

Präsenz, Zärtlichkeit und Feuer Leben in tantrischer Partnerschaft

Mit seiner Gefährtin Mara lebt er in einer 28-köpfigen Gemeinschaft. Beruflich ist er als Tantralehrer tätig. Wie gestaltet man da die eigene Beziehung? Was für Kompromisse muss man eingehen, vor allem zwischen Freiheit und Bindung? Inwieweit kann man da Vorbild sein?

Führungskräfte können nur aus der Distanz heraus funktionieren, sagen die meisten Führungskräftetrainer. Silvio Wirth geht anders damit um: er führt mit entwaffnender Offenheit.

Vor fünfzehn Jahren traf mich die Botschaft des Tantra mitten in einer schweren Lebenskrise. Ich ließ mich, als 24jähriger völliger Anfänger, auf eine Tantra-Lehrer-Ausbildung ein und damit begann eine innere und äußere Reise, die viel von mir verlangt, mich aber auch reich beschenkt hat.

Eine heilige Verpflichtung aus dieser wichtigen Zeit war, im Zweifelsfall immer auf die Liebe zu setzen und mein Leben in den Dienst der Liebe und Verständigung zu stellen. Dieses innere Gelöbnis ist für mich eine Navigationsmarke, eine Zielrichtung, an der ich mich zu orientieren versuche. Und an der ich täglich mehrere Male scheitere, wenn ich sie nicht mal wieder monatelang vergesse.



Immerhin: ich habe mein Leben weder an Geld und Besitz orientiert – na ja, der Yuppie war ich sowieso nie so ganz – noch an akademischen Weihen und Karrieren, die mir, so denke ich, offen gestanden wären.

Ich hab den Apfel der Aphrodite geschenkt.

Meine Tantralehrer-Ausbildung endete im selben Jahr endete wie mein Psychologie-Diplomabschluss. Drei Jahre danach habe ich in Köln eine Lebensgemeinschaft gegründet, die ihre Form ein paar Mal verändert hat. Jetzt Ende 2009 lebe ich mit

27 anderen in einer gemeinschaftlichen Öko-Siedlung, der Hofgemeinschaft in Lübnitz, im brandenburgischen Fläming.

Gefährtin Mara

Aphrodite/Lakshmi hat meinen Apfel angenommen und mir mit Mara eine tantrische Gefährtin an meine Seite gesetzt, wie ich es mir vorher nicht vorzustellen wagte. Das kommt ja öfter vor: wenn eh schon alles gut läuft, kriegt man vom Universum Zugaben, – während andere ewig suchen und nie finden.

Als Mara in mein Leben trat, war sie zuerst Geliebte und Freundin, dann ziemlich schnell meine Zweitfrau. Außer der mächtigen erotischen Anziehung hatte ich auch den Eindruck, wir sind uns in unserer Einstellung zum Leben, unseren Plänen, unserer Ausrichtung nahe. Die Verbindung zu meiner ersten Frau veränderte sich da vollends, als auch ein anderer Mann in ihr Leben trat und sie plötzlich wieder schwanger war. Wir schafften es, uns in Freundschaft zu trennen, wir leben heute immer noch unter demselben Dach (mit den jeweils neuen Familien) und sind Eltern unseres Sohnes, ohne ein herkömmliches Paar zu sein.

Was ist eine tantrische Beziehung?

Was bedeutet das überhaupt, eine tantrische Beziehung zu leben? Das ist eine Frage, der ich mich seit Jahren einerseits theoretisch und andererseits im eigenen Leben versuche zu nähern.

Einer meiner Lehrer, mein väterlicher spiritueller Freund Makaja, sagt, es gibt zwar ne Menge schlechte, aber nur zwei gute Gründe, in einer Liebesbeziehung zu sein: zum einen, um den Kindern ein stabiles Umfeld zu bieten, und zum zweiten, weil man sich in einer ehrlichen und einander verpflichteten Liebesbeziehungen viel schneller entwickeln kann als allein.



Für mich ist die tantrische Beziehung eine Wachstumsbeziehung, in der sich beide auf dem tantrischen Weg befinden und auf der sich beide verpflichtet haben, dem eigenen und dem Wachstum des anderen zu dienen. Insbesondere geht es darum, die Sexualität als Vehikel zu nehmen, sein Bewusstsein und seine Liebe zu erweitern und zu vertiefen.

In einer tantrischen Beziehung nutzen wir die tantrischen Methoden. Dazu gehören bestimmte Formen des Sexualität, die Verehrung von Shiva und Shakti, regelmäßige Zeiten der Abstinenz sowie tantrische Rituale. Das Ziel dabei ist, die Liebe und Anziehung stets frisch zu halten, für den anderen attraktiv zu bleiben, die Wärme im Herzen und das Kribbeln im Bauch nicht zu verlieren.

Für unsere Beziehung haben Mara und ich die Form der keltischen Ehe gewählt: jedes Jahr geben wir uns zu Mitsommer das Jawort für ein weiteres Jahr, in dem wir uns verpflichten, einander nicht zu verlassen, füreinander auf Biegen und Brechen einzustehen und uns gegenseitig im Wachstum zu unterstützen.

Die Gefahr des allmählichen Wärmetods

Ein anderer wichtiger Aspekt ist, wie pflegen wir die sexuelle Polarität in unserer Beziehung? Ein Problem vieler Liebesbeziehungen ist ja der langsame sexuelle Wärmetod. Irgendwann hat man Kinder und Familie, hat alle Probleme gelöst, einen guten Alltag hingekriegt ... und es fließt so gut wie keine erotische Erregung mehr zwischen den Partnern.

In der Regel ist das die Folge einer Depolarisierung: der Mann verlässt den männlichen Pol, die Frau den weiblichen. Der Mann hat nicht mehr die Aufmerksamkeit, Zielrichtung, Präsenz und Abenteuerlust in die Beziehung einzubringen, die Frau vernachlässigt ihre Schönheit, ihr Strahlen, die Harmonie und emotionale Fülle. So entsteht nur allzu oft eine Partnerschaft von zwei befreundeten Neutren, die nur noch wenig sexuelle Polarität miteinander teilen.

Ich sehe mich als Hüter des erotischen Feuers, das zwischen uns brennt, im Wissen, dass es leichter ist, ein Feuer am Brennen zu halten, als es wieder anzufachen, wenn es ausgegangen ist.

Ich versuche, nie zu vergessen, dass sie meine Geliebte, Göttin und Shakti ist, und sie das täglich fühlen zu lassen.

Gleichzeitig Sorge ich für die Distanz und den Raum, den ich brauche. Z.B. haben wir rausgefunden, dass es für uns besser ist, in zwei verschiedenen Betten zu schlafen, außer wir entscheiden uns bewusst, die Nacht miteinander zu verbringen, was dann auch meist erotisch wird.

Wir erfahren immer wieder, dass es uns erotisch stimuliert, wenn der andere sich frei und selbstbestimmt bewegt und seine Projekte und Dinge tut, und sich nicht als Vorhof des Partners anbietet.

Einmal im Jahr praktizieren wir einen Monat tantrischer Abstinenz. Wir genießen Nähe und auch nacktes Zusammensein, vermeiden aber den sexuellen Kontakt und jede Form von Orgasmus. In dieser Zeit wollen wir unsere Energien vom Sex-Chakra ins Herzchakra bringen, das auch mit Hilfe besonders sattva-haltiger Nahrung und längerer Einheiten von Yoga und Meditation.

Zauberformel 5:1

Der geniale Paartherapeut John Gottman hat herausgefunden, dass Paare, die lange zusammenbleiben, etwa fünfmal so viel positive wie negative Interaktionen miteinander wechseln. Wenn die Zahl 5:1 unterschritten wird, kommt ein Paar auf gefährliches Glatteis, auch wenn das ganze noch so gut und wachstumsorientiert gemeint ist.

Dass wir diese Zahl doch gut überschreiten, verdanke ich vor allem Mara, die in ihrer liebevollen, freundlichen, anerkennenden Art einfach viel Freude in die Welt um sie herum setzt. Wenn sie überall Blumen hinstellt, kleine Bildchen hingängt und dabei gut gelaunt vor sich hinsingt und ihren Körper auf diese Weise bewegt, wie ich es liebe, weiß ich sehr genau, warum ich in Beziehung lebe.

Und das, obwohl ich mich nicht als reinen Beziehungs- oder Familientyp sehe, sondern auch immer mal wieder als Yogi, Gelehrten oder Abenteurer.

Gottman sagt weiter, man muss als Paar scharf unterscheiden zwischen lösbaaren und unlösbaaren Problemen. Die lösbaaren können mit gutem Willen der Beteiligten, evtl. mit Hilfe eines Vermittlers und der richtigen Portion Kompromissbereitschaft gelöst werden.

Schwieriger die unlösbaaren. Das sind Situationen, in denen jeder noch so gedehnte Kompromiss einfach nur beiden weh tut. Gottman ist der Ansicht, dass es falsch ist, sich wegen eines unlösbaaren Problems zu trennen. Wenn man es doch tut, gerät man an einen neuen Partner, mit dem es dann in anderen Bereichen hapert. Die perfekte, konfliktfreie Ergänzung findet man nur sehr selten, es ist eher ein narzisstischer Wunschtraum.

Den meisten Paaren gelingt es mit Humor und Weisheit, zwei, drei solche Unstimmigkeiten zu integrieren.

Der unlösbaare Konflikt

Wir haben das Glück, außerordentlich zu harmonieren: derselbe spirituelle Weg, gemeinsame Arbeit, gemeinsame Hobbies. In unserer Arbeit als Tantralehrerpaar belegen wir die Pole von Mann und Frau mit spielerischer Leichtigkeit. Unsere Patchwork-Familie ist seit drei Jahren durch unsere kleine Tochter vervollständigt, die uns mit ihrer Lebensfreude und ihren Talenten beschenkt.

Das unlösbaare Thema unserer Beziehung ist jedoch ein ganz dicker Brocken. In unserer Beziehung gibt es keinen Konsens darüber, wie weit wir sie tantrisch-erotisch auch für andere öffnen wollen.

Mara sagt, sie könnte auch monogam glücklich werden, ihr Streben nach Freiheit geht in andere Bereiche. Wenn ich zu einer anderen Frau gehe, ist ihr Schmerzkörper aktiviert und herausgefordert. Für mich besteht Glück aus möglichst umfassender Freiheit in der Liebe und dass ich verschiedene Formen von Energieaustausch mit den Frauen pflege, die ich liebe und begehre.

So haben wir uns auf einen wackligen Kompromiss geeinigt, dass wir beide etwa gleich viele erotische Außenkontakte pflegen, nicht zu häufig und nicht zu intensiv. Am besten innerhalb unserer eigenen tantrischen Gemeinschafts-Sangha. Mir ist es immer noch zu wenig und Mara kämpft immer noch mit ihren Ängsten.

Und dann geht sie zu ihren tantrischen Freunden und kommt erfüllt zurück, und ich bin wieder der, der eifersüchtig ist.

Im Kontakt mit dem Schmerz

Wir haben aber über die Jahre einen humorvollen und verantwortlichen Umgang damit gefunden. Dazu gehört z.B. die Selbstverpflichtung, nicht zu resignieren und den eigenen Schmerz nicht eskalieren zu lassen. Unsere Erfahrung war, dass das nicht funktioniert hat und danach immer ein größerer Prozess des Aufräumens nötig war. Wir gehen immer wieder in Kontakt mit diesem schmerzhaften Thema und hören nicht auf, damit flexibel und experimentierfreudig zu sein.



Was wir dadurch gut lernen, ist für andere da zu sein, die ähnliche Fragen und Themen haben. Wir thematisieren die Fragen um Liebe und Freiheit nicht nur in unseren Tantra-Gruppen und Trainings, sondern auch in Beratungen und Coachings. Viele unsere ehemaligen Klienten kommen inzwischen besser mit diesen Fragen klar als wir!

Unsere Entscheidung für gemeinsames Wachstum steht. So haben wir uns entschieden, im kommenden Jahr auch noch den Schritt zu gehen, uns vor der amtlichen Öffentlichkeit als Mann und

Frau zu erklären.

Die Reise geht danach aber mit derselben Geschwindigkeit weiter.