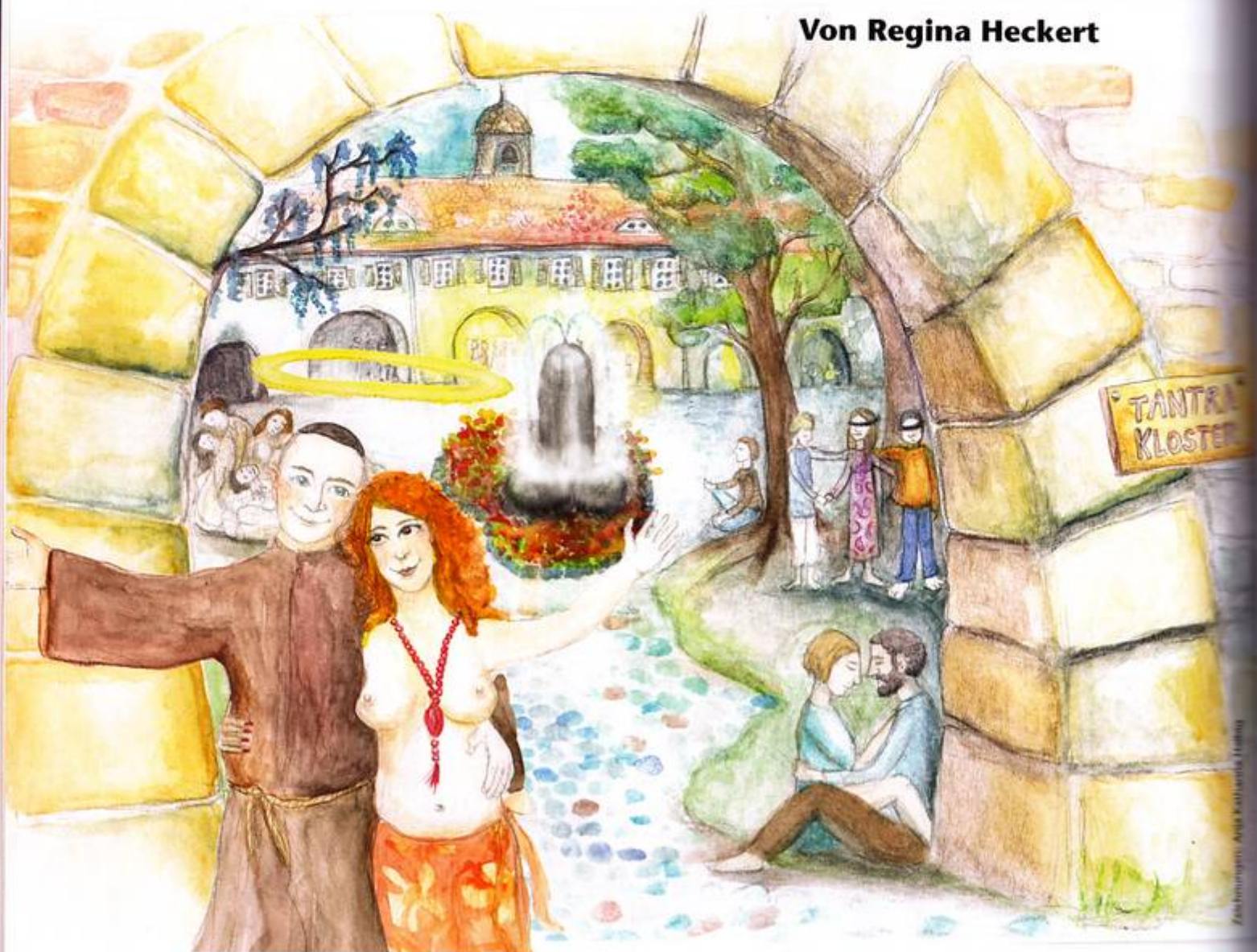


Schon in jungen Jahren wird Regina von der »Großen Lust« erfasst, und zwar ebenso bei ihren kindlichen Doktorspielen wie beim Singen der Heiligen Lieder in der Kirche. Sich zwischen den irdischen Lüsten des Teufels und der himmlischen Seligkeit Gottes zu entscheiden, wie die christliche Lehre es fordert, verweigert sie, und so zieht sich dieser Zwiespalt durch ihr ganzes Leben, sogar noch hinein in ihre Zeit als Besucherin von Tantra-Seminaren. Bis schließlich an Pfingsten 2010 sich der Traum der Vereinigung von beidem erfüllt

# Tantrakloster

Von Regina Heckert



Ich bin sieben Jahre alt und sitze lusterfüllt in der Kirche meiner Kindheit. Ist es der Geschmack heiliger Inbrunst oder geiler Heiligkeit, der mich so erzittern lässt?

Mein Herz erglüht, mein ganz' Gemüt entbrennt in neuer Liebe. Nach dir allein, Geliebter mein, geh'n alle meine Triebe. Erhalt', o Herr, die süße Glut, die du entflammt in meinem Blut. Immer mehr, o mein Herr, zünd' an dies höchste Gut!«

Ich schaue hinüber mit verbotenen, geheimen Blicken. Immer wieder – während pralle Gesänge mich ergreifen und durchbeben. Glühende, rotbackige Männerscharen singen aus voller Kehle – Mund und Augen aufgerissen vor entzückter Hingabe. Sie strotzen so vor Manneskraft, dass das All erzit-

und Frauen schielte ich immer wieder hinüber zu denen, die etwas zwischen den Beinen hängen hatten, das mich so unwiderruflich lockte. Konnte ich diesen in vielen Doktorspielen schon erkundeten Verbindungs»gliedern« zwischen Mann und Frau für immer entsagen? Wenn Gott wollte, dass ich mich zwischen Himmel und Erde entscheide, dann war meine Wahl (wenn auch

## Irdische Lust und himmlische Seligkeit – erst im »Tantrakloster« findet für Regina Heckert beides optimal zusammen

tert, und sind zugleich von einer so lieblichen Süße, dass sie Herzen erschauern lassen. Menschliche Lüsterheit bricht sich gnadenlos Bahn, um sich mit den allertiefsten Wogen des göttlich Heiligen zu vereinen. Unwiderstehlich zieht es mich hinüber zu den sonst so unnahbar fremden Männern, die auf einmal ganz unmaskiert bloß und pur erscheinen und mich zu einem lebenslangen Abenteuer rufen. Schwer geht mein Atem angesichts der Größe dieser Macht und Herrlichkeit. Ich bin sieben Jahre alt und sitze lusterfüllt in der Kirche meiner Kindheit. Ist es der Geschmack heiliger Inbrunst oder geiler Heiligkeit, der mich so erzittern lässt? Jedenfalls sollte ich ihn nie vergessen. Er ist bis jetzt Ruf und Motor meiner Seele.

### Entscheidung zwischen Himmel und Erde

Heute empfinde ich es als Gnadengeschenk, inmitten körperfeindlicher Kirchenmauern erlebt zu haben, wie sexuelle Lust und Heiligkeit sich entgegen aller Keuschheitsgebote einfach in mir verbunden haben. Die Ekstase meiner Kindheitsjahre hat sich gerade dort einen Weg gebahnt, wo sie am meisten bekämpft wurde. Gekonnt verstand ich es immer wieder, durch aller kleinste Textänderungen die Kirchenlieder zu Lustliedern umzugestalten, auch wenn mir dabei manchmal der heilige Schreck in die Glieder schoss. Ja, es schien sogar so, dass die Textabwandlungen sich ohne große Mühe von selbst in mir gestalteten, während ich mein zartes Kinderstimmchen wiegen ließ von den Gesangswogen männlicher Zukunftsverheißung, die mir mehr als nur wohlige Gänsehäute bescherten.

Irgendwie wusste ich ganz bestimmt, dass ich, wie Jesus es sagte, »im Hause meines Vaters« sein musste. Am besten ein Leben lang! Damals verwechselte ich mein inneres Erleben mit dem äußeren Ort der Kirche. Deshalb war ich ganz verzweifelt, als der Missionar aus Afrika kräftig darum warb, den Pfad Gottes zu beschreiten. Mein Puls raste, mein Herz schlug vor Sehnsucht nach einer uneingeschränkten, bedingungslosen Hingabe an Gott. Eingebettet in die Schar der Mädchen

schweren Herzens) getroffen: »Ich werde keine Missionarin werden«, verkündete ich nach ausgiebiger innerer Prüfung, »weil man dann nicht heiraten darf!«

### Absage an die Doktorspiele

War auch die Entscheidung sonnenklar, die Sehnsucht in mir wuchs in gleichem Maße wie die tiefe Spaltung. Eine meiner Onkel-Doktor-Gespielinnen löste das Problem auf ihre Weise, als ich in der Vorbereitung zur heiligen Kommunion die ersten Versuche unternahm, das »böse Sexuelle« auszumerzen. »Aber«, so gemahnte sie mich im Brustton vollster Überzeugung, »wir können doch weitermachen wie bisher. Nur dass wir jetzt noch zusätzlich beichten können und kein schlechtes Gewissen mehr haben müssen!« Die Keuschheits-Werbekampagnen des Pfarrers im Kommunionunterricht gepaart mit regelmäßigen Prügeltrachten nach dem Erwischtwerden mitten in kindlichen Lustspielchen lieferten jedoch die besseren Argumente. Und so begann mein Kampf.

Ich schaffte es tatsächlich, den Doktorspielen auf immer Ade zu sagen. Vielleicht lag es gar nicht an meinen übergroßen religiösen Anstrengungen, sondern war einfach eine natürliche Folge des Älterwerdens.

### Pubertät

Jäh endete diese längere sexuelle Erforschungspause mit dem Ausbruch der Pubertät, die mich wieder demütig in die Schranken des Menschenmöglichen wies. Jetzt entdeckte ich mich unter nächtlichem Schutz ganz neu und ergab mich Tag für Tag den mir durchaus himmlisch erscheinenden Genüssen. Parallel dazu warb ein alt bekanntes schlechtes Gewissen



Konnte ich diesen in vielen Doktorspielen schon erkundeten Verbindungs»gliedern« zwischen Mann und Frau für immer entsagen?

konstant für Abstinenz und Gottesfurcht. Da die wie Muttermilch einschießende Lust manchmal wirklich unerträglich war, konnte ich zumindest nicht mit Sicherheit ausschließen, dass sie Teufelswerk war. Ich kämpfte gegen Windmühlen. Einmal verbuchte ich stolz in meinem Tagebuch, dass ich sechs lange Wochen über die Onanie-Versuchung obsiegt hatte, nur um erneut zu versagen. Nach mehreren Enthaltensamkeitsversuchen gab ich auf.

So wurde eine junge Frau aus mir, die sich immer mehr darauf spezialisierte, das heilige sexuelle Rätsel zu lösen. Gott verbannte ich vorsorglich ins Abseits, damit er mich bei der anstehenden »Arbeit« nicht stören konnte. Ich trat aus der Kirche aus. Nun war der innere Konflikt wenigstens nur meine Angelegenheit.

## Forschungen

Auf Partys war ich der Schreck aller Frauen, wenn ich sie beim Nudelsalattessen ungeniert fragte, ob sie vaginale oder kitorale Orgasmen bekämen. Frauen verweigerten die für



meine unablässigen Forschungen notwendigen Antworten. Sie hüllten sich ein ins große kollektive Frauenschweigen.

»Ich weiß nicht, ob meine Freundin überhaupt einen Orgasmus bekommt!« war dagegen die ehrliche Antwort eines reddefreudigen Bekannten. Männer waren sowieso

sehr gesprächsbereit, aber sie wussten eben nichts. Zumindest in der damaligen Zeit. Alle verfügbaren Bücher verschlang ich. »Man müsste aus der körperlichen Liebe eine Kunst machen können!« verschreckte ich meinen damaligen Freund, indem ich ihm meinen ersten selbst erfundenen tantrischen Abend präsentierte.

So brach sich in mir weiterhin Bahn, was schon zwischen den Kindesbeinen pulsiert hatte. Sexuelle Hoch-Zeiten und allertrockenste Dürreperioden wechselten sich ab, während sich mein Leben immer neu gestaltete. Meine starke sexuelle Energie und mein Talent zur Heiligkeit spielten sich abwechselnd in den Vordergrund, als kämpfte jeder Anteil um sein Recht. In meiner Verzweiflung entwarf ich immer wieder neue

# T a n t r a k

Ideen für lustvoll heilige Liebesabende, die mir schließlich die Spur in eine neue Welt bahnten. Endlich entdeckte ich Tantra auch im Außen. Erinnerungen an das kleine Mädchen im Gottesdienst flammten wieder auf.

## Sex ohne Gott und Gott ohne Sex

Ich weiß nicht, wie viele Tantra-Seminare ich besuchte, wie viele Regionalgruppen ich leitete. Jedenfalls ließ ich mich mit Haut und Haaren von der Tantra-Welt verschlingen, als hätte ich nach einer langen Irrfahrt nach Hause gefunden. Ich holte mein altes Gebetsbuch heraus und sang meine alten Kirchenlieder, die mich immer noch im tiefsten und lustvollsten Winkel meiner Seele berührten. Ich beschloss, meine verspäteten Lehr- und Wanderjahre anzutreten. Einige Monate brachte ich in einer Kommune in Italien. Dort feierte maximale sexuelle Freiheit ihren Siegeszug, was man in den Gesichtszügen des Nachwuchses erahnte. Reicher Kindersegen legte Zeugnis dafür ab, dass sich alle kreuz und quer zumindest körperlich sehr liebten. Ich lebte und liebte mit. Doch auf einmal fehlte mir Gott, und ich reiste ab.

In einem spirituellen Zentrum, in das ich mich rettete, wurde gebetet und meditiert. Hier war nun, im Unterschied zu vorher, Gott der Dauerbrenner in der Hitliste der täglichen

Muss denn der Beigeschmack des Bösen, in Jahrtausenden geschürt und bis ins Detail ausgefeilt, an der Sexualität kleben wie ein nicht mehr gut zu machender schlechter Ruf?

Verrichtungen. Die sexuelle Energie hingegen war der angesagte Feind unter den Gottsuchern. Junge Menschen im allerbesten Lustalter blieben mit großem Einsatz und auffallend hohem Schokoladenverzehr bei der (falschen) Stange. Viel Einsatz schien nötig, um das asketische Soll zu erfüllen. Viele wurden fahl und bleich. Das Leben lief im Stand-by Modus, und es sah aus, als käme man ungeschoren davon. Da begann mir die Kommune zu fehlen, und ich wusste nicht weiter. Gab es denn keinen Ort, der alles enthielt?

### Satsang-Retreat

Ich kehrte zurück in meine zerrüttete Ehe, meditierte regelmäßig und erfüllte so recht und schlecht die ehelichen Pflichten. Tantraseminare und Klosteraufenthalte wechselten sich ab. Beidem konnte ich etwas abgewinnen, aber überall fehlte auch etwas. Da versuchte ich es mit moderneren Formen der Gottsuche und fand mich in Schweige-Retreats ein. Jeder wandelte dort in sich gekehrt vor sich hin, als gäbe es die anderen gar nicht. Kontakt war untersagt: kein Reden, kei-

Müllerstochter im Märchen kein Gold spinnen. Streiten sich jetzt schon die Tantriker, ob es besseres und schlechteres Stroh gibt? Verschieben wir die tief innen sitzende Spaltung nicht nur und verwandeln sie in Haarspalterei, weil wir uns der Wahrheit nicht wirklich stellen wollen?

»In der sexuellen Beziehung verdichtet sich die Liebe und das Leben. Im Trieb, der dazu führt, ist die mächtigste Kraft, die wir kennen, wirksam. Deshalb ist die Kraft, die dahinter wirkt, die eigentliche Lebenskraft, die Kraft, die Gott am ähnlichsten ist. In ihr offenbart sich das Größte der Welt, das Göttliche, am greifbarsten. Und gerade dadurch, dass wir dieser Kraft ausgeliefert sind durch den Trieb, offenbart sie sich wie von außerhalb von uns kommend und uns übersteigend.« (Bert Hellinger, aus der DVD »Ich liebe dich«) Mir tun diese Worte eines weisen alten Mannes, der sogar einmal Missionar war, richtig gut. Sie lassen mich tief auf- und durchatmen.

### Urgewalt der Sexualität



# l o s t e r

ne Begegnung und erst recht keine körperliche Berührung! Es schien außer mir nur noch einen wichtigen Anwesenden zu geben: den Guru, dem man nacheifern und möglichst die Erleuchtung abringen sollte. Alle anderen Satsangbesucher erzeugten lediglich das Energiefeld, an dem sich mein Mut erproben musste, mit dem Meister direkten Kontakt aufzunehmen – natürlich rein innerer Art.

Die Welten blieben weiterhin getrennt, auch wenn ich immer mal wieder die Meditation mit ins Bett nahm oder bei der Meditation in lustvolle Tiefen versank. Manchmal frage ich mich, ob es auf der Erde wenigstens einen einzigen Menschen gibt, der der Sexualität als Urkraft der Leiblichkeit vorbehaltlos Ehre erweisen kann. Muss denn der Beigeschmack des Bösen, in Jahrtausenden geschürt und bis ins Detail ausgefeilt, an der Sexualität kleben wie ein nicht mehr gut zu machender schlechter Ruf? Wenn sogar Tantraschulen eine Verlinkung ablehnen, weil auf der Startseite meiner Website Lustmolch und Tantraus gerade ein Loblied auf die reine Geilheit singen?

### Das Animalische

Wo kommen wir denn hin, wenn wir das rein Animalische, den puren Trieb weiterhin »verteufeln«? Können wir die Lust kultivieren, wenn wir uns von ihrer Wurzel abschneiden? »Wo nichts ist, kann man nichts verfeinern!« Ohne Stroh kann die

Schließlich hat doch fast jeder die Urgewalt der Sexualität schon mehr oder weniger am eigenen Leib (wo sonst?) erfahren! Sie bringt das Leben trotz aller menschlicher Vorichtsmaßnahmen voran, überlistet Verhütungskalender und Antibabypillen. Sie macht krank und garstig und leblos, wenn wir sie unterdrücken. Sie wird dort zu Gewalt, wo dieser innere Druck nicht mehr ausgehalten werden kann. Die Sexualität als Ganzes oder teilweise abzutun, ist eine Verrücktheit, die zum Scheitern führen muss. Sublimieren kann eben nicht jeder nach Belieben. Klosterfriedhöfe und jüngste Ereignisse zeigen, was geschieht, wenn man sich gegen das Leben selbst stellt – und das ist nur die Spitze eines Eisberges tiefen, menschlichen Leidens. Vielleicht gelingt es einigen Sonderexemplaren der Menschheit, ganz ohne Sexualität in voller und erfüllter Lebendigkeit das Leben zu genießen, wobei im Einzelfall zu prüfen wäre, ob es deren Wurzelchakra nicht vielleicht von Anfang an am rechten Schwung gefehlt hat.

Tantra zieht nicht den Schwanz ein auf dem Weg zu Gott.  
Ganz im Gegenteil: Er wird gezeigt, verwöhnt und verehrt

Die sexuelle Kraft ist wunderbar. Wer sie unterdrücken will, richtet Schaden an. Wer sie befreit, wird lebendig und heil. Tantra ist der Weg der Befreiung und Bejahung der Lust und des Lebens. Alle Aspekte sind willkommen. Tantra zieht nicht den Schwanz ein auf dem Weg zu Gott. Ganz im Gegenteil: Er wird gezeigt, verwöhnt und verehrt. Ist die sexuelle Lust auch das beste Mittel, irdische Verstrickungen zu manifestieren, indem sie zu Kindern, Beziehungen, Familien und Schicksalen gerinnt, hat sie zugleich auch das Potenzial, alle Anhaftungen zu lösen, indem sie mitten hineinsteigt in den turbulenten Lebensfluss. Was ausgeschlossen, abgelehnt, unterdrückt wird, bindet auf besonders starke Weise und hält unfrei. Das sehen wir im Märchen an der Wirkung der Fee Nummer dreizehn. Orgasmusunfähigkeit erhöht nicht die Erleuchtungswahrscheinlichkeit. Wer sich enthält, kommt nicht automatisch ungeschoren davon. Alles Ungelebte fesselt und bindet.

### Kloster und Lust feiern Vereinigung

Pfingsten 2010: Tatsächlich habe ich es gewagt. Noch weiß ich nicht, ob es die Krönung meines Lebens ist. Meine Klosterzeiten und meine Lusterfahrungen feiern Vereinigung: Das erste Tantra-Retreat – das Abenteuer Tantrakloster, findet auf Gut Froberg statt. Die Vorzüge des Klosterlebens und der Schweigeretreats auf der Reise nach innen öffnen ihre Pforten. Sie lassen die sexuelle Lust nach Ewigkeiten der Verbannung hereinschlüpfen. Weib und Nonne in mir und meinen Teilnehmerinnen sitzen zufrieden ineinander im Schneidersitz. Sie lauschen der Stille, schweigen und singen. Männer in langsamen Zenschritten umkreisen die Frauen. Sakrale Lieder mischen sich mit durchtriebenen Blicken zu genau der Schwingung, die mir heilig ist. Mantras erwecken Seligkeit und Verlangen. Begegnung, Berührung, zarte Augenblicke sind nicht nur erwünscht, sondern dringend empfohlen.

Für die Nachmittagspause ist das Mattenlager gerichtet für alle, die sich schweigend und bewusst entdecken möchten. Das Essen ist rationiert. Es wird langsam, genussvoll und schweigend miteinander im Kreis eingenommen. Der tobende Verstand kann sich nur im eigenen Geist breit machen. Körper ohne trennende Worte wissen, wo es lang geht. Stille und Lust werden von Tag zu Tag tiefer. Nicht nur mein Herz jubelt vor Vergnügen. Ich staune, wie alles ohne Anstrengung und reibungslos bei einer so großen Gruppe klappt. Echte Fröhlichkeit breitet sich aus. Tag für Tag wachsen Bewusstheit und Liebe, auch die ganz körperliche, gleichzeitig in Himmel und Erde hinein.

### Der tantrische Swinger-Club

Habe ich meinen Stein des Weisen gefunden? Der Abschluss der Tage im Tantra-Kloster ist ein erneutes Wagnis: Der tantrische Swinger-Club krönt das Abenteuer. Verschiedene Plätze verlocken zu unzähligen Möglichkeiten der Erfahrung von Lust und Liebe. Es gibt Meditationsplätze ebenso wie Plätze

für Voyeure, Verweigerer, Lustlose, Unzufriedene und Hoffnungslose. Alles darf sein und vor allem: gefühlt werden. Massagebetten laden ein. Der Platz für frauenfreundliche Berührungen ist gut besucht. Die Dunkelkammer darf man nur mit Augenbinde betreten. Auf dem Lager davor kann man mit mitgebrachtem Partner Orgasmen vortäuschen üben. Zu meinem Erstaunen und allseitigen Vergnügen wird er rege genutzt. Wer Demut üben will, liegt flach am Boden. Auf den drei Wartepunkten mit der Aufschrift »Ich traue mich nicht, bitte hole mich ab!«, erfährt man, dass man sich helfen lassen darf. Sogar der heiße Stuhl, bei dem man sich auf Zetteln Antworten zu heiklen Fragen zur eigenen Person abholen kann, ist begehrt. In einem Séparée verschwinden Paare, die sich lieben wollen.

In unregelmäßigen Abständen erklingt die Zimbel. Egal, was man gerade tut, man hält nun inne und lauscht nach innen: Bin ich wirklich gerade da, wo ich bin? Wenn ja, wie kann ich mich noch mehr hineinbegeben? Wenn nein, was geschieht gerade wirklich in mir? Wer es nicht weiß, begibt sich auf einen der Meditationsplätze, bis er es weiß. Der Platz für Verzweifelte oder Überforderte ist selten besetzt. Nur wer dort eine halbe Stunde ausharrt und seine Verzweiflung spürt, hat das Recht, das Schweigen zu brechen und die Klosterschwester um hoffentlich weisen Rat zu ersuchen. Nur eine Person braucht das. Alle anderen sind nach all den vorbereitenden Tagen einfach im Fluss des Lebens. Niemand »versackt« darin. Es ist so erstaunlich, wie die Zimbel beachtet wird und gute Folgen hat.

### »Lust ist mein Weg zu Gott«

Ich bin es gewohnt, allerbestes Feedback zu meinen Gruppen zu bekommen. Diesmal überschlagen sich die Lobeshymnen der Glückseligkeit. Auch ich selbst – meine strengste Kritikerin, lächle mir anerkennend zu und dem Teil in mir, der mich ein Leben lang dorthin geführt hat, wo ich jetzt bin. Manchmal weiß ich nicht, ob die Idee eines Tantra-Klosters nicht ein bisschen großwahnsinnig ist. Wie kann ich es mit Jahrtausenden der Spaltung aufnehmen? Das Tantra-Kloster löst das Dilemma meines Lebens und lässt alle, die es möchten, daran teilhaben. Lust ist mein Weg zu Gott. Mein Herz schlägt höher, wenn ich weitere Tantra-Retreat-Ideen sammle. Jedenfalls geht die Reise der Heilung weiter. Ich kann sie sowieso nicht aufhalten. ■



**Regina Heckert**, Jg. 1956, ist seit mehr als 20 Jahren Tantralehrerin. Sie hat die BeFree Tantraschule gegründet, die Tantra Liebesschule Online und den Tantra Download. [www.befree-tantra.de](http://www.befree-tantra.de), [www.liebesschule-online.de](http://www.liebesschule-online.de)

