

Von der Kraft der Berührung

Mensch Mit Beratung, Massage und Seminaren ermöglicht Barbara Schmid eine vertiefte Beziehung zur eigenen Körperwahrnehmung und Sexualität. Für die Luzerner Körpertherapeutin ist die sexuelle Kraft weit mehr als nur ein Mittel zur Triebbefriedigung.

Interview: Pirmin Bossart

Sie bieten Beratungen, Massagen und Seminare «für eine erfüllende Sexualität und Beziehung». Macht Sex nicht automatisch glücklich?

Barbara Schmid: Ob Sex glücklich macht oder nicht, hat damit zu tun, wie Sex in Verbindung kommt mit dem eigenen Körper, mit dem Gefühl, dem Herz. Ist Sex eine reine Triebabfuhr, ist er selten nachhaltig beglückend oder erfüllend.

Was ist für Sie erfüllende Sexualität?

Wenn ich genussvoll meine Sinnlichkeit und sexuelle Kraft fühlen, leben und teilen kann. Die Voraussetzung dafür ist, dass ich mich in meinem Körper wohlfühle und mich entspannen kann. Dann kann ich mit offenen Sinnen im Moment sein und in Verbindung mit mir und dem Gegenüber. Aber ich möchte das Erleben einer erfüllenden Sexualität nicht einschränken. Die sexuelle Energie kann verschiedene Ausdrucksformen haben. Wenn ich zum Beispiel in der Natur unterwegs bin, den Wind auf der Haut oder den Körper beim Bergwandern spüre, hat das auch mit Sinnlichkeit, Körperlichkeit und Lebenskraft zu tun. Auch Tanzen lebt von dieser sexuellen Energie, die durch den Körper fliesst.

Wie manifestiert sich das Thema Sexualität heute in unserer Gesellschaft? Was nehmen Sie wahr?

Die Sexualität ist weniger tabuisiert und mit Moral behaftet, wie das unsere Eltern noch erlebt und weitergegeben haben. Heute ist Sexualität freier. Auf der anderen Seite ist die Gesellschaft sexualisierter geworden, was zu neuem Leidensdruck führt. Erotik und Sex sind in der Werbung omnipräsent. Auf den Pornokanälen im Internet können alle erdenklichen Sexpraktiken durchkonsumiert werden. Auch die Möglichkeit, neue Beziehungsformen und schnelle Sex-Datings zu leben, hat sich mit dem Internet vervielfacht. Wir sind einer extremen Überflutung ausgesetzt, mit der man lernen muss, umzugehen.

Sie sprechen von Leidensdruck?

Der Leidensdruck hat sich verlagert. Früher wurde er durch Tabuisierung und Moral erzeugt. Heute ist es die Leistungsmaxime. Schon Jugendliche beginnen sich mit Fitness, Diät und Operationen zu normieren. Ihre Ideale finden sie in Werbung, auf Social-Media-Kanälen und in Pornos. Sie suggerieren, wie man aussehen und was man machen muss, um begehrenswert zu sein. Dieser Leistungsdruck hat extrem zugenommen. Hier ist es der makellose Körper, dort sind es die aus dem Porno übertragenen Bilder und Vorstellungen. Diese Überflutung gibt uns aber keine Antwort auf die entscheidende Frage: Was stimmt für mich selber? Was tut mir gut? Was entspricht meinem Wesen?

Wie notwendig ist die sexuelle Energie für unser Wohlbefinden?

Sie ist eine Grundlebenskraft und viel mehr als nur die selbstbezogene Lust zwischen zwei Menschen. Durch sie kommen wir auf die Welt, sie verbindet uns mit dem Körper und dem Leben. Die sexuelle Energie ist eine Lebenskraft, mit der wir unweigerlich von der Zeugung bis zum Tod verbunden sind. Sie kreiert und prägt unser Leben mit und ist nicht nur beschränkt auf die Zeit, in der wir sexuell aktiv sind. Je nach Lebensphase drückt sie sich verschieden



Barbara Schmid: «Sexuelle Energie schenkt Selbstbewusstsein und Lebendigkeit.»

Bild: Manuela Jans-Koch (Luzern, 17. April 2019)

aus. Wenn wir von dieser Kraft abgetrennt oder blockiert sind, werden wir unsicherer und versuchen das möglicherweise zu kompensieren. Sind wir verbunden und geerdet damit, kann die sexuelle Energie uns Selbstbewusstsein und Lebendigkeit schenken.

«Wenn ich den Körper beim Bergwandern spüre, hat das auch mit Sinnlichkeit zu tun.»

Barbara Schmid
Körpertherapeutin

Warum kommen Leute zu Ihnen in die Beratung oder in die Massage?

Es sind zum Beispiel Paare, die schon länger keinen Sex mehr haben und dadurch ihre Beziehung bedroht sehen. Oft sagen sie: «Wir sind ein gutes Paar, aber mit der Sexualität haben wir es schwie-

rig, jetzt muss sich etwas ändern.» Ich habe auch erschöpfte Leute, denen durch den ganzen Leistungsdruck in Beruf und Alltag die Lust und die Sexualität abhanden gekommen sind. Oder Frauen, die aufgrund einer Vaginalerkrankung oder einer traumatischen Geburt

Zur Person

Barbara Schmid wurde 1973 in Schüpfheim geboren. Sie ist auf einem Bauernhof mit vier Geschwistern aufgewachsen. Nach einer kaufmännischen Ausbildung absolvierte sie die Höhere Fachschule für Sozialpädagogik Zürich und später die Integrative Beratungsausbildung am IBP-Institut (Integration Body Psychotherapy) Winterthur. Sie arbeitete in verschiedenen Berufsfeldern der Sozialpädagogik und als Job-Coach und baute ihre eigene Beratungstätigkeit auf.

Später absolvierte Barbara Schmid Ausbildungen in den Bereichen Massage und Sexualberatung. Seit fünf Jahren fokussiert sie sich in ihrer integrativen Be-

ratungs- und Massagepraxis auf den Schwerpunkt Sexualität. Zusammen mit dem Tantramasieur und Sexological Bodyworker Armin Müller bietet sie unter «Wege der Lebendigkeit» Seminare im Bereich Berührung und Massage an. Dort wird die tantrische Massage als «Werkzeug» vermittelt, um die natürliche Körperlichkeit, Sinnlichkeit und sexuelle Kraft zu erfahren. Barbara Schmid wohnt in Meggen und lebt in einer erfüllten Beziehung. (pb)

Hinweis
Weitere Informationen: www.erbluehen.ch; www.lebendigkeit.ch

einen neuen Zugang zur Sexualität finden wollen. Andere kommen, weil sie sich nähren wollen. Frauen und Männer, die in keiner Beziehung sind und ein Bedürfnis nach Sinnlichkeit und Berührung haben. Einige sagen, dass sie in der Zeit, in der sie solo sind, mehr über sich herausfinden und sich besser kennen lernen wollen, damit sie neu und reicher begegnen können, wenn die Zeit dafür reif ist. Schliesslich gibt es auch jene, die einen sexuellen Missbrauch erlebt haben und das auf diesem Weg aufarbeiten wollen.

Wie gehen Sie vor?

Von Fall zu Fall verschieden. Meist gehe ich die Themen durch körperintegrierende Beratung an. Das heisst, ich berühre nicht direkt, sondern leite die Klientinnen und Klienten an, darauf zu achten, was während des Gesprächs im Körper passiert, welche Gefühle und Körperwahrnehmungen entstehen. Der Körper hat eine Erinnerungsfähigkeit, und an diese Weisheit knüpfe ich an. Je nach Situation kombiniere ich die Beratung mit Massage. Oft taucht auch aus der Berührung heraus ein Thema auf, das zunächst nicht im Vordergrund stand, aber zentral ist, damit eine Veränderung stattfinden kann. Oft höre ich dann Aussagen wie: «Ich habe schon viel darüber geredet, aber jetzt spüre ich es auch.»

Sie bezeichnen Ihre Massagen als «tantrisch». Tantra-Massagen werden auch im Sexgewerbe angeboten. Der Unterschied bei Ihnen?

Das Gemeinsame der verschiedenen tantrischen Angebote ist, dass die sexuelle Energie integriert wird. Bei der tantrischen Massage wird der ganze Körper berührt. Aber meine tantrische Massage ist keine sexuelle Dienstleistung im Sinne reiner Lustbefriedigung, inklusive Gegenseitigkeit. Ich berühre nicht, um sexuell möglichst zu erregen und einen tollen Orgasmus zu ermöglichen. Es geht darum, den Menschen zu unterstützen, sich als körperliches, sinnliches, sexuelles Wesen wahrzunehmen.

Können Sie das näher ausführen?

Berühre ich jemanden, ist meine Absicht, dass sich dieser Mensch als sinnliches sexuelles Wesen fühlen darf – ganz selbstverständlich und natürlich. Dass er dafür weder etwas leisten noch einem Idealbild entsprechen muss.

Achtsam und absichtslos sind Begriffe, die Sie im Zusammenhang mit Berührung und Massagen oft verwenden. Wieso gerade diese?

Achtsam heisst, einen Menschen zu achten und ihn respektvoll zu berühren. Das hat viel mit Langsamkeit und Wertschätzung zu tun und auch damit, sich selber und den anderen bewusst wahrnehmen zu können. Wenn wir mit Lust und Sinnlichkeit zu tun haben, sind wir gewöhnlich schnell auf der Lust-Autobahn. Absichtslos berühren heisst, dass wir nicht die Absicht haben, Lust und Erregung zu bewirken. Aber es geht auch nicht darum, etwas zu verhindern. Die Krux ist, dass man diese Berührungsqualität nahezu nicht erklären kann. Man versteht es erst, wenn man es erfahren hat. Es ist ein Erlebnis, das wir gewöhnlich nicht kennen, weil es, wenn wir uns sinnlich und sexuell fühlen, schnell um Erregung und Penetration geht. Aber einfach die Lust wahrzunehmen, zu entspannen, zu

Fortsetzung auf Seite 24