

Eine gesunde Beziehung zur eigenen Lust und Orgasmusfähigkeit ist ungeheuer heilsam und befreiend für den ganzen Menschen, nicht nur für seine körperliche Liebesfähigkeit. Seine Kreativität, seine Lebenslust, seine Fähigkeit zu entspannen, nehmen zu. Anpassungszwänge lassen nach, das Selbstwertgefühl steigt, die sinnliche Wahrnehmung erweitert sich. Eine gestörte Sexualität zeigt sich in der ganzen Persönlichkeitsstruktur. Wie tief dieser Bezug ist, erstaunt die Menschen immer wieder, die sich auf einen solchen Prozess einlassen.

Die Augen öffnen sich, die Schönheiten dieser Welt wahrzunehmen, die Brust wird weit, das Herz löst sich aus der Umklammerung alter Ängste, das Becken wird beweglich und lustbetont, die Ohren hören immer neue Nuancen in der Symphonie der Schöpfung, die Haut wird sensibel für all die facettenreichen Empfindungen, die in ihr wohnen.

Weithin bekannt ist der Unterschied zwischen den männlichen und dem weiblichen Orgasmus. Frauen haben, oberflächlich betrachtet, mehr Schwierigkeiten, den Orgasmus zuzulassen. Männer haben mehr Schwierigkeiten mit der „ejaculatio praecox“, dem vorzeitigen Samenerguss. Was nicht so bekannt ist, dass tatsächlich auch Frauen einen „vorzeitigen“ Orgasmus haben und es auch Männer gibt, die den Orgasmus nicht zulassen können.

Aus „Vorwort zum „Orgasmus“-buch von Jack Lee Rosenberg

Wir werden liebevolle, kreative, bewusste Wesen – wir brauchen „nur“ loszulassen! Das weiß ich auch, aber wer lässt denn, bitte schön, so einfach los? NIEMAND! Die Angst und die Verkrampfung der meisten Menschen sind viel zu groß.

Es ist gar nicht einfach, eine spirituelle, meditative und tantrische Lebensweise zu initiieren; selbst wenn es gelingt, die Menschen anzuregen mit schönen, sinnlichen Massagen und Ritualen.

Ohne tägliche Übung schläft das Bewusstsein wieder ein, und auch der steife blockierte Körper fällt zurück in alte Fehlhaltungen.

Bei der Primärtherapie muss sogar das Risiko des partiellen Rückfalls in Kauf genommen werden, wenn sie gründlich ist. Ohne gründliche Primärtherapie bleiben die fortgeschritteneren tantrischen Übungen einfach Pseudo. Ich habe zu viel gesehen und erfahren in der Beziehung. Manchmal kommt es mir so vor, als sei da eine ganze Menge Pseudo auf dem Tantra-Markt! Nicht nur da, es gibt eine Menge Pseudo in der ganzen New-Age-Bewegung, aber ich will nur von meinem eigenen Arbeitsbereich sprechen. Manchmal bekomme ich das Feedback, meine Arbeit sei mehr „therapeutisch“, aber nicht so „tantrisch“ wie bei manch anderen!

Natürlich wäre zu klären an dieser Stelle, was denn nun unter „tantrisch“ zu verstehen ist. Manchmal habe ich den Eindruck, dass „tantrisch“ in diesem Fall missverstanden wird, dass es gut ist, das Leben zu genießen. Dabei kratze ich nicht allzu sehr an den Unebenheiten meiner Persönlichkeit, denn dann könnte dieser Genuss eine unangenehme Unterbrechung erfahren. Ich „gehe mit meiner Energie“. Daher kann ich nicht sagen, ob ich heute abend noch so auf Dich abfahre wie letzte Nacht. Ich muss sehen, wo meine Energie heute Abend ist. Wenn Du abends nicht so gut drauf bist, könnte das meiner Energie schaden, also gehe ich dann mit meiner Energie, aber weg von Dir. Ich bin immer im Hier und Jetzt, deshalb muss ich immer neu entscheiden und kann vor allem für die Zukunft nichts versprechen oder einhalten... Ich gehe möglichst selten gegen meine Widerstände, weil das eine Vergewaltigung meiner selbst wäre. Und die Vergangenheit, die lässt man besser ruhen, ist doch sowieso vorbei... Die Schmerzen der Geburt und meiner Kindheit erinnere ich nicht allzu gern und die Unvermeidlichkeit des Todes lässt sich sicher noch ein bisschen hinauszögern... Hast Du schon mal von den „Fünf Tibetern“ gehört? Die mache ich jetzt jeden Morgen. Angeblich verjüngen die. Vielleicht brauche ich ja gar nicht zu sterben.“

Die Ich - Stimme im obigen Absatz würde ich die „Stimme des Vermeiders in der Maske der tantrischen Hier-und -Jetzt-Freiheit“ nennen. Auch im Tantra kommt Überwindung vor. Die Überwindung der eigenen Bequemlichkeit. Was kann die Wahrheit anderes sein als vollkommene Bewusstwerdung alles Nicht - Gewußten, also auch aller verdrängten Bewusstseinsinhalte?

Aus „ Die Vdrängung des Dunklen im Namen des Tantra“

"Die Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft!" Wer kennt es nicht, dieses geflügelte Wort?

Wer hat nicht schon gekämpft, aktiv (selber eifersüchtig) oder passiv (mit der Eifersucht des Partners), mit diesem Wirbelsturm der Gefühle, mit diesem Messer im Bauch? Ja, mancher wird aus Eifersucht gar zum Mörder! Leben nicht große Werke der Kunst, von Carmen bis Othello bis zur Bluthochzeit (filmisches Meisterwerk von Carlos Saura) vom Drama der Eifersucht? Wie vielen Kunstwerken würde der Biss fehlen, ohne das heiße Öl der eifersüchtigen Rachsucht.

Während meines eigenen Prozesses fiel mir auf, dass viele dieser Werke die Eifersucht verherrlichen. Ja selbst der indische Gott Rama war eifersüchtig, vertraute seiner Sita nicht. Ohne Grund. Die griechische Göttin Hera, Gattin des Zeus, platzte vor Eifersucht wegen seiner diversen Seitensprünge – Leda, Europa und so weiter! Soweit die himmlischen Gestalten, die dem Mythos nach auch nicht gereinigt waren vom Schmutz eines so wenig selbstlosen Gefühls!

Sie gilt als hässliches Gefühl, als Manifestation der Besitzgier, des Egos – ein Knoten von Emotionen, den man besser loswird, dieses Konglomerat von Verlustangst, verletztem Selbstwertgefühl, Aggression, Trauer und aufbrechender Unsicherheit. In tantrischen Kreisen, in spirituellen Kreisen, gilt die Eifersucht als „untantrisch“, unfrei, unfein, nicht spirituell.

Aus „Der Prüfstein“

EIN KIND IST UNSCHULDIG

Diese Wahrheit, dass wir selbst für alles verantwortlich sind, hat sich inzwischen auf der esoterischen Szene so weit herumgesprochen, dass sie – vorschnell für sich vereinnahmt – manchmal verhindert, dass Verdrängtes aufgedeckt wird; vor allem verdrängte Hassgefühle. Das Opfer möchte nicht in Kontakt kommen mit frühkindlichen Situationen des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Dort schlummert dann der Männerhass völlig unentdeckt. An der Oberfläche sieht es aus wie Schicksal, dass die Frau eben keinen Mann findet oder ihre Dualseele. Sie hat auch keine hässlichen Gefühle, sie ist edel und spürt ihren letzten Leben nach. Dass sie ihre Sexualität kaum lebt, stört nach ein paar Jahren immer weniger. Für Inzestgeschädigte finde ich den üblichen Ansatz der Reinkarnationstherapie (das tiefe Akzeptieren der Geburtsbedingungen als durch ein Vorleben bedingt) ganz falsch. Erstens wird keine Reinkarnationssitzung eine Orgasmusstörung beheben. Körperliche Symptome müssen immer auch körperlich bearbeitet werden, das ist meine Erfahrung.

Zweitens sagt dieser Ansatz dem Menschen, dass er oder sie sich quasi den Missbrauch ausgesucht hat, ist doch dieses Leben eine Konsequenz, wenn auch auf der unbewussten Ebene, aus einem vergangenen Leben. Das heißt, ich bin als Opfer schuld an der Tat des Täters, denn ich habe ihn mit in mein Karma gezogen, und ich habe ihn vielleicht im letzten Leben selber verletzt! Kein guter Ansatz, um Selbstbewusstsein und eine gesunde Sexualität bei Betroffenen zu fördern. Sinn und Nutzen der Reinkarnationstherapie auf feinstofflichen Ebenen mögen dahingestellt sein, für eine reell, auch grobstofflich körperlich Betroffene ist es zunächst einmal das falsche Mittel – in meinen

Augen. In meiner Primärgruppe werden Bilder, die nicht aus diesem Leben zu kommen scheinen, als Projektionen behandelt. So kann man immer noch damit arbeiten, weil die subjektive Realität des Betroffenen nicht bezweifelt wird. Dennoch wollen wir dieses Leben in den Griff kriegen, dieses kostbare, jetzige Leben. Da ist es manchmal ganz gut, davon auszugehen, es sei das einzige! Das erhöht die Dringlichkeit, an sich zu arbeiten.

Vor allem Hassgefühle auf eine sehr reelle Person, die mir in diesem Leben begegnet ist, vielleicht sogar mein Vater, Großvater, Onkel oder Bruder, brauche ich nicht zu aktivieren, wenn ich selbst verantwortlich bin.

Ein kleines Kind ist NICHT verantwortlich für einen sexuellen Übergriff, selbst dann nicht, wenn es angeblich diesen sexuellen Kontakt in kindlicher Unschuld selbst wollte. Selbst dann nicht, wenn es sogar eine Art Lustgewinn hatte. So ist es für manche Betroffene erst einmal wichtig, überhaupt die Tatsache anzunehmen, wie sehr sie durch den Übergriff geformt wurden in ihrer ganzen Persönlichkeit, um sich dann Schritt für Schritt die volle Verantwortung für ihr Leben anzueignen und vom Opfer zum Schöpfer ihres Lebens zu werden. Mit dem Aufarbeiten der verdrängten Aggressionen wird der Mensch im Allgemeinen vitaler, kratziger, unbequemer für die Umwelt, aber eben auch *lebendiger und lustvoller*. Zurück zu Ingrid. Eine inzestuöse Misshandlung wurde auf besonders gemeine Weise verhindert. In einer Sitzung erlebte Ingrid besonders stark die Verbindung von Hass und Lust in ihr selbst.

Aus „Ohne Wurzeln keine Blüte“