

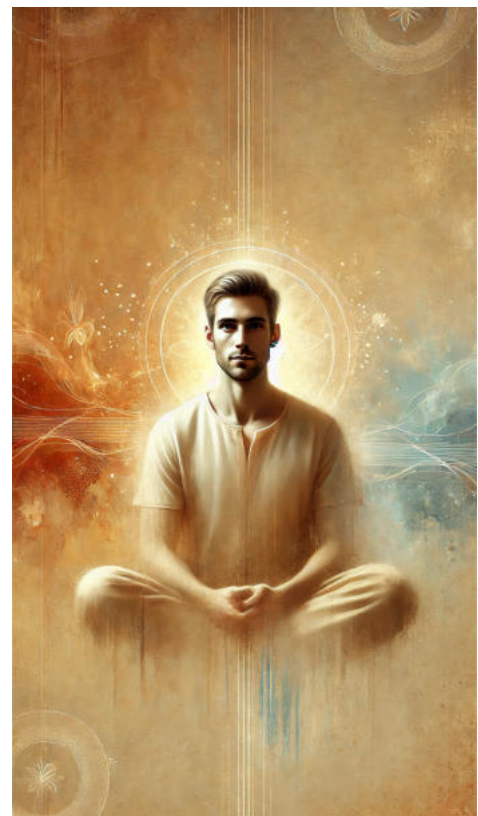


Was ist ein tantrischer Mann?

Stell dir einen Mann vor, der tief in seiner Kraft verwurzelt ist und gleichzeitig ein offenes Herz für die Welt um sich herum hat. Einen Mann, der seine Sinnlichkeit lebt, ohne dabei in Begierde zu verfallen. Einen Mann, der sich seiner Sexualität und seiner Gefühle bewusst ist und damit verantwortungsvoll umgeht. Genau das verstehen wir im westlichen Tantra und wir als Seminarleiter unter einem „tantrischen Mann“: Er ist präsent, authentisch und sich seiner männlichen Qualitäten ebenso bewusst wie der weiblichen Kräfte, die er in sich trägt. Diese Aspekte verschmelzen in ihm zu einer reifen, alltagstauglichen Spiritualität, die Körper, Geist und Seele einbezieht.

Was ist unsere Intention bei der Seminarreihe „Der tantrische Mann – Training für authentische Männlichkeit“?

In unserer Gesellschaft stößt du als Mann häufig auf widersprüchliche Erwartungen: Sei stark, ohne zu dominieren. Sei gefühlvoll, ohne verweicht zu wirken. Setze dich durch, aber wahre dabei immer den Respekt vor anderen. Kein Wunder, dass viele Männer verunsichert sind, welches Bild von Männlichkeit sie überhaupt noch leben sollen. Unser Seminar „Der tantrische Mann – Training für authentische Männlichkeit“ will dir einen Raum geben, in dem du dich jenseits solcher Rollenzwänge erleben darfst. Wir haben diesen Titel bewusst gewählt, weil es nicht darum geht, einen neuen „Alpha-Mann“ zu kreieren, sondern deine eigene Wahrheit zu ergründen: Wer bist du wirklich, wenn du alle Masken ablegst? Was bedeutet es, sowohl dein Feuer als auch dein Mitgefühl zu leben? Wie kannst du deine Stärken und Schwächen so integrieren, dass du dich voll und ganz in deiner Männlichkeit spürst?



Die vier Archetypen: Ressourcen deiner Männlichkeit

Im Tantra begegnen uns immer wieder die großen Gottheiten und Archetypen, die verschiedene Qualitäten des Menschseins repräsentieren. Übertragen auf das westliche Verständnis vom Mann, stehen unter anderem vier männliche Archetypen nach C.G.

Jung im Mittelpunkt: Krieger, Liebhaber, König und Magier. Diese Energien begleiten uns durch unser Leben, doch oft schlummern sie nur im Verborgenen und warten darauf, erweckt zu werden. Auf diesen vier Archetypen basieren auch die vier Steps unseres Männertraining.

Der Krieger in dir sehnt sich danach, mutig Position zu beziehen und für das einzutreten, was dir wirklich am Herzen liegt. Der Liebhaber ist mit seiner Sinnlichkeit und Kreativität verbunden, er genießt und spürt tief in alle Lebensbereiche hinein. Der König übernimmt Verantwortung und sorgt mit Klarheit und Weitblick dafür, dass du in Balance bleibst. Der Magier wiederum steht für dein intuitives Wissen, das dich in Momenten leitet, in denen reine Logik nicht weiterhilft. Ein tantrischer Mann verbindet diese vier Facetten und lernt, sie in ein harmonisches Ganzes zu führen.

Tantrische Sexualität und die Kraft des Liebhabers

Tantra wird im Westen oft als eine exotische Sexpraktik angesehen, ist aber viel mehr als das. Tantrische Sexualität knüpft an die Erkenntnis an, dass Sexualität eine heilige, verbindende Kraft ist, die weit über reine Triebbefriedigung hinausgeht. Ein tantrischer Mann lernt daher, Berührung als wertschätzendes, achtsames Geschenk zu geben und zu empfangen. Er weiß um die Feinheit seiner Berührungsqualität: Bin ich wirklich bei mir und meiner Partnerin? Kommt meine Berührung aus einem Bedürfnis heraus, das ich stillen möchte, oder aus einem Überfluss an Liebe und Präsenz?

Gerade in der Liebhaber-Energie, die ihrem Wesen nach dem Wasser-Element entspricht, zeigt sich, wie fließend und verspielt deine Gefühle sein können. In deinem zweiten Chakra, unterhalb des Bauchnabels, sitzt diese Kraft. Sie öffnet dir den Zugang zu deiner Kreativität, deiner Lust und deinem Genießerherzen. Ein Mann, der sich mit dieser Energie verbindet, spürt, dass alles auf magische Weise zusammenhängt. Wenn du dich wirklich darauf einlässt, findest du eine tiefe Verbindung zu dir selbst, zu deiner Partnerin und zur gesamten Schöpfung.



Der Umgang mit Aggression und die Würde des Kriegers

Viele Männer haben Angst vor ihrer eigenen Kraft, vor ihrer Wut und Aggression. Sie verwechseln Aggression mit Gewalt. Doch Aggression ist in ihrem Ursprung eine Lebensenergie, die dich vorwärtsbringt, dich deine Ziele erreichen lässt und dir hilft, Grenzen zu setzen. Wenn du den Krieger in dir verleugnest, wirst du entweder zum „Softie“, der Konflikte scheut und sich zurücknimmt, oder du explodierst plötzlich, weil du deine Kräfte zu lange unterdrückt hast.

Im Tantra lernst du, diese Energie zu verstehen und zu lenken. Shiva-Bilder zeigen den Gott oft auf einem Tigerfell sitzend. Das Tigerfell symbolisiert die gezähmte, animalische Kraft. Als „Krieger mit Herz“ setzt du deine Power ein, um zu schützen und zu gestalten – nicht, um Zerstörung anzurichten. Das ist die Würde des Kriegers: Er übernimmt Verantwortung für sein Handeln und nutzt seine Macht zum Wohl aller.

Präsenz, Bewusstheit und Erdung

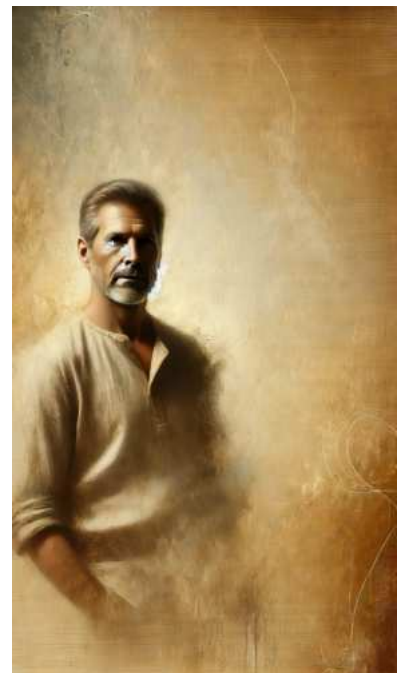
Ein tantrischer Mann ist präsent. Das heißt, er ist ganz im Augenblick verankert, spürt seinen Körper, seine Gefühle und nimmt die Welt um sich herum wahr. Gerade weil Männer dazu neigen, aus ihrem Kopf heraus zu leben, braucht es Übungen, die sie wieder mit der Erde verbinden. Alte indigene Kulturen kannten Rituale, mit denen sie ihre Männer regelmäßig rückverbunden haben: beispielsweise die Schwitzhütte oder andere Erdfokus-Zeremonien. Solche Rituale bringen dich in Kontakt mit deiner Ur-Natur und wirken wie eine Initiation in eine neue Stufe von Männlichkeit.

Im Tantra bedeutet Erdung auch, dass du dir bewusst machst, wie deine Energie vom „Himmel“ über deine Gedanken, Gefühle und Empfindungen schließlich in die Erde fließen will. Du lernst, nicht abzuheben und dich nicht von deinen Visionen zu überwältigen. Stattdessen nimmst du deine Sehnsucht nach Weite und Freiheit ernst, während du gleichzeitig tief verwurzelt im Hier und Jetzt stehst.

Authentisch statt Alpha: Der Weg zu dir selbst

Als wir unsere ersten Männertrainings als Teilnehmer absolvierten wurde Männlichkeit gerne in Bildern wie „dominant, stark, erfolgreich“ dargestellt. Ein tantrischer Mann hingegen erkennt, dass wahre Stärke von innen kommt. Wer anderen etwas beweisen muss, ist oft unsicher und orientiert sich an äußeren Idealen, wie z.B. den Seminarleitern. Authentizität bedeutet, dich selbst mit all deinen Anteilen anzunehmen – sowohl mit deiner Durchsetzungskraft als auch mit deiner Empfindsamkeit, deiner Klarheit und deinem Bedürfnis, zu berühren und berührt zu werden.

Hier zeigt sich der Unterschied zum Alpha-Mann: Der tantrische Mann braucht keine Fassaden, keine Machtspiele, um sich zu spüren. Er ist lieber er selbst. Und aus dieser Selbstkenntnis erwächst sein natürlicher Einfluss. Wenn du diesen Weg gehst, spürst du das tiefe Vertrauen, das sich einstellt, wenn du mit dir im Reinen bist – das, was man auch Ausstrahlung oder Präsenz nennt.



Initiationen: Am Ende jedes Schrittes wartet das Unbekannte

Wir haben für unser Seminar „Der tantrische Mann – Training für authentische Männlichkeit“ eine Struktur gewählt, in der dich mehrere Schritte begleiten. Jeder Schritt ist einem bestimmten Thema und Archetyp zugeordnet, sodass du dich Stück für Stück weiter in deine männlichen Qualitäten hinein entfalten kannst. Am Ende jedes Steps findet eine Initiation statt – ein Übergangsritual, das dich bewusst aus deiner Komfortzone holt. Traditionell kennzeichnen Initiationen wichtige Wendepunkte im Leben: Das Verlassen des alten Selbst, um eine neue Identität anzunehmen.

Während solcher Initiationen begegnest du oft deinen Ängsten, aber auch einer zuvor ungekannten Energie in dir. Du erkennst, was dich ausmacht, wo du dich klein hältst und was dich reifen lässt. Genau das öffnet die Tür zu mehr Wachstum und Einsicht: Du lässt dein vertrautes Ich hinter dir und trittst hinein in die Erfahrung, der du dich bisher vielleicht noch nicht stellen wolltest.

Bruderschaft und Heilung

Ein wesentliches Element dieses Seminars ist die Gemeinschaft mit anderen Männern. In unserer heutigen Zeit erlebst du vielleicht selten einen vertrauten, herzlichen Austausch unter Männern, der nicht in Konkurrenzkämpfen oder Oberflächlichkeiten versandet. Doch um zu wachsen, brauchst du Brüder, die an deiner Seite stehen und dich ehrlich spiegeln. Wir schaffen in diesem Training einen geschützten, klaren Raum, in dem jeder willkommen ist, so wie er gerade ist.

Viele Männer tragen tiefe Wunden in sich, die vom Vater oder anderen wichtigen männlichen Bezugspersonen stammen. Oft wurden wir nicht wirklich gesehen, berührt, geliebt oder anerkannt. Mitunter haben wir als Jungen erlebt, dass unser natürliches Kämpfen, Schreien oder Wildsein unerwünscht war. Diese Wunden dürfen in einer Gruppe von Gleichgesinnten endlich berührt und transformiert werden. Das ist der Kern einer tantrischen Männerarbeit: Wir umarmen all unsere Schattenseiten und verleihen ihnen einen Raum, in dem sie heilen können.



Dein Weg: Bist du bereit, ein tantrischer Mann zu sein?

Womöglich spürst du schon länger, dass etwas in dir nach Ausdruck drängt. Vielleicht bist du müde vom endlosen Funktionieren oder vom ewig gleichen Muster, in dem du überpowerst oder untergehst. Tantra ist nicht nur eine Methode, sondern ein Weg, der von dir die Bereitschaft verlangt, die Verantwortung für dein Sein zu übernehmen. Dieses Training will dir keine starre Formel geben, wie du „zu sein hast“. Vielmehr führt es dich in eine tiefere Verbindung mit dir selbst.

Der tantrische Mann wagt es, seine Sexualität als heilig und heilend zu betrachten, anstatt sie nur als egozentrischen Spielplatz zu benutzen. Er sieht seine Aggression als Kraft der Veränderung und lernt, sie sinnstiftend einzusetzen. Er kennt seine Macht, seine Grenzen und seine Verletzlichkeit. Er weiß, wann er still sein muss, wann er sich hingibt und wann er führt – und er ahnt, dass all das ein lebenslanger Lernprozess ist.

Wage den Schritt aus der Komfortzone

Falls du jetzt das Gefühl hast, dass dieser Ruf in dir Widerhall findet, ist es vielleicht an der Zeit, deinen eigenen inneren Krieger, Liebhaber, König oder Magier zu entdecken. Die Seminarreihe „Der tantrische Mann – Training für authentische Männlichkeit“ lädt dich ein, genau das zu tun. Hier geht es nicht um Perfektion oder Aufpolieren deines Egos, sondern um Hingabe, Bewusstsein und ein ehrliches In-die-Augen-Schauen mit dir selbst.

Sei willkommen, dich mit deiner Wut, deiner Liebe, deiner Lust und deiner Sehnsucht zu zeigen. Erlebe die kraftvolle Präsenz anderer Männer und spüre, wie sie dich auf deinem Weg unterstützen. Finde heraus, was dich ausmacht, was dich im Innersten bewegt und wohin deine Reise gehen soll. Wenn du dich gerufen fühlst, komm vorbei und lass uns zusammen ein Stück authentische Männlichkeit erschaffen – voller Herz, voller Hingabe und getragen von einer Kraft, die uns mit dem Leben selbst verbindet.

Die Seminare bei shivas-power.de:

Der tantrische Mann – Training für authentische Männlichkeit

[Step 1: Erwecke deinen inneren Krieger | 14.-16.03.25](#)



Step 2: Der Liebhaber – Entfache die Kraft des tantrischen Liebhabers und deiner Schöpferqualität
(Termin in Kürze)

Step 3: Der König – Besteige deinen Thron und finde deine Königswürde
(Termin in Kürze)

Step 4: Der Magier – Lüfte das Geheimnis deiner magischen Weisheit
(Termin in Kürze)