

SCHUTZ FÜR KÖRPER UND SEELE IM TANTRA

Tantra-Lehrer (und Massage-Therapeuten) mögen sich um die Verletzungen Deines Körpers oder Deiner Seele kümmern oder nicht, sind mehr oder weniger qualifiziert, Dich entsprechend Deiner Bedürfnisse zu führen. Wenn Du selbst weißt, dass Du eine Geschichte von Bindungsverletzungen, Entwicklungstraumata oder anderen Arten von Missbrauch hast, nimm Dir Zeit, Nachforschungen über Deine Lehrer anzustellen und tue, was Du kannst, um sicherzustellen, dass Du Dich bei jemandem anmeldest, der einen sicheren, respektvollen Raum für Dich bereitstellt, bevor Du Dich in eine potenziell verletzliche Lage begibst. Stelle alle Fragen, die Dir sinnvoll erscheinen, bevor Du gehst. Und mach Dir im Vorhinein klar, was für Dich tabu ist, kenne Dein eigenes Körpergefühl von „nicht sicher“ und „nicht okay“. Und habe einen Plan B, zu gehen, falls sich herausstellt, dass Selbstfürsorge in dieser Umgebung nicht möglich ist.

Hier ein paar „Denkanstöße“ für Dich als Student oder Tantramassage Kunde:

- Wie stark ist Dein Manipura-Chakra (Nabelchakra)? Weißt Du, was Du möchtest und was Du nicht möchtest? Fällt es Dir leicht, nein zu sagen oder eine Auszeit zu verlangen, wenn Du Dich unwohl fühlst - besonders bei jemandem, den Du nicht gut kennst?
- Weißt Du, wie Du erkennen kannst, wann Dein Nervensystem in den Alarmmodus übergegangen ist? Kennst Du die Signale und Indikatoren? Kennst Du Deine eigene Körpersprache und somatischen Signale für „unangenehm“, „nicht okay“ und „ich fühle mich unsicher“?
- Wie gehst Du mit Deiner eigenen Autorität um, und setzt Du Deine Bedürfnisse entschieden durch? Was ist, wenn ein Lehrer Dir sagt, dass Deine Bedürfnisse Ausdruck von geistiger Unreife oder Unreinheit sind? Dass das Überwinden Deiner Grenzen und der Alarm der Weg zum spirituellen Erwachen ist?
- Weißt Du, wie Du Dich in Sicherheit bringen kannst, wenn Du Dich unsicher fühlst? Weißt Du, wie Du Dich selbst regulieren und nach Stress selbst beruhigen kannst?
- Bist Du leicht in die Irre zu führen oder zu manipulieren? Schuldgefühle? Beschämt? Wie würdest Du reagieren, wenn der Lehrer oder Dein Tantra-Partner sagt: „Eine Shakti-Frau hat kein Problem mit ...“ oder „Wir sind hier alle erwachsen - wir haben gleiche Rechte und gleiche Macht.“
- Neigst Du zu spirituellen Interpretationen und überzeugst Dich selbst, dass Dein Unbehagen keine Rolle spielt, weil „alles in Ordnung ist“ oder „wir letztlich alle Eins sind“ oder „diese menschliche Angst im Dienst der Weiterentwicklung Deiner Seele steht“ usw.?

Und wenn Du ein Lehrer oder Therapeut bist, wie würdest Du ethisch mit einem Schüler umgehen, der bei den oben genannten Fragen Hilfe braucht? Leugnest Du das Machtgefälle in Deiner Autoritätsrolle und weigerst Dich, die Verantwortung dafür zu übernehmen? Wendest Du Dich an gleichberechtigte Kollegen, um Klarheit zu schaffen? Bemühest Du Dich, den Schülern zu helfen, ihre eigene Wahrheit zu definieren, ihre Bedürfnisse zu erkennen und souveräne, eigene Handlungsfähigkeit aufzubauen?

Wenn Du ein kostenloses Informationsblatt zum Erkennen und Einstellen von Nervensystemaktivierung mit somatischen und energetischen Hilfsmitteln erhalten möchtest, sende eine E-Mail an Annicka:

Awaken.Love.Bliss@gmail.com