

Man kann ja irgendwie Sex haben, alles Mögliche machen, aber das heißt ja noch nicht, dass jemand wirklich da ist. Aber trotzdem sieht's nach außen vielleicht sehr frei aus.

Ein Interview mit Ilka Stoedtner über Tantra und Körperarbeit

Ilka Stoedtner arbeitet seit über 20 Jahren hauptsächlich in Seminaren, aber auch in Einzelsitzungen mit einer Kombination aus Körpertherapie und Tantra.

Ilka Stoedtners Seminare spiel(t)en eine wichtige Rolle in meiner Auseinandersetzung mit Intimität, Lust, Sexualität und allem, was mit Kontakt und Beziehungen zu tun hat. Mich fasziniert, wie eindrücklich Themen über den Körper zum Vorschein kommen und ich schätze ihre Arbeit sehr. Trotzdem scheitere ich regelmäßig, wenn ich versuche, anderen zu erklären, was in den Seminaren passiert und was ich da mache - deshalb möchte ich Ilka Stoedtner im folgenden Interview selbst zu Wort kommen lassen.

Kannst du beschreiben, wie du zum Tantra gekommen bist und dazu, selbst Seminare zu leiten?

Ich war schon immer ein sehr sexueller Mensch, irgendwann hat jemand zu mir gesagt, Tantra könnte was für mich sein. Daraufhin habe ich damals vor 35 Jahren an einem Kurs im heutigen Diamond Lotus Institut in Berlin teilgenommen.

Zu der Zeit wurde das von Andro, einem der ältesten Tantralehrer in Deutschland, geleitet, der die Tantramassage mit verbreitet hat. Die persönlichen und emotionalen Veränderungen an mir selbst haben mich dann inspiriert, die Ausbildung zur Tantralehrerin zu machen. Ich habe später verschiedene sexualtherapeutische Verfahren ergänzt, unter anderem den Ansatz Sexocorporel und für die Fortbildung zu Paartherapie war ich damals vielfach bei David Schnarchs Workshops (Crucible Approach). Ich hab mir also aus verschiedenen Ecken das therapeutische Wissen zusammen-gesucht, sodass meine Arbeit jetzt aus diesem Potpourri schöpft und das klassische Tantra mit modernen Strukturen erneuert.

Was hat sich für dich persönlich durch die Beschäftigung mit Tantra verändert?

Ich hätte mir z. B. früher niemals vorstellen können, solche Gruppen zu leiten! Ich war unglaublich schüchtern und wenn ich vor anderen gesprochen habe, bin ich knallrot angelaufen und war völlig verschämt. Die Angst merke ich noch, aber sie hindert mich nicht mehr – sonst könnte ich meine Arbeit auch nicht in dieser Form machen. Dieser Dreh war eine ganz wichtige Veränderung.

Zum Thema Sexualität braucht es auch mehr körperliche und emotionale Präsenz. Man kann ja irgendwie Sex haben, alles Mögliche machen, aber das heißt ja noch nicht, dass jemand wirklich da ist. Aber trotzdem siehts nach außen wahnsinnig frei aus. Das war meine Vergangenheit. Die therapeutischen und tantrischen Erfahrungen haben insofern meine Beziehungs- und Liebesfähigkeit extrem bereichert.

Um was geht es in deiner Arbeit, was willst du mit deiner Arbeit erreichen?

Mir ist es wichtig, dass Menschen innere Freiheit erleben, dass sie machen können, was sie wirklich begeistert und ihr ganzes Herzblut und Sexappeal hineingeben können. Dass sie herausfinden, was ihre Wahrheit ist, jenseits aller Konzepte und Meinungen, und dass sie dieser folgen. Dann entstehen Mitgefühl und ein generelles Wohlwollen allem Lebendigen gegenüber. Dafür ist meine Arbeit.

Ich arbeite mit Übungen und Strukturen, die Menschen helfen, selbstbewusst und beziehungsfähiger zu sein, in Liebesthemen und im Leben gut mit sich und anderen klar zu kommen. Also mehr zu wissen, was man will und sich nicht von tausend Ängsten belangen zu lassen. Manche Anteile in uns sind in bestimmten Situationen in Panik, verängstigt oder verletzt – und wenn die Verletzung kein Pflaster bekommen hat, dann tut es immer wieder weh. Wenn das nicht im Bewusstsein ist, dann werden kleinere Anteile getriggert, die nicht so alt sind, wie man selbst, und Kampfmodus und Abwehr entstehen. Das mit einer freudig-liebevollen Neugier zu realisieren – „Hier bin ich mit meinen Gefühlen, das ist ein Gegenüber, was löst die Person bei mir aus? Welche Aspekte reagieren in mir, was denke ich, welche Emotionen kommen und was macht das mit meinem Körper?“ – lässt mehr Auswahl in meiner Reaktion entstehen, um dann aus einer Entspannung und Ruhe heraus zu agieren. Wenn das eigene Gefühlschaos durchleuchtet, geordnet und Aspekte integriert werden, entsteht mehr persönliche Freiheit, weil ich nicht mehr getrieben bin.

Die Freiheit entsteht nicht dadurch, dass man Gefühle runterschluckt, eine Maskerade aufsetzt, besonders cool ist oder Themen abgehakt hat, sondern über Bewusstheit. Die Angst kann einen davon abhalten da hinzugehen, was einen interessiert. Stattdessen kann man sie wahrnehmen, mit

z. B. der Scham sein und einen weiteren Schritt auf das zugehen, was man möchte.

Ich erkläre das Tantra und meine Arbeit manchmal am Beispiel einer Matrjoschka, als Symbol für verschiedene Schichten, in denen es immer tiefer geht in die eigene Identität oder was man meint, wer man ist. Im spirituellen Sinne geht es um die Auflösung dieser Ego-Struktur. Was meint das? Wir sind gewohnt, uns die Welt zurechtzudenken, der Verstand hat immer eine Meinung, Bewertungen und gewohnheitsmäßige Konzepte, um sich zurecht zu finden. Diese Konstrukte werden immer weiter auseinandergenommen, wie die Matrjoschka. Sie fallen langsam ab oder sie werden durchschaut - und mit Begeisterung kommt man zum Kern. Hier landen wir direkt bei dem spirituellen Sein: Die letzte Matrjoschka ist leer.

Ein ganz wichtiger Part meiner Arbeit besteht darin, die Liebe zu sich selbst, insbesondere zu den Anteilen, die eher verschüchtert, ängstlich oder fest sind, wiederzufinden oder überhaupt zu entdecken. Das ist sehr fein. Sich dabei die Zeit und Geduld zuzugestehen, die es braucht, ist nicht so leicht. Dabei ist das die Ausgangsbasis für alles andere. Oftmals verliert sich diese Liebe und geht nach außen zu irgendeinem Objekt oder einer anderen Person.

Bei all dem ist mir absolut wichtig, dass man die Erfahrung in das persönliche Leben bringt. Nicht, dass es irgendwie abgehoben ist, unverständlich oder etwas ist, woran man glauben muss. Überhaupt nicht, sondern meine Arbeit ist sehr bodenständig, greifbar und umsetzbar.

Was reizt dich an der Arbeit mit Gruppen?

Ich finde toll, was in der Gruppe entstehen kann und was durch die einzelnen Personen getragen wird. Es ist unglaublich bezaubernd und schön zu sehen, wenn die einzelnen so aufblühen, ich müsste eigentlich Vorher-Nachher-Fotos machen, weil das von außen absolut zu sehen ist und für alle Beteiligten auch spürbar.

Dieses angenehm warme Gefühl nehme ich dann manchmal nach einem Seminar mit, dann sitze ich bei mir zu Hause und fühl mich – es klingt jetzt ein bisschen abgefahren esoterisch, aber es ist tatsächlich so – sitzend in einem Raum von Liebe. Dann kommen mir Gedanken und Erinnerungen an das Seminar und dann denke ich „Ist ja Wahnsinn, was alles passiert ist! Und ich war mit dabei! Ich hab das auch noch initiiert, das ist ja völlig abgefahren.“.

Einmal hat sogar eine Teilnehmerin berichtet, auf ihrer Arbeitsstelle ist sie angehalten worden, doch bitte unbedingt wieder in so ein Seminar zu gehen, da sie so glücklich und strahlend wiederkam.

Mir gefällt an Gruppen, dass man zu mehreren eine hohe Energie aufbauen kann, mehr Menschen bewirken einfach mehr. Bestimmte Strukturen kann ich auch nur in der Gruppe anleiten - und nicht in einer Einzelsitzung -, da sie sehr aufwendig sind.

Mit welchen Anliegen und Themen kommen Menschen zu dir?

Sich selbst zu fühlen vor allem. Diese Fähigkeit geht im Alltagstrubel und in unserer digitalen Gesellschaft leicht unter.

Es gibt viele, die verschiedene sexuelle Verletzungen haben, die Übergriffe oder ungünstige Situationen erlebt haben. Manche kommen aus sehr konservativen oder religiösen Haushalten und haben unglaubliche Schwierigkeiten damit, das eigene sexuelle Sein leben zu lassen, also körperlich Freude zu empfinden und Lust zuzulassen.

Und dann gibt es einige, die schon ganz viel gemacht haben, therapeutisch erfahren sind und dann zum Tantra kommen und wissen wollen, was es noch gibt. Hier stoßen sie plötzlich auf Dinge und merken, dass es noch einiges zu entdecken gibt.

Du machst das ja schon seit 20 Jahren – inwieweit haben sich die Themen, mit denen Menschen zu dir kommen, verändert?

Bis dato hat sich nicht viel verändert.

Ich glaube, es wird tatsächlich schwieriger, direkt in den Körper hineinzufühlen. Durch die digitale Welt sind die Menschen sehr verleitet, den Fokus immer mehr außen zu suchen und dass alles besonders schnell gehen muss. Es gibt ein sehr hohes Erregungslevel, also immer so einen innerthrill. Davon wieder ein Stückchen runterzukommen, sich selber körperlich zu spüren und wahrzunehmen, was gerade in einem ist, ich denke das wird noch ein größeres Thema. Aber eigentlich würde ich sagen, dass die Themen relativ gleich geblieben sind über die letzten 20 Jahre.

Worin besteht das Potential von körpertherapeutischen Methoden?

Dass man etwas nicht nur geistig versteht, sondern fühlen kann und erst dann setzt es sich wirklich im Körper. Über die Körperarbeit kommen manchmal Erinnerungen oder Bilder aus den Zellen hoch. Der Verstand kann etwas begreifen, aber es verändert sich nicht wirklich. Das Nervensystem, der Körper, der Geist, also alle Zentren müssen das verstehen, erkennen und fühlen. Dann geschieht Veränderung und auch oft sowas wie Heilung. Die Körpertherapie schafft den Boden, damit der Groschen wirklich fällt.

Du hast Verletzungen angesprochen – ich selbst habe mich gefragt, ob das zu viel für mich ist, wenn schon manches verletzt ist, ob ich das trotzdem machen kann oder das schiefeht und ich mir Schaden zufüge. Oder ob es schwer wird, meine eigene Grenze zu verteidigen. Jetzt muss ich daraus nur noch eine Frage formulieren... Oder hast du schon eine gehört?

Ja, ich denke schon. Die Gruppen sind gut für Menschen, die schon einiges gemacht haben. Wenn jemand zu viel Verletzung hat, sehr traumatisiert ist, dann ist eine Gruppe möglicherweise zu viel und Einzelarbeit besser. Aber gerade für Leute, die schon ein bisschen unterwegs sind, ist das wirklich superklasse, weil es wie ein Schleudergang mehr Geschwindigkeit in die Entwicklung reinbringt und man nicht ewig an denselben Töpfen und Themen nagt. Es wird leichter. Das ist eigentlich die gute Nachricht. Man kann mehr lachen im Leben!

Für viele ist es wichtig, die eigenen Grenzen überhaupt erstmal wahrzunehmen. Die Körperarbeit hilft insbesondere dabei, diese feine Wahrnehmung zu trainieren, dass

Gefühle früh gefühlt werden und damit Grenzen leichter abgesteckt werden. Am Anfang ist das alles sehr grobstofflich, aber wenn die Spannung im Körper gelöst werden konnte, wenn der Körper, das System weicher geworden ist und die Rüstung sich verabschiedet hat, dann reichen ein, zwei, drei Atemzüge. Dann fühlst du direkt, was los ist. Und dann braucht es auch Mut, etwas zu sagen, das heißt ja auch zu sich selbst zu stehen.

Wenn ich Leuten in meinem Umfeld oder meinem Alter erzähle, dass ich zu Tantraseminaren gehe und versuche zu erklären, was da passiert - was mal mehr, mal weniger gut funktioniert - dann können die meisten damit wenig anfangen oder sind skeptisch bei dem Wort „Tantra“ und ich habe mich gefragt, woran das liegt. Hast du Ideen?

Naja, das ist ja kein geschützter Begriff und der wird von „Rotlicht“ bis „Räucherstäbchen“ überall benutzt. Da gibt es manchmal eine Verwirrung über die Begriffe. Ich habe auch zu Beginn meiner Arbeit überlegt, ob ich den Begriff einfach weglasse. Weil ich mich ständig erklären muss. Aber das ist halt so. Letztlich bin ich mehr und mehr reingewachsen und jetzt fühle ich mich auch tatsächlich mehr als Tantrikerin. Das Wort „Tantra“ meint ja „vernetzen, verwoben sein“, dieses geistig-fühlende Durchdringen der Realität und des eigenen Seins beschreibt es ganz gut und ist ein lebenslanger, spannender Prozess, der immer tiefer geht. Nach meiner Erfahrung hat das Tantra über die Jahre einen besseren Ruf bekommen. Denn immer öfter kommen Teilnehmer:innen auch durch Empfehlung von Gynäkolog:innen und Therapeuten:innen.

Was in einer Gruppe geschieht, ist sehr schwer jemandem zu erklären, der nicht dabei war. Ich sag immer, wenn jemand noch keinen Cappuccino getrunken hat, dann kann man schwer diesen Geschmack erklären. Aber man kann sagen: das macht wach und ich freue mich über den Geruch. Die eigene persönliche Erfahrung und was es verändert – das zu erzählen, ist meistens das Beste und das, was Leute inspiriert.

Ein weiterer möglicher Vorbehalt gegenüber Tantra könnte sein, dass es feste Rollenbilder oder Vorstellungen zu Geschlecht und Gender gibt – könntest du dazu was sagen?

Vielleicht liegt es auch daran, dass viele Leute in meinem Umfeld eine große Skepsis gegenüber Spiritualität oder Esoterik haben.

Erstmal ist interessant, was die eigene Wahrheit ist, für die Person, die kommt. Das zählt, das muss die Person herausfinden. Das zu erforschen ist ganz unabhängig von Geschlecht und Gender.

Das kann ich verstehen! Ich bin selbst schnell genervt davon, wenn ich das Gefühl habe, jemand redet über etwas, was er nicht selbst tatsächlich erlebt hat. Weil ich in verschiedenen Gruppierungen mit Guru-Allüren und Ideologien war, bin ich persönlich absolut allergisch gegen irgendwas Abgehobenes oder irgendwas, wo mir die Welt erklärt wird oder eine Ideologie verkauft wird. Ich möchte dazu partout nicht gehören und freue mich immer, wenn ich das Feedback bekomme, dass das alles sehr bodenständig ist.

Man spricht im Tantra von Shiva und Shakti, dem Männlichen und Weiblichen, aber beide haben diese Prinzipien in sich. Das Tantra geht über die Dualität hinaus. Das heißt, wenn man in einem Körper ist, wäre es gut sich zu fühlen, sonst ist es wirklich schade um die Erfahrung.

Es geht nicht um das Geschlecht als solches, sondern um Energien, Präsenz und Wahrnehmung. Und Geschlechterrollen und wie man sich darin benimmt, ist ja nochmal eine völlig persönliche Sache und auch kulturell bedingt.

Gibt es Methoden oder Ansichten, von denen du dich abgrenzt?

Im Tantra gibt es dazu keine Vorgabe oder Doktrin. Das kommt mir persönlich sehr entgegen.

Ja, von Methoden, die sagen, dass man ein für alle Mal mit einer Methode alle Blockaden auflöst. Ich glaube, dass Entwicklung immer Stück um Stück geht. Also Heilsversprechen, damit kann ich nichts anfangen. Abgesehen davon ist keine Methode grundsätzlich zu verurteilen, vieles ergänzt sich sogar sehr gut. Ich bin mir sicher, die Leute finden das Richtige für sich zum richtigen Zeitpunkt.

Was manche Leute befürchten, sie müssten mit anderen Leuten sexuell sein oder müssten Mehrfachbeziehungen haben, das spielt alles keine Rolle. Das ist alles persönliche Entscheidung. Es gibt kein besser oder schlechter, Menschen sind unterschiedlich gestrickt, es gibt unterschiedliche Lebensabschnitte, wo manches anders ist als vorher, aber es gibt keine Vorgabe, was wie sein muss, man kann auch alleine sein, auch gut.

Welche Erwartungen werden enttäuscht, für welche Erwartungen sind deine Seminare nichts?

Wenn man direkt möglichst schnellen Sex haben möchte, irgendwas sexuell Abgefahrener erleben will, wird man enttäuscht. Also so Orgienerwartungen werden enttäuscht. Die Angebote gibt es ja auch, aber da bin ich nicht die richtige Adresse. Das kann man woanders billiger haben und nicht so anstrengend wie bei mir. Dadurch, dass ich das aber auch kenne und eigentlich aus so einem verrückten Sein komme – ich habe lange Zeit in einer Gemeinschaft gelebt, in der es um, wie es damals hieß „Freie Liebe“ und anderes Zusammenleben ging - finde ich die Arbeit, die ich jetzt mache, so wertvoll, weil danach kannst du selbstbewusst zu ´ner Orgie gehen.

Nachdem man sich sortiert hat.

Genau. Oder irgendwas anderes Abgefahrener machen, denn dann hast du ein Gefühl von Präsenz, und du kannst auch Grenzen setzen, das ist doch super.

Was braucht eine erfüllte Sexualität?

Einen guten Bezug zum eigenen Körper und eine liebevolle Selbstfürsorge. Diese ganze Selbstverurteilung kann wirklich aus dem Fenster fliegen. Es ist wichtig, sich in sich selbst wohlfühlen, zuhause zu fühlen. Sich selbst wertschätzen, ein feines Körpergefühl entwickeln und sich dadurch eher mitteilen zu können, sodass das Gegenüber Bescheid weiß. Gerade weil Sexualität so dermaßen unterschiedlich ist und das Spektrum der Vorlieben so weit. Oftmals kommen auch Menschen zu mir, die ihre Sexualität neu entdecken möchten. Es braucht viel Übung

und Herausfinden, seinen Vorlieben zu folgen, also dem, was man gerne möchte, vielleicht auch neugierig sein, einfach mal zu probieren und zu überprüfen; ob die eigenen Fantasien welche sind, die gelebt werden möchten oder auch nur gut im Kopf funktionieren. Es braucht immer wieder Neugier, weil der Körper sich verändert und damit auch das eigene Erleben.

Es ist wichtig, mit einem Lächeln mit sich selbst sein zu können. Also mit der Yoni nicht unbedingt auf „Sie“ zu sein, sondern auf „Du“! Als Team zusammen durchs Leben zu gehen, das ist es.

Hast du Zukunftspläne?

Ich habe immer gedacht, ich hör auf, wenn es keiner mehr will oder es kein Thema mehr ist – aber es bräuchte eigentlich viel mehr Leute, die diese Arbeit machen.

Ich biete gemeinsam mit Esther du Vinage die Ausbildung „Gruppenleiter:in für körperpsychotherapeutische Paar- und Sexualtherapie“ (Tantralehrer:in) an, das ist neu, wir sind gerade im ersten Durchgang. Mich würde freuen, wenn dieser neue Zweig noch dicker werden würde.



Ilka Stuedtner, Tantralehrerin