

Tantra-Seminare: Ein Leitfaden

Dr. Helena Krivan

*Hoffentlich
kennt er sich mit
Tantra aus...*

Hoffentlich
kennt sie sich
mit Tantra aus...

Helena Krivan

Tantra: Ein Leitfaden

Einblicke vorm Einsteigen

Gedanken, Erfahrungen und Hinweise aus 22 Jahren Tantra-Seminarleitung

© Dr. Helena Krivan, 2019

Alle Rechte vorbehalten
Gratis-Exemplar, nicht zum Verkauf bestimmt

Sich mit Tantra auskennen... was heißt das eigentlich?

Und warum sollte man sich überhaupt mit Tantra auskennen wollen?

Geht es hier um ein schlichtes "schneller, höher, weiter" im Bett, oder sind da ganz andere Schätze zu entdecken, die dein Leben auf ganz unerwartete Weise beschwingt und faszinierend machen?

Du möchtest dich also mit Tantra befassen - nicht nur aus Büchern, sondern mit kompetenter Anleitung und gemeinsam mit anderen, die sich ganz ähnliche Ziele gesetzt haben.

Bevor du ein Seminar buchst (nicht nur, aber auch und besonders bei uns am Institut Namasté), magst du vielleicht ein paar Tipps mitnehmen und an Erfahrungen aus zwei Jahrzehnten Seminarleitung mitnaschen.

Diese kurzen Texte sind ein Auszug aus Helena Krivans Essaybändchen "Tantra - wozu?".

Sie geben einen Einblick in Erlebniswelt, Hintergründe und Philosophie von Seminaren zu Westlichem Tantra, so wie sie am Wiener Institut Namasté e.V. schon Tausenden Teilnehmer*innen vermittelt wurden.

Profundes Wissen, langjährige Erfahrung und augenzwinkernder Humor machen die Texte zu einer leichtfüßigen, dabei gleichzeitig informativen und inspirierenden Lektüre.

Dr. Helena Krivan

Tantralehrerin, Autorin, Dipl. Sexualpädagogin, Life Coach, Aufstellungsleiterin.

Mitbegründerin des Wiener Tantra-Instituts Namasté, leitet und gestaltet Tantraseminare seit 1997.

Mehr dazu: www.tantra.one

Tantra - wozu?

Was geschieht wirklich auf einem Tantra-Seminar?

Ist Tantra gefährlich?

Harte Arbeit oder Freudenfest?

Achtsamkeit: Eine Kurzanleitung

Die rostige Schraube

Die Sache mit den Levels

EINLEITUNG

Herzlich willkommen!

Du möchtest dich also ein wenig mit Tantra befassen.

Gratuliere! Für viele ist das ein keinesfalls selbstverständlicher, mutiger Schritt.

Das Institut Namasté bietet seit 1997 hochwertige Seminare im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Aufstellungsarbeit und Tantra an. Das Namasté-Team – von der Leitung über das Büroteam und die handverlesenen Tantralehrer*innen bis zu den Praktikant*innen – basiert auf Herzlichkeit, persönlichem Kontakt und dem Streben nach Top-Qualität auf allen Ebenen. Wir verstehen uns als Dienst-Leister im besten Sinne: Wir stellen uns in den Dienst unserer Teilnehmer*innen, und ihr Wohl ist unsere oberste Priorität.

Vielleicht hast du schon etwas Erfahrung gesammelt. Vielleicht ist dies dein erster Anlauf. Egal von wo du gerade kommst: Hier bekommst du kurze Einblicke in die Geisteshaltung, Arbeitsweise und Zielsetzungen des Instituts Namasté und bist eingeladen, dich ein Stück auf deinem Weg begleiten zu lassen.

Wenn du dich intensiver mit den inneren und äußeren Vorgängen sowie den Resultaten von Tantra-Seminaren beschäftigen möchtest, kannst du dir kostenlos Helena Krivans Dissertation zu dem Thema herunterladen:

Tantra Workshops: A Fresh Take on Ancient Paths to Inner Peace. <https://independent.academia.edu/HelenaKrivan>

Wir freuen uns auf dich!

WAS GESCHIEHT WIRKLICH

auf einem Tantra-Seminar?

Seit Jahren fragen uns potenziell Interessierte ein Loch in den Bauch und wollen es endlich – und bitte im Vorhinein! – wissen: Was passiert nun eigentlich wirklich auf so einem Tantra-Seminar? Wir haben uns schlussendlich breitschlagen lassen und packen aus:

Hier kommen sie, die Facts!

Wenn du dich entscheidest, an einer Tantra-Gruppe teilzunehmen, ist es, als würdet ihr alle zu einem üppigen Buffet gebeten, bei dem sich die Tische biegen vor Köstlichkeiten und nie gekannten Leckerbissen aller Art.

Manche Teilnehmer*innen werden warten, bis ihnen drei-, vier-, siebenmal etwas angeboten wird, bevor sie bescheiden zugreifen.

Andere werden sich draufstürzen, als hätten sie wochenlang nichts gegessen.

Die einen werden sehnsüchtig das breite Angebot betrachten, aber aus Angst, sich beim Gebrauch der Schneckenzange lächerlich zu machen, doch wieder zu den Frankfurtern greifen; die anderen werden sich den Teller mit Kartoffeln vollladen und dem Sitznachbarn mit leiser Stimme erzählen, wie viel lieber sie das Lachssteak gehabt hätten.

Die nächsten werden ihre Zeit damit verbringen, andere zu füttern, statt selbst zu genießen; wieder andere werden die Rosinen aus den Kuchen rausklauben und überzeugt sein, damit das Wesen des Kuchens erfasst zu haben; viele werden die Zeit bei Wasser und Brot verbringen (die selbstverständlich auch serviert werden).

Und alle, alle werden sie Gelegenheit haben, zu üben:

Nämlich das ganz persönliche und momentane rechte Maß zu finden; sich das unbeschwerte Genießen zuzugestehen; JA und NEIN zum Angebotenen zu sagen; den Mut zu fassen, auch mal was ganz Neues, Unbekanntes zu probieren; im gegenseitigen Vertrauen spielerisch den Umgang mit der Schneckenzange zu erlernen; das Leben in der Fülle zu proben; verstehen, dass genug für alle da ist; hautnah erleben, dass erst das bewusste Feiern wirkliche, tiefe Freude bringt – all das, und noch einiges mehr.

Und wenn du dann nach Hause fährst, dein ganzes Sein noch voller ungeahnter neuer Geschmäcker und Aromen, nimmst du genug Inspiration mit, um dir dein eigenes Lebensmenü neu zusammenzustellen!

IST TANTRA GEFÄHRLICH?

Wer sich auf Tantra einlässt, ist auf der Suche.

Woher wir das wissen?

Ganz einfach: Zum bloßen Zeit Vertreiben gibt's zahllose Beschäftigungen, die wesentlich weniger Zeit, Aufwand, Energie, Mut und Geduld erfordern als ausgerechnet Tantra.

Was ist nun das Ziel dieser Suche?

Das was die meisten am tiefsten bewegt, ist die Suche nach Sinn – besonders dann, wenn in der persönlichen Geschichte

Verletzungen stattgefunden haben. Diese Suche nach dem Sinn solcher Erfahrungen und, im Zuge dessen, nach dem Sinn des Lebens überhaupt, kann nur erfolgreich sein, wenn wir allfällige dunkle Stellen beleuchten und fast vergessene, gut verdrängte Schmerzerfahrungen wieder ans Licht heben.

Dass sich das nicht immer wie ein Spaziergang durch einen Rosengarten anfühlt, liegt in der Natur der Sache, und insofern können wir getrost zustimmen: Ja, Tantra ist gefährlich – es gefährdet dein bisheriges Weltbild!

Ich erinnere mich an eine Teilnehmerin um die Sechzig; sie besuchte ein kurzes Einsteigerseminar und hielt tapfer bis zum Ende durch, obwohl sie sehr offensichtlich mit intensiven Gefühlen kämpfte.

Danach kam sie auf mich zu und meinte, „Weißt du... das ist alles sehr schön hier, aber ich glaube ich möchte lieber meine schlafenden Hunde nicht wecken.“

Das ist eine legitime und bewusste Entscheidung: Ich ziehe es vor, meine Sicht der Dinge behalten; der Aufwand, mir ein neues, vielleicht entspannteres Weltbild zu erarbeiten, ist mir zu groß/macht mir Angst.

Hat sich aber jemand mal aufgemacht, sein Licht aus der Tiefe hervorzuholen, so ist es ziemlich egal was er/sie tut – du kannst auch einen Malkurs besuchen: dann würde eben etwas, das du dort erfährst, das belastende Erlebnis an die Oberfläche deines Bewusstseins spülen.

Westliches Tantra tut das auch; nur eben mit Bedacht, gezielt und unter professioneller Begleitung von gründlich und umfassend ausgebildeten Seminarleitern.

Kommt es auch vor, dass jemand mal ernsthaft „auszuckt“, also in Kontakt mit emotionalen Altlasten kommt und sich nicht mehr selbst zu helfen weiß?

Doch, ja.

Keine wirksame Methode kann eine Harmlosigkeitsgarantie ausstellen. Allerdings liegt die Wahrscheinlichkeit aufgrund unserer Erfahrungswerte bei lediglich ca. 0,06 Prozent, also sechs Teilnehmer*innen von 10.000, und für kompetente und einfühlsame Prozessbegleitung ist bei guten Veranstaltern gesorgt.

Tantra arbeitet mit Zugängen und Methoden, die lange und tief Vergrabenes behutsam und zielsicher hervorholen. Daher auch immer wieder die erstaunten Feedbacks therapieerfahrener

Teilnehmer*innen, die nicht fassen können, dass nach einem Seminar schon mehr "weitergegangen ist" als in jahrelanger Therapie.

Die geleistete Vorarbeit war selbstverständlich nicht vergeblich: Oft können sich im Seminarprozess eben dadurch überraschend schnell gute Lösungen einstellen.

Ist Tantra also gefährlich?

Unbedingt!

Deine destruktiven Glaubenssätze, festzementierten Muster, wenig hilfreichen Gewohnheiten und alle anderen Elemente, die dich am freien Entfalten deiner höchsten Möglichkeit hindern, dürfen sich jetzt schon fürchten.

HARTE ARBEIT oder Freudenfest?

„Also Arbeit ist so ein Seminar schon. Das kann man nicht wegleugnen. Allein schon das Aufstehen in der Früh! Müssen denn die Medis wirklich jeden Tag um 7.30 losgehen?

Und überhaupt, wie die immer auf Pünktlichkeit bestehen. Wir sind doch hier nicht in der Schule! Ich dachte wir sollen lernen, das Leben im Jetzt zu genießen? Sich an diese ganzen Regeln zu halten ist schon mühsam, das fällt voll unter Arbeit.

Mann, und alles so strukturiert: Keine Wasserflaschen im Seminarraum! Etwas Sinnvolles über mich erzählen, vor allen anderen, in der Feedbackrunde in der Früh! Tanzen – und das mir!

Ach, und dann geht das Seminar auch immer so lang, bis spät am Abend, keine Rücksicht auf Morgenmuffel!

Und das war ja erst der Anfang. Dann sind da die Übungen. Wildfremden Menschen in die Augen schauen, und das schon beim Schnuppertag. Atmen, als gäbe es kein Morgen; Langsamkeit und Achtsamkeit üben, und zwar dauernd; alles was ich tu' bewusst tun... müüh-saam!

Besonders dicht wird's dann. wenn wir Übungen machen wo ich mir nicht so leicht tu'. Dauernd über diese Hürden zu springen und mich selbst immer wieder zu motivieren ist Schwerstarbeit, gar keine Frage!“

„Harte Arbeit?! Also nur, wenn man Abenteuerurlaub auch als Arbeit bezeichnet.

Pünktlichkeit ist kein Aufwand, wenn doch die Neugierde und die Aufregung einen beflügeln: Was werden sie sich wohl heute ausgedacht haben? Womit werden sie uns überraschen, herausfordern, wo werde ich ein Stück von mir ganz neu kennenlernen, wo an eine Grenze stoßen oder endlich aus einem alten, viel zu klein gewordenen Schneckenhaus kommen können?

Und erst das Tanzen! Nur Fliegen ist schöner – jeder für sich, alle zusammen, Aussehen ist sowas von egal! Wichtig ist dass du dich zeigen kannst, so wie du gerade bist, ausgeflippt, schüchtern, bockig, selig – alles darf sein. Wo hat man das sonst schon?

Ahja, und dann die Feedbackrunden... Schon sehr beeindruckend, direkt berührend, so viel Offenheit, Verletzlichkeit, Vertrauen geschenkt zu bekommen.

Sich in den anderen wiederzufinden.

In den Pausen noch lange weitersprechen – tiefe, gute Gespräche, die mein Leben in neue Bahnen bringen.

Und von den Berühr- und Atemübungen fang' ich gar nicht erst an – reines Glückgefühl, Zeitlosigkeit, vibrierende Energie, absichtslose, pure Freude!

Im Übrigen zahlt sich die “Arbeit” aus: Jetzt merkt auch meine Umgebung, dass irgendetwas anders ist mit mir. Ich habe letztens sogar eine ganze Woche bei meinen Eltern verbracht – und was ich nie für möglich gehalten hätte: Sie waren wie ausgewechselt!“

DIE ROSTIGE SCHRAUBE

Was hatte Tantra nochmal mit Sex zu tun –?

Es ist nicht Mainstream: die meisten Tantra-Schulen setzen auf andere Schwerpunkte.

Es ist nicht gut fürs Geschäft: *Sex sells* nun mal.

Es ist für viele schwer nachvollziehbar, denn „Tantra ist doch ganz viel Nähe, Berührung, Intimität?

Also Sex, ja?“

Es irritiert jene, die ihrer Freude an Lust ein hipes Mascherl umgehängt haben, wo Tantra draufsteht – und schwupps, schon ist es nicht mehr einfach Lust auf Lust, sondern klingt edel und ist nah an der Erleuchtung; schon ist es nicht mehr freudig und ehrlich Vögeln, sondern das makellose Streben nach universeller Einheit.

Wir sagen es dennoch, und wir sagen es immer wieder: *Tantra hat nur marginal etwas mit Sex zu tun.*

An purer Lust ist nichts verkehrt, und vergnügtes Vögeln ist was Feines. Doch es ist nicht das Ziel von Tantra.

Warum befassen wir uns dann aber in den Seminaren überhaupt mit Körper, Spüren, Energie, Entdecken, Erforschen und Heilung der Sexualität, wenn das alles so wenig mit Tantra zu tun haben soll?

Weil Tantra die ursprünglichste aller Energien verwendet, um Achtsamkeit, Einsicht, Geduld und die allmähliche Loslösung vom Ego zu entwickeln. Diese ursprüngliche Energie ist in uns allen reichlich vorhanden, und wir können sie am einfachsten über die Freude anzapfen, die wir im Aufsteigen erotischer Spannung erleben.

Die meisten von uns haben aber aufgrund von Erziehung, gesellschaftlicher Prägung, persönlicher Geschichte etc. keinen unbefangenen Zugang zu dieser Energiequelle.

Deshalb zielt Westliches Tantra auf den ersten Stufen auf das Glätten von Verwerfungen auf diesem Gebiet ab – Ängsten, Traumata, Rollenbildern, Vorurteilen etc.

Die Übungen, die dazu angeboten werden, sind nicht

Selbstzweck, und wenn eine Übung gelingt, ist man damit noch nicht am Ziel, denn das Ziel von Tantra ist nicht ein entspannter Zugang zu Sexualität: Ein entspannter Zugang zur Sexualität ist vielmehr die Voraussetzung für Tantra.

Die Übungen in den Seminaren sind wie Stützräder, so wie Vierjährige sie verwenden, wenn sie Rad fahren lernen: Wenn sie sicher genug im Sattel sitzen, brauchen sie die Stützräder nicht mehr. Ebenso hier: Wenn das Ziel der Einsicht erreicht ist, sind die Übungen nicht mehr notwendig.

Oder nehmen wir eine rostige Schraube, die schief und wackelig sitzt und ihre Aufgabe nur mehr halbherzig erfüllt.

Damit sie wieder fest sitzen kann, befreien wir sie zunächst vom Rost. Das kann aufwendig sein und länger dauern. Doch die wenigsten werden auf die Idee verfallen, das Reinigen vom Rost für das eigentliche Ziel zu halten – es geht ja um das, was von dieser Schraube gehalten werden soll, und sobald der Rost weg ist und sie sich wieder gut einschrauben lässt, hören wir mit dem Rostentfernen auf.

Es geht also beim Tantra nicht um bessere, tollere, aufregendere etc. Sexualität. Es geht darum, diese primäre, schöpferische Energie (sehr diszipliniert übrigens) zugänglich zu machen und als Fahrzeug zu verwenden, um die eigentlichen tantrischen Ziele zu erreichen: immer mehr und immer tiefere Bewusstheit und Achtsamkeit, Freundlichkeit und Gelassenheit in jeder Situation.

DIE SACHE MIT DEN LEVELS

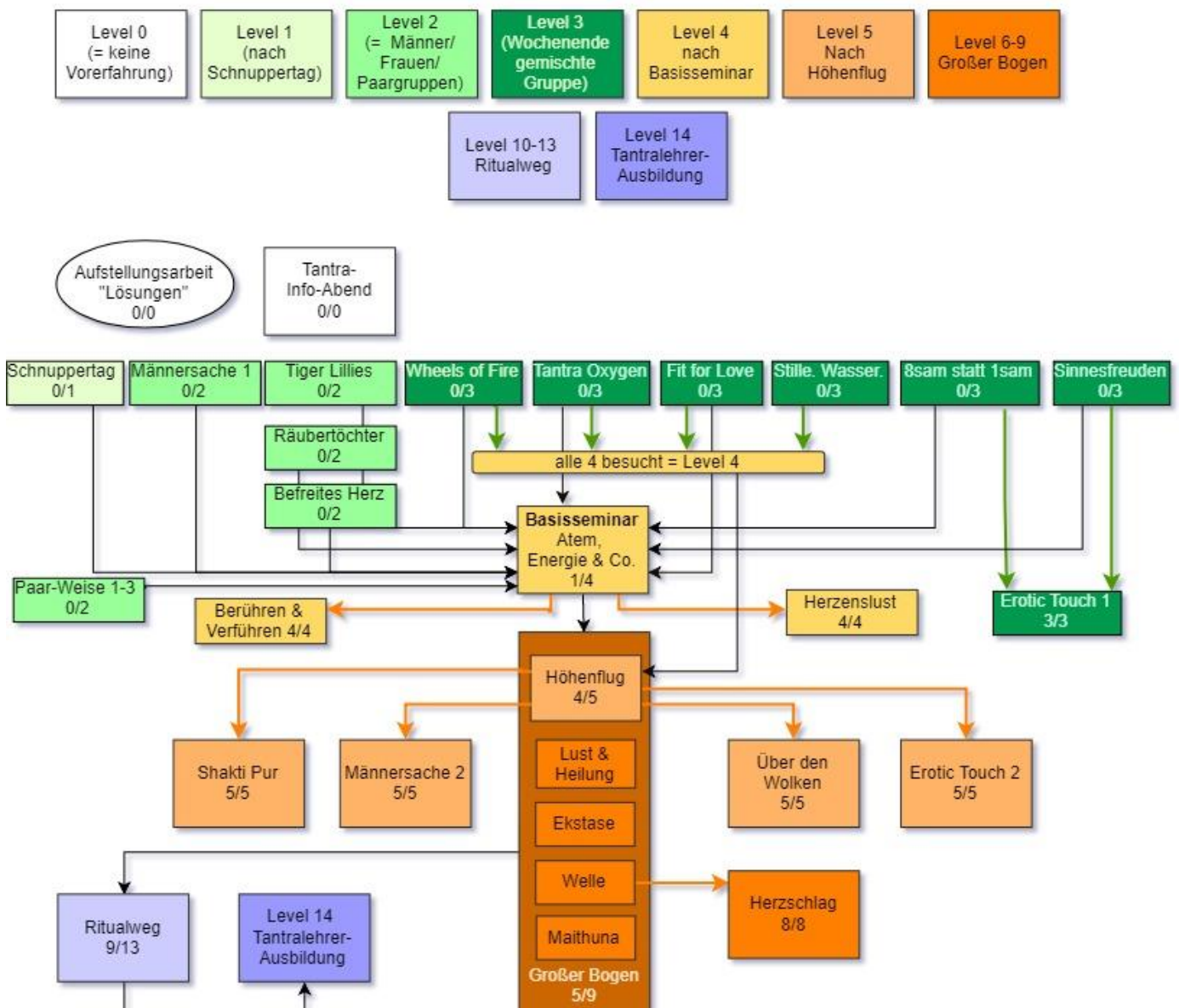
Wer beim Institut Namasté den atemberaubenden, herzerfrischenden, sinnlichen und sinnhaften Weg des Tantra betreten möchte, hat es schwer... und leicht.

Schwer, weil sich einem eine solche Fülle an Veranstaltungen bietet, dass man schier das Handtuch werfen möchte; leicht, weil es zum Glück das System der Level gibt! Dieses System hilft bei der Orientierung, leitet potenzielle Teilnehmer*innen von der ersten Annäherung bis zum fortgeschrittenen Aufbaustraining und hilft bei der Auswahl der optimal zur persönlichen Situation passenden Zusatz-Seminare. So kannst du dir dein maßgeschneidertes Tantra-Menü zusammenstellen, von "Ach ich koste erstmal ein bisschen" bis zu "Ja, mir bitte das zehngängige, und ein doppeltes Dessert bitte gleich dazu!"

Levelsystem Institut Namasté

Dieses Flowchart zeigt, wie die Erfahrungslevel aufeinander aufbauen und welche Seminare sinnvoll nacheinander zu besuchen wären.

Legende: Die Zahl vor dem Schrägstrich zeigt den Level, den du VOR dem Seminar haben solltest; die Zahl hinter dem Schrägstrich zeigt an, welchen Erfahrungslevel du DANACH erreicht haben wirst.



Alle unsere Seminare haben einen Level-Code, zB. 0/3. Die Null sagt, dass du keinerlei Vorerfahrung dafür brauchst; hast du das Seminar absolviert, landest du auf Erfahrungslevel 3. Entsprechend hieße etwa der Code 4/4 dass du Level 4 brauchst, um das Seminar buchen zu können, doch es erhöht deinen Erfahrungslevel nicht.

Wenn du noch nie irgendetwas mit Tantra gemacht hast, beginnst du am besten auf Erfahrungslevel L0. Dort wartet eine Fülle an Möglichkeiten auf dich: Du kannst den Schnuppertag buchen, oder dir eines der mehrtägigen Einführungsseminare anschauen wie Tantra Oxygen, Fit for Love oder Sinnesfreuden. Ebenso kannst du aber bei elementaren Dingen anfangen, wie einer reinen Männergruppe oder einem unserer drei Seminare speziell für Frauen. Oder du gehst es methodisch an und beginnst deinen Weg zu dir selbst, indem du schon mal vorsorglich in deinem Familiensystem etwas Ordnung schaffst. (Das macht sich später bezahlt, ganz gleich, ob du auf dem tantrischen Pfad bleibst oder nicht.)

Je nachdem wie lang und/ oder anspruchsvoll dein erstes Seminar ist, erreichst du damit Erfahrungslevel L1, L2 oder L3.

Von jedem dieser Level ist der nächste logische Schritt jener zum Basisseminar Atem, Energie & Co.(1/4), das nicht zufällig Basisseminar heißt: Hier werden die grundlegenden tantrischen Basics vermittelt, wobei es schon intensiver und prozessorientierter zugeht als auf Level 3.

Hast du nach deinem Basisseminar dann L4 erreicht, öffnen sich wie von Zauberhand ganz neue Türen: Jetzt kannst du zum begehrten Jahreswechselfseminar Herzenslust, oder auch zum subtilen Berühren & Verführen – doch vor allem: Jetzt hast du die Eintrittskarte für den Großen Bogen!

So kommst du Schritt für Schritt sicher voran, denn die einzelnen Schritte bauen logisch und wohldurchdacht aufeinander auf: Es ist uns ein Anliegen, dass unsere Teilnehmer*innen sich jederzeit zuverlässig gefördert, aber auch angenehm gefordert fühlen.

Bleiben Level für immer gültig?

Ein L1 wird dir erhalten bleiben, außer du bleibst viele Jahre lang weg; in den allermeisten Fällen wirst du auch einen L4 behalten können.

Je höher hinauf es jedoch geht, desto größer werden die Anforderungen, die die jeweilige Gruppe an dich stellt, und das auf allen Ebenen: Körperlich (hältst du zB. längere Meditationen durch, ohne dass dir das Kreuz abfällt oder die Knie revoltieren?), geistig (wie gut kannst du mit Frustration, enttäuschten Erwartungen, deinem Inneren Beobachter umgehen? Erkennst du deinen Schatten, und wie weit kannst du ihn transformieren?) und nicht zuletzt emotional: Kannst du nicht nur weise Worte von dir geben, sondern hast tatsächlich integriert, dass du selbst für dein Wohlergehen und den Umgang mit deinen Emotionen zuständig bist? Bist du ein inspirierendes Beispiel für andere, oder sind die anderen nach wie vor "Schuld", wenn es mal nicht so läuft wie du es willst?

Um diese Anforderungen zu erfüllen, ist ein Dranbleiben erforderlich – so wie eine Pilotin ihren Schein verliert, wenn sie nicht regelmäßig absolvierte Flugstunden vorweisen kann. Die gute Nachricht: Mit nur einem Seminar in 18 Monaten ist dieses Kriterium aber schon abgedeckt!

Viele unserer Teilnehmer*innen buchen Seminare bei anderen Veranstalter*innen: Das ist ausgezeichnet, und wir fördern diese wichtige Gegenbewegung zum eindimensionalen Tunnelblick! Doch können die

Erfahrungen in anderen Schulen leider nicht als "Dranbleiben" im Sinne der Level-Erhaltung beim Institut Namasté angerechnet werden: Wenn du eine Piper fliegst, ist das großartig und erweitert deinen Horizont, doch wenn du bei uns wieder in eine Cessna steigen möchtest, brauchen wir deinen Nachweis von Cessna-Flugstunden.

Kann ich meinen Level verlieren?

Ja, das kommt vor!

Wenn du zB. lange keine Seminare auf dem einmal erreichten Level besuchst und auch keine entsprechenden Übungsabende, dann wird dein Erfahrungslevel allmählich über die Jahre sinken – so wie eine Pflanze welkt, wenn ihr immer weniger Wasser gegeben wird.

Warum?

In deinem eigenen Interesse, und im Interesse der Gruppe, deren Teil du dann wärst: Weder du noch die Gruppe hätten eine Freude, wenn du nach Jahren der Absenz, nach vielen Veränderungen in deiner Weltsicht, im persönlichen, beruflichen und sonstigen Umfeld, unmittelbar wieder auf einem anspruchsvollen tantrischen Level einsteigen würdest. Du kannst aber in kurzer Zeit deinen ehemaligen Level wieder aufbauen – wir helfen dir gerne dabei!

Prompte Korrekturen des Erfahrungslevels nach unten gibt es sehr selten, aber es gibt sie. Sie können zB. erfolgen, wenn jemand im Seminar sich und/ oder andere gefährdet, mit den Seminarregeln klar überfordert ist oder – auf den hohen Levelstufen – langfristig ein Verhalten zeigt, das mit dieser Erfahrungsstufe nicht vereinbar ist.

Was wenn ich wirklich schon viel woanders gemacht habe, bevor ich euch gefunden habe?

Wunderbar! Deine bisherigen Erfahrungen sind wichtig und wertvoll, und sie werden dir ein stabiles Fundament für deine nächsten Schritte bieten. Lass uns darüber plaudern was du jetzt gerade brauchst, und gemeinsam einen maßgeschneiderten Plan basteln, mit dem du deine aktuelle Wachstumsphase optimal unterstützen kannst!