

# Kunst und Tantra – Verschmelzung zweier Leidenschaften

Mara Fricke, Connection Spezial Kunst 2004

In Dankbarkeit und mit Hingabe gestalte ich das Kunstwerk, das Leben heißt!

## Malen aus der Bewegung

Mit geschlossenen Augen und einem Holzkohlestück in jeder Hand stehe ich vor einem grossen Blatt Papier. Um mich herum fühle ich die zwanzig anderen angehenden KunsttherapeutInnen in der selben erwartungsvollen Konzentriert-heit vor ihren Stellwänden.

Die klare Stimme meines Lehrers führt uns auf eine Reise: "Beginnt damit, kreisende Bewegungen zu machen im Rhythmus eures Atems.

Atmet tief in euren Bauch, spürt eure Füße auf der Erde.

Spürt euren Körper und nehmt Bewegungen und Impulse wahr. Verlasst mit der Holzkohle nie das Blatt, gebt den Bewegungsimpulsen Ausdruck auf dem Papier ..."

Immer tiefer tauche ich in meinen Körper und in die Wahrnehmung meiner Impulse. Auf dem Papier landen Linien, Striche, Punkte in rasantem Tempo oder unendlicher Langsamkeit. Michiel Dhont, Künstler und Erdschamane, führt uns, bestärkt uns in unserem ungehemmten Ausdruck. Ich gerate immer mehr in Trance. Plötzlich die Aufforderung still zu stehen, minimalste Bewegungen auf dem Papier zu machen. Ich spüre, dass dies hier an meine Grenzen geht.

Auf einmal regt sich in mir ein tiefer Schmerz. Ein Energieschwall strömt aus meinem Bauchbereich durch meine Hände auf das Papier. Spannung entlädt sich – ich spüre Hingabe, spüre, wie sich eine seit Tagen gehaltene Traurigkeit ihren Weg aus meinem Herzen sucht.

Ich spüre meine Lebendigkeit. Ich spüre Stille.

Als Michiel die Übung beendet, bin ich erschöpft und zutiefst berührt.

Damals konnte ich es kaum glauben, wie zwei kleine Stücke Holzkohle und die Präsenz eines Mannes, der selbstverständlich den kreativen Akt mit der Hingabe an das Göttliche verbindet, soviel in mir schmelzen und berühren konnten.

Ich spürte nur, dass ich das auch will. Räume anbieten, in denen Menschen ihren ureigensten Impulsen Ausdruck geben können. In denen Urteil und Bewertung, die uns seit frühester Kindheit in unserem Selbstausdruck bremsen, außen vor bleiben und ihre Macht verlieren.

Denn Kreativität und künstlerische Betätigung, sei es im Malen, Tanzen, Singen oder Theater spielen, gehören zu den archaischen Ausdrucksformen des Menschen. Jeder Mensch hat Zugang zu diesem Energiestrom. Der kreative Ausdruck, der Wunsch zu gestalten, gehört sogar zum Grundbedürfnis eines Menschen. In der tantrischen Chakra-Lehre wird die Kreativität im Zusammenhang mit der Sexualität gesehen.

Hier liegt unsere Kraft, die Welt und unser Leben zu befruchten und in Schönheit zu gestalten. Und hier liegt auch unsere Kraft zu zerstören.

Aber auch diese Kraft ist notwendig: Wie oft habe ich in den Prozessen, in denen ein Bild entstand, aufgeben müssen, habe ich Teile zerstören müssen, um wieder frei zu sein für einen Neubeginn. Oder habe Vorstellungen eines "perfekten Bildes" zerbrechen müssen, um mich zu öffnen für das, was wirklich ausgedrückt werden wollte.

## Körper und Sinnlichkeit

Nach und nach rückte mein Körper, meine Sinnlichkeit und meine Sexualität in das Zentrum meiner Selbsterforschung. In meinen, bis dahin, meist kurzen Beziehungen zu Männern fühlte ich mich immer wieder konfrontiert mit meinem Wunsch nach Nähe und gleichzeitig meiner Angst davor, auch und vor allem in der Sexualität. Ich beschloss meine Sexualität gestalterisch zu untersuchen und entdeckte, wie ich mit Freude eine Domina, eine "machtvolle Sexbombe",

malte. Auch das war ein Teil, der in mir lebte. Ich war überrascht und bekam eine Ahnung, dass viel mehr Kraft und Macht in mir steckte als ich wahrhaben wollte. Aber auch ein verlegenes Mädchen, eine neidische Frau, einen riesigen bedrohlichen Phallus warf mein Inneres auf die Papierflächen. Auf einmal spürte ich, dass ein Grundschmerz nicht gelebter Lust mit der Beziehung zu meinem Vater zu tun hatte ... Ich begann die Beziehung zu ihm zu malen, alle wichtigen Momente meiner Kindheit und Jugend mit ihm, die mich geprägt hatten. Ich spürte mit jedem Bild die Gefühle und die Atmosphäre unserer Beziehung. Keine Worte konnten für mich dies alles so intensiv ausdrücken wie das Gemalte.

Im Nachhinein erscheint es mir logisch, dass die Befreiung meiner Lust über das Erkennen meiner Beziehung zu dem ersten Mann in meinem Leben, meinem Vater, verlaufen ist.

Ich folgte dieser Heilungsspur und nahm neben meinem Studium an Tantragruppen teil. In einem achtsamen Raum, in dem Selbsterkenntnis, Meditation, Begegnung und die Erweckung der Lebenslust zentral standen, fühlte ich mich geborgen und sicher.

Oftmals jedoch fehlte mir die Kreativität des Malens und Singens in den Gruppen.

Mir wurde immer bewusster, dass der gestalterische Ausdruck mir die Möglichkeit gibt, Teile von mir zu entdecken und vor allem zu manifestieren. Damit meine ich diese Anteile zu erden, sie dadurch, dass ich sie materiell ausdrücke, für mich greifbar und konkret zu machen. Die Existenz dieser künstlerischen Impulse kann ich nicht mehr leugnen. Sie erinnern mich daran, wer ich bin.

### **Ritual und Tantra**

Meine Schwangerschaft und die schmerzvolle Trennung vom Vater meines Sohnes führten mich zu tieferer Erforschung meines Frau-Seins. Was macht mein Frau-Sein aus? Kann ich auch unabhängig vom Mann meine Erotik und Sinnlichkeit, meine Liebe und Lust am Leben spüren und genießen?

Zum Abschluss meines Studiums beschloss ich in einem Ritual die "Geburt meiner Sinnlichkeit" und mein "Eins-sein mit der Natur und Mutter Erde"

zu erfahren und auszudrücken. Ohne detaillierten Plan tanzte ich mich in Trance, nackt im Wald, erhob mich aus einem Blätterhaufen und bemalte meinen Körper.

Meine Freundin machte Fotos und unterstützte mich darin, authentisch zu sein. Die wilde sinnliche Frau, die darauf zu sehen ist, bestärkt mich auch jetzt immer wieder auf meinem Weg. So erinnere ich mich an meine Kraft.

Jenseits aller Worte war dieses Ritual ein mystisches Erlebnis.

Das Erleben mystischer, spiritueller Momente vertiefte sich in meiner Tantra-Ausbildung. Die tantrischen und die keltisch-schamanischen Rituale berührten mich sehr und hinterliessen jedesmal Gefühle von Freude, tiefer Entspannung und Satttheit, von liebevoller Verbundenheit in mir.

Das was ich allein in mir selbst mit der Natur erfahren hatte, konnte ich jetzt mit einer ganzen Gruppe von Menschen erleben. Was eine Offenbarung.

In meiner Beziehung zu einem tantrischen Mann, die ich seit anderthalb Jahren habe, erlebe ich jetzt tiefe Lust, zelluläre Freude – ich liebe und werde geliebt!

Das Erleben mystischer, spiritueller Momente vertiefte sich in meiner Tantra-Ausbildung. Die tantrischen und die keltisch-schamanischen Rituale berührten mich sehr und hinterliessen jedesmal Gefühle von Freude, tiefer Entspannung und Satttheit, von liebevoller Verbundenheit in mir.

Das was ich allein in mir selbst mit der Natur erfahren hatte, konnte ich jetzt mit einer ganzen Gruppe von Menschen erleben. Was eine Offenbarung.

In meiner Beziehung zu einem tantrischen Mann, die ich seit anderthalb Jahren habe, erlebe ich jetzt tiefe Lust, zelluläre Freude – ich liebe und werde geliebt!

Ich verspüre grosse Dankbarkeit darüber, zwei Leidenschaften – die Kunst und das Tantra – für mich entdeckt zu haben und damit wachsen und durchs Leben tanzen zu können. Verspieltheit, Experimentierfreude und die Offenheit für das Dunkle und Helle in mir lassen das Leben zum Abenteuer werden.

Ich suche weiter nach Formen und Wegen, Tantra und Kunst mehr zu verbinden und ineinander fließen zu lassen. So habe ich mich dafür entschieden diese Leidenschaften zu meinem Beruf zu machen.

*Mara Fricke*