

# Namasté

*Inmitten irdischer Irrungen und Wirrungen  
grüße ich das Göttliche in dir*



*Das moderne Leben hat uns Freiheiten  
gegeben, von denen unsere Großeltern allenfalls träumten.  
Diese Freiheiten verwirren uns und machen uns oft hilflos, auch was  
unser Frausein und Mannsein anbelangt. Tantra weicht dieser Verwirrung  
nicht aus, sondern begegnet ihr mit Selbsterforschung – Frauen unter Frauen,  
Männer unter Männern. Dann kommt der nächste Schritt: den anderen  
annehmen, wie er ist. Und dann wird auch der dritte möglich: im anderen  
das Göttliche zu erkennen, im Mann den Shiva, in der Frau die Shakti*

## Von Regina Heckert

Sind Frauen die besseren Menschen? Männern scheint an einem ihrer Chromosomen etwas zu fehlen. Das könnte alles erklären. Denn schließlich ist sich in der heutigen Zeit fast jede Frau sicher, dass mit dem Mann etwas nicht stimmt. Andererseits gibt es auch aus männlicher Sicht einiges zu beklagen, was das weiterhin unerklärliche Rätsel Frau betrifft. Wer weiß schon, ob uns nur die Hormone oder die ewige Liebe trotz allem immer wieder zueinander treiben? Jedenfalls scheint das dauerhafte Glück nur wenigen Paaren wohl gesonnen zu sein.

Auch wenn unsere Fantasie in miteinander schäkernde Liebespaare und Sonntagsspaziergänger mit Kinderwagen die schillerndsten Farben hineinprojiziert, der ehrliche Blick hinter die Kulissen spricht eine andere Sprache. Die rapide Zunahme von Single-Haushalten und polyamoren Experimentiergruppen oder offenen Dreier-Gespanssen verschmutzen so manche rosarote Brille und zwingen uns, sie abzunehmen. Viele rudern auf einsamer Lebensstrecke stets aufs Neue kühner Hoffnung entgegen. Dauerhaftes Liebesglück zu zweit scheint inmitten der irdischen Irrfahrten die große Verheißung

## So wie man für die sexuelle Begegnung die Kleider ablegt, sollten wir für die Begegnung im Tantra die Kleider des nur Persönlichen ablegen

sich wieder die Bedeutung dieser so wichtigen Unterscheidung zwischen prä- und transpersonal: Wenn Tantra nur ein Rückfall ins Primitive wäre – »Ich Tarzan, du Jane« –, in den Zustand, bevor wir zu unterscheidbaren, einzigartigen Personen wurden, ja, dann wäre da nichts mit göttlich. So ist es aber nicht. Zum Tantra kommen Menschen, die unter der Enge ihres »nur Person sein« leiden. Bei aller Liebe für die Tiere und das Tierische wollen sie nicht zurückfallen in den Zustand, als »keiner keinen kannte«, den präpersonalen, unpersönlichen Zustand, auch wenn dieser rauschhafte Zustand durchaus von manchen Kulturen gefeiert wurde und noch wird, sei es als soziales Ventil oder der Polarität zuliebe, wie etwa in den Dionysoskulten des alten Griechenlands oder in den Fruchtbarkeitsfesten diverser Kulturen (im europäischen Mittelalter etwa in einigen Maifesten).

### Das Transpersonale

Im Tantra geht es darum, im anderen die Person zu sehen *und* das Transpersonale, das durch die Person hindurchschimmert wie ein glitzernder Hintergrund hinter der unverwechselbaren Gestalt, die sich da gerade vor mir bewegt. Du bist eben nicht nur diese spezielle, einzigartige Hanna, Veronika oder Sophie, sondern auch eine Verkörperung des Wesens Frau. Eine Inkarnation des Weiblichen, ein Avatar von Shakti oder Inanna oder Eva-Maria. Und so wie man für die sexuelle Begegnung die Kleider ablegt, kann man, sollte man vielleicht auch für die Begegnung im Tantra die Kleider des Persönlichen ablegen und einfach zum Mann und zur Frau werden. Shiva und Shakti sind keine Heiligen oder Kitschfiguren des Religiösen, die aussehen wie Statuen, die anstatt zu reden nur noch jubeln und nach göttlichem (natürlich indischem) Parfum duften, sondern echte Menschen, die eben gerade mal, wenigstens für diese Begegnung, das Formelle, Gesellschaftliche, das Ego und Benimm-dich und Wie-bin-ich-richtig abgestreift haben und jetzt, für diesen Moment, nur Mann und Frau sind ... bei vollem Bewusstsein. Sie müssen sich nicht vorher betrinken, um sich zu erlauben, nun hemmungslos sein zu dürfen, sie müssen auch sonst keine Drogen zu sich nehmen und sich nicht einmal unbedingt durch Mantren in Trance versetzen. Sie erkennen einander in dem, wer sie sind. Du und ich, mit allen persönlichen Eigenarten, die dich und mich unverwechselbar machen und durch die doch das Transpersonale, Allgemeine, Göttliche hindurchschimmert.

### Vielfalt in der Monogamie

Auch die monogam miteinander Verbundenen, die sich auf nur einen Partner, nur eine Person fixieren, manchmal ein Leben lang, widersprechen damit der Forderung nach einer Entdeckung der Transpersonalität in der Liebe keineswegs. Man kann als vielfach Liebender das Persönliche transzendieren *und ebenso als monogam Liebender*. Für die monogam Liebenden zeigt sich die Entdeckung des Ganzen in der Ent-

deckung der vielen Facetten des Weiblichen bzw. Männlichen im anderen: In dir finde ich alle Frauen! In dir finde ich alle Facetten des Männlichen! Ich brauche nun nicht weiter zu suchen, ich bin angekommen. Dieses Glück mit *dem einen* ist allerdings leichter zu entdecken und dann dauerhaft zu leben, wenn Mann und Frau in einer solchen Beziehung auch selbst mehrere der vielen Facetten des Weiblichen und des Männlichen leben und nicht nur eine. Ein festgezurrtes Ego, das sich für nur eine Facette entschieden hat, das nur wild, nur zuverlässig, nur empfänglich, nur aktiv, nur beschützend oder sonst eine und nur eine der Facetten des Männlichen oder des Weiblichen hält und sich selbst und dem Partner gegenüber keine anderen zulässt, macht es schwieriger, in einer monogamen Beziehung zu bleiben und dabei Transzendenz zu erfahren. Es sind ja nicht alle zur Askese geboren und dazu, sich mit der Beobachtung des Ein- und Ausatems zu begnügen.

### Das Feiern der Polarität

Wenn wir Tantriker nun in den Männern wirklich die Shivas erkennen, die da durch ihre Persönlichkeit hindurchschimmern, und in den Frauen die Shaktis, bleiben wir dann auf ewig in zwei Teile gespalten? So wie diese absurde, widernatürliche Zuweisung von einem Geschlecht an die Dinge? Wo wir beide doch, Mann und Frau, nur zum Zweck der Erzeugung von Vielfalt in zwei getrennt wurden, in Wirklichkeit aber eines sind und ohne einander nicht können! Jedenfalls können wir uns ohne den anderen nicht fortpflanzen, sogar für die künstliche Befruchtung brauchen wir noch das Ei oder den Samen des anderen.

Ich meine, dass der religiöse Kult des Feierns der Polarität, wie er im Tantra praktiziert wird, dem des Feierns der Einheit, wie er etwa in den Sufi-Praktiken geschieht und in anderen monistischen Praktiken, keineswegs unterlegen ist. Eher ist es so, dass das Feiern der Polarität den liebevollen Bezug zum Weltlichen erleichtert, denn die Welt ist voller Gegensätze oder erscheint uns zumindest so: Leben und Tod, hell und dunkel, gut und böse, alles scheint sein Gegenteil zu haben und ohne dieses nicht voll verständlich und ganz lebbar zu sein. Im Shiva-Shakti-Kult wird die Vereinigung der beiden ja nicht nur im höchsten der tantrischen Rituale, dem Maithuna, gefeiert, sondern schon im Wissen darum, dass du längst in mir bist und ich in dir, in der inneren Hochzeit, auch ohne körperliche Vereinigung. Im Tantra jedoch bleibt das Polare als solches erhalten und willkommen, es muss nicht in der Einheit verschwinden. Es ist gut, dass wir verschieden sind. ■

Wolf Schneider, Jg. 1952, Studium der Lebenskunst seitdem. Hrsg. der Zeitschrift *Connection* seit 1985. Hrsg. der *Tantra Specials* seit 1987. 1994/2004/2007 »Tantra – Spiele der Liebe« / »Tantra – il gioco dell' amore« (Rowohlt, DroemerKnaur, Feltrinelli) Kontakt: [schneider@connection.de](mailto:schneider@connection.de), Blog: [www.schreibkunst.com](http://www.schreibkunst.com).

und Sehnsucht zu sein und zu bleiben. Immer wieder scheitern wir, immer wieder starten wir eine neue Achterbahnfahrt, um das Unmögliche möglich zu machen. Da und dort wird aus diesem Grund die eigene Wahrheit verleugnet, und bis zum erneuten Zusammenbruch regiert der faule Kompromiss.

## Liebesbeziehung als Weg des Reifens

»Ich will lieber frei sein und in mein inneres Wachstum investieren« sagt ein Seminarteilnehmer und genießt sein noch junges Playboy-Leben. Geschickt weicht er allen Beziehungsfangarmen aus, die von seinen frustrierten One-Night-Stand-Frauen ausgeworfen werden. Sein Wachstum besteht in der Kunst, sich rechtzeitig und ohne großen Scherbenhaufen aus dem Staub zu machen. »Viele gehen mit hoher Erwartung in



die Paarbeziehung. Und diese Erwartung ist berechtigt. Denn die Paarbeziehung ist, wenn sie gelingt, die Hoch-Zeit des Lebens«, sagt dagegen Bert Hellinger. In spirituellen Kreisen wird die Liebesbeziehung als der schnellste Weg zu innerem Wachstum angepriesen. Wer es nämlich schafft, gerade inmitten der Alltags- und Verstrickungswirren die Liebe zu finden, zu erhalten, zu retten, der muss ja angesichts der Ehestatistiken ein wahrer Meister sein.

Die wirtschaftliche Unabhängigkeit der Frau ist sicherlich nur ein Grund, warum sie heutzutage nicht in einer schlechten Beziehung verweilen muss. So manche Frau wählt eher das Los, alleinerziehend zu sein, als sich mit einem nicht mehr passenden Mann herumzuplagen. Das war in der Generation unserer Großmütter so leicht nicht möglich. Wir können uns anscheinend jetzt Trennung mehr denn je leisten. Ja, wir kön-

nen sie finanzieren. Zumindest so recht und schlecht. Aber wollen wir es wirklich?

Kaum eine Zeit hat den Menschen so viele Möglichkeiten angeboten wie die heutige. Neben Lebenshilfe, Psychotherapie und Selbsterfahrungsgruppen hat sich auch der Tantra Markt ausgeweitet und einen stabilen Platz erobert. Einige nutzen diese Möglichkeit, um sich sexuell zu erproben. Andere möchten ihre Beziehungsfähigkeit unter die Lupe nehmen oder gar entwickeln. Gelegentlich ist auch ein echter spiritueller Sucher dabei, der die Tiefen des Menschseins ergründen und ausloten, ja sogar aus dem irdischen Traum erwachen möchte. Jedenfalls strömen Singles und Paare rege in den Tantrahafen und legen ihr Boot dort manchmal für einige Lehrjahre an.

## Tantra ist für Frauen ein Segen

Für Frauen ist die Tantrawelt ein besonderer Segen. Gerade in der heutigen Zeit tut es not, dass sie sich und ihre Weiblichkeit kennenlernen und zur Entfaltung bringen. Denn bei unseren Großmüttern und Urgroßmüttern war es damit schlecht bestellt. Bei meinen Großeltern war das Schlafzimmer der einzige unbeheizbare Raum im Haus. Außer in lauen Sommernächten war da keine frauenfreundliche Liebeszeit möglich. Vermutlich lief alles unter der Decke ab und wurde eher der Eile des Mannes gerecht. Nein, ich will den Mann dafür nicht verurteilen. Wie könnte ich auch?

Es war der Zeitgeist, die Moralvorstellungen und was weiß ich noch alles, was unseren Vorfahren ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen aufgezwungen hat. Heute erwachen Frauen kollektiv aus dem Dornröschenschlaf der Passivität und des geduldeten Leidens. Das Leben gibt ihnen jedenfalls eine wirklich fette Chance. Ich meine, wir sollten sie nutzen. Deswegen freue ich mich über jede Frau, die als Teilnehmerin meiner Seminare ihren Teil bei dieser Pionierarbeit leistet. Und über jeden Mann, der diesen oft steinigen Weg tapfer mit uns geht.

Kaum einer Frau fällt es leicht, dem eigenen Frausein zuzustimmen. Dazu gehört es nicht nur, den eigenen Körper zu lieben oder lieben zu lernen. Das ist für viele Frauen schon eine große Herausforderung. Nein, da entfalten sich noch ganz andere Dimensionen, wenn wir Frauen erst einmal loslegen. Viel schwerer ist es, die wirkliche weibliche Lust zu entdecken und ihr in der körperlichen Liebe mit einem Mann Raum und Zeit zu geben. Denn allzu lange haben wir uns beim Sex an das angepasst, was der Märchenprinz – oftmals zu unserem Schrecken – vorgegeben hat. Wir haben einfach mitgemacht und waren zu schnell, zu hart, zu ergebnisorientiert.

## Gesucht: die Tanzschritte der Lust

Auch bei der Jagd nach Orgasmen wollten wir mithalten und haben uns sooooo angestrengt! Wir hatten einen Mann erwartet, der die Tanzschritte weiblicher Lust in- und auswen-

Es braucht Mut, der eigenen Frauenlinie in die Augen zu schauen und die verschüttete Liebesenergie manchmal aus sehr fernen Generationen zurückzuholen

dig kennt und uns im langsamen oder wilden Reigen über die Tanzfläche schweben lässt. Das war wohl vom Leben nicht für uns vorgesehen. Stattdessen müssen wir nun selbst den Tanz erfinden und ihn auch noch gekonnt vermitteln, damit der Liebste nicht erschrocken davon läuft. Auf uns selbst zurückgeworfen sitzen wir nun im eigenen Boot und lernen, nach allen Regeln weiblicher Liebeskunst zu rudern. Wir beginnen sogar, unser weibliches Geschlecht offen zu zeigen und es als Blume und Blüte zu verehren. Was für eine bahnbrechende Errungenschaft!

Und schließlich graben wir in der weiblichen Familiengeschichte, um die lange Linie der eigenen Ahninnen bis hin zu einer erdachten Urmutter als fühlbare Kraftquelle heutigen Frauseins zum Sprudeln zu bringen. Dabei ist besonders die Anbindung an die eigene Mutter heilsam. Höre ich nicht sogar jetzt, während ich schreibe, den Aufschrei und die tiefen Seufzer, die manchmal durch die Frauenrunde gehen? Kaum eine Frau ist bereit, so zu werden wie die eigene Mutter. Vehement bekämpft sie deren Einflüsse und windet sich, um ih-



Liebe auf dem Postamt

nen zu entrinnen. Währenddessen schaut ihr jedoch die Mutter längst schon aus allen Poren, Verhaltensmustern und Redewendungen.

### Shakti in den Frauenherzen

Es braucht Mut, der eigenen Frauenlinie in die Augen zu schauen und die verschüttete Liebesenergie manchmal aus sehr fernen Generationen zurückzuholen. Wo das gelingt, kann sich eine Frau einreihen und an die weibliche Urkraft anschließen. Diese ist formlos und umfasst alle Frauen: die kleinen, großen,

jungen, alten, dicken, dünnen, die Hausfrauen, Karrierefrauen, die Heiligen, die Huren, die schon verstorbenen, die lebenden und die noch ungeborenen – weltweit. Keine einzige Frau fehlt im großen Frauenherzen, ja mehr noch: Keine darf fehlen, sonst ist es nicht vollständig. Shakti, die pure Weiblichkeit, tanzt und wirkt durch jede individuelle Frau. In heimlicher Absicht schwingt sie durch die kleinen Frauenherzen und nutzt sie, um endlich, endlich Shiva in sich aufzunehmen. Ganz und gar. Denn wozu sonst ist sie da?

Shiva schenkt sich so gerne. Das ist meine Erfahrung nach fünfundzwanzig Jahren Tantra. Er freut sich, wenn wir ihm die Geheimnisse weiblicher Lust zeigen und ihm den Weg zu uns erleichtern. Shiva hat unendliche Gesichter. Seine »Männer« sind mehr als bereitwillig da für uns Frauen, wenn wir sie einfach nur lieben und wertschätzen. »Klar tun wir das«, sagen Frauen. Aber es ist leider nicht wahr. Wertschätzung, Ehrerbietung wird im »Namasté«, dem tantrischen Gruß, zum Ausdruck gebracht. In der Tiefe bedeutet das, zu sagen (und was noch wichtiger ist, es auch zu meinen): »Ich verzichte darauf, dich ändern zu wollen!«

### Das Männliche annehmen

Spätestens hier kommen wir ins Stocken. Weibliche Arroganz kann nicht so leicht damit aufhören, den Mann neben den Kindern gleich miteziehen zu wollen. Weltweit ist das Männliche in Verruf geraten. Seit die Frauenwelt die Fesseln der Unterdrückung abstreift, hat sie – zumindest was die innere Einstellung den Männern gegenüber betrifft – Oberwasser bekommen. Manchmal scheint es so, als müssten wir noch eine geraume Zeit heimlich die männlichen Sünden vergangener Zeiten rächen. Wertschätzung heißt also, der so ganz anderen männlichen Kraft allge-

mein (Shiva), aber auch im ganz konkreten Mann zuzustimmen. Das bedeutet auf keinen Fall, sich ihr unterzuordnen oder an ihr zu leiden. Im Gegenteil. Im Unterschied zur weiblichen Energie des Verweilens, des geschehen Lassens, des Mitfließens mit dem Strom des Lebens ist die männliche Kraft aktiv, zielorientiert und absichtsvoll klar. Mit ihrer Hilfe kann man Vorhaben in die Tat umsetzen, Termine einhalten, Verabredungen treffen, Erfolge erzielen, das Einkommen sichern und vieles mehr. Diese Kraft zu lieben, meint auch, die männliche Sexualität und ihr sichtbares Zeichen anzunehmen, den Lingam. Dazu sind viele Heilungsschritte nötig. Bei der Licht-

Der Verstand kann das Göttliche im anderen nicht grüßen.  
Er weiß gar nicht, dass es da ist, und will es auch nicht wissen.  
Ein echtes Namasté kommt aus dem Nicht-Verstand

lingam-Meditation, die wir im Frauenkreis praktizieren, brechen viele Frauen in Tränen aus, wenn sie nur mittels Atem und Vorstellungskraft einen wunderbaren Lingam aus Licht- und Liebesenergie in sich aufnehmen wollen. Sie können ihn nicht oder nur ein bisschen hereinlassen, obwohl er nicht physisch weh tut, da er nur aus reiner Energie besteht. Wir sind bei der Arbeit. Männer, habt Geduld mit uns!

Manchmal stellen sich mir alle Haare des Berührtseins auf, wenn die Frauen eines Seminars sich gemeinsam tief vor den anwesenden Männern verneigen, um diese Würdigung auszuprobieren. Oft sind sie dabei von Tränen überströmt. Sie begegnen Shiva ganz: den kleinen, den großen Männern, den alten und den jungen, den dicken und den dünnen, allen Männer ihres Frauenlebens, dem Vater, den Söhnen und Enkeln, den verstorbenen, lebenden und noch ungeborenen Männern. Auch hier gilt: Kein Mann darf fehlen, sonst ist das große Männerherz nicht vollständig.

Jede Frau, die auf diese Weise gelernt hat, den äußeren Mann zu achten und zu lieben, hat damit automatisch ihre inneren männlichen Anteile integriert. Jetzt steht ihr selbst ein Lingampferd zur Verfügung, damit sie ihren Ritt durchs Leben aktiv lenken und mitgestalten kann. Jetzt wird sie frei über den Tellerrand der Männerverachtung hinausschauen in die Weite.

## Wahrnehmen, urteilen, anerkennen

Namasté birgt aber noch ein tieferes Potential. Indem die Geschlechter aufhören, einander zu bekämpfen und ihre Andersartigkeit als Ergänzung und Wachstumsmöglichkeit zu immer größerer Liebe erkennen, öffnet sich die spirituelle Dimension: Ich liebe das Göttliche in dir. Das ist eine gängige Übersetzung des tantrischen Grußes. Manche leiern diesen Gruß einfach so dahin. Das ist auch der Grund, warum ich nicht so gerne vorgegebene Grußformeln in meinen Seminaren verwende. Wer von uns hat schon gelernt, das Göttliche in einem anderen Menschen zu erahnen, zu sehen, zu grüßen? Wenn wir einander wahrnehmen, beginnt automatisch das Urteilen, Verurteilen und das aneinander Herumkritisieren. Die körperliche Erscheinung wird gecheckt und mit einer momentan gültigen Schönheitsnorm verglichen. Daraufhin wird jemand als attraktiv oder uninteressant eingestuft. Dann kommt noch das Abwerten der Verhaltensweisen und Meinungen dazu. Und schon ist die Egofalle zugeschnappt.

Der Verstand findet immer etwas, was nicht stimmt. Deswegen kann er auch nicht das Göttliche im anderen grüßen. Er weiß gar nicht, dass es da ist, und will es auch nicht wissen. Ein echtes Namasté kommt aus dem Nicht-Verstand. Deshalb geht ihm in der Regel eine Meditationsphase voraus, wo wir uns mit tieferen Seinsqualitäten verbinden. Dann schauen wir nicht mehr mit den Augen des Körpers aufeinander, sondern mit dem Herzen. Geradewegs an den Urteilen des Verstandes vorbei führt uns die Reise zunächst ins eigene Innere. Sind wir dort angebunden und verbunden, stellt sich die

neue Sicht von selbst ein. Für mich ist deshalb die Meditation ein fester Bestandteil meines Alltags geworden. Auch nach jahrzehntelanger Praxis hat der Verstand noch nicht aufgegeben, die Führung über meine Tage und Stunden einzufordern.

## Namasté auf dem Postamt

Ich erinnere mich an einen Beamten auf dem Postamt. Jedesmal, wenn ich dort Pakete oder Briefe abgegeben habe, hat er mich merkwürdig angeschaut. Jedenfalls anders als ich es gewohnt war. Das kam mir komisch vor. Und so habe ich ihn genauestens beobachtet, während ich in der Warteschlange stand. Er schien das mit allen Leuten so zu machen. Eines Tages hat er mir erzählt, dass er es sich zum Ziel gesetzt hat, jeden Tag bei seiner Arbeit jedem einzelnen Kunden am Schalter von Herzen Liebe, Glück und Erfüllung zu wünschen. Auf diese Weise mache ihm seine Arbeit seit Jahren viel mehr Spaß.

Wow! Davor ziehe ich den Hut. Wäre das nicht auch ein guter Verwendungszweck für den tantrischen Gruß? Man braucht damit doch nicht zu geizen, um ihn für die wenigen tantrischen Momente seines Lebens aufzusparen! Ein leises und würdevolles Namasté könnte bei einer Begegnung das Göttliche, den lichten heiligen Wesenskern in einem anderen Menschen grüßen und ehren. Im Film »Wie im Himmel« meint Lena, dass ihr Großvater die Fähigkeit hatte, gelegentlich weiße Engelsflügel an Menschen zu sehen. »Wenn man sie an allen Menschen sehen kann, dann ist man fertig«, ergänzt Lena. Fertig womit? Vermutlich mit der Welt aus Angriffen, Urteilen und Leiden. Und es kommt noch besser: Was man im Geistigen verschenkt, wird in einem selber stärker. In der materiellen Welt ist das genau umgekehrt. Wenn ich da ein goldenes Ei verschenke, dann ist es weg. Leider. Was wir als Gedanken aussenden, bleibt immer bei uns selbst. Dieses Gesetz kann jeder für sich überprüfen. Angriffsgedanken verschmutzen den eigenen Geist. Liebevollen Gedanken verschönern unser Leben. Die Liebe kann jederzeit alles neu sehen lernen. Das Göttliche in sich selbst und in anderen für möglich zu halten und sich damit zu verbinden, öffnet die Tür zu einer neuen und bewussten Lebensqualität. Es braucht eine klare Entscheidung dafür und Augenblicke des Innehaltens und der Stille. Der Postbeamte hat es uns vorgemacht. Jederzeit, jeden Augenblick kann diese Entscheidung getroffen werden. Zum Beispiel jetzt. Namasté liebe Leserin und lieber Leser! Ich grüße das Heilige in dir! ■



**Regina Heckert**, Jg. 1956, ist seit mehr als 25 Jahren Tantralehrerin. Sie hat die Befree Tantraschule gegründet, die Tantra Liebesschule Online und die Tantra Download. [www.befree-tantra.de](http://www.befree-tantra.de)  
[www.liebesschule-online.de](http://www.liebesschule-online.de)