

# Wenn Widmung nicht genug ist

von Annicka Henttonen

In die Welt der Tantramassage bin ich sozusagen über Umwege gekommen.

Der Mann, mit dem ich seit einigen Monaten zusammen war, plante, eine 10-tägige Ausbildung zum Tantramassage-Therapeuten zu absolvieren und bat mich, ihn zu begleiten. Mir gefiel die Idee, tantrische Massagefähigkeiten und Intimität mit meinem Partner zu teilen, und ich wusste aus Erfahrung nach mehreren Zertifizierungen, dass eine Praktikerausbildung in eine Tiefe geht, die eine einfache Workshop-Teilnahme nicht erreicht. Als jemand, der Tiefe, Intensität und Transformation liebt, reizte mich dies.

Meinem Liebhaber und mir wurde mitgeteilt, dass wir nicht miteinander arbeiten dürfen, da es sich um eine Therapeutenausbildung handelte. Das machte Sinn, aber ich stellte mir vor, dass es eine Herausforderung sein würde, als Paar teilzunehmen und trotzdem nicht zusammen zu arbeiten, und dass sich unsere beiden relationalen Bindungsverletzungen und unerfüllten Bindungsbedürfnisse rühren würden. Trotzdem hatte ich das Vertrauen, dass unsere sinnliche Intimität, der sichere Hafen der gegenseitigen Fürsorge und des Mitgefühls, und das Fundament der respektvollen Verbundenheit, uns gut halten würden. Und während dieser zehn Tage taten sie das, obwohl es manchmal quälend war.

Zu dieser Zeit wusste ich im Wesentlichen nichts über Tantra, Neo-Tantra oder Tantramassage, abgesehen von meiner Erfahrung mit dem tibetischen Buddhismus und einer (angenehmen!) Massage zu der ich gegangen war, um zu entscheiden, ob ich mich für diese 10 Tage anmelden sollte oder nicht. Mit anderen Worten, ich wusste nicht genug über Neo-Tantra, um die Auswirkungen von Praktiken zu bedenken, die das empfindsame Selbst und das limbische System des Gehirns (Emotionen, persönliche Beziehungs-Bindungsgeschichten, somatische Erinnerungen) ansprechen und aktivieren - alles, was die tantrische Massage aktivieren soll - und ich habe nicht bedacht, ob dieser Lehrer Sicherheit und Unterstützung für die emotionalen Prozesse und die Integration der Teilnehmer bieten würde oder nicht. (Nebenbemerkung: Menschen mit einem sicheren Bindungsstil werden eine ganz andere Erfahrung mit der Tantra-Massage und den Grundlagen der „verrückten Weisheit“ Tantra machen als jemand mit einem ängstlichen, vermeidenden oder desorganisierten Bindungsstil. Wie sie die Erfahrung verdauen, wird dementsprechend auch unterschiedlich sein).

Zum Glück für mich geschah mein Einstieg in die Tantramassage nicht, bevor ich über die Indikatoren von traumatischem Stress im Nervensystem Bescheid wusste oder meine eigene Bindungsverletzung und die Auswirkungen von energetischen Wechselwirkungen verstand. Leider wurde in dieser Tantramassage-Ausbildung weder gelehrt, wie man die eigenen oder die somatischen Grenzen oder die Überforderung eines Klienten erkennt, noch die energetischen Auswirkungen und die emotionale Bindungsdynamik nach einer Tantramassage. Die Energie und die Emotionen, die wir täglich aktivierten, wurden während der Ausbildung nie bewusst verarbeitet (Yoga und Sauna sollten das „herunterbrennen“), so dass viele eine Menge zu verdauen und zu integrieren hatten.

Wie sich herausstellte, hätte ich mir das Ausmaß des unethischen Machtgebrauchs und der Auswirkungen, die ich während des Workshops und in den folgenden Monaten erleben würde, nie vorstellen können. Während des Workshops schien der Lehrer seine Position als tantrischer Meister zu nutzen, um von der Energie der Frauen in der Gruppe zu profitieren, indem er Orgasmen aus der Ferne herbeiführte, Frauen durch Gaslighting in sein Bett beförderte, oder

sie auf andere Weise sexualisierte (z. B. durch einen Klaps auf den Hintern beim Mittagessen). Als ich nach Hause zurückkehrte, befand sich nicht nur meine Energie in einem Chaos, von der extremen Aktivierung ohne Integration, sondern ich fühlte mich zerrüttet, erschöpft, beschmutzt - und obendrein machte mein Freund einige Tage nach meiner Rückkehr nach Hause, und auf den Spuren seiner schönen Liebeserklärungen, plötzlich mit mir Schluss. Ich hörte von mehreren Teilnehmern, dass auch andere Probleme hatten zu funktionieren, den Verlust von vorheriger Stabilität verspürten und der Fähigkeit, für sich selbst da zu sein, dass ihre Leben auseinander fielen, während sie ihre Verwirrung sortierten. Trotz kraftvoller und befreiender Erfahrungen in den Massagen, die stattfanden, überkam viele von uns ein ungutes Gefühl, und wir fragten uns: Ist Tantra heilend? Re-traumatisierend? Oder beides? Und wann ist es in der Tantramassage wichtig, sich um die Verletzungen von Körper, Person, Energie und Seele zu kümmern?

Wenn wir Tantra wirklich annehmen, dann wissen wir, dass alle Lebenserfahrungen gültig sind und unserem persönlichen Prozess dienen können - aber wo ist die Grenze zwischen gesunder und ungesunder Praxis? Polarität, Dunkelheit und Licht, Vergnügen und Schmerz, sind alle Teil der menschlichen Erfahrung; und Tantra ist das liebevolle Verweben aller Aspekte des Bewusstseins zu Einem. Im ultimativen Bewusstsein gibt es kein Werturteil, kein gut, kein schlecht und kein richtig oder falsch. Aber in keinem Fall sollten diese Lehren als Synonym für „Deshalb muss ich mich nicht darum kümmern“ oder „Das ist nur dein Karma“ betrachtet werden.

Wir haben in der Ausbildung eine sehr gute Massagemethode erlernt, und für die meisten von uns waren tiefe und kraftvolle Heilungsmomente ein Teil der Erfahrung. Aber wir lernten so gut wie nichts darüber, wie man mit Verletzungen an Körper und Seele umgeht. Stattdessen wurde uns gesagt: „Solange ihr euch widmet, werdet ihr sicher sein.“

So wunderbar es auch wäre, wenn wir toxische Lehrer und Therapeuten eliminieren könnten, wir können es nicht; und der Schaden ist vielleicht nicht einmal beabsichtigt. Die Realität ist, dass einige von uns verwundeter und verletzlicher ins Tantra kommen als andere. Wir haben nicht alle das gleiche Maß an Selbstbehauptungsfähigkeiten, die uns zur Verfügung stehen, wenn wir sie brauchen (auch wenn wir formal gesehen alle erwachsen sind), und die individuelle Trauma-Geschichte und Bindungsverletzungen beeinflussen, wie wir uns zeigen und unsere Erfahrungen verarbeiten. Um den potenziell außergewöhnlichen Nutzen der Tantramassage zu erhalten, sind ausreichende Selbsterkenntnis und die Fähigkeit, unsere Grenzen zu wahren, ein Schlüssel. Idealerweise sind Lehrer und Therapeuten auf die Fähigkeiten eines Klienten eingestimmt, arbeiten mit Mitgefühl und der Absicht, das Individuum zu bestärken, aber letztlich liegt der einzig wahre Sitz der Macht in der unumschränkten Entwicklung des Selbst. 100%ige Selbstverantwortung bedeutet 100%ige Macht, unsere Erfahrung zu beeinflussen: Das Wissen um unser eigenes Entwicklungstrauma, unsere Verletzlichkeit und Grenzen und unser sicheres Gespür von „nicht ok“ kann uns helfen, uns von weiteren Verwundungen an Körper und Seele fernzuhalten und uns zur Heilung zu führen.

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](mailto:Awaken.Love.Bliss@gmail.com)