

Hat Sexual Grounding Therapy etwas mit Tantra zu tun?

Tantra und SGT von Doris und Marco Guidon

Wegen des weiten Hintergrundes sowohl von Tantra als auch von SGT kann hier nur ein kurzer Überblick gegeben und daher ausdrücklich auf Vollständigkeit verzichtet werden.

	Tantra	Sexual Grounding Therapie SGT
Entstehung und Herkunft	Tantra (Sanskrit) wurzelt in religiösen hinduistischen und buddhistischen Lehren. Entsprechend ihrer langen Tradition (Ursprünge reichen ins 2. Jhd. zurück) gibt es viele Formen, wie Tantra gelehrt und ausgeübt wird. Mit Ritualen, Meditation, Wahrnehmungs- und Atemübungen wird die sinnliche Wahrnehmung geschult, um damit eine Öffnung zu sich selbst und dem Du zu erreichen. Der Begriff Tantra bezeichnet auch verschiedene Arten von Texten; so gibt es z.B. auch medizinische und astrologische Tantras.	SGT ist eine körperpsychotherapeutische Methode. Sie wurde von Willem Poppeliers, einem klinischen Psychologen und Bioenergetiker, in den 90er Jahren aus der Objektbeziehungstheorie und der bioenergetischen Charakteranalyse entwickelt. SGT hat eine fundierte eigenständige psychologische Theorie, die sich an das "Innere Wissen" im Menschen anlehnt. Einen religiösen Hintergrund gibt es nicht.
Ziele	Das Wort Tantra leitet sich von der Sanskritwurzel tan (ausdehnen) ab und bedeutet allumfassendes Wissen. Das Ziel des Tantrismus ist die Einswerdung mit dem Absoluten und das Erkennen der höchsten Wirklichkeit. Das bedeutet auch, den Geist von der Begierde zu befreien und nicht, die Begierde zu fördern. Ein Lehrer muss daher diesen Weg selbst gegangen sein und die entsprechenden Qualifikationen bestehen, um diese hohen Praktiken ausführen und vermitteln zu können.	Ziel der SGT ist die Klärung und Vervollständigung der sexuellen Identität von Mann und Frau. Die beiden sexuellen Pole, Herz und Genitalien, werden in Übereinstimmung mit dem Richtungsfluss männlicher und weiblicher Energie gebracht und die ursprüngliche Verbindung der Pole wieder hergestellt. Herz und Genitalien sind gleichwertig und haben ihren festen Platz im Alltag aller Beziehungen -zu Partnern, Ahnen und Nachkommen. Selbstregulierung und Konstanz in der Liebe sind wichtige angestrebte Resultate.
Mittel und Wege	Zum Erlernen der tantrischen Praxis gehören Anweisungen ethischer wie moralischer Natur und Wissensvermittlung. Die geforderte Disziplin bewahrt die ethischen Verhaltensweisen und ist das Mittel, um sich von Fehlern und Übertretungen wieder zu reinigen. Alle Dharma-Praktiken beruhen auf Ethik, Meditation und religiöser Sichtweise, das Gleichgewicht von Methode und Weisheit zu wahren ist wichtig. Ansammlung von Verdienst bedeutet das Erlernen und Praktizieren von Tugenden und Stufen des Bodhisattva-Weges. U.a. Liebe, Mitgefühl, Gleichmut, Ich-Losigkeit. Kontrolle und Lenkung der Gedanken, spezielle Übungen des Bodhisattva-Weges. Ansammlung von Weisheit bedeutet nicht die Anhäufung von intellektuellem Wissen sondern wird immer zusammen mit meditativer Praxis betrieben.	SGT führt den Teilnehmer durch die verschiedenen Alterstufen der psychosexuellen Entwicklung. Es beginnt in der ödipalen Zeit (4-6 J.) in der das Kind sich sexueller Unterschiede erstmals bewusst wurde und endet mit dem Sterben. Geleitete Strukturen führen den Teilnehmer sowohl in die Regression als auch in die Progression, in der bestehende und prägende Bilder bewusst gemacht und verändert werden können. Die vermittelte Theorie ermöglicht es, Selbst-Erfahrungen gemäss der eigenen Biografie zu interpretieren und auch theoretisch einzuordnen. Energetisierung des Körpers durch Atem und Bewegung sowie Prozessarbeit sind integraler Bestandteil der Gruppentherapie. Die ethischen Richtlinien regeln das Verhalten von Teilnehmern und der Leitung unter einander.
Vermittlung	Die Praxis von Tantra setzt eine Ermächtigung durch einen entsprechend qualifizierten Meister voraus. Allen Tantra-Traditionen ist das Gebot der Geheimhaltung der Lehre und die Bedeutung des Meisters als Vermittler der tantrischen Lehren gemein. Traditionelles Tantra kann nicht in einem Kurs oder durch Bücher erlernt werden. Das im Westen gelehrt Neo-Tantra kann mit dem traditionellen Weg nicht verglichen werden. Vielen Lehrern des Neo-Tantra fehlt ein eigener religiöser Hintergrund und damit ein tieferes Verständnis der Lehren, um den Kern von Tantra zu erfassen. Dies kann dazu führen, dass Neo-Tantra zu persönlichem Selbstzweck reduziert wird und der Aspekt des Mitgefühls und der Selbstüberwindung fehlt.	SGT darf nur von autorisierten SGT-Trainern vermittelt werden. Deren Ausbildung setzt eine Praxis in Körperpsychotherapie voraus und umfasst die Selbsterfahrung im SGT-Basis- und Advancedtraining, ein 1-jähriges Therapietraining und die Assistenz eines vollständigen Trainings zusammen mit einem Haupttrainer. Ein Training dauert mindestens zwei Jahre (in 4 Blöcken à je 6 Tagen) und wird zusammen mit der praktischen Methode in Gruppen vermittelt. SGT-Trainer sind an die strenge Einhaltung der ethischen Richtlinien gebunden.
Spirituelle Weg	Das traditionelle Tantra ist eine spirituelle Disziplin und hat keinen psychologischen oder psychotherapeutischen Hintergrund im westlichen Sinne. Im Neo-Tantra besteht die Tendenz, ein mehr gefühlsmäßiges Erlebnis für genügend zu halten, was entweder zu keinem Ergebnis führt oder zu unerwünschten Resultaten wie etwa der Identifikation des Ego mit der Seele. Die Betonung schöner Gefühle widerspricht eher der Definition eines spirituellen Wegs.	SGT ist keine spirituelle Disziplin, sondern eine körperpsychotherapeutische Methode im westlichen Sinn. Da es aber um die Integration biologischer und psychologischer Gesetzmässigkeiten geht, enthält auch SGT spirituelle Elemente, deren Verständnis aber von der persönlichen Entwicklung des einzelnen Teilnehmers abhängt und nicht speziell gefördert wird.

Sexualität	Viele Gottheiten werden in sexueller Vereinigung dargestellt, als Symbol für die Polaritäten aktiv und passiv, bzw. männlich und weiblich, die durch ihre Wechselwirkung das Universum gestalteten (Shiva und Shakti). Tatsächliche sexuelle Praktiken sind aber die Ausnahme- auch aufgrund der großen Rolle der Mönchstradition. Der Tantriker will durch die Sinneswelt zur Vereinigung mit dem Göttlichen gelangen. Die Göttliche Mutter selbst ist im menschlichen Körper als Kundalini-Energie vorhanden, die an der Basis der Wirbelsäule eingerollt liegt und auf ihrem aufsteigenden Weg die Chakren (Energiezentren) öffnet und sich schließlich im obersten Chakra mit Shiva, dem männlichen Aspekt Gottes zu vereinen. Westliches Neo-Tantra strebt durch Übungen die sexuelle Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung an.	Im SGT geht es nicht um sexuelle Praktiken sondern um das Selbstverständnis der sexuellen Identität als Mann und Frau. Der Teilnehmer lernt seine ursprüngliche sexuelle Unschuld, Erregung und Neugierde wieder zu erwecken und sie in jeder Lebensphase altersentsprechend zu leben. Während der gesamten Dauer des Trainings ist sexueller Verkehr unter den Teilnehmern nicht erlaubt. Selbst Paaren wird von Sexualverkehr während der Trainingswochen abgeraten, da die Erfahrungen in den Regressionsphasen dadurch gestört werden können.
-------------------	---	---