

werden. Anfänger sollten sich in aufrechter Haltung auf ihre Atmung konzentrieren Sonnenschein: "Man verfolgt den Weg der Luft durch die Nase über Lunge und

Bauch bis zum Beckenboden. Wenn man das Gefühl hat, dass sich der Körper beim Einatmer in den Raum ausdehnt, kann das Alltags-Ego abgestreift werden.

DIE ENTSCHLEUNIGUNG DES SEX. Bei vielen Paaren läuft körperliche Liebe länst nach einem fixen Muster ab. Tantra verspricht neue Berührungsqualitäten. Doch es gibt kein Gütesiegel r die Unmenge an Angeboten.

er Terminus hat unzweifelhaft ein Imageproblem. Nicht weniger als 60.000 österreichische Websites schmücken sich laut Google-Suche mit dem Namen Tantra. Die überwältigende Mehrheit davon verspricht sexuelle Wunderwelten, die sich mit 50 Euro und einem gleichzeitigen Zeitaufwand von 30 Minuten entdecken lassen. "Diese unseriösen Lockangebote machen uns sicher am

meisten zu schaffen", sagt dazu eine, die die jahrtausendalte hinduistische/buddhistische Lehre durchaus ernst nimmt. Sabine Sonnenschein – der Name ist tatsächlich bürgerlich –, 40, ist seit 2006 Tantra-Lehrerin in Wien und lebt die von ihr vertretene Philosophie im wahrsten Sinne des Wortes von Kopf bis Fuß.

Genau darauf kommt es nämlich an. "Tantra ist ein spiritueller Weg, eine Möglichkeit, das eigene Körperbewusstsein zu verbessern", sagt Sonnenschein, "aber keine bloße sexuelle Technik." Es gehe vielmehr darum, alles Leistungsdenken und alle Rollenbilder, die in unserer Gesellschaft regieren, zu vergessen, um sich selbst und seine Freiheiten zu spüren. "Bei Tantra gibt es kein Gut und Böse, kein Schwarz und Weiß. Wut wird nicht unterdrückt, sondern erlebt, und es wird nach ihrer Ursache gesucht", so Sonnenschein. Doch wenn Tantra nun die heile Welt ist, wie kann man sie erlernen?

Berührung, Meditation, Tanz. "Am besten in einem Tantra-Seminar für Anfänger", sagt die Expertin. Sonnenschein selbst hat ihre Tantra-Events sogar schon nach Deutschland exportiert. Von 7. bis 11. März lehrt sie "Kontaktimprovisation als tantrische Praxis" in Berlin. Knapp einen Monat später (von 15. bis 17. April) ist ein Termin in Wien geplant. Da wie dort sind stets Singles und Paare willkommen, wobei streng darauf geachtet wird, dass das Geschlechterverhältnis ausgeglichen ist.

Gleich vorweg macht Sonnenschein auch klar: "Wer nur kommt, um einen aufgeschlossenen Sexpartner zu finden, ist fehl am Platz." Bei

,Wir praktizieren heute Mac-Sex - wie ein Burger, den man verdaut, bevor man ihn isst.'

Sexualtherapeutin Elia Bragagna

den Tantra-Übungen geht es nämlich nicht um sexuelle Perfektion, sondern um die Freude an der Berührung. "Sex in Partnerschaften läuft heute viel zu oft nach einem fixen, vorgegebenen Muster ab.

Dadurch geht irgendwann die Lust verloren. Wir versuchen in den Seminaren daher neue Berührungsqualitäten zu finden. Es gibt keine Intention, nur ein Miteinander der Teilnehmer – in Form von Mas-

sagen, Tänzen oder Meditation" (siehe Kästen).

Körperbewusstsein statt MacSex.

"Tantra ist sicher ein guter Weg, Sex zu entschleunigen", meint auch die Sexualtherapeutin Elia Bragagna. "Wir leben in einer Zeit, in der "MacSex' praktiziert wird – wie ein Burger, der schon verdaut wird, bevor er gegessen wurde. Tantra kann hier als Gegenströmung durchaus helfen,

07/11 NEWS 07/11 07/11 NEWS











ENTSPANNUNG DURCH BEWEGUNG, Gleich vorweg: Bei tantrischem Tanz gibt es keine vorgegebenen Schritte. Man atmet ein und bewegt gleichzeitig das Steißbein langsam nach

hinten und das Kreuzbein nach vor. Beim Ausatmen läuft die Bewegung in entgegengesetzter Richtung. Die Achseln sind geöffnet, um das Herz zum Raum hin zu öffnen. Wichtig: Die Arme immer asymmetrisch bewegen.

HEILE WELT'.

Bei Tantra gibt es kein Schwarz und Weiß, kein Gut und Böse.

ein achtsames, neues Körperbewusstsein zu entwickeln." Bragagna warnt aber gleichzeitig davor, dass es kein Gütesiegel für gutes oder schlechtes Tantra gibt. "Prinzipiell muss jeder für sich selbst herausfinden, ob es für ihn passt oder nicht. Wer tief verunsichert oder traumatisiert ist, sollte in jedem Fall die Finger davon lassen."

Tantra als Einzelarheit. Das sieht auch Tantralehrerin Sonnenschein so: "Die Seminare sollten nur Menschen besuchen, die Bereitschaft und Offenheit mitbringen." Für alle, die sich nicht gleich in Gruppen exponieren wollen, bietet die Expertin neben den Seminaren auch Einzelarbeiten an. Die dauern für gewöhnlich rund drei Stunden, kosten 170 Euro und sollen dabei helfen, sich mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen.

Teilnehmer sind traditionell zu 80 Prozent Männer. "Oft Manager, die für kurze Zeit aus ihrem Alltag und ihrer Konzentration ausbrechen wollen", weiß Sonnenschein. Doch auch immer mehr Frauen finden den Weg in ihre Stunden. "Einige hatten negative Erfahrungen und wollen Sexualität wieder angstfrei und unbeschwert erleben. Die meisten aber hoffen schlicht, durch die Behandlung ihre Energie in Fluss zu bringen und ihren Körper ganzheitlich zu spüren."

> Männer und Frauen gemein ist sicher der Wunsch, ihre "MacSex-Zeit" ein für alle Mal zu beenden. Und zumindest dafür ist Tantra einen Versuch wert.

> > CH. BACHER, U. KRESTEL

Lehre und Literatur: Wegweiser zur tantrischen Erleuchtung

TANTRA-LEHRER

SABINE SONNENSCHEIN. Tanz, Tantra und heilsame Berührung in Seminaren & Einzelarbeiten, www.tantrischekoerperarbeit.at: www.kama-institut.at

BETTY NAYABOURY, Unterrichtet traditionelles Shakta-Tantra. www.nayaboury.com HELMUT POLLER. Der Wiener lehrt buddhistisches Tantra, autonome Magie und spirituelle Erkenntnis. www.kiaos.net GABRIELE TRAYATI IMPSAL. Ausgebildet in Tantra-Kriya-Yoga. Nur Gruppenseminare. www.tantra-spirit.at

KUROSH SEGHATOLESAMI. Lehrer des bengalischen Tantras. Einzel-, Paar- und Gruppentrainings. www.shakta-tantra.org

GLOSSAR AHAM. Steht für den innersten Lebenskern.

für das wahre, transzendente Ich. CHAKRA. Die feinstofflichen Energiewirbel oder Hauptenergiezentren des Körpers entlang der Wirbelsäule. DAS DRITTE AUGE. Stirnchakra zwischen den Augenbrauen, das den Weg in ein spirituelles Leben weist. LINGAM. Sanskrit-Wort für Penis. Bedeutet in seiner Übersetzung "Wand des Lichts". MAITHUNA. Das Ritual der sexuellen Vereinigung im hinduistischen Tantra MUDRA, Wörtlich übersetzt: "Siegel, das Freude bringt". Mudras sind symbolische Handgesten in Religion, Ritualen und Tanz. JNANA MUDRA. Die "Geste der Weisheit". Daumen- und Zeigefingerspitze berühren einander. Die anderen Finger sind gestreckt. NAMASTÉ. Die Grußformel, die die Ehrerbietung für einen anderen Menschen ausdrückt. PERINEUM (DT. DAMM). Bereich zwischen Genitalien und dem After bei Mann und Frau. SHAKTI. Die weibliche Göttin ist die sich manifestierende Energie. Stets mit Shiva vereint, bilden sie eine untrennbare Einheit. SHIVA. Einer der wichtigsten Götter des Hinduismus. Er gilt als die Manifestation des Höchsten, als das absolute Prinzip. YONI. Ist der Begriff für das weibliche Genital (Schamlippen, Klitoris, Vagina).

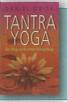
BÜCHER

TANTRA -Eintauchen in die absolute Liebe. Von Daniel Odier. 12,80 Euro.

62



TANTRA YOGA -Der Weg zur höchsten Erleuchtung, Von Daniel Odier, 8,90 Euro.



TANTRA oder Die Kunst der sexuellen Ekstase. Von Margot Anand, 9 Euro.



ZEIT FÜR WEIBLICHKEIT. Von Diana Richardson, 16.80 Euro.