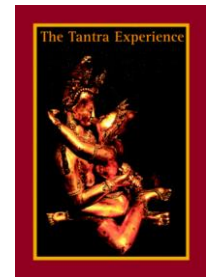


# Tantra Experience Freiburg

Herbert Barkmann & Jana Richter  
Sternwaldstr. 4, 79102 Freiburg  
Tel. 0761 / 3841 3880  
Mail [info@tantra-experience.de](mailto:info@tantra-experience.de)



## Tantrisches Coaching

*„Du kannst vieles selbst für Dich tun, von dem Du bisher glaubtest, dass es nur ein(e) andere(r) Dir geben kann“*

### **Aus Dir heraus – hinein in die Welt**

Weich und empfindsam, total präsent und verbunden mit unserer eigentlichen Essenz kommen wir auf diese Welt. Schon bald beginnt der Schliff der Erziehung, das schmerzhaft Reiben an der Welt. Unser zartes Wesen beginnt sich mehr und mehr zu verhärten und zusammenzuziehen. Der Körper lernt, sich Muskelpanzer zuzulegen, Schutzmechanismen aufzubauen. All dies ist meist in der Situation notwendig und für das Überleben nützlich. So kommen wir gut durch schwierige Anforderungen des Lebens und unsere wachsende Adaption an die Bedingungen der Welt macht uns manövrierfähig.

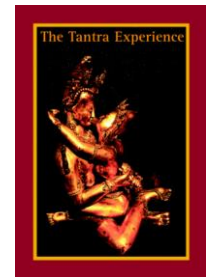
Wir lernen alles, was es braucht, um nach den weltlichen Maßstäben erfolgreich zu sein. Wir lernen auch, welche Bedingungen und Faktoren wir in unser Leben bringen müssen, um – nach offiziellen Maßstäben – „glücklich“ zu sein. Wenn wir viele davon zusammengetragen haben, erleben wir sogar so etwas wie Glück. Doch dieses Gefühl von Glück ist angewiesen auf äußere Bedingungen: sind sie da – geht es uns gut; sind sie nicht vorhanden – leiden wir. Das macht uns abhängig vom Außen. Unser Glückserleben hat einen sehr weltlichen Geschmack angenommen.

Und ganz nebenbei, ohne es zu merken, haben wir den Kontakt zu unserer inneren Quelle des Glücks verloren, haben sogar vergessen, dass es dies in uns gibt. Denn was wir jetzt nicht mehr so deutlich spüren können, ist unser natürliches Wesen. Es existiert aus sich selbst heraus...

### **„Aus sich selbst heraus“ – in Dich hinein**

„Das, was aus sich selbst heraus existiert“ – der göttliche Funke oder die Essenz – dorthin zielt alles Bemühen von Tantra. Dieses Einheitserleben, diese Ekstase ist gemeint, wenn Tantra von göttlicher Erfüllung spricht. Um dorthin zu gelangen, nutzt es alle Möglichkeiten, die uns dieses Leben bietet – und zwar wirklich alle! Deswegen erscheint uns Tantra so verheißungsvoll, so faszinierend ... und abschreckend zugleich.

In der Regel suchen wir uns in der westlichen Welt die leichteren „Sahnestückchen“ dieses spirituellen Pfades heraus und extrahieren sie zu einem Wohlfühlprogramm. Das schmeichelt zwar dem Körper und den Sinnen, hat jedoch mit den tiefen ursprünglichen spirituellen Lehren des Erringens von Meisterschaft nichts mehr gemein. Es entspricht jedoch unserem Zeitgeist und hat daher zweifellos auch einen eigenen Wert. Aus unserer Sicht sind diese modernen



Formen des New-Age-Tantra fein und sinnvoll im Sinne von Sexualerziehung und Körper-mit-Körper-feiner-spielen-können. Manche unserer Angebote zielen genau auf diesen Bereich.

Mit unserem Angebot des Tantrischen Coaching bieten wir jedoch einen Ansatz, der über diese Ebene hinaus und tiefer in Dich hinein führt, wieder mehr zu Deinem Ursprung zurück. Dorthin, wo Du schon immer ganz, vollständig und heil bist, es immer warst, in diesem Moment bist und auch immer sein wirst (nur leider jetzt gerade ein wenig davon entfernt bist). Wenn Du in diesem Zentrum ruhst, oder Dich bereits in seiner Nähe befindest, erlebst Du einen Zustand grundlosen, bedingungslosen inneren Glücks. Leere und Fülle zugleich. Egal, was im Außen passiert. Alles ist wirklich gut, genau so, wie es ist. Dazu brauchst Du nichts und niemanden. Dieses Glücksgefühl kennt jeder von uns, denn in diesem Zustand haben wir diese Welt betreten. Und natürlich wollen wir dort wieder hin. Unser Wesen strebt danach, diesen ganz natürlichen Urzustand wieder herbeizuführen – nur wissen wir nicht mehr wie ...

## **Schöne Verlockung**

Was wir kennen und uns eine verlockende Ähnlichkeit vorspielt, ist der Zustand des Verliebtseins. Ja, das ist wunderbar, doch vergänglich und wir sind dabei wieder auf ein Außen angewiesen. Eine weitere (Ersatz-)Quelle dieses Gefühls – oder besser Zustandes – ist die tief erlebte Intimität mit einem anderen Menschen. Wenn man es geschafft hat, diese Qualität in sein Leben zu bringen, ist schon sehr viel gewonnen. Deshalb nimmt unser Streben nach Liebe und Partnerschaft einen so zentralen Platz in unserem Leben ein.

Auch ein Orgasmus lässt uns einen Vorgeschmack des Einheitserlebens erhaschen. Er enthebt uns für kurze Zeit aus all unseren Bindungen und Nöten und lässt uns im zeitlosen Sein schweben. Doch er ist kurz und der Weg dahin für manche(n) recht mühsam und lang ...

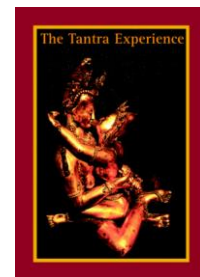
Wenn man diese drei Varianten des „bedingten“ Glücks vergleicht, könnte man stark vereinfacht sagen, dass das Verliebtsein seine Bedingtheit auf der hormonellen Ebene hat; das Liebes-Verbundenheitsgefühl oder die Intimität stark mit der Herz und- Gefühlsebene korrespondiert, und das orgastische Geschehen ein sehr komplexes Körper-/Energiegeschehen darstellt.

## **Der spirituelle Pfad des Tantra**

Der eigentliche Zustand jedoch, den Tantra meint und auf den all seine Übungen abzielen,

- ist mehr als jeder einzelne dieser Zustände
- ist weder das eine noch das andere
- ist das alles zusammen und noch weit darüber hinaus
- ist nicht wirklich beschreibbar...

Wenn wir uns auf einen Weg in diese unbeschreibliche Qualität machen wollen, ist ein erstes wichtiges Zwischenziel das tiefe Ankommen bei uns selbst. Dann erleben wir eine (relativ) große Unabhängigkeit von anderen Menschen oder speziellen Bedingungen im Außen. Dieser Zustand fühlt sich wohltuend an und frei. Er berührt alle Komponenten unseres Seins und ist



körperlich, emotional und im gewissen Sinne auch energetisch-hormonell spürbar. Dazu kommt die geistige Klarheit und Präsenz. Ohne diese wäre eine Wahrnehmung dieses inneren Zustandes gar nicht möglich.

## **Der Wert der sexuellen Energie**

Sexualität bietet auf einer tiefen Ebene einen Einstieg in die feineren Schichten Deines Wesens, nachdem sie sich vom bedürftigen Begehren und der Suche nach der Befriedigung des „heißen Triebes“ befreit hat.

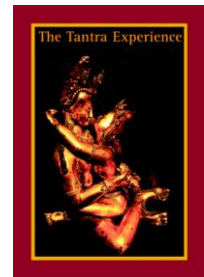
In der Sexualität wohnt unsere stärkste, natürliche, körpergebundene Kraft. Sie steht uns jederzeit unbegrenzt zur Verfügung. Auf dem ihr innewohnenden Lustprinzip basiert die größtmögliche Intensität menschlicher Erfahrungsmöglichkeiten. Zudem ist sie sowohl das Reisefahrzeug als auch - auf energetischer Ebene - zugleich der Brennstoff selbst.

Wenn wir von Sexualität sprechen, dann ist in diesem Kontext ein sehr weites Feld gemeint. Weiter als „zwei Menschen vereinigen sich körperlich“. Uns interessieren eher die geistig-emotionalen und die körperlich-energetischen Prozesse, die innerhalb eines Wesens, wenn es sich mit sexueller Energie auflädt, stattfinden. Diese Prozesse zu verfeinern, zu intensivieren, auszubalancieren, bewusst zu lenken, das sind Möglichkeiten, die nicht nur Dein sexuelles Leben bereichern und Dein Wesen heilen, sondern Dir insgesamt ganz neue Lebensqualitäten erschließen können. Die sexuelle Energie ist im Grunde unsere natürliche Lebensenergie, an sich eine fast neutrale Energieform, die Grundenergie eines jeden Lebewesens (in diesem Kontext auch Kundalini genannt). Wenn unsere Lebensenergie also kräftig und gezielt durch unser gesamtes System zirkulieren kann, kann unser Herz glücklich glimmen, unser Körper freudig vibrieren und der Geist frei(er) schweben.

## **Tantrisches Coaching**

Das alles zu beschreiben ist wie Farben zu beschreiben, denn es fühlt sich für jeden etwas anders an. Jedes System braucht eine eigene Art von gezielter Unterstützung. Die Energieblockaden und körperlichen Verhärtungen, die in uns das freie Fließen und Pulsieren von Energie behindern, sind sehr individuell ausgeprägt. Tantrisches Coaching ist immer eine speziell auf Dich und Deine jetzige Situation abgestimmte Unterstützung. Aus einer Vielzahl von Bewusstseins-, Wahrnehmungs-, Atem-, Sensibilitäts-, Körper- und Energieübungen wird gewählt, was Dich jetzt am sinnvollsten unterstützt, worauf Dein System am besten anspricht und was Dir am meisten liegt. Die Übungen selbst sind aus den verschiedensten Bereichen von Tantra, Yoga und modernen Körperarbeitsformen ausgewählt, sind einfach, und zur täglichen eigenen Praxis geeignet.

Im Mittelpunkt steht das immer tiefere Ankommen bei Dir selbst, das gilt sowohl im Einzel- und Paarcoaching, als auch im Gruppen- und Seminarkontext.



## In der Einzelarbeit

- holst Du Dir Impulse zu den aktuellen Themen Deines sexuellen Seins,
- entwickelst Du die Aspekte Deines Wesens, die Dir kostbar sind,
- erweiterst Du Dein Wissen rund um Sexualität und innere Energien durch direkte Erfahrung,
- kommst Du mehr und mehr bei Dir selbst an.

## Gemeinsam als Paar

- könnt Ihr in schwierige Themenfelder tiefer hineinspüren,
- könnt Ihr erweiterte und vertiefte Erfahrung gemeinsam erleben,
- erhaltet Ihr Beratung und Impulse zu Euren Beziehungs-„Dauerbrennern“ oder Eurem sexuellen Miteinander-Sein,
- könnt Ihr Übungen erhalten und ausprobieren, die Euch neue Räume erschließen,
- könnt Ihr Klarheit in Themenbereichen erhalten, die nach Entscheidungen rufen,
- können Themen wie Trennung oder Partnerwechsel gute Wege finden,
- können dramatische Einschnitte wie unerfüllter Kinderwunsch oder ungewollte Schwangerschaft liebevoll behandelt werden,
- kann aus „im Bett nix los“ vielleicht doch noch eine heilende Erkenntnis werden.

Kommt einfach und wir können gemeinsam ein Stück gehen!

Jana Rubinya & Herbert