

Tantra und Berührung

Tantra ist eine alte indische Lebensphilosophie, die sich sowohl im Hinduismus als auch im Buddhismus auf spezifische Weise entfaltet hat. Sie entstand etwa im 5. Bis 6. Jh. u.Z. und führte zu einer radikalen Veränderung eher in der spirituellen Praxis als in der zugrundeliegenden Philosophie. Von den Überlegungen zur Nichtdualität, die in den verschiedenen spirituellen Philosophien wie dem Vedanta oder dem Madhyamika formuliert wurden, leiteten die Tantriker ab, dass die Grenze zwischen Weltlichkeit und Transzendenz nicht real existiert, sondern dass Nirvana und Samsara eigentlich dasselbe sind. Der Unterschied besteht vor allem in der Sichtweise des Geistes auf die alltäglichen Dinge.

Das veränderte dann auch den Zugang zu Weltlichkeit und Körperlichkeit. Wo in früheren spirituellen Schulen in Indien der Körper ein Hindernis war, das es zu überwinden galt, sahen die Tantriker nun den Körper als „inneren Tempel“, der zu pflegen und zu kultivieren sei. Dies führte unter anderem auch zu der Entwicklung des Hatha-Yoga, der in seinen Anfängen noch ganz anders aussah als heute im Westen.

Im Besonderen veränderte die „tantrische Revolution“ auch die Sicht auf die Sinne. Während sie etwa im Vedanta noch als verführerisch, irreführend und weltlich angelehnt wurden, hatten die Adepten des Tantra ein Interesse daran, die Sinne zu verfeinern und zu intensivieren.

Diese besondere Betonung von Sinn und Sinnlichkeit ist auch den heutigen Formen des Tantra zu eigen, die sich in vielfältiger Form im Westen ausgebreitet haben, freilich oft im Zusammenhang mit einer Verwässerung der ursprünglichen Lehren. In den letzten Jahren ist der Trend immer mehr gewachsen, dass sich die neuen Tantraschulen mit dem Wissen der Tradition neu verbinden, um zu tieferen Einsichten und einer transformativeren Praxis zu gelangen. Meine Perspektive ist die des Integralen Tantra, eines Ansatzes, der versucht, die verschiedenen Ansätze zu integrieren, mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zu versöhnen und speziell auf die Bedürfnisse des Menschen des eingehenden 21. Jh. zugeschnitten ist.

Die Sinne sind unser Zugang zur Außenwelt und durch sie verbinden wir uns mit der Umgebung.

Ein achtsamer Beobachter kann sich des Eindrucks schlecht verwehren, dass wir unsere Sinne offenbar nicht in vollem Umfang nutzen, weil wir zu unkonzentriert sind. Meistens tun wir mehrere Dinge gleichzeitig: wir unterhalten uns beim Essen und verpassen den Geschmack. Musik ist für uns oft eine Art Hintergrund geworden, vor dem wir uns anderen Tätigkeiten widmen. Und für wie viele von uns ist es Gewohnheit, etwa in der Natur und in einer schönen Landschaft, unseren Gedanken, Zielen und Plänen nachzuhängen, anstatt die Schönheit, die uns entgegentritt, voll aufzunehmen und zu genießen? In den Zeiten der modernen Kommunikationstools scheint diese Entfremdung noch enormer geworden zu sein – wie viele zücken ihr Handy und filmen, anstelle etwa ein Konzert musikalisch und vom Setting her zu genießen?

In meinen tantrischen Kursen lade ich durch Übungen ein, sich achtsam auf Sinneserfahrungen zu konzentrieren und sie so intensiv wie möglich zu erleben. Voll eintauchen ins Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Dabei fällt auf, dass wir einiges dafür tun können, dass die Erfahrung kraftvoll sein kann: etwa das Schließen der Augen, das tiefe Atmen in den Unterbauch, das uns in die Präsenz des Moments bringt. Wir können auch die Aufmerksamkeit einerseits ganz auf die Sinneserfahrung lenken, andererseits in den Raum verströmen lassen, mit unterschiedlichem Effekt.

Von besonderer Bedeutung in der Tantra-Praxis ist der Tastsinn, in mehrfacher Hinsicht ein ganz besonderer Sinn: er ist der erste, der sich im Neugeborenen entwickelt, und der letzte, der uns beim Sterben verlässt. Wir können überleben, ohne zu sehen oder zu hören, jedoch ist dies ohne den Tastsinn unmöglich. Ohne Tastsinn wüssten wir nicht mal, dass wir existierten, wie Neurowissenschaftler überzeugend argumentieren.

Fühlen, Tasten und Begreifen sind drei Worte, die Berührung und ihre Wahrnehmung beschreiben. Das Fühlen ist zuerst das Passive Empfinden eines Reizes auf unserer Haut. Das Tasten ist die aktive Suche nach Hautreizen. Beim Begreifen entsteht im Inneren unseres Gehirns ein Bild und eine Vorstellung von dem, was wir mit der Haut wahrnehmen.

Die Haut ist unser größtes Organ (beim erwachsenen Menschen 10 – 12 kg schwer und hat eine Fläche von 1,5 bis 2 qm!) Die Haut eine eine Schutzfunktion, sie übermittelt sinnliche reize, reguliert unsere Temperatur und hat noch viel mehr Funktionen (etwa als Fettdepot). Unsere Haut verfügt über mannigfache Rezeptoren für unterschiedliche Reize: Druck, Wärme, Kälte, Schmerz.

Berührung geht sprichwörtlich unter die Haut. Der Hautkontakt, sei es nun liebevolles Halten, Streicheln oder Massieren, ist ein ganz ursprünglicher Kommunikationsweg bei Menschen und auch bei unseren tierischen Vorfahren. Wer als Kind zu wenig Berührung erfährt, erlebt nachhaltige Entwicklungsstörungen, wie Forschungen eindrucksvoll belegen. Zu wenig Berührung führt zu sogenannter Deprivation und erklärt die vielen Fälle von Säuglingstoden in Waisenhäusern noch am Anfang des 20. Jh.

Warum das genau so wichtig ist, versuchen WissenschaftlerInnen weltweit herauszufinden. Offenbar aktivieren Berührungen über die vielen Rezeptoren Mikroströme, die in verschiedenen Gehirnarealen zur Aktivierung von Signalmolekülen führen, die wiederum das Zellwachstum in Gehirn und Körper mit beeinflussen. Viele Studien mit Tieren, besonders die von Harlow an Rhesusaffen, belegen, dass Säugetiere schwere Störungen bis hin zu frühem Tod erfahren, wenn sie keinerlei zarte und tröstliche Berührungen erfahren. Der Anthropologe Ashley Montagu spricht gar von einer „Seele der Haut“ – die Haut als schützende Hülle, die uns einen Hintergrund von Sicherheit und Wohlbefinden gibt. Frühe Erfahrungen sinnlicher Geborgenheit und berührenden Trostes führen im späteren Leben zu einer Selbstsicherheit und dem Gefühl, in der Welt willkommen zu sein.

Wenn wir die Hand, das Gesicht oder auch den ganzen Körper eines anderen Menschen berühren, der sich in einen Zustand innerer Achtsamkeit begeben hat, kann dadurch eine Nähe und Intimität entstehen, die für beide beglückend sein kann. Wissenschaftler haben festgestellt, dass wir in der Haut speziell Rezeptoren für angenehme Berührung haben, die so genannten CT-Fasern, die erst 1999 entdeckt wurden. Die CT-Fasern werden nur durch Berührungen aktiviert, die sehr langsam, warm (32 – 37 Grad) und weich sind. Das entspricht genau der Qualität achtsamer sinnlicher Berührung. Oder anders gesagt, unser Tastsinn verfügt über die Fähigkeit, liebevolle oder sinnliche Berührungen anderer Menschen zu erkennen und zu differenzieren! Und offenbar sorgen die CT Fasern auch zur Ausschüttung von Glücks- und Bindungshormonen wie Oxytocin.

Wichtig scheint mir in erster Reihe, dass die berührende Person wirklich da ist, wirklich präsent, und mit ihren Gedanken nicht abschweift. In meiner Praxis konnte ich immer wieder feststellen, dass das absolut gespürt wird, ob jemand anwesend ist oder nicht. Ein kleiner Tipp an dieser

Stelle: öffne beim Berühren deine Augen und folge der Berührung mit deinem Blick. Dann bist du seltener abgelenkt und kannst mit deiner Präsenz wirklich in deiner Hand bleiben.

Dennoch gibt es in vielen Kulturen eine sehr ambivalente Haltung gegenüber Berührung und Zärtlichkeit. Diese hat die Wurzel in unserer sexualfeindlichen Geschichte. Die vielen Tabus gegenüber der Sexualität führten dazu, dass jede Form zärtlicher Berührung in potentielle Nähe zu unerlaubter Erotik gesetzt wurde. Somit unterlagen viele Jahre auch freundschaftliche und tröstliche Berührungen einem engen Reglement.

In den letzten Jahren haben viele Menschen durch die Ereignisse rund um die Covid19-Pandemie ihre Berührungen noch mehr reduziert und sind teilweise skeptisch geworden, was das Anfassen anderer Menschen angeht, etwa die Begrüßung per Handschlag oder die 2 Küsschen auf die Wange in manchen Kulturen. Die neue Norm ist, Körperkontakt um jeden Preis zu vermeiden und einander etwa auf dem Flur auszuweichen. Aus meiner Sicht sind viele von uns in Gefahr, diese Gewohnheit auch nach der Pandemie noch beizubehalten. Dies könnte in der Folge zu weiteren Erfahrungen von Mangel führen, von Isolation und Vereinzelung. Wie eine Frau, die mir unter Tränen irgendwann im April 2021 sagte, sie hätte seit einem Jahr keinen Menschen mehr berührt.

Wir sollten uns dieser Gefahren bewusst sein und es wäre sinnvoll, dem auf sozialer Ebene entgegenzuwirken und sichere, achtsame Räume schaffen, in denen alle die Erfahrung von Berührung und Kontakt machen können.

Es gibt dazu auch Ansätze wie z.B. das therapeutische Kuscheln oder seriöse Tantra-Massage-Angebote, bei denen körperliche Nähe und Präsenz im Zentrum stehen. Ein ganzer Zweig des zeitgenössischen Tantra beschäftigt sich mit achtsamer Berührung. Berührung ist eine zentrale Größe, um emotional zu kommunizieren, und wenn wir uns in den Bereich der Beziehung, Intimität und Sexualität vorwagen, ist es von immensem Nutzen, viel über die Qualitäten und Dimensionen von Berührung zu wissen, zu verstehen und einzuüben.