fremdeln nach wie vor mit dem Wort „Tantra“, das sich jeder klaren Definition entzieht. Manchmal denke ich, dass ich ganz gut oder sogar besser ohne diesen Begriff auskommen könnte, denn der Blick der anderen auf mich und meine Arbeit macht es nicht besser: „Mir fehlt einfach völlig die Phantasie, mir vorzustellen, was jemand zu so einem Angebot treiben könnte, da kann ich mir ja sogar eher vorstellen, warum sich Frauen Escort-Typen bestellen.“ las ich neulich als Kommentar zu einem Interview mit mir. Das war nicht charmant, aber noch erträglich. Doch seit meiner 9jährigen Tochter von Nachbarskindern „Deine Mutter ist asozial!“ zugerufen wurde, beantworte ich die Frage nach meinem Beruf immer öfter mit „Sexualtherapeutin“. Das ist korrekt, die „hands-on“-Arbeit ist nur ein Teil meines Tätigkeitsfeldes. Und dennoch würde ich sagen, dass dieser Teil das Herzstück ist.

**Es gibt da eine Lücke in unserem Gesundheitswesen und diese Lücke befindet sich genau zwischen unseren Beinen.**



Es gibt da eine Lücke in unserem Gesundheitswesen und diese Lücke befindet sich genau zwischen unseren Beinen. Ärzte dürfen uns dort untersuchen und behandeln, aber wie die WHO-Definition deutlich macht, ist sexuelle Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Ein Mann, der nach einer Prostatakrebs-Operation impotent ist, wird als geheilt entlassen. Wer hilft ihm, seinen Lingam wieder anzunehmen? Eine Frau, die durch sexuellen Missbrauch traumatisiert wurde, ist irgendwann aus psychologischer Sicht austherapiert. Aber wie soll sie lernen, sich berühren zu lassen?

Viele Menschen wissen nicht, wie es sich anfühlt, im eigenen Körper zu Hause zu sein. Sie werden es nicht erleben, indem sie darüber reden. Es gibt viele sexualtherapeutische Ansätze, darunter auch die körperorientierte Methode Sexocorporel, doch oft finden die Klienten keinen körperlichen Anschluss an das, was ihnen dort erzählt wird. Ihnen wird ein Konzept von Sexualität vorgestellt, das ihnen fremd ist. Sie können es nicht spüren, wenn sie es noch nie gespürt haben und fühlen sich immer aufs Neue darin bestätigt, dass sie falsch und unzulänglich sind. Das ist, als würden wir jemandem, der noch nie Musik gehört hat, ein Blatt mit Noten unter die Nase halten.

Konkrete körperliche Erfahrungen mit einer kompetenten Person in einem sicheren Rahmen können da ein Schlüssel sein, ein erster Schritt hinaus aus dem Teufelskreis aus Angst, Anspannung, Schmerz, Frustration und Selbst-Abwertung. Ich rede noch gar nicht von Erregung und Lust, ich rede davon, den eigenen Körper zu spüren. Überhaupt etwas zu spüren außer Angst, Scham und Schmerz. Doch wie kann das gehen? Wie kann man einen fremden Menschen am ganzen Körper berühren? Da kommt Tantra ins Spiel. Genau genommen die tantrische Haltung, denn sie ist es, die meine Arbeit erst möglich macht.

**Tantra öffnet einen Raum für Körperempfinden jenseits von anerzogenen Normen und pornomässigem Leistungsdruck und dieser Raum ist mir heilig geworden.**

Die tantrische Sichtweise „alles ist eins“ heißt in der Konsequenz, dass die Geschlechtsteile ebenso geehrt und kultiviert werden wie der Rest des Körpers. In etwa so, wie ein kleines Kind natürlicherweise mit ihnen umgeht: Es berührt sie, weil sie zu seinem Körper gehören, weil sie sich gut anfühlen und das Lebensgefühl steigern. Nicht mehr und nicht weniger. Da gibt es kein „Ih, das ist eklig!“ und kein „Wow, bin ich kinky!“, kein „Das gehört sich nicht!“ und kein „Die anderen können/ fühlen/ haben bestimmt mehr, ich bin irgendwie falsch!“. Tantra öffnet einen Raum für Körperempfinden jenseits von anerzogenen Normen und pornomässigem Leistungsdruck und dieser Raum ist mir heilig geworden. In diesem Raum kann ich einem Menschen so nah kommen, dass die Konturen, die sein Denken und Handeln begrenzen, für ein paar Stunden verschwimmen und er sich selber dahinter als das vollkommene Wesen sieht, als das er geboren wurde. Aus diesem Raum heraus ist es plötzlich viel leichter, den individuellen Weg zu sexueller Gesundheit zu finden.



Vor ein paar Monaten brachte der Zufall eine junge Frau mit mir in Kontakt, die eine schwerwiegende Thematik auf ihren Schultern trägt, vor der ich großen Respekt habe. Es vergingen Monate, in denen wir nur schrieben und telefonierten und irgendwann nutzte ich meine Interventionsgruppe, um zu erzählen, was da alles durch mich hindurchgeht. Die anwesenden Kollegen, mir allesamt an therapeutischer Erfahrung um Längen überlegen, haben mir regelrecht den Kopf gewaschen. Sie stellten fest, dass ich für diese Aufgabe fachlich nicht ausreichend qualifiziert bin, hinterfragten meine Motivation und warnten mich davor, mich in jeder Hinsicht zu übernehmen.

Ich hatte wenig Antworten auf ihre Fragen und nahm ihre Skepsis sehr ernst, doch den Kontakt zu der jungen Frau behielt ich bei. Vor ein paar Wochen kam sie nun tatsächlich für eine Massage zu mir, direkt aus einer psychiatrischen Klinik, in die sie auch wieder zurückgekehrt ist. Von dort schrieb sie mir hinterher: „Mein Therapeut hat gesagt, er hätte mich noch nie so

entspannt gesehen. Das stimmt, ich kenne diesen Zustand gar nicht. Zum ersten Mal in meinem Leben durfte ich einfach sein. Für mich war es unendlich viel, dass ich bei mir bleiben und auch fühlen konnte.“

Ich war keineswegs sicher, ob ich irgendetwas für sie tun konnte und was ich getan habe, lässt sich nicht in medizinischen Kategorien benennen. Und doch - bzw. wohl gerade deswegen - konnte sie einen wichtigen Schritt mit mir gehen, bei dem ihr niemand zuvor helfen konnte. Nach all der Schwere, die in manchen unserer Gespräche gelegen hatte, war die Körperarbeit mit ihr ganz leicht. Auch für mich ist die tantrische Haltung ein großes Geschenk, das meine Arbeit um Vieles einfacher macht.

### **Tantra kann die Erfahrung von Liebe und Freiheit schenken.**

Nicht haben oder wollen, nicht müssen oder machen, sondern einfach nur sein – das klingt so einfach und ist doch so schwer. Das kann man nicht lernen, das kann man nur finden in sich, als Empfänger und auch als Gebender, als Klient und auch als Therapeut. Das ist keine Methode und kein Konzept, das hat mit Menschlichkeit zu tun und mit Vertrauen. Das ist die vollständig integrierte und im Körper erfahrbare Bewusstwerdung von Liebe und Freiheit. Vielleicht hätte ich das auch irgendwo anders finden können, aber ich habe es erst unter dem Begriff Tantra gefunden. Wenn ich neue Methoden und Konzepte lernen möchte, besuche ich therapeutische Fortbildungen. Um die Leidenschaft für meinen Beruf trotz aller Widrigkeiten aufrecht zu erhalten und meinen Kompass für das, was wirklich zählt, zu justieren, besuche ich Tantra-Seminare.

Nein, ich werde wohl doch nicht auf Tantra verzichten können. Es braucht nicht an meiner Tür zu stehen und nicht im Quellcode meiner Homepage, ich brauche keine indischen Götter und kein Schummerlicht in meiner Praxis. Tantra hat einen Platz in meinem Herzen und dort gehört es hin.

**Text:** Hanna Krohn

**Website:** [www.hannakrohn.de](http://www.hannakrohn.de)