



Stefan Eigenmann
Seminare im Raum zum Sein
Einzel-, Paar- & Sexualberater
CH-8180 Bülach
Internet: www.StefanEigenmann.ch

Text vom 16. Mai 2011

Tantra, Gestalt und Buddha

Dem Begriff Tantra bin ich zum ersten Mal vor gut zwölf Jahren in einer kleinen Anzeige im „Tages-Anzeiger“ bewusst begegnet. Bereits zwei Monate später sass ich dann in Winterthur mit zwanzig anderen Frauen und Männern im Kreis von The Art of Being® und erfuhr von der Seminarleitung, was Tantra auch ist: „Sein mit dem, was ist!“ An jenem Wochenende konnte ich die Tragweite und Tiefe, die hinter diesen Worten steckt, noch nicht erfassen. Tatsächlich bin ich bis heute daran, dieses Sein-mit-dem-was-ist zu erforschen und in immer neuen Facetten zu erfahren. Auf diesem Weg stolpere ich zuweilen und die Übung wird wohl lebenslänglich andauern.

Meine Motivation, an einem Tantraseminar teilzunehmen, war vor allem sexueller Natur. Ich sehnte mich nach möglichst vielen möglichst unproblematischen sinnlich-erotischen Begegnungen und Abenteuern. Ich wollte vor allem geniessen dürfen. Andere Begehrlichkeiten und Sehnsüchte, zum Beispiel nach Tanzen und körperlichem Ausdruck, nach Begegnung und Aufmerksamkeit, nach Austausch und Geborgenheit, nach Stille, Meditation und Spiritualität, sind später nach und nach dazugekommen. Anfangs wollte ich vor allem ein Schmetterling sein, der frei und unverbindlich von Blüte zu Blüte fliegt. Dazu konnte ich aber lange nicht offen stehen. Zu tief sass mir die Angst im Nacken, für mein Wollen und So-Sein verurteilt zu werden. Also spielte ich Spielchen. Vor allem auch deshalb, weil ich meinen persönlichen Themen von Schuld und Scham aus dem Weg gehen wollte.

Aber „natürlich“ ist es dann doch anders gekommen. Glücklicher- und schmerzlicherweise haben mir viele Menschen viele „Spiegel des Erkennens“ hingehalten. Und Wegschauen als Lösungsstrategie taugte je länger desto weniger. Heute, nach unzähligen Seminaren, Trainings und Lehrgängen, kann ich mit einem Schmunzeln sagen, dass mir meine damalige Lust auf Lust den Weg zu mehr Lebendigkeit, Mut und Aufrichtigkeit aufgezeigt hat. Ich habe erkannt, dass auch meine Sexualität in die Geschäftsleitung meines persönlichen Unternehmens gehört. Und heute weiss ich, dass es nur gute Gründe gibt, an einem erfahrungsorientierten Seminar teilzunehmen, egal mit welcher Motivation.

Nach all den Jahren hat sich in meinem Leben manches vereint. Die Gestalttherapie hat mir das Paradox der Veränderung mit auf den Weg gegeben. Diese grundlegende Erkenntnis besagt, dass nachhaltige menschliche Entwicklung vor allem dadurch begünstigt wird, indem zuerst das, was ist, mitfühlend angenommen wird. Der allzu voreilige Appell „sei anders“ tut bloss weh und führt über kurz oder lang in die Sackgasse. Die tantrische Kunst des Seins hat mich herausgefordert, mich dem Weg der Liebe mutig anzuvertrauen, mit allem, was ist. So konnte ich mich im Gruppenraum – der Aufmerksamkeit vieler Menschen sei Dank –, mit der Tatsache versöhnen, dass ich ein unschuldig, liebenswertes und sinnenfrohes Körper- und Geistwesen bin. Und mit der alltäglichen Meditation, dem achtsamen Sitzen mit dem, was ist, also mit der Erforschung meiner Buddha-Natur von Atemzug zu Atemzug, wird Raum frei für meine Sehnsucht nach Stille und Spiritualität. Mit Tantra, Gestalt und Buddha habe ich Heilung in meinem So-Sein erfahren. Und die Reise geht immer weiter.

Auch als Berater und Seminarleiter bleibe ich Schüler in der Schule des Lebens. Und ich möchte in fehlerfreundlichem Kontakt mit dem Anfängergeist bleiben. Auf dieser Grundlage ermutige ich Menschen, liebevoll in den Spiegel zu schauen und sich couragiert, grosszügig und mitfühlend auf das Leben, wie es ist, einzulassen. Und ich bin dankbar, dass ich zusammen mit vielen anderen neugierigen Frauen und Männern lernen darf. Menschen, die ebenfalls stolpern im Tanz mit Lust und Liebe, Sinn und

Sinnlichkeit, Erotik und Spiritualität. Menschen, die trotzdem oder gerade deswegen üben wollen, mehr und mehr in die Widersprüche des Lebens zu vertrauen. Fassen wir uns ein Herz und gehen aufeinander zu – aufrichtig, nichtwissend und unverschämt. Hier, jetzt und immer wieder.

Danke und herzlich willkommen!

--

PS: Ich bezeichne mich heute als Seminarleiter und nicht mehr als The Art of Being-Lehrer. Und auf Begriffe wie Tantra, Gestalttherapie oder Buddhismus verzichte ich in meinen Ausschreibungen weitgehend. Mit diesem Vorgehen fordere ich Sie heraus, den Raum zum Sein mit neugieriger Unsicherheit zu betreten, zu erkunden und durch Ihr Da-Sein weiterzuentwickeln.

Weitere Infos über den Raum zum Sein und Achtsamkeit finden Sie auf meiner Website (www.stefaneigenmann.ch). Mehr Infos über Tantra und Seminare zu Liebe, Eros und Bewusstsein finden Sie auf der Website der Schule des Seins meines Freundes Saleem M. Riek (www.art-of-being.de).