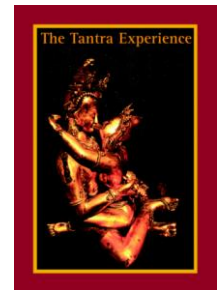


The Tantra Experience

Herbert Barkmann
Sternwaldstr. 4, 79102 Freiburg
www.tantra-experience.de
info@tantra-experience.de



Liebende Begegnung

... verstehe ich als einen zwischenmenschlichen Kontakt, der geprägt ist von Respekt, Ehrlichkeit, Empathie. In dem die Wahrheit des Moments sich ausdrücken darf. In dem wir unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse in uns wahrnehmen und nicht verleugnen, ihnen aber auch nicht die Regie überlassen.

Eine Liebende Begegnung ist etwas, das wir kreieren, nicht etwas was wir uns vom anderen erwarten sollten.

Das Problem an der Sache ist, dass wir selbst meist ein erhebliches Defizit daran haben, das uns diese Qualität der Bezogenheit entgegengebracht wird. In unserer Kindheit und Jugend haben wir sie meist nicht oder nur selten erlebt. Unsere Eltern und Lehrer waren i.d.R. selbst zu kurz gekommene Menschen, die weder in der Lage noch in der Erkenntnis darüber waren, wie sie auf uns wirken und welche Impulse sie in uns setzen.

Stattdessen traktierten sie uns mit Vorschriften und Moralvorstellungen, die nicht gelebt sondern angenommen waren. Als Folge davon laufen wir mit diesem Defizit herum und suchen die ganze Zeit danach, unser Bedürfnis nach gesehen-sein von unseren Mitmenschen zu bekommen. Mit geringem Erfolg, wie wir empirisch feststellen können.

Zudem sind unsere Strategien, mit denen wir danach suchen, meist nicht sehr hilfreich. Normalerweise sagen wir nicht, was wir uns wünschen, wissen es selbst nicht einmal so ganz genau oder haben es jedenfalls nicht im Bewusstsein. Stattdessen erheben wir uns zum Retter und Helfer oder flüchten uns in Provokation und Überheblichkeit. Das rührt daher, dass wir die Gefühle, die mit unserer Bedürftigkeit einhergehen, nicht erleben wollen. Es ist unangenehm und bedrohlich, Gefühle von Alleinsein, Ausgeschlossenheit, Mangel, Angst und Sehnsucht in uns zu erleben oder gar mit anderen zu teilen. Wenn fast alle Menschen auf diese Art und Weise unterwegs sind, können wir uns leicht vorstellen, welche Welt daraus entsteht - genau, die, in der wir leben. Mit Krieg und Anspruch und Gewalt und aller Not, die daraus entsteht.

Die Welt als Ganzes können wir nicht ändern, genauso wenig wie irgendeinen anderen Menschen. Der einzige Mensch, den wir ändern können, sind wir selbst. Und genau da liegt die Chance, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Fangen wir also damit an, liebende Begegnungen mit uns selbst zu kreieren.

Bringen wir uns selbst Respekt entgegen. Nehmen wir uns also ernst und akzeptieren uns so, wie wir gerade sind, ohne uns anders haben oder machen zu wollen.

Seien wir ehrlich zu uns selbst, gestehen wir uns unsere Gefühle ein und zu und ebenso unsere Wünsche und unsere Grenzen.

Empathie mit uns selbst bedeutet, dass wir unsere Gefühlserfahrungen liebevoll zu uns nehmen und sie in den eigenen Armen wiegen.

Der Wahrheit des Moments zu folgen bedeutet, Grenzen zu setzen wo es notwendig ist oder auch mal Ja zu sagen, selbst wenn es uns keine Vorteile bringt. Und dabei beides klug zu unterscheiden.

"Wenn der Schmerz über unsere Selbstverleugnung grösser wird als die Angst vor den Konsequenzen des Grenzsetzens erhalten wir unsere Würde zurück" (aus "wenn Sex intim wird" von Krishnananda und Amana Trobe.

Das alles fällt uns nicht leicht. Das hat mit dem erwähnten Defizit zu tun und mit den negativen Erfahrungen, die in unserem Körper-Energie-System gespeichert sind. Als Kind hatten wir keine Bewusstheit über unsere Erfahrungen und die damit verbundenen inneren Prozesse. Jede Erfahrung von Verlassenwerden war existenziell und trug die Bedrohung des Sterbens in sich. Wenn wir heute Ähnliches erleben, werden die alten Gefühle wieder wach und aktiv. Wir erleben sie als Bedrohung unserer Existenz und schalten auf Überlebensmodus. Der besteht in Angriff, Flucht oder Erstarren.

Im Gegensatz zu früher sind wir aber heute bewusste und selbständig handlungsfähige Erwachsene. Wir haben die Fähigkeit, unser inneres Erleben kennen zu lernen und unsere Reaktionen neu zu definieren. Wir können uns entscheiden, mit unserer Gefühlserfahrung zu atmen und mitten im heftigen Erleben wach zu bleiben und die damit unbewusst verbundenen Ängste und Bedrohungen neu zu interpretieren und zu erfahren.

Wenn wir uns dieser Arbeit zuwenden, erfahren wir zwei Dinge.

Manchmal sind wir in einer so tiefen inneren Starre, dass wir unsere Gefühlswelt gar nicht bis ins eigene Bewusstsein bringen können, wir uns innerlich "wie tot" erleben.

Wenn wir mit unseren Gefühlen schon verbunden sind, erleben wir unsere Angst, die unangenehmen und bedrohlichen Gefühle (wieder) in uns zu entdecken.

Sind wir noch erstarrt, können wir diese Starre durch Atem und Bewegung lösen.

Die Angst können wir in vertrauensvollen Räumen überwinden, in denen wir uns dem emotionalen Erleben langsam und mit guter Unterstützung nähern können. Für beides brauchen wir Vertrauen und die Bereitschaft, auch mit unangenehmen Erfahrungen umzugehen. Das wiederum setzt eine Entschiedenheit voraus, d.h. wir müssen den festen Willen haben, etwas Neues, Heilsameres in unser Leben bringen zu wollen. Und ehrlich, ohne Schmerz wird es nicht gehen. Doch der Lohn ist es wert.

In diesem Häppchen werde ich versuchen, diesen vertrauensvollen Raum bereitzustellen. Ich lade Dich ein, den Spuren des Schmerzes nachzugehen um die Wogen der Freude zu befreien. Ich werde Dir durch Atem und Bewegung ermöglichen, Deine innere Intensität zu vertiefen, den Reichtum an gefühltem Erleben in Dir aus dem Brunnen des Vergessens zu schöpfen. Zuständig bist Du aber letztendlich selbst. Niemand kann die Arbeit für Dich tun.

Eine Methode, die wir einsetzen, ist das "Üben" am Gegenüber. Indem wir uns darin versuchen, in einem anderen Menschen die höchsten Qualitäten zu sehen, ihm oder ihr mit den genannten Haltungen von Respekt, Empathie usw. zu begegnen, entwickeln wir sie in uns und lernen unsere Begrenzungen und Widerstände kennen. So unterstützen wir uns in der Gruppe gegenseitig.

Freiburg, Februar 2012

Herbert Barkmann