

TANTRA goes WILD

5. - 10. Mai 2019

www.dertantrakongress.com

JETZT ANMELDEN UND
GRATIS 24 Stunden
Tantra-Videos gucken!



Bitte eingeben
E-Mail-Adresse

JA, ICH BIN DABEI!

Ingrids Interview-Fragen an Devaka Regine Hoffmann

Interview am 10. Mai 2019

Ingrid: Wie kann die Frau in der heutigen Gesellschaft wieder mehr in ihre ursprüngliche Schöpferinnenkraft kommen?

Devaka: Dazu müssen wir uns anschauen, wie sie sich selbst davon entfernt hat. Diese Trennung von der weiblichen Schöpferkraft findet seit tausenden von Jahren und auf der ganzen Welt statt. Wir alle - Frauen und Männer - tragen schwer an diesem Erbe, denn die weibliche Schöpferkraft fehlt - in der Gesellschaft und auch im Individuum. Wie außen so innen!

Der Zugang zur eigenen weiblichen Schöpferkraft führt über Selbsterkenntnis. Die weibliche Schöpferkraft finden wir wenn wir unsere tiefen Reaktionen und Haltungen mutig anschauen - Mutig, weil wir nicht nur unsere Opferseite sondern auch unsere daraus entsprungene Täterseite anschauen müssen. Das fällt Frauen besonders schwer weil wir darauf getrimmt wurden, nett, schön und lieb zu sein. Unsere Kraft ist aber in unserem - meist unreflektierten verborgenen Willen - gebunden, wo wir oft Wut, Hass, Rachsucht in Bezug zu der Ungerechtigkeit gegenüber dem Weiblichen empfinden. Wenn wir uns mit dieser Tatsache auseinandersetzen, befreien wir unsere dort gebundene Kraft und versöhnen uns mit dem Opfersein und der Niederlage des Weiblichen. Das ist ein Weg die weibliche Macht wieder positiv leben zu lassen.

Ingrid: Welche Bedeutung hat die Intuition der Frau in einer wissenschaftlichen, verkopften Welt?

Devaka: Eine Große! Wir müssen den Zugang zu unserer Intuition wieder lernen und zurückgewinnen. Er ist oft unter einem Trümmerberg verschüttet. Den gilt es frei zu legen. Zudem verwechseln wir Intuition und inneres Wissen oft mit inneren Impulsen. Die Intuition kommt von unseren kraftvollen weiblichen Anteilen und ist ein „Wissen“ das in der Situation einfach da ist. Impulse sind schnelle und oft auch flüchtige instinkthafte und drängende Energien, die auch von inneren Kindern oder anderen instinkthaften inneren Anteilen kommen können.

Ingrid: Ist die WILDE FRAU Ausdruck von innerer Freiheit, Lebendigkeit, Selbstbestimmtheit ?

Devaka: Die Wilde Frau ist ein Teil unserer Weiblichkeit. Sie liebt die Freiheit und ist selbstbestimmt und unabhängig. Aber umfassende innere Freiheit entsteht in meinen Augen erst wenn wir alle weiblichen Anteile

in uns kennen und leben lassen. Dazu gehören auch bedürftige Anteile, die Menschen brauchen und für die Bindung und Beständigkeit wichtig ist. Solche, die von Natur aus Beziehung und Verlässlichkeit brauchen um sich zu entfalten und in ihrer Schönheit zu blühen. Das sind nicht nur Innere Kinder. Unsere empfindsamen verletzlichen Seiten, die es brauchen, dass frau selbst oder auch jemand im Außen zu ihnen steht und für sie eintritt. Sonst verdorren sie. Dabei muß man natürlich natürliches Brauchen von „altem“ brauchen unterscheiden und auch berücksichtigen, wofür wir auch selbst verantwortlich sind.

Ingrid: Wie befreit sich frau von festgefahrenen Strukturen?

Devaka: Durch Bewusstheit über diese festgefahrenen Strukturen im Außen und Innen und indem sie neue Antworten darauf findet. Dazu muß frau sich ihrer eigenen verborgenen, unbewussten, festgefahrenen Strategien bewusst werden und auch wozu diese mal nützlich waren. Erst dann kann sie auf heilsame Weise beginnen auf die alten Strukturen zu verzichten.

Ingrid: Wie findet frau Mut zur eigenen Wahrheit & der Transformation aus der starren Opferrolle hin zum Selbstermächtigung?

Devaka: Wir müssen den Zugang zu unseren Machtvollen inneren Anteilen – die leider häufig in der Tiefe in der Opferrolle aber oft auch in der Täterschaft feststecken aufsuchen und uns so ehrlich wie möglich damit auseinandersetzen und die entstandenen Haltungen reflektieren. Das ist ein Lebensweg. Denn wenn wir das zu schnell tun, verlieren wir unseren Boden. Die Psyche muss sich langsam an den Anblick unserer dunklen Seiten gewöhnen um Licht hinein zu bringen, zumal diese Stellen in uns oft in der Tiefe traumatisiert sind. Dieses Trauma aber eingekapselt ist in allen möglichen Abwehrstrategien.

Ingrid: Aggression und Wut? Wieviel ist erlaubt?

Devaka: Aggression ist ein natürlicher Teil von uns Menschen mit der wir unsere Grenzen schützen und für unser Überleben eintreten. Sie hilft uns unserem Nein Nachdruck zu verleihen. Wichtig ist nur dass wir lernen wann unsere Aggression und Wut zerstörerisch wird und wann sie konstruktiv ist. Dazu müssen wir unsere „alte Wut“ von dem aktuellen Gefühl unterscheiden lernen und das geht besser wenn wir uns selbst und unsere Geschichte gut kennen. Sonst agieren wir Wut und Aggression unbewusst gegen uns selbst oder andere aus und sie zerstört!

Aggression und Wut kann – bewusst eingesetzt – eine enorme Antriebsfeder sein und unser Leben lebendig und reich machen – aber nur wenn sie von der alten Aggression und Wut entkoppelt ist. Dann kann sie uns helfen kraftvoll für die Wahrheit einzutreten.

Es ist also keine Frage von „wieviel“ ist erlaubt sondern wie bewusst ist mir meine Aggression und ihre Auswirkungen. Es geht meiner Erfahrung nach immer um den Grad der Bewusstheit. Aggression kann uns auch das Geschenk der Leidenschaft im positiven Sinn bescheren – und

nach der suchen Menschen um sich lebendig zu fühlen. Ohne unsere Instinktkraft aus der die Aggression entspringt, erleben wir keine leidenschaftliche Sexualität.

Ingrid: Wie stellst du dir die Sexualität der wilden Frau vor?

Devaka: Wie schon gesagt, die wilde Frau ist eine Definitionssache. Wenn wir damit die freie, ungezähmte und instinkthafte Frau meinen, dann wird sie ein ebensolche Sexualität leben. Eine die ihre Lust ohne Scham genießt und sich nimmt was sie will und braucht, eine die sich kennt und ganz in der Extase des Liebesaktes mit sich oder Partner/in aufgeht, dann aber auch wieder eigene Wege geht. Aber die erfüllendste Sexualität erleben wir wenn alle weiblichen Seiten beteiligt sind - auch die empfindsamen, die uns zarte köstliche Hingabe schenken.

Ingrid: Mutige Inbrunst für den eigenen Weg?

Devaka: Ja, Frauen müssen wieder lernen ihren eigenen Weg und vor allem ihre eigene Art von Weiblichkeit und Frau Sein zu finden. Vorbilder, Archetypen, andere Frauen können Orientierung geben und ermuntern, aber letztlich muss jede Frau ihre eigene individuelle Art von Frau Sein finden und wie das aussieht weiß sie letztlich nur selbst.

Ingrid: Die junge wilde Frau versus der alten wilden Frau?

Devaka: Das unterscheide ich nicht, denn die Wilde Frau lebt sowohl in jungen wie in alten Frauen und Sexualität kann zwar in den verschiedenen Altersstufen unterschiedlich sein, aber sie ist in jedem Alter vorhanden und kann lebendig sein.

Ingrid: Der Platz der Frau im Kreis der Frauen ?

Devaka: In meinem Tantra-Frauentraining „Der Weg der Frau“ weise ich immer wieder auf die enorme Kraft von Frauenkreisen hin. Wir feiern ein sehr berührendes Ritual, indem die Frauen erneut in den Kreis der Frauen aufgenommen werden, denn viele haben dieses Zugehörigkeitsgefühl verloren.

Es ist wichtig, dass eine Frau sich als Teil eines Frauenkreises erleben kann und darin ihren ganz individuellen Platz findet. Sie findet darin weibliche Vielfalt und Unterschiedlichkeit und gleichzeitig Zugehörigkeit und Verbundenheit die sie braucht um zu blühen und den Mut auf zu bringen sie selbst zu sein.

Ingrid: Tantra und therapeutische Ansätze als Tantra des Westens, während ursprüngliche tantrische Gottheiten immer mehr in Vergessenheit geraten? Was denkst du, wie unterrichtest du?

Devaka: Ich begreife die tantrische Grundhaltung als eine die das Leben in all seinen Facetten be-ja-t und uns lehrt immer bewusster im Umgang

- auch und gerade im intimen Umgang - mit uns selbst und der Partnerin / dem Partner zu sein. Tantra vereint die Gegensätze von Freiheit und Bindung, von Ich und Du und macht das ganz konkret auch - aber nicht nur - in der Sexualität erlebbar.

Wir im Westen müssen uns auch mit unseren eigenen Wurzeln verbinden. Die liegen nicht in Indien. Trotzdem können wir von den ursprünglichen tantrischen Göttern und ihren Geschichten lernen, denn diese Weisheiten sind universell. Aber durch unsere westliche Prägung ist es wichtig, nicht nur zu glauben sondern auch kritisch zu hinterfragen. Nicht nur Hingabe und Liebe sondern auch proaktive Bewusstseinsarbeit um uns selbst zu verstehen ist nötig. Der Westen hat große Geistes-Leistungen erbracht und wir sollten sie nicht nur als „schlechten Mind, der uns von der Erleuchtung abhält“ verteufeln. Das wäre wieder einseitig.

Das bei uns im Westen Tantra vor allem mit sexuellen Praktiken und Massagen gleich gesetzt wird bedaure ich. Nicht dass ich die Kunst der Tantra-Massage nicht schätze - aber Tantra geht weit darüber hinaus und ist ein menschlicher Wachstumsweg. Sex macht Spaß und kann zum Wachstumsweg beitragen - aber es gibt auch noch andere Aspekte des Tantra - wie die Meditation, das Vereinen und Begreifen der inneren Gegensätze, geben und anzunehmen zu lernen - auch jenseits von Sex. Wir sind im Westen sehr Sex-fixiert! Deshalb ist am Tantra auch vor allem der Sex für Leute interessant.

In meinem Frauen-Training begleite ich Frauen zu allen Themen rund um Weiblichkeit. Da ist Sexualität und ihre Heilung natürlich ein wichtiger Teil davon. Aber es geht nicht nur um Sex.

Ich bringe in meine Tantra-Arbeit auch moderne psychologische Erkenntnisse ein, die der Prägung des heutigen westlichen Menschen und seiner Geschichte mehr entsprechen und den Zugang erleichtern. Osho hat aus diesem Grund dynamische Meditationen für den westlichen Menschen entwickelt.

Eine wichtige Ergänzung ist die Arbeit mit inneren Anteilen und das Entwickeln von Bewusstsein in den einzelnen inneren Anteilen - Inneren Personen. Da habe ich sehr viel von der Individualsystemik gelernt und erlebt wie Tiefen-Heilung geschieht. Ein fordernder aber auch spannender und lohnender weil nachhaltiger Wachstumsweg.

Ingrid: Dakinis: In früheren Kulturen wurden eigene Tempel aus Verehrung errichtet für Frauen die die Gaben der heiligen Kunst der Heilung durch Sexualität hatten. Wie sehen diese Gaben heute aus?

Devaka: Es gibt heute viele sehr gute Tantra-Masseurinnen und z.B. Anwenderinnen des Sexological Bodywork. Diese übernehmen heute einen guten Teil dieser Heilung und haben auch immer einen spirituellen Hintergrund. Es gibt auch viele Yoni-Heil-Massage Praktizierende die ich sehr empfehle!

Ingrid: Wodurch entsteht Heilung in der Sexualität? Sexuelle Heilung und gleichzeitig in Seminaren über die eigenen Grenzen gehen?

Devaka: Grenzen sind wichtig und sinnvoll. In meiner Arbeit erinnere ich immer wieder daran die eigenen Grenzen deutlich wahr zu nehmen und mache Übungen dazu. Meiner Meinung nach ist es re-traumatisierend, die eigenen Grenzen zu weit zu überschreiten. Manche Frauen kommen nach 10 Jahren Tantra-Erfahrung zu mir weil sie festgestellt haben dass sie dauernd auf ungute Weise ihre Grenzen überschritten haben - aus Gruppendruck oder weil sie von der Leitung dazu aufgefordert werde. Ich halte das für falsch.

Ich leite nun seit 17 Jahren Frauengruppen und Trainings und habe immer wieder festgestellt, dass Frauen, wenn sie ihre Grenzen deutlich wahrnehmen lernen und üben, an der Grenze zu verweilen, ganz von sich aus Lust bekommen selbstverantwortlich, kraftvoll und achtsam eigene Grenzen ein wenig zu überschreiten. Diese Sensibilität für den eigenen Raum erweitert die Grenzen von allein. Ich halte also pushen für falsch, zumal das Nervensystem in solchen Situationen die rote Alarmlampe anstellt. Passiert das, dann schalten wir auf Überleben und tun Dinge, die wir hinterher bereuen. Unsere Grenzen sind ja aus gutem Grund da wo sie sind. Es geht mehr darum sie genauer kennen zu lernen und durch reflexives Bewusstsein zu entscheiden ob sie so heute noch hilfreich sind. Das ist dann aber eine Entscheidung die zwar etwas Aufregung aber keine Übererregung herstellt. Eine Grenzerweiternde Erfahrung gibt dann ein entspannendes und erweiterndes Gefühl und nicht ein Gefühl der Anspannung!

Ingrid: Wie wird (wilde) dynamische Sexualität gelebt, angefacht?

Devaka: Gar nicht! Es geht darum meine Instinktive Kraft wieder zu erleben. Darin ist die dynamische Sexualität ganz natürlich enthalten. Die muss gar nicht angefacht werden. Die Frage ist ob wir zu unserer Instinktkraft einen natürlichen Zugang haben. Wenn nicht, fehlt das Feuer. Aber wir können uns auf die Suche danach machen wenn wir diesen Zugang verloren haben! Aber eben auch mit Bewusstheit und langsam - denn dort können uns auch alte Verletzungen begegnen. Wenn Frau ihre Instinkte wieder zugänglich hat und sie genießen kann, genießt sie auch eine feurige Sexualität! Aber viele Frauen brauchen auch erst mal eine emotionale und Herzensverbindung, bevor sie sexuelles Feuer verschenken und leben.

Ingrid: Was ist Schattenarbeit?

Wie leben in einer selbst erschaffenen Routine aus Überlebens-Strategien und Belohnungssystemen, wie kann man da aussteigen, sich verändern?

Devaka: Schattenarbeit ist ein sehr umfassendes Thema. Das ist nicht mal mit einem Workshop erledigt. Wenn wir uns selbst kennenlernen

wollen sollten wir erst mal bei dem anfangen was im Licht liegt. Vielen Menschen ist das ganz Offensichtliche sehr unbewusst. Deshalb geht es erst mal darum sich darüber klar zu werden wer ich alles bin. Das heißt zu wissen dass ich Frau bin, Mann bin, Kind bin, das ich ein instinkthafte Wesen bin und auch ein spirituelles. Und all diese Aspekte haben Licht- und Schattenseiten. Wir müssen also zunächst lernen langsam zwischen unseren Licht und Schattenseiten hin und her zu gehen und die beiden Bereiche zu verweben. Mal bin ich unschuldig, mal bin ich ein Biest, mal Heilige, mal Hure,... usw. ohne anderen dabei zu schaden.

Wenn ich mich auf diesen inneren Erkenntnisweg mache werde ich an einen Punkt kommen an dem ich denke, jetzt kenne ich mich - jetzt gibt es nichts Neues mehr. Und doch blüht unser Leben, unsere Beziehungen, nicht wirklich auf.

Dann erst sind wir an der Grenze zu unserer tiefer liegenden Schattenwelt. Dann erst, hinter dieser Grenze beginnt der wahre Abstieg in die Unterwelt zu unseren verborgenen Machtseiten. Diese Geheimen Machtseiten zu erforschen ist nicht für jeden etwas. Das braucht einen Container - eine Gruppe, Freunde, die diesen Weg kennen, einen Rahmen in dem diese Geheime Macht angeschaut und reflektiert werden kann - und das dauert Jahre! Denn unsere geheimen Machtseiten lenken aus dem Hintergrund unser Leben und halten unsere einmal gefundenen Lösungen/ und Strategien aufrecht.

Ingrid: Kann ein Schatten uns in Richtung BDSM führen, also deshalb in BDSM Situationen leben zu wollen?

Devaka: Ja, Absolut! Ich denke dass unsere Automatismen sich so lange wiederholen, bis wir sie durchdrungen haben. Manchmal führen uns unbewusste Haltungen uns selbst gegenüber zu Sexuellen Praktiken, durch die wir uns dann dieser Haltungen deutlicher bewusst werden. Das kann auch BDSM sein. Ich kenne Frauen die einige Zeit BDSM gelebt haben und nach einer Weile diesen Weg wieder verlassen haben, weil sie nicht mehr diese extremen Erfahrungen und Kicks wollten, während andere erlebten dass das genau ihr Ding ist.

Ingrid: Können Schatten verhindern, dass wir Orgasmen erleben?

Devaka: Ja, natürlich, denn Orgasmus heißt loslassen und unsere Schatten wollen uns meist kontrollieren!

Ingrid: Was ich am anderen abwerte, korrespondiert mit etwas in mir, das ich nicht haben (spüren will)?

Devaka: Abwertung ist immer ein Versuch mich selbst als Richtig und das andere als Falsch zu erleben. Oft werten wir Dinge an anderen ab, weil wir damit nicht konfrontiert werden wollen. Aber im Umkehrschluss heißt

„etwas nicht zu wollen“ nicht unbedingt dass ich das abwerte. Manchmal ist es auch richtig etwas als Negativ einzuordnen und Position zu beziehen und mich damit zu zeigen. Etwas zu bewerten – entsprechend den eigenen inneren Werten und am besten noch bewusst ist nicht das Selbe wie Abwertung.

Es kommt immer darauf an aus welcher inneren und tieferen Haltung ich etwas bewerte und mit welcher Absicht.

Ingrid: Das Schattenritual: bewusst über die Grenzen gehen Wiederholung von Traumata, deren Überwindung oder Entdeckung von Neuland?

Devaka: Ein Schattenritual bedeutet in meiner Arbeit, die Kraft in dem Schatten anzusehen und an der Grenze zu dem Schatten zu stehen und von da aus Licht hinein zu bringen. Zu weit, zu schnell, zu heftig über Grenzen zu gehen bedeutet Re-Traumatisierung – sogar wenn es in dem Moment nicht gefühlt wird. Flash-Backs dazu und die Auswirkungen kommen manchmal erst Jahre später.

Ingrid: Schattenarbeit als Grundlage einer echten Liebe und Sexualität?

Devaka: Wenn wir unsere eigenen Schatten nicht kennen, werden sie aus dem Untergrund in unsere Beziehungen hineinwirken – deshalb: Ja es ist besser sich mit den eigenen Schatten auseinander zu setzen. Je intimer wir in Sexualität und Liebe sind, je näher wir dem anderen kommen, desto eher werden wir auch mit unseren Schatten in Kontakt kommen – oder eben unsere Partnerin/Partner.

Ingrid: Die Archetypen in der Schattenarbeit?

Devaka: Archetypen haben alle Licht und Schattenseiten. In meinem Tantra-Training befassen wir uns damit.

Ingrid: Sexual Healing – Welche Wege beschreitet man bis zur Heilung? EMDR?

Devaka: Ich finde dass der respektvolle Umgang mit Grenzen wichtig ist. Das ist die halbe Miete in der Heilung. Dann braucht man für sexuelle Heilung Sicherheit und die Erlaubnis selbst die Kontrolle über das Geschehen zu behalten. Eine gute körperorientierte Methode der Traumaheilung finde ich ist „Somatic Experiencing“ von Peter Levine.