

Tantra und Sexualmagie

Um Tantra und Magie in ein richtiges Verhältnis zu setzen, ist es wichtig, Magie erstmal zu definieren.

Das Verständnis von Magie wird im Allgemeinen dadurch erschwert, dass um Ausübende dieser Kunst oft eine Art Schleier von Geheimnis, Gefahr, Obskurität und Verschrobenheit liegt. Ich versuche ungeachtet dessen nun, abendländische Magie auf einer logisch nachvollziehbaren Ebene zu beschreiben und ins Licht zu rücken.

Unter Magie verstehen wir hier die Bemühung, die innere, aber auch die äußere Welt nach eigenem Willen zu verändern. Als sich der Mensch in geschichtlicher Vorzeit seiner Endlichkeit gewahr wurde, versuchte er, durch verschiedene Rituale die äußere Welt zu manipulieren, um seine Ziele zu erreichen.

Die sexuelle Magie ist viele tausend Jahre alt und hat ihre Ursprünge wahrscheinlich in den archaischen Fruchtbarkeitskulten. Aus späterer Zeit sind sexuelle Kultformen aus dem Mittelmeerraum und aus Babylonien dokumentiert, z.B. der Kult der Isis oder der Ishtar, danach in der griechischen, römischen oder keltischen Kultur. Ob sich der kultische Umgang mit Sexualität auf Fruchtbarkeitsriten beschränkte, kann heute nicht mehr nachgewiesen werden.

Tatsache ist, dass mit dem Aufkommen der patriarchalen monotheistischen Religionen erotisch-magische Handlungen nicht mehr geduldet wurden. Sexualmagische Praktiken sind wohl Jahrhunderte lang gar nicht oder nur unter allerstrengster Geheimhaltung ausgeübt worden. Es gibt aber eine westliche Tradition der Magie, die sich innerhalb okkulten Logen wie den Alchimisten, den Freimaurern und den Rosenkreuzern erhalten und entwickeln konnte.

Im 19. Jh. wurde die westliche Magie durch Begegnungen mit dem Orient inspiriert. Der Amerikaner P.B. Randolph hat sich intensiv mit der Nutzung der Sexualität für magische Zwecke beschäftigt und wagte erste vorsichtige Veröffentlichungen. 1895 gründete der Wiener Karl Kellner den „Ordo templi Orientis“, kurz O.T.O., der sich auf den von der katholischen Kirche ausgemerzten Templernorden beruft. Ein Schwerpunkt der höheren Grade dieses Ordens wurde die Auseinandersetzung mit der Sexualität.

Anfang des 20. Jh. später wurden eine ganze Reihe von magischen Gesellschaften gegründet, von denen sich viele mit Sexualität beschäftigten.

Wer sich die Mühe macht, sich tiefer mit den Prinzipien und Methoden der westlichen Magie zu beschäftigen, wird viele Parallelen zum indischen Tantra und Yoga entdecken. Zum einen liegt das daran, dass Tantra und unter bestimmten Voraussetzungen auch Yoga im indischen Subkontinent als Magie aufgefasst werden und es offensichtlich einige universelle Prinzipien zu geben scheint.

Zum zweiten hatten die magischen Logen stets Verbindungen zum Orient, zumal in ihren Logen auch muslimische Mystiker praktizierten.

Zum dritten begannen sich spätestens mit dem Auftreten der theosophischen Bewegung Ende des 19. Jh. viele westlicher Intellektuelle, aber auch Okkultisten, für die indische Spiritualität zu interessieren. Die herausragenden Persönlichkeiten des westlichen Okkultismus waren oftmals

von Gedankengut des Yoga und auch des linkshändigen Tantra inspiriert und wendeten die Methoden praktisch an.

Aus der Sicht eines integralen Tantra ist die Beschäftigung mit der westlichen Sexualmagie so interessant, weil dadurch der tantrische Weg aus einer neuen Perspektive geschaut werden kann – Menschen, die ein großes inneres Verständnis der Praxis haben, die aber nicht der indischen Kultur und ihren Eigenheiten verhaftet sind. Zu großen Teilen sind die Sexualmagier mit den westlichen Wissenschaften vertraut und sprechen eine Sprache der Aufklärung und der Vernunft bei allem teilweise düsteren Ruch ihrer Bestrebungen (übrigens oft zu Unrecht und aus Unkenntnis). Das heißt, sie haben zum großen Teil das Werk einer kulturellen Übersetzung der Yoga- und Tantra-Lehren schon geleistet. Warum soll man das Rad zweimal erfinden und sich nicht auf ihre Erkenntnisse stützen?

Im Westen ist die Synthese zwischen tantrischer und westlicher Magie am meisten im Umfeld des Ordo Templi Orientis betrieben worden. Im Wesentlichen bestand ein Ritual des Neunten Grades (oder höherer Grade) in einer zeremoniell ausgeführten sexuellen Handlung mit dem Ziel, die freigewordene Sexualenergie zu magischen, also selbst gesetzten Zwecken, zu nutzen. Das konnten neben heterosexuellen auch auto- oder homosexuelle Rituale sein, auch experimentierte man mit verschiedenen Formen so genannter abwegiger Sexualität. Ziele konnten z.B. eine Tempelweihe sein, die Energetisierung einer indischen oder ägyptischen Gottheit, das Aufladen eines Amuletts oder die Herstellung eines Heilungselixiers.

Magische Aktivität geschieht, wenn die Magierin durch ihren aktiven Willen auf die Wahrscheinlichkeiten bestimmter Ereignisse Einfluss nimmt. Die Energie, die zum magischen Wirken notwendig ist, muss die Magierin selbst bereitstellen und gezielt anwenden. In der Regel begibt sich die Magierin in einen veränderten Bewusstseinszustand, eine bestimmte Art von Trance. Die Trance kann durch Meditation und Kontemplation erfolgen oder durch körperliche Ekstase wie Tanzen, Trommeln, Singen oder Hyperventilieren. Besonders effektiv zum magischen Wirken ist die sexuelle Energie.

Um eine hohe Wirksamkeit zu erzielen, scheint es wichtig, dass der Magier psychisch stabil und relativ frei von Neurosen ist. Die magische Energie kommt aus der Spannung zwischen der normalen Stabilität und der aktuellen Trance während des magischen Aktes. Dies gilt für die Sexualmagie doppelt, da es sich um ziemlich hohe Energien handelt. Hier ist innere Stabilität, ein klarer Wille und ein hohes „Fachwissen“ gefragt.

Sexualmagie kann autosexuell, hetero- oder homosexuell praktiziert werden. Grundsätzlich gilt in der Sexualmagie, dass die „kontrapräferente Methode“ (d.h. homosexuell, wenn du normalerweise heterosexuell bist, und umgekehrt) besonders starke Ergebnisse zeugt. Ebenso wird mit Körperflüssigkeiten gearbeitet, um Gegenstände magisch aufzuladen oder zur anderweitigen Verwendung. Insgesamt gilt: Tabubrüche können starke Wirkungen haben, erfordern aber noch größere innere Kraft, Konzentration und Fähigkeit zur Imagination.

Das Setting, in dem sich der sexualmagische Akt stattfindet, hat einen starken Einfluss auf die Psyche. Eine rituelle Umgebung, die sich vom normalen Alltag abhebt, kann die magische

Wirkung bedeutend verstärken. Je stärker das Setting alle Sinne anspricht, desto höher kann die Energie und Konzentration sein.

Die Arbeit mit dem Orgasmus ist in der Sexualmagie besonders entscheidend. So kann es zu einer inneren Energieimplosion führen, wenn man den Orgasmus vermeidet. Eine andere Technik wäre, ihn lange zu verzögern und dann mit großer Kraft zuzulassen. Auch die Methode der multiplen Orgasmen ist hier möglich.

Im Tantra wird oft beim sexuellen Austausch eine Affirmation/Visualisation kanalisiert.

Wenn die Partner die Energie des Orgasmus opfern und die gesamte Sexualenergie dieser Affirmation zur Verfügung stellen, erhält diese Absicht nach tantrischer Sichtweise eine sehr starke Manifestationskraft. Diesen Vorgang kann man sexualmagisch nennen, und er bildet ein Kernstück des linkshändigen Tantra.

Um Sexualmagie anzuwenden, ist eine umfassende Entkonditionierung der Sexualität Voraussetzung. Normalerweise, so die Sexualmagie, sind wir einen bestimmten Sexualkodex konditioniert, der Sexualität stark mit Kinderkriegen, Familie und Reproduktion assoziiert. Um im engeren inneren sexualmagisch zu wirken, ist es sinnvoll, sich aus diesen Konditionierungen zu befreien.

Wie man schon ahnen kann, scheint die Sexualmagie des Westens, deren wichtigste Vertreter Aleister Crowley, Austin Osman Spare und Peter Carroll gelten können, in vielerlei Hinsicht deckungsgleich mit den Aussagen des linkshändigen Tantra zu sein.

Kurzer Abriss der sexualmagischen Praktiken

Ich versuche mich kurz zu fassen, und doch alles Wissenswerte zu vermitteln. Ich stütze mich vor allem auf das „Handbuch der Sexualmagie“ von Ralph Tegtmeier alias Frater V.D., das mittlerweile zu einem Klassiker geworden ist. Der Leser sollte versuchen, im Text „Sexualmagie“ öfters mal mit „Tantra“ zu ersetzen. Die Parallelen sind wirklich erstaunlich.

Voraussetzungen

In klassischen magischen Schriften wird die Sexualmagie als besonders hohe und gefährliche Kunst angesehen. Dies scheint parallel mit einer Dämonisierung der Sexualität im allgemeinen gegangen zu sein. Ende 20. Jh. scheint sich eine gewisse Hysterie langsam zu legen.

Ebenso ist die Geschichte der Sexualmagie zu großen Teilen männlich bzw. extrem patriarchalisch geprägt, was auch an der Zeit und nicht am Wesen des Gegenstands liegt. Sexualmagie ist für Mann und Frau gleichermaßen möglich und sinnvoll anwendbar.

Die Gefahren der Sexualmagie sind nach Tegtmeier in etwa mit dem Autofahren zu vergleichen: man muss es gelernt und geübt haben, auch nach bestandener Prüfung macht Übung den Meister, und man sollte sich keine allzu großen Fehler erlauben. Wenn man die nötigen Maßnahmen ergriffen hat und aufmerksam bleibt, kann es aber eine große Hilfe sein und funktioniert ganz gut.

Dennoch ist der bewusste und gezielte Umgang mit Sexualität ein heißes Eisen, weil hier einer starken Kraft begegnet wird, die uns scheinbar irrational beherrscht und durch die Jahrhunderte ein empfindliches Sammelbecken alter Urängste geworden ist.

Wer sich auf Sexualmagie einlässt, muss über seinen Schatten springen, das Gewohnte und Konditionierte hinter sich lassen und seinen Ängsten ins Auge blicken. Was nicht heißt, dass man zum Rennfahrer werden sollte. Ein Mittelweg zwischen Über- und Unterforderung ist hier unerlässlich.

Eine einigermaßen tabu-freie, pragmatische Sicht der Sexualität ist notwendig. Auch tief im Inneren sollte Sexualität weder als ein Übel angesehen werden, noch als übermäßig sakral, was in der Regel Ausdruck eines schlechten Gewissens ist und ein weiterer Versuch, die Sexualität zu entkörperlichen.

Als nächstes braucht es eine klare Zielbewusstheit. Warum habe ich Interesse daran, was ist mein Ziel, was will ich erreichen? Ein bloßes hedonistisches Interesse an außergewöhnlicher Sexualität wird eher negative Resultate bringen. Hat man jedoch den Wunsch, die eigenen Möglichkeiten auszuweiten, Interesse an Schattenarbeit, oder die intuitive Erkenntnis, dass das der richtige Weg ist, kann diese Möglichkeit sehr weit führen.

Sexualmagische Tätigkeit erfordert eine schon intakte oder befriedigende Sexualität und sollte kein Ersatz für nicht-gelebte Wünsche und sexuelle Frustration sein – das könnte dazu führen, dass noch weitere Enttäuschungen dazu kommen!

Schließlich sollte der Ausübende der Magie eine stabile seelische Verfassung haben und nicht mit einem Bein in der Neurose stecken! (leider fühlen sich gerade solche Menschen sehr zu okkulten Praktiken hingezogen).

Umgang mit Ängsten und Tabus

Im Gegensatz zum Ideal der Psychotherapie, möglichst angst- und neurosefrei zu sein, können bestimmte Ängste, Emotionen oder Tabus im Zusammenhang mit Magie durchaus ein Spannungspotential beinhalten, mit dem sich energetisch arbeiten lässt. Der Magier geht z.B. mit seinen Ängsten eher einen Kuhhandel ein – sie dürfen weiter existieren, z.B. in Form von „Dämonen“, die einem dann im Gegenzug dienen, indem sie ihre Kraft für magische Operationen zur Verfügung stellen. Auch hier eine erstaunliche Parallele zum Tantra.

Die sexualmagische und auch tantrische Methodik besteht darin, nicht auf günstige Umstände zu warten, bis sexuell alles stimmt, sondern durch Praktizieren der Sexualität unter allen Umständen mit geeigneten Methoden diese günstigen Umstände überhaupt erst zu schaffen. Z.B. ist Sexualmagie ein exzellentes Mittel, eine angeschlagene Psyche oder ein krankes Ego wieder in Form zu bringen

Der Unterschied vom Tantra zur Sexualmagie ist, dass bei letzterer der Partner nur Mittel zum Zweck ist und eine emotionale Bindung nicht nötig, beim Ersteren durch das Postulat der gegenseitigen Verehrung Liebe und Gefühlsleidenschaft für den anderen entsteht.

Vorbereitende Praktiken

Hier werden interessanterweise Übungen genannt, die uns schon aus dem Tantra und Yoga hinlänglich bekannt sein dürften: Körperübungen zur Beckenstärkung, Atemarbeit, Konzentration der Sexualkraft im Unterbauch, Orgasmus-Verzögerungstechniken, Waschung des Unterleibs und der Genitalien, dynamisches Tanzen. Erwähnenswert ist die Betonung des magischen Schutzes,

was sich aber weniger auf einen Schutz gegen eventuell existierende reale bzw. astrale feinde bezieht, sondern in erster Reihe als Methode, unerwünschte Energien fernzuhalten (und das sind vor allem innere Gedanken und Gefühle) und als Methode der Konzentration.

Die magische Trance

Der Erfolg einer magischen Operation, so Frater V.D., ergibt sich aus den drei Elementen Wille, Imagination und Trance. Mit Willen ist damit die innere Kraft, Integrität und Konsequenz gemeint, einmal Vorgenommenes auch umzusetzen. Imagination bedeutet die Fähigkeit zur bildlichen und sinnlichen Vorstellung des Angestrebten und die nötigen intuitiv-künstlerischen Qualitäten. Trance schließlich bezieht sich auf veränderte Bewusstseinszustände, in die sich der Praktizierende freiwillig begibt, um die Kräfte des Unterbewusstseins für sein Ziel zu mobilisieren.

Die magische Trance unterscheidet sich nun von der Volltrance, in der man nicht mehr zielgerichtet handeln kann, hier soll die Fähigkeit zur Konzentration und Lenkung noch voll erhalten sein.

Pete Carroll unterscheidet zwischen den Dämpfungstrancen, z.B. durch Schlafentzug, Fasten, Sinnesentzug und Meditation sowie den Erregungstrancen durch Tanz, Schmerz, Trommeln, starke emotionale Zustände oder Sinnesüberflutung. Oft sind da die Grenzen fließend; sexualmagische Trancen z.B. können beides sein.

Suggestion und Affirmation

In der Magie ist die korrekte Form und das richtige Abschicken der Zielsuggestion von entscheidender Bedeutung. Durch neuere populäre Literatur wie „Bestellungen beim Universum“ oder „The Secret“ sind diese Techniken inzwischen weit verbreitet. Es bietet sich an, die Suggestion klar zu formulieren, sich bildhaft und sinnesbezogen klar vorzustellen und durch eine Art positives Denken eventuelle Hindernisse für eine Weile völlig auszuschalten.

Man kann die Suggestion auch in ein Amulett, einen Fetisch oder eine Sigil laden. Die Sigillenmagie nach Spare scheint eine besonders effiziente Methode zu sein, Wünsche zu manifestieren. Eine Sigil ist ein magisches Zeichen, das einen bestimmten trance- oder Willenszustand versinnbildlicht. Eine Sigil wird dann z.B. durch Sexualmagie aufgeladen und hinterher durch einen aktiven Prozess wieder vergessen.

Sexualmagische Invokation

Hier geht es um die persönliche Aufladung der Magiers oder der Magierin mit bestimmten kosmischen Qualitäten wie Sonne, Mond, Mars oder Merkur, indem man sich z.B. eine Woche lang immer wieder auf diese Prinzipien fokussiert, mit Hilfe von Farben, Schmuck, Kontakt zu den Gestirnen usw. Durch eine autoerotische Praxis wird die Qualität dann vollends verkörpert und mit einem sexuellen Orgasmus „geladen“. Dann imaginiert man sich in der Gestalt, etwa der Mondgöttin, und initiiert von da aus das gewünschte. Es geht auf lange Sicht darum, leicht und spielerisch bestimmte Prinzipien verkörpern zu können. Sexualmagische Techniken können diesen Prozess stark beschleunigen.

Sexualmagische Ritualistik

Das Ritual ist eine archetypische Handlung des Menschen, eine starke Methode der Energiekonzentration und Kraft. Für Gruppen ist ein Ritual oft die einzige Möglichkeit, gemeinsam magisch

zu praktizieren. Daher sollten sich Anfänger und auch Fortgeschrittene intensiv mit Ritualmagie beschäftigen.

Ziel sollte aber sein, darüber hinauszugehen und die „Techniken der leeren Hand“ zu beherrschen.

Die Grundstruktur eines westlichen Rituals sieht wie folgt aus:

1. Vorbereitung
Je stärker die einzelnen der Gruppe in die Vorbereitung mit einbezogen sind, umso stärker sind die Ergebnisse des Gesamtrituals.
2. Reinigung und Bannung
Die Bannung ist ein magischer Schutz, und soll eine Konzentration aufs Wesentliche bewirken. Es wird eine Art Schutzkreis oder -kugel hergestellt, in die bestimmte Kräfte eingeladen werden können, unter Abschreckung ungewollter Energien und Wesenheiten. Entscheidend ist dabei der persönliche energetische Schutz des Magiers selbst, z.B. ein intakter Kleiner Energiekreislauf
3. Konzentration oder Meditation auf die gewünschte Energie
4. Anrufung der gewünschten Energie: Hier soll die „Gottheit“ eingeladen werden, am besten durch selbstgetextete Hymnen
5. Hauptteil ist nun die Durchführung des magischen Willensaktes, z.B. durch rituelle Sexualität oder eine andere Trance-Operation
6. Ausklingenlassen der Energie und Danksagung. Das Ursprüngliche Energie-Gleichgewicht wird hier wiederhergestellt, es findet eine Art Integration statt
7. Reinigung und Bannung
Nun werden die helfenden Energien aus dem Schutzkreis wieder ausgeladen und entlassen***
8. Dokumentation: im Gegensatz zu andern schulen legen magische Schulen einen hohen Wert darauf, dass die Operationen gut dokumentiert, ausgewertet und korrigiert werden

Formen der erotischen Praxis

Anfänger sollen sich zunächst an die autoerotische Praxis halten. Hier kann man mit unterschiedlichen Trancen und Orgasmusformen arbeiten und experimentieren. Ein Spezialfall ist der Verkehr mit einem so genannten Inkubus (männlich) oder Sukkubus (weiblich), einer „astralen Wesenheit“, die in Träumen, Trancen oder Ritualen erscheint und als klare und eindeutige Präsenz wahrgenommen wird. Vor solchen Methoden wird der Anfänger gewarnt, da sie oft und schnell in Besessenheit ausarten können und auch den Körper schnell auslaugen. Die Ähnlichkeit zu Wesen wie Dakas oder Dakinis sind hier offensichtlich.

Bei heteroerotischer Praxis ist es am Anfang sinnvoll, wenn beide Adepten eingeweiht sind und auch den Weg der Sexualmagie gehen wollen. Wenn einer der Partner es nicht ist, ist die Gefahr des Energievampirismus groß. Es empfiehlt sich auch, dass beide Partner eine ähnliche körperlich, geistige und magische Kraft haben, sonst könnte der stärkere das als deutliche und nachhaltige Schwächung erfahren.

Die Partner sollten bei ihren ersten Begegnungen mit einem lang andauernden Energieaustausch ohne Affirmation arbeiten. In späteren Ritualen kann man sich auf das Absenden eines Willensaktes konzentrieren.

Arbeit mit Gottheiten

Magische Sexualität kann mit der Invokation von Gottheiten kombiniert werden. In Kürze bedeutet dies die gezielte, zeitlich begrenzte und steuerbare Besessenheit von einer Kraft. Dies nimmt vom Adepten Besitz; für die Dauer des Rituals ist der normale Wille und die Persönlichkeit stillgelegt. Solche Rituale entfalten riesige Kraft und Wirksamkeit. Dabei kann einer der Magier oder beide eine Kraft oder Gottheit verkörpern.

Arbeit mit Tabus

Das bewusste und gezielte Überwinden von Tabus stellt eine besonders kraftvolle Trance zur Verfügung, die man sich in der Sexualmagie zu Eigen macht. Ein typisches Ritual dieser Art ist z.B. die Praxis von Homosexualität entgegen der eigenen Neigung (genauso ist es mit heterosexuellem Verkehr entgegen der Neigung). Manche Magier gehen auch bis zur Ekeltrance vor, z.B. Arbeit mit Urin oder Fäkalien.

Crowley z.B. hat eine Weile mit äußerst hässlichen Sexualpartnerinnen gearbeitet.

Rituelle Gruppensexualität

Ein Ritualleiter muss in der Lage sein, die teilweise sehr hohen und ins Kraut schießenden Gruppenenergien wahrzunehmen, zu bündeln und auf ein gewünschtes Ziel zu lenken. Wichtig ist eine gezielte und präzise Auswahl der Teilnehmenden. Die „Magis“, d.h. magische Kraft, ist in solchen Situationen sehr hoch, und es sollte sichergestellt sein, dass die Teilnehmer diese Energie auch verkraften. Ob die paare unter sich bleiben oder gemischt werden, hängt ebenfalls von der Beschaffenheit und den Idealen der Gruppe ab. Eifersucht sollte in einem magischen Gruppenritual nicht der bestimmende Faktor sein.

Besonders schwierig gestalten sich magische Rituale ohne Leiter, die von allen Teilnehmern große Erfahrung, Disziplin und Konzentration fordern.

Wichtig ist, dass möglichst alle Teilnehmer mehr oder weniger in Trance geraten, aber auch in der Körper ekstase ihren magischen Willen aufrecht erhalten können.

Der große Ritus der Wicca wird z.B. zu Walpurgis gefeiert und wird durch Priester und Priesterin vollzogen, wobei er den Stab, sie den Kelch trägt. In diesem Ritual wird der Vollzug des Aktes als solches geehrt und gepriesen, er ist eine Bejahung des Lebens, wo die schwarze Messe z.B. eine Verneinung der Fesseln darstellt.

Die schwarze Messe scheint das rituelle Gegenstück zum hinduistischen Ritual der 5M zu sein. In ihrer deutlichsten Ausprägung ist sie eine Blasphemie und Umkehr der katholischen Messe, des christlichen Hauptrituals. Ein katholischer Priester muss dabei sein, da nur er die apostolischen magischen Weihen besitzt, ebenso eine schon konsekrierte Hostie. Dabei werden alle möglichen Tabus gebrochen, so findet Sex statt, hängt das Kreuz verkehrt, wird das Vaterunser rückwärts aufgesagt und Satan angerufen.

Im tieferen Sinne stellt die schwarze Messe eine rituelle Verneinung aller Fesseln, von allem, was uns einengt und uns nicht frei sein lässt, dar, einen rituellen und sakralen Nihilismus.

Ähnlich scheint das Ritual der 5M die vedischen Autoritäten zu negieren und in Frage zu stellen.

Was wäre also heute, im Industrie- bzw. Informationszeitalter das Pendant zum „schwarzen Ritual?“

Gefahren der Sexualmagie

Auch wenn z.T. ganz gezielt mit Angst gearbeitet wird, sollte man sich bei magischen Operationen vor der Angst hüten, die den Magier befällt und nicht mehr als Trancemittel zur Verfügung steht. Der magische Schutz und die richtige Trance sind dabei zu beachten. Andere, noch größere Gefahren sind Größenwahn, Fanatismus und magischer Beziehungswahn. Deshalb ist es für magisch Praktizierende wichtig, sich immer wieder zu erden, mit anderen Menschen im Kontakt zu stehen und genaue Erfolgskontrolle zu praktizieren. Man sollte sich auch Zeiten nehmen, in denen man nicht magisch praktiziert. Ein gefährliches Phänomen ist auch ein körperlicher Energieverlust, wenn man nicht genau arbeitet und sich mit Praktiken überfordert.