

Polyamorie und die Tantra-Szene

Meine erste Bekanntschaft mit offenen nicht-monogamen Beziehungen habe ich im Jahr 1994 als 23-jähriger gemacht, als ich, getrieben von der Liebe zu zwei Frauen, das ZEGG in Belgig kennengelernt habe und dort zur „Freien Liebe“ konvertiert bin. Später habe ich den Begriff der Polyamorie kennengelernt und mich dort erst recht wiedergefunden.

Ein Jahr später begann dann auch mein tantrischer Weg. Für mich war es die logische Antwort auf die Frage: was mache ich mit all der befreiten Energie, die ganze rohe ungebremste Power? Klar, ich bringe sie in spirituell-meditative Kanäle.

Ich bin also seit über 20 Jahren in beiden Kreisen unterwegs und möchte über meine Wahrnehmung schreiben, wie diese Kulturen miteinander in Kontakt stehen.

Viele Menschen, die nur wenig über Tantra wissen, projizieren drauf, dass die Tantriker ein sehr offenes und freies Liebesleben haben. Schaut man sich die Sache näher an, erkennt man, dass Tantra, sowohl in seiner traditionellen als auch in seiner westlich-therapeutischen Form Raum für alle möglichen Beziehungsweisen bietet.

Tantra und Monogamie

Es gibt jede Menge Tantriker, die in monogamen und exklusiven Beziehungen leben. So gibt es viele Kurse extra für Paare, und vor allem die Tantra/Karezza/Making Love/Slow Sex-Szene um Barry Long und Diana Richardson hat sich vor allem um Intimität, Nähe und liebenden Eros exklusiv zwischen Paaren stark gemacht.

Tantrische Sexualität kann eine Möglichkeit sein, in exklusiven, monogamen Beziehungen zur Intimität und Differenzierung beizutragen. Paare können lernen, sich in ihrer Intimität in ekstatische Gipfel einzuschwingen, indem sie sich mit ihren erotischen Energien genau aufeinander einstimmen.

Besonders die Möglichkeiten der Karezza- und Talorgasmus-Praktiken des Gemeinsam-Miteinander-Entspannens können Paaren helfen, ein geradezu organisches Verständnis füreinander aufzubauen. Das kann im Einzelfall soweit gehen, dass beide in orgasmische Zustände geraten, wenn sie nur voreinander sitzen und sich anschauen.

Es gibt mit Sicherheit einige gute Gründe, tantrische Sexualität in erster Reihe in der Partnerschaft zu leben. Im idealen Fall ist der Fluss der Liebe voll gegeben und der Herz-Genital-Kreislauf intakt. Somit sind auch die Voraussetzungen da, in der Sexualität in die Tiefe zu gehen.

Darüber hinaus fördert Tantra sehr das sensible Hinspüren zu den subtilen Energien. Lass uns die Sache beim Namen nennen: Kondome unterbrechen den Fluss der subtilen Energien in vielen Fällen schon. Weil Safer Sex aber aus vielfachen anderen Gründen notwendig ist, haben Menschen vor allem in einer festen Partnerschaft die Voraussetzungen, Sex ohne Kondome zu haben, was ich im Rahmen tantrischer Praxis befürworte.

Tantrische Partnerschaft erfordert allerdings die Fähigkeit, innerlich allein zu stehen, sich nicht völlig vom Partner abhängig zu machen und zu sehr und an ihm anzuhaften. Beziehungssüchtige Strukturen voll gegenseitiger Abhängigkeit, wie sie in unserer Kultur leider öfter die Regel sind als die Ausnahme, sind ein Hindernis für jedes spirituelle Wachstum. In diesem Fall ist möglicherweise einiges an Schattenarbeit nötig, um hier eine heilsame Loslösung und Differenzierung zu vollziehen.

Tantra und der Zölibat

Ja, Tantra-Praxis wendet sich von seinen Ursprüngen her auch explizit an zölibatär lebende Menschen, die die energetischen Überschüsse durch die ausgeübte Askese-Praxis energetisch sinnvoll kanalisieren möchten. Wahrscheinlich haben die meisten traditionellen Tantriker bis heute wahrscheinlich asketisch gelebt, sei es nun der shivaitische Sadhu oder der tibetische Mönch.

Hier im Westen findet man sie vor allem im hatha-yogischen Flügel des Tantra oder im Umfeld des sogenannten weißen Tantra.

Ein gemäßigtere, jedoch sehr wirkungsvolle Möglichkeit ist ein zeitbegrenztes energetisches sex-Fasten. Das führt zu starken energetischen Phänomenen und soll unbedingt mit verstärkter Praxis flankiert werden.

Erotischer Kontakt mit mehreren Menschen

Vorneweg gesagt: es ist nicht jedermanns Sache, seine sexuelle Energie mit mehr als einem Menschen zu teilen, und es ist eine Fehlinterpretation des Tantra, wenn das von anderen gefordert wird. Die Frage, mit wie viel Menschen ich meine Sexualität teilen will, ist sehr intim und nur meiner Entscheidung und der meines Partners unterstellt.

Eine zumindest vorsichtige sinnliche Öffnung zu Dritten hingegen dürfte eine notwendige Bedingung sein, um überhaupt den roten tantrischen Pfad gehen zu können. In unseren Gruppen etwa gibt es immer wieder Momente, in denen heilige, rituelle Nacktheit in der Gruppe geteilt wird, und es findet auch Berührung, Umarmung und Zärtlichkeit statt. Wir ermutigen die Teilnehmer auch zu mehrhändigen Massagen. Im Umfeld vieler Tantra-Seminare machen Männer wie Frauen unter Umständen zum ersten Mal die Erfahrung, fremde Haut zu berühren, etwa in einem mehrhändigen Massage-Ritual, oder dass man auch tatsächlich eine sinnlich-erotische Übung mit jemand anderem als dem Partner machen kann, der aber in der Zwischenzeit auch beschäftigt ist.

Auch bei den sexuellen Ritualen, die man mit einem Partner vollzieht, teilt man gemäß den tantrischen Vorgaben den Raum mit den anderen Paaren, mit Leitern, Helfern und Zeugen.

Es gibt bei uns und bei den meisten anderen Anbietern des Roten Tantra immer die Möglichkeit, als Paar bei einem Seminar als Free Floater mitzumachen, wo man sich entscheidet, manche Übungen auch mit Dritten zu machen, oder als Deep Diver, als welche man alle erotischen Übungen mit dem Partner machen möchte.

Partnerwechsel bei manchen sinnlich-erotischen Übungen ist eine wichtige Lernerfahrung und kann den Horizont der einzelnen sehr erweitern, gerade auch dann, wenn dies einen Tabubruch darstellt. Solche Rituale sind ein guter Schritt aus der Konventionalität hinaus, bergen aber auch immer das Risiko, dass sich unterdrückte Gefühle oder der Machtimpuls des Egos einschaltet und das Ritual unter den Einfluss negativer Kräfte gelangen kann.

Wer Feuer fängt und sich auf den tantrischen Prozess tiefer einlässt, der wird erfahren, dass er sich immer leichter tut mit der Sinnlichkeit und damit, sich im Raum mit anderen nackten Menschen zu bewegen und erotisch zu sein. Der tiefere tantrische Prozess ist grenzerweiternd; er macht nicht halt vor den gesellschaftlich eingebläuten Monogamie- und Ausschließlichkeitsdogmen. Du merkst vielleicht, dass du jetzt freier von Angst bist, und es vielleicht jetzt erst wagst, bestimmte Glaubenssätze, die dir Identität gegeben haben, in Frage zu stellen. Was natürlich auch immer wieder ein Buchstabieren Lernen ist. Irgendwo steht: Liebe ohne Eifersucht buchstabieren heißt das leben neu buchstabieren lernen.

Tantra bietet diese Gelegenheit.

Für die meisten Menschen bedeutet eine erotische Öffnung, mit dem großen Lebensthema der Eifersucht konfrontiert zu werden. Die wenigsten gehen da freiwillig gerne hin. Im Zusammenhang des Tantra sieht man allerdings Chancen, verschiedene Formen der Eifersucht teilweise oder ganz zu überwinden oder einigermaßen in den Griff zu kriegen. Bei vielen reicht es, sich geistig mit einem neuen Lebensparadigma auseinanderzusetzen, für andere führt die Begegnung mit diesem Schatten zu Kindheitstraumata. Dann empfiehlt sich eine Psychotherapie, um sich das anzuschauen. In manchen Fällen ist die Eifersucht auch noch zu hoch, und man muss auf solche Experimente verzichten. Schmerzhaft und problematisch wird es da, wo die Partner sich nicht einig sind.

Polyamorie

Mit dem Modell der Polyamorie hat sich in den letzten Jahren eine ethische Idee zur Gestaltung intimer Beziehungen verbreitet, die die Beständigkeit und Sicherheit monogamer Beziehung mit dem Wunsch vieler Menschen nach Abwechslung und neuer Inspiration verbinden möchte.

Unter Polyamorie versteht man den nicht besitzergreifenden, ehrlichen und verantwortungsbewussten Lebensstil, mehrere Personen gleichzeitig und offen zu lieben.

Polyamorie umfasst sexuelle Gleichberechtigung und strebt nach einem erweiterten Kreis von partnerschaftlicher Intimität und Liebe.

Den polyamoren Weg im tantrischen Kontext konsequent zu gehen, kann als eigener Pfad angesehen werden. Alleine führt er nicht zur Vervollkommnung, aber die damit verbundenen Konventionen zu durchbrechen und Mehrfachbeziehung in Liebe zu meistern, kann sich als enormer Beschleuniger erweisen.

Auch hierzu gibt es Vorbilder aus dem traditionellen Tantra, etwa Padmasabhava, der legendäre Begründer des tibetischen Vajrayana, der eine indische Gefährtin, Mandarava, und eine tibetische, Yeshe Tsogyal, zur selben Zeit hatte. Nach seinem Tod hatte Yeshe Tsogyal wiederum mehrere männliche Gefährten – das System ist im Himalaya nie ausschließlich patriarchal gewesen!

Bei meinen Kursen und Jahrestrainings kommen etwa 50% Menschen, die sich eher als mono und 50%, die sich eher als poly bezeichnen. Das ist nun sicherlich nicht repräsentativ, da ich durch mein gleichzeitiges betreiben der Homepage www.polyamorie.de mich sicherlich in diesem Bereich profiliert habe und auch sonst kaum ein Blatt vor den Mund nehme. Ich glaube trotzdem, dass viele Menschen, die sich in Mehrfachbeziehungen orientieren wollen, auch gleichzeitig an Tantra interessiert sind. Verschiedene tantrischen Rituale unterstützen und fördern ja auch die liebeserotische Freiheit.

Wie Poly-Kreise das Tantra sehen

Die Menschen in Deutschland, die sich selbst als polyamor bezeichnen und in Stammtischen, Gruppentreffen und im Netz aktiv sind, sind meiner Erfahrung nach etwa zur Hälfte an Spiritualität interessiert und da dann vor allem an heidnisch-schamanischen Naturreligionen, Tantra oder bezeichnen sich einfach als undogmatisch spirituell.

Die andere Hälfte lehnt Religion, Spiritualität und Esoterik eher ab und sind dem Tantra gegenüber auch oft recht kritisch eingestellt.

Auch in manchen Gemeinschaftskreisen, die ein polyamores und sexpositives Image haben, wie eben dem ZEGG, hatte Tantra lange Jahre einen schweren Stand, evtl. auch aufgrund unzureichender Informationen. Dieter Duhm etwa, der Vordenker der Projekte ZEGG und Tamera, befürchtete beim Tantra eine Art Entsexualisierung und Überspiritualisierung der Sexualität. Mittlerweile hat sich das weitgehend gelöst, und tantrischen Projekte sind im ZEGG sehr willkommen.

Tantra und Polyamorie – konkrete Ansätze

Ich habe vor allem in zwei Tantra-Schulen wirklich klare Konzepte und eine bewusste Förderung des polyamoren Gedankens vorgefunden – und in beiden Fällen von den Lehren sehr profitiert.

Das eine ist die Gruppe um den kürzlich verstorbenen Therapeuten und spirituellen Lehrer Samuel Widmer, die Kirschblüte aus der Schweiz, die andere die Komaja-Schule des kroatischen Tantra-Gurus Aba Aziz Makaja.

Bei Samuel Widmer, der sich in seinen letzten Lebensjahren intensiv dem Tantra zugewandt hatte, ergibt sich aus dem von ihm skizzierten Weg des Aufstiegs durch die Chakras bereits beim 2. Chakra das Prinzip: der Sex soll und muss völlig frei sein; niemand soll einen anderen besitzen – die Freiheit der Sexualität wird nur durch die Vorgaben des Herzens beschränkt. Sollte man nun durch Eifersucht und Verlustangst nicht an diesem Punkt stehen, dann wäre eine tiefgehendes Nach-Innen-Schauen und gegebenenfalls therapeutische Arbeit nötig, um die Energien zu befreien und fließen zu lassen, ohne die sich auch das Herz nicht öffnen lasse. Wenn sich jemand aus völliger innerer Freiheit sich dennoch für Monogamie entscheidet, ist das völlig okay, nur sollte er/sie daraus keinen Anspruch auf Exklusivität des eigenen Partners ableiten. Allerdings ist Widmer sich im Klaren, dass dies ein behutsamer und langsamer Prozess ist, und es manchmal auch nötig ist, dass der schnellere Partner auf den Langsameren (in diesem Öffnungsprozess) wartet.

In der vom ihm gegründeten menschlichen Gemeinschaft versuchen viele Menschen, dem Ideal der polyamoren Beziehung nahezukommen. Widmer empfiehlt, keine äußeren Absprachen zu treffen, und alles im inneren zu lösen.

In puncto Absprachen ist die Komaja-Gemeinschaft der völlige Kontrast zu den Kirschblütlern. Hier wird empfohlen, die Angelegenheiten der „liebeseerotischen Freiheit“ minutiös durch einen schriftlichen Vertrag zu regeln. Was die Komajas und ihr geistiger Lehrer Makaja versuchen, ist, Grundlagen zu schaffen für stabile Mehrfachbeziehungen, die sich wie eine Familienerweiterung darstellen, um ein, zwei, drei oder mehr weitere Personen, die zu gleichen Rechten und oft in einem Haushalt zusammenleben.

Makaja ist der Ansicht, dass die polyamore Vielehe – die er Zajedna nennt – eine evolutionäre Emergenz der Ehe darstellt und die Form, in der die Probleme der kommenden Jahrzehnte am ehesten gelöst werden können, da sich dort die Bedürfnisse nach Verbindlichkeit und Harmonie sowie die Bedürfnisse nach Abwechslung gegenseitig ergänzen.

Tantra und Poly- praktische Ideen

Eine Warnung vorneweg: Der polyamore Weg ist ähnlich wie der monogame auch voller Brüche, voller Gefahren und auch voller Lügen und Halbwahrheiten. Wenn Menschen zu mir kommen und Rat suchen, weil sie sich polyamor öffnen wollen, weise ich sie darauf hin, dass Polyamorie bedeutet, sich und dem Partner zuzumuten, auch mal in der Position des Ausgeschlossenen zu stehen und die damit einhergehende Einsamkeit zu schultern in der Lage zu sein. Dafür sind vielleicht vielfältigere Freuden möglich, gewiss aber auch ein größeres Maß an Auseinandersetzung, vor allem mit der Eifersucht, die auch ein gutes Maß an Selbstsicherheit und Kommunikationsfertigkeiten voraussetzt.

Polyamorie soll nicht als Möglichkeit missverstanden werden, Defizite in der Beziehung durch eine Art Ergänzungspartner auszugleichen. Tantrisch verstandene Polyamorie heißt für mich, dass ein Paar in der Lage ist, einen großen energetischen Überfluss zu schaffen, auch der Körper-, der Herz- und der Geistesebene und nun in der Lage, diesen Überschuss auch mit anderen zu teilen.

Wichtig halte ich in diesem Zusammenhang vor allem, dass Partner sich dem Thema explizit stellen, wie viel Sicherheit und wie viel Abenteuer sie brauchen, bis hin zu festen Nebenbeziehungen. Bewusste tantrische Partnerschaft schließt ein, dass ein Paar in der Lage ist, diese Fragen für sich wahrheitsgemäß zu beantworten, Kompromisse zu finden und Vereinbarungen zu treffen, die beiden gut tun. Die gängige Praxis in unserer Kultur, die monogame Exklusivitätsvereinbarung vorzusetzen, ohne darüber zu sprechen, wird wahrscheinlich schon bald einer anderen Norm weichen. Auch Monogamie sollte eine bewusste Wahl darstellen und nicht aus Angst, sondern aus Inspiration heraus motiviert sein.

Von der Vielzahl an möglichen Vereinbarungen zähle ich hier einige auf:

- a. eine feste Zweierbeziehung mit sexueller Treue
- b. Wie a., aber mit Ausnahmen im Falle von Massagen oder anderen Formen von eher sanfter Erotik
- c. Monogame Partnerschaft mit Freigabe nur zu tantrischen Settings, wo beide anwesend sind/nur einer von beiden anwesend ist
- d. Offene Beziehung, in der nur Sex mit anonymen oder weniger vertrauten Partnern erlaubt ist „Sex ja, Liebe nein“
- e. Poly-Beziehung mit einem oder mehreren Nebenpartnern, wobei aber klar ist, wer die Nummer eins ist, auch dies ist möglich mit oder ohne Veto-Recht des primären Partners
- f. Mehrfachbeziehungen ohne Nummer-Eins-Definition

Der Vollständigkeit halber: es gibt auch die „Don´t ask, don´t tell“-Vereinbarung: hier kann man Erotik und Sex mit anderen bei absoluter Verschwiegenheit und Diskretion teilen. Ich habe so meine Zweifel, dass eine solche Vereinbarung wirklich die Nähe und Intimität zwischen Partnern unterstützt – es kann aber eine Möglichkeit sein, das Bedürfnis nach Abwechslung dort zu leben, wo die Partner noch nicht bereit sind, sich mit den Schattenseiten auseinanderzusetzen, die mit Mehrfachbeziehungen verbunden sind.

Aus meiner Sicht ist es auch wichtig, zu vereinbaren, welche Voraussetzungen ein eventueller Nebenpartner mitbringen soll. Man könnte z.B. die Bedingung haben, dass er auch mit dem tantrischen Weg vertraut ist, dass er auch hinter der Polyamorie steht, sich auf einem spirituellen Weg befinden soll, Nichtraucher ist usw. Polyamorie muss nicht heißen, dass man jede Art von Energie in seinem Feld willkommen heißt.

Ich kann tantrischen Paaren nur empfehlen, solche Vereinbarungen ernst zu nehmen, sich dafür Zeit zu lassen und sie evtl. sogar schriftlich zu fixieren. Sie sind dann ein Ausdruck des gemeinsamen Wollens der Partner und zeigen, dass man sich gegenseitig ernst nehmen will und nicht einfach den Beziehungsmodus vergangener Jahrhunderte unbewusst kopieren möchte.

Fazit

Ich plädiere hier entschieden für ein Nebeneinander von frei gewählter Monoamorie und frei gewählter Polyamorie und finde letztlich beide Möglichkeiten wachstumsfördernd; ebenso wie ein frei gewählter Zölibat das sein kann. Möglicherweise ist es eine Typ-Frage, zu welcher Beziehungsform man mehr tendiert, man kann sich da auch im Laufe seines Lebens ändern.

Entscheidend ist eher, **wie** man diese Beziehungsformen lebt: alle drei Varianten können Teil einer integralen tantrischen Kultur sein, möglicherweise kann man aber je nach Lebensform unterschiedliche Lektionen lernen: Verbindlichkeit und Verzicht auf egoistische Befriedigung in der Monogamie, Verbindlichkeit und Teilleben in der Polyamorie, Verzicht und völlige Konzentration auf ein spirituelles Ziel im Zölibat.