

„Was haben wir uns da nur wieder ausgedacht“, waren unsere vorherrschenden Gedanken, als wir uns an einem Donnerstag vormittag mit dem Auto auf den Weg ins ZEGG bei Berlin machten. Vor uns lagen vier Tage mit vegetarischem Essen, ohne Alkohol, mit „alternativen Leuten“ und einem Seminar mit ungewissen Inhalten und 18 völlig fremden Menschen.



Tantra-Begrüßungs-Ritual

# Shaktis & Shivas

Wieder einmal bestätigt: ohne Vorurteile wäre unser Leben reicher

■ Text und Fotos: Klaus Schlegl

**T**agelang habe ich mich jetzt damit beschäftigt, wie ich diese Reportage am besten schreibe ohne missverstanden oder falsch interpretiert zu werden. Den Stein der Weisen habe ich leider nicht gefunden, aber ich setze einfach auf die Offenheit und Unvoreingenommenheit unserer Leser gegenüber Neuem und Unbekanntem. Und ich beginne nicht mit dem Anfang sondern mit dem Ergebnis unseres viertägigen Tantra-Massage-Ritual-Seminars. Wir sind jetzt seit über 32 Jahren miteinander verheiratet, haben drei Kinder, einen Enkel, einen Hund und sind immer noch glücklich miteinander. Trotzdem hat sich durch diese neue Erfahrung wieder ein bißchen etwas geändert. Wir gehen bewusster durchs Leben, sind wieder aufmerksamer miteinander und nehmen sowohl die Seele, als auch den Körper des jeweils anderen bewusster wahr. Man könnte sagen, wir haben uns gemeinsam ein Stück weiterentwickelt, neue Menschen kennen und schätzen gelernt, andere Lebensweisen erfahren und akzeptiert, auch wenn sie nicht immer für uns passen würden. Aber jetzt der Reihe nach.

## Ankunft im ZEGG

Nach einer mehrstündigen Autofahrt kamen wir am späten Nachmittag im ZEGG in Bad Belzig an. Hier leben etwa 70 Menschen, davon 15 Kinder, in einer experimentellen Gemeinschaft auf einem 15 Hektar großen Gelände. Wir trafen auf eine Welt, die uns bisher völlig fremd war - ökologisch ebenso wie soziologisch. Eine Pflanzenklär-Anlage, ein eigener Brunnen und Gemüse-Selbstanbau waren die ersten neuen Eindrücke, um nur ganz wenige zu nennen. Die ersten Leute, die wir trafen, waren alle relativ alternativ gekleidet, mit Ausnahme der Kinder, aber alle waren unglaublich aufgeschlossen und freundlich. Mit gemischten Gefühlen bezogen wir unser Doppelzimmer. Alles sehr sauber und ordentlich - wir waren angenehm überrascht. Aber halt, wo ist das Bad? „Am Gang, da gibt es ein Gemein-

schaftsbad für die Männer und eines für die Frauen“. Die anderen Seminar-TeilnehmerInnen waren übrigens in Mehrbettzimmern unterbracht. Beim Lesen der Unterkunfts-Infos fielen uns zwei Dinge besonders auf: Keine Telefone und mit den Handys sollte man wegen der Strahlen zum Anrufen bitte das Gebäude verlassen. Und folgender Satz: „An den Fenstern sind Fliegengitter angebracht. Sollte sich aber doch einmal ein Mücke ins Zimmer verirren, bitten wir aus ökologischen und moralischen Gründen zusammen einen neuen Weg der Verständigung zu finden.“

## Erstes Zusammentreffen

Gegen 18 Uhr trafen wir zum ersten Mal auf die anderen 14 Seminarernehmer, die Referentin Beatrice Popko und ihre beiden Assistentinnen. Die Leute, die an einem Tisch saßen wechselten einige erste Worte miteinander, die Zahlungsmodalitäten wurden ebenso erledigt wie die Übergabe vorbestellter Utensilien, wie Massageöle, Federn, Felle, Lughis, Fächer usw. Anschließend gab es Abendessen. Wie befürchtet rein vegetarisch, aber überraschenderweise echt lecker. Hatten wir gar nicht gedacht, dass man ohne Fleisch, Wurst und Fisch so gut essen kann - schon was gelernt! Nach kurzem Umziehen auf dem Zimmer geht es zum ersten Mal in die „Universität“. So heisst das große Gebäude in dem das ganze Jahr über in mehreren Räumen unzählige Seminare, darunter auch von unserer Veranstalterin Nhangha Ch. Grunow, stattfinden. Als wir unseren Raum betraten, lag schon für jeden ein Sitzkissen in einem Kreis am Boden. Nach einer kurzen Ansprache der Leiterin stellten sich alle einzeln vor. Wer sie sind, was sie machen, wo sie herkommen und was sie von diesen vier Tagen erwarten. Es war schier unglaublich, wie unterschiedlich die versammelten Personen von ihrem Background her waren. Dann folgten einige Kontakt- und Kennenlernspiele, wie beispielsweise einen Partner/in, der die Augen geschlossen hat, durch den Raum führen. Oder beim Nächsten mit geschlossen Augen sein Gesicht und seinen Kopf „fühlen“. Die Partner wurden nach jeder Runde gewechselt. Interessant war auch sich gegenseitig tief in die Augen zu sehen, den Blickkontakt dauerhaft und konzentriert zu halten ohne sich ablenken zu lassen. Der Abend endet mit einigen ande-

ren aus unserem Kurs bei einem Bierchen und einem Glas Wein in der urgemütlichen Dorfkneipe der Gemeinschaft. Von wegen kein Alkohol! Ein Bierchen oder Weinchen versagen die sich hier auch nicht - wieder was gelernt!

## Worum geht es eigentlich überhaupt?

Das Tantra-Massage-Ritual beinhaltet die Ganzkörper-, Gesichts-, Hand-, und Fußmassage sowie die Massage des Mannes und der Frau. Sie wurde von einem Tantrameister konzipiert. Er hat damit ein Gesamtkunstwerk geschaffen, das eine echte Bereicherung für jeden Menschen ist. Dabei werden alle Sinne angesprochen. Man arbeitet mit Federn, Fellchen, Seidentüchern, warmen Wasser, Düften und mit Öl. Diese Massage ist der Versuch, den gesamten Körper als sinnliches Instrument spürbar zu machen, dabei aber wegzukommen von der so weit verbreiteten genitalen Fixierung, und doch ohne Tabuisierung des Intimbereichs - Berührungen, die den ganzen Menschen meinen, mit seinem Körper, seinem Sexus, seinen Gefühlen und seiner Seele.

## 30 Stunden harte Arbeit

Wer jetzt glaubt, dass so ein Kurs bestimmt ganz spassig ist, wird schnell eines Besseren belehrt. Die Theorie und die praktischen Massageübungen, eingeschlossen der Abschlussbesprechung, betragen von Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 16 Uhr nicht weniger als 30 Stunden - fast eine ganze Arbeitswoche komprimiert in ein verlängertes Wochenende. Kein Wunder, denn die gesamte Massage dauert mindestens drei Stunden. Weiter ging es am Freitag morgen mit einer Vorführung des Einführungs-Rituals, dabei musste man ebenso konzentriert zuschauen wie schnell mitschreiben. Anschließend übten die acht Frauen den gesamten Block, der unter anderem die Fuss- und Handmassage beinhaltet. Am Nachmittag starteten die Männer mit der gleichen Übung, bevor die Rückenmassage gezeigt wurde. Auch dieser Teil wurde folgend sowie am Abend nach dem Essen von beiden Geschlechtern nachgemacht. Ein „Absacker“ in der Dorfkneipe beendete den arbeitsintensivsten Tag des Seminars. Am Samstagmorgen zeigte die Seminarleiterin die Massage der Körpervorderseite der Frau, inklusive der Intimzone. Nachmittags wurden dann die einzelnen Teile des tantrischen Massagerituals zusammengesetzt und von den Männern als Ganzes praktisch geübt. Das letzte noch fehlende Stück, die Massage der Vorderseite des Mannes wurde nach dem Abendessen demonstriert. Der Sonntag Vormittag war dann die Premiere für die Damen um die komplette Massage durchzuführen. Männer und Frauen, übrigens im Tantra Shiva und Shakti genannt, alle nur mit traditionellen Lunghis bekleidet, die im Laufe des Rituals abgelegt werden, erlebten, gaben und empfingen somit nacheinander das gesamte Programm, das jeweils dreieinhalb Stunden dauerte. Danach ist man völlig geschafft. Wer massiert hat, ist "fertig" von der Anstrengung und wer massiert wurde, ist vollkommen entspannt durch die Ganzkörpermassage.

## Gefühlvolle Verabschiedung

Ziemlich erschöpft und mit dem Kopf schon bei der Abreise und Heimfahrt, war die Verabschiedungsrunde noch einmal ein emotionales Highlight. Vor vier Tagen noch völlig Fremde verabschiedeten sich alle als Freunde und Freundinnen. Einzelne Männer und Frauen schämten sich ihrer Tränen nicht, als jeder berichtete, was diese Erfahrung für ihn bedeutet. Wie heisst es manchmal so schön: „Wir sind als Fremde gekommen und als Freunde gegangen.“ Das betrifft auch die Gemeinschaft des ZEGG, die einen sehr positiven Eindruck bei uns hinterlassen hat.

Kopfmassage



Streicheln mit Feder



Handmassage



Abreiben mit Fell



Fußmassage



Rituelle Waschung

