

Artikel von Dr. Marlis Bach

**Tantric Bodywork -  
Bioenergetik und Körperarbeit mit Ilka Stoedtner**

erschienen in PULSAR Zeitschrift August/2010

Ilka Stoedtner hatte bereits in der Pulsar-Ausgabe Juni Nr. 5/2010 einen Artikel zum Thema „Sexuelle Befreiung“ geschrieben. Da sie Ende August 2010 das Seminar „Tantric Bodywork“ in Graz-Umgebung angeboten hatte, ergriff ich die Gelegenheit, sie und ihre Arbeit näher kennen zu lernen.

Tantra-Arbeit beinhaltet ein weites Feld von Seminarinhalten. Ilka hat eine spezielle Form entwickelt, die sie Tantric Matrix nennt. In diesem Seminar wurde, wie schon vorangekündigt, ausschließlich Körperarbeit durchgeführt. Die Seminarteilnehmer haben mit lockerer Bekleidung diverse bioenergetische und Körper-Übungen unter ihrer Anleitung und mit entsprechender musikalischer Untermalung gemacht, die meistens paarweise durchgeführt wurden.

Im sicheren Schutz der Kleidung habe ich mich auf dieses Seminar eingelassen. Ich war auf gezieltes Atmen, Spüren bei einer speziellen Art von gymnastischen Übungen gefasst – mit dem Ziel mich danach ein Stückweit mehr spüren zu können. Mich hat als erstes die beschützende Atmosphäre beeindruckt. Alles darf sein, alles ist erlaubt. Man kennt diese Worte von vielen Seminaren, aber es macht einen Unterschied, wie tiefgreifend dieses So-Sein wirklich sein kann und darf. Der geeignete Rahmen in einer geschützten Atmosphäre bildet den Boden, um emotionales Bewusstsein zu entwickeln. Durch Ilka ist mir klar geworden, dass emotionale Bewusstheit der Schlüssel zum Herzen, zur Lebendigkeit und zu allem Menschlichen ist. Wie sehr werden im Alltag Gefühle verschleiert! Manchmal ist man sich dessen ja auch bewusst, und rechtfertigt dies vor sich selber, weil ansonsten Disharmonie, Ärger und schließlich Streit eine mögliche Folge wären. Dieses Seminar bietet im besonderen Maße die Gelegenheit, die eigenen Maske fallen zu lassen. Ich denke, dass generell Körperarbeit dazu anregt, man selbst zu sein. Es ist ja schließlich nicht so einfach, sich bei Meridianübungen zu verstellen. Man atmet in den für die Übung vorgesehenen Bereich, der Helfer unterstützt einem nach besten Kräften und plötzlich hat man Tränen in den Augen – weiß gar nicht so recht, woher sie kommen, aber man weiß, dass einem etwas tief in einem drinnen berührt hat. In den jeweiligen Nachgesprächen werden die Gefühle ausgesprochen und man versucht selbst und mit Hilfe des Helfers eine Idee über deren Ursache zu erlangen. Bei starken Reaktionen war Ilka immer sofort zur Stelle und konnte mit ihrer Erfahrung und Feinfühligkeit sofort erkennen, woran es lag und wie man damit am besten umgehen soll. Es wurde nie etwas beurteilt und Ilka machte immer nur Vorschläge, was die Ursache sein könnte. Sie hat den Teilnehmer auch erklärt, dass man sich mit dem Beurteilen automatisch distanziert. Dies war mir im Grunde nicht neu, aber interessant war für mich zu sehen, dass ein Freisein von jeglichem Beurteilen einem kaum eine Möglichkeit zur Distanz gibt, genau genommen wird der Fluchtweg dadurch abgeschnitten. Was für eine glückselige Methode!

Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, Seminare bei einem SeminarleiterIn nur einmal zu machen. Die jeweilige Art des Seminars kennt man ja schon beim zweiten Mal und es tun sich merkwürdigerweise doch wieder Möglichkeiten auf, sich eine Maske aufzusetzen und so den unangenehmen Momenten zu entfliehen, also vor sich selber zu flüchten. In dieses Seminar bin ich quasi hineingefallen und konnte dadurch vielleicht alles intensiver wahrnehmen als ich es von mir selbst gewohnt bin. So kann ich jedem empfehlen, sich spontan für ein Seminar mit Körperarbeit zu entscheiden.

Ilka meint, dass Körperarbeit den Körper durchlässiger für Lebensenergie und Gefühle macht.

Viele Menschen haben sich über Jahre manchmal sogar Jahrzehnte eine flache Atmung angewöhnt. Dies begünstigt eine Charakterpanzerung, wie sie Wilhelm Reich schon damals beschrieben hat. Umgekehrt führt allein eine tiefe Atmung schon zu tieferen Gefühlen. Da dies für manche Menschen ungewohnt ist, reagieren sie bisweilen mit einem Kribbeln im Körper, das sich bis zu Schwindel- und Ohnmachtsgefühlen steigern kann. Andere Menschen atmen zwar kräftig und tief, aber sie lenken mental von ihren wahren Gefühlen ab – so kann man auch effektiv seine Gefühle dämpfen. Ilka sieht in dieser Körperarbeit einen Weg zu

den eigenen Gefühlen, einen Weg zu sich selbst, und dieser Weg ist wesentlich kürzer und direkter als bei vielen anderen Methoden, welche dieselbe Absicht haben. Außerdem verhält es sich folgendermaßen: Je mehr man sich mit Gefühlen zurückhält, desto weniger Energie steht einem zur Verfügung. Die nicht gelebten Gefühle blockieren einen und machen einen weniger lebendig.

„Wer zu sich selbst, zu seinen Gefühlen findet, wird letztlich menschlicher“, behauptet Ilka. Sie versucht den Seminarteilnehmern einen Verbindungsweg vom Becken (Sitz der Sexualität) zum Herzen zu öffnen. Ihre Seminare bewirken tatsächlich eine Herzöffnung. Es ist wirklich erstaunlich, wie die Meridian-Übungen, Mandala-Meditation und viele andere Übungen im gesamten Kontext zu einer Öffnung der ganzen Gruppe führen. Innerhalb von zweieinhalb Tagen sind die Teilnehmer weicher und wärmer geworden. Es war auch direkt an der Körpertemperatur spürbar. Zum Beispiel konnte eine vormals kalte Hand schlussendlich doch eine beträchtliche Wärme verströmen.

Die nunmehr hier angeführten Übungen können auch problemlos zu Hause durchgeführt werden. Im Seminar mögen sie vielleicht mehr Wirkung zeigen, aber daheim regelmäßig durchgeführt können sie auch zu mehr Sensibilität sich selbst und den Mitmenschen gegenüber beitragen.

Nähere Informationen:

Ilka Stoedtner, Sexual- und Körpertherapie mit tantrischen Methoden  
Seminare in Berlin, Graz und Mallorca  
[www.tantric-matrix.de](http://www.tantric-matrix.de)