

## Wer sagt, dass Tantra-Seminare wirken?

**Author** : Helena Krivan

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

**Date** : 15. September 2017

### Wer sagt, dass Tantra-Seminare wirken?

*Ich sag' das. Und ich kann es belegen.*

Seit 20 Jahren halte ich nun Seminare zu Selbsterfahrung und Tantra, und seit 20 Jahren höre ich immer wieder Aussagen wie „Tantra brauch' ich nicht – ich krieg auch so genug Sex“ oder „Tantra? Ist das nicht das mit den Orgien?“. Diese Ideen haben so gar nichts zu tun mit dem, was ich an persönlichem Wachstum, an Herzöffnung, zunehmender Lebensfreude und gleichzeitig der Fähigkeit scheinbar Klares zu hinterfragen und selbständig zu denken täglich in den Gruppen erlebe! Aber vielleicht bilde ich mir das ja alles nur ein? Wir alle nehmen ja am liebsten das wahr, was wir für wahr halten möchten, und als Tantralehrerin wünsche ich mir natürlich, dass meine Teilnehmer\*innen ihre Ziele erreichen.

Ich wollte es genau wissen, und so begann ich systematisch Daten zu sammeln. Nach elf Jahren des Beobachten und Sammelns schrieb ich meine Doktorarbeit am Beispiel des Instituts Namasté: **Tantra-Seminare und ihre Auswirkungen auf den inneren Frieden der Teilnehmer\*innen**. In dieser Arbeit beschreibe ich u.a. die Schwierigkeit, Tantra zu definieren – ein Versuch, an dem sich die Wissenschaft seit Jahrzehnten die Zähne ausbeißt -, umreißt die Ziele von Tantra entsprechend dem Verständnis des Instituts Namasté und beleuchtet, was Tantra mit Sexualität, Glück und innerem Frieden zu tun hat; Beispiele für typische Übungen illustrieren den tatsächlichen Seminarablauf.

Das Herzstück der Fallstudie sind die sechs Tiefeninterviews mit je drei Männern und drei Frauen, allesamt Absolvent\*innen des Tantra-Jahrestrainings. In diesen je einstündigen Gesprächen wird deutlich, wie sich die persönliche Sichtweise auf Themenbereiche wie etwa Beziehungen - zu sich selbst, der Familie, Freunden, der Welt -, der Zugang zu Emotionen, Körperwahrnehmung, Gelassenheit oder Selbstbild/ Selbstwert positiv geändert hat.

Da ist die junge Frau, die als Kind beschlossen hat, keine Berührung mehr zuzulassen, und dabei emotional fast draufgegangen wäre: Sie kann jetzt Menschen umarmen, Intimität gestatten und hat Freundschaft mit ihrem einst zutiefst verachteten Körper geschlossen. Da ist der junge Mann, der sein Leben lang Stress und Konfrontationen ausgewichen ist und lieber Verzicht geübt hat, als Flagge zu zeigen: Heute steht er zu seiner Meinung, kann spontan vor Publikum sprechen und wird von seiner Umgebung als stabil und souverän wahrgenommen. Der Interviewpartner, der sein Leben lang die zerrüttete Familie versöhnen wollte, hat Frieden geschlossen und die Vorwürfe losgelassen – und seinen Platz im Leben gefunden.

Die Mutter, die seit Jahren kein Wort mehr mit ihrer Tochter gesprochen hat, konnte eine vertrauensvolle Beziehung mit ihr aufbauen und sich selbst nach schwerer Krankheit wieder unbeschwerte Lebensfreude zutrauen.

Die junge Frau, die bei Stress jahrelang Zuflucht bei Computerspielen und ihrem Kühlschrank gesucht hat, hat neue Wege gefunden, um sich selbst „aus dem Loch“ zu holen: sanftes, bewusstes Atmen, sich Unterstützung holen, freundlich für sich selbst da sein – alles Dinge, die früher undenkbar waren.

Diese erstaunlichen Veränderungen sind das Ergebnis eines konsequenten und sinnvoll aufgebauten Trainings in bewusster Selbstbeobachtung und achtsamer Reflexion. Die Interviewpartner berichteten, viel häufiger im Moment zu leben statt in der Vergangenheit oder der Zukunft; sie gehen deutlich gelassener mit Stress um und fühlen sich wesentlich wohler mit und in ihrem Körper als vor dem Jahrestraining. Auch die neu erfahrene Natürlichkeit und erfrischende Unschuld von Sexualität wird oft hervorgehoben. Alle drei Frauen betonten, wie sehr sich ihr Männerbild verändert hat, nachdem sie so oft Gelegenheit gehabt hatten, Männer als sensibel, empathisch und verletzlich zu erleben.

Die vielleicht eindrucksvollsten Berichte betreffen sehr persönliche Momente von spiritueller Erfahrung und einer mit Worten kaum beschreibbaren, überpersönlichen Liebe; zwei der Interviewten haben gelernt, aktiv zu entscheiden was sie denken wollen, d.h. sie sind nicht mehr nur dem „Hamsterrad“ in ihrem Kopf ausgeliefert, sondern können z.B. destruktive Gedankenschleifen rasch erkennen und bewusst abschalten.

Es gibt noch viel zu wenig Forschung auf dem Gebiet des Westlichen Tantra, also jenem Bereich, zu dem man auch Tantra-Seminare zählen kann. Ich wünsche mir von Herzen, dass diese Studie ein neuer Anstoß für Kolleg\*innen ist, ihre Beobachtungen, Erfahrungen und Ergebnisse wissenschaftlich zu untermauern und einem breiteren Publikum vorzustellen: So kann diese Arbeit ihre heilsame, versöhnende und befreiende Wirkung auf den Einzelnen und die Gesellschaft entfalten.

Dr. Helena Krivan (2017): [Tantra Workshops - A Fresh Take on Ancient Paths to Inner Peace](#)

**Text:** Dr. Helena Krivan

**Website:** [www.namaste.at](http://www.namaste.at)