Fortsetzung von Seite 23

geniessen ohne Absicht und Ziel, das kann neue Erfahrungsräume öffnen.

Wie würden Sie diese beschreiben?
Es sind Erfahrungen, die weit über die Triebbefriedigung hinausgehen. Wir bekommen ein Gefühl, akzeptiert zu werden, mit allem, was wir sind und haben, auch den verletzlichen Seiten. Leute sagen manchmal – auch wenn es etwas esoterisch klingen mag: Sie fühlten sich im Herz und in der Seele berührt.

Verknüpfen Sie Ihre Angebote mit einem spirituellen Background?
Ich vermittle kein spirituelles Konzept. Fühlt sich der Mensch im Hier und Jetzt und ganz im Körper verankert, öffnen sich von alleine Verbindungen zu einer Kraft, die grösser ist als das menschlich Materielle. Von daher kann mein Angebot eine spirituelle Erfahrung ermöglichen: Das Gefühl, mit Himmel und Erde, mit sich und der Welt verbunden zu sein. Eine Ahnung vom Heilenden und Heiligen, die beide auch in der Sexualität angelegt sind.

Liebt die Berge und das Wasser: Barbara Schmid. Bild: Manuela Jans-Koch (Luzern, 17. April 2019)

Paare haben seit Jahren keinen Sex mehr miteinander. Männer konsumieren Pornos und wissen bald nicht mehr, wie es richtig geht. Mit Fremdbeziehungen wird kompensiert, was in der Ehe nicht mehr funktioniert. Kann Ihre Arbeit da helfen?
Alle Beispiele signalisieren, dass die Betroffenen nicht mehr mit sich selber und dem Gegenüber (körperlich) verbunden sind. Da gilt es, Selbstkontakt zu entwickeln und Selbstregulation zu lernen. Raum schaffen für Kontakt, Nähe und Sinnlichkeit und sich nicht von Bildern und Vorstellungen bestimmen zu lassen, wie etwa beim Pornokonsum der Fall.

Wie arbeiten Sie mit Paaren, die sexuell den Kontakt verloren haben?
Über Gespräche sowie Berührung und Massage bekommen sie einen Rahmen, in dem sie einander neu begegnen können, statt weiter einander auszuweichen oder einfach ihr gewohntes Programm abzuspielen. Es hilft schon sehr, dass sich Paare überhaupt wieder Zeit füreinander nehmen. Das Thema ist immer wieder: Sich entspannen, ohne etwas tun zu müssen. Einen (körperlichen) Kontakt herzustellen, ohne den Zwang, etwas zu leisten.

Mit dem Bodyworker Armin Müller bieten Sie Seminare mit tantrischer Massage an. Liegen da alle nackt im Raum und massieren einander?
Das Herzstück dieser Seminare ist das Lernen der tantrischen Massage, als ein «Werkzeug», um die natürliche Körperlichkeit, Sinnlichkeit und sexuelle Kraft zu erfahren und damit zu entspannen. Die Teilnehmenden werden schrittweise an die Massage herangeführt. Es liegen nicht einfach alle nackt da. Wichtig ist, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der auch Grenzen ausgedrückt werden können. Humor ist ebenfalls wichtig. Wir leiten an, achten auf Respekt, Langsamkeit und auf Wertschätzung.

Gibt es Situationen, die Sie nicht akzeptieren oder wo Sie eingreifen?
Unsere Anleitung unterstützt, dass eine wertschätzende Grundatmosphäre entsteht. Wir greifen ein, wenn jemand ohne Einfühlungsvermögen massiert, nicht bei der Sache ist, wenig Respekt zeigt oder bei seinen Berührungen möglichst schnell die Intimbereiche ansteuert. Wir ermuntern auch die Männer und Frauen, die massiert werden, sich zu melden, wenn sie sich unwohl fühlen.

Nicht alle Leute fühlen sich so frei oder entspannt, sich nackt in einer Gruppe zu zeigen.
Für die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist es eine grosse Herausforderung, sich nackt in einer Gruppe zu zeigen. Das braucht Mut, macht verletzlich und kann gleichzeitig sehr befreien. Uns respektvoll ohne den üblichen Schutz unserer Kleider zu begegnen, verbindet uns mit der Natürlichkeit unserer Körper. Wir erleben, dass alle im gleichen Boot sitzen, wie auch immer unsere Körper geformt sind. Und in unseren Seminaren gibt es keinen Zwang zur Nacktheit. Wir überlassen es den Einzelnen, wie viele Kleider sie ablegen oder ob sie sich bei der Massage teils zudecken. Klar Ja oder Nein zu sagen, stärkt das Selbstbewusstsein.

In Ihren Seminaren begegnen sich Leute, die sich nicht kennen und die sich mit handfesten Berührungen aufeinander einlassen. Wie stellen Sie die Massagepaare zusammen?
Eine vertrauensvolle Atmosphäre ist zentral. Erst dann lassen wir die Leute teils selber auswählen, und manchmal losen wir aus. Grundsätzlich können Paare wählen, ob sie miteinander massieren oder einen anderen Partner wählen.

Unter Umständen wird jemand ungern gewählt oder fühlt sich mit dem Partner nicht wohl?
Das Wählen und Gewähltwerden gehört auch zur Sexualität. Wie gehen wir mit Ablehnung um? Getraue ich mich, klar Ja oder Nein zu sagen? Da lässt sich viel erfahren und lernen.

Gibt es wiederkehrende Feedbacks von Teilnehmern?
Die Leute werden selbstsicherer und entspannter. Viele berichten, dass sie die neuen Erfahrungen in ihre Sexualität integrieren und bestimmten Vorstellungen weniger ausgeliefert sind.

Also wirken die Erfahrungen im Alltag nach?
Ein Erlebnis, das über den Körper geht, unterstützt die Nachhaltigkeit. Man hat etwas gespürt und erfahren und es nicht nur mental durchgespielt. Oft erhalten die Leute Impulse, an denen sie dann dranbleiben. Einige sagen, dass sie nun zum Beispiel auch in der Arbeit viel klarer und selbstbewusster auf Leute zugehen können.

Warum haben Sie Sinnlichkeit und Sexualität zu Ihrem Beruf gemacht?
Ich bin in einem konservativen und katholischen Umfeld aufgewachsen. Als Kind war ich scheu. Ich fühlte mich als «hässliches Entlein». Als junge Frau war ich neugierig, spürte eine Lebendigkeit, aber konnte das wenig leben. Ich war «taff» und selbstständig unterwegs. Mit einem Mix aus Neugier und Leidensdruck besuchte ich ein Tantraseminar. Die Kombination von Körperwahrnehmung, Tanz, Massage, Sinnlichkeit und Lebendigkeit sprach mich an. Es war wie nach Hause kommen. Diese Erfahrung hat mich weitergebracht wie nichts anderes. Deswegen folgte ich dieser Spur. Mit entsprechenden Aus- und Weiterbildungen blieb ich dieser Richtung treu.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?
Meine Arbeit mit den Menschen ist nah und intensiv. Da finde ich einen Ausgleich in der Natur: Sommer wie Winter liebe ich die Berge und das Wasser. Die Natur ist eine meiner grössten Kraftquellen. Vor Kurzem habe ich auch das künstlerische Schaffen wieder aufgenommen: Ich folge meinen kreativen Impulsen und experimentiere mit Farbe und Ästhetik.

Postkarte aus Vancouver

So ein Käse!

Das neuste Statussymbol bei kanadischen Gutverdienern? Käse. Nein, nicht der orange Alltagskäse Cheddar. Es muss exotischer sein. Kürzlich vertraute mir ein Teenager an, ihr Lieblingskäse sei der Manchego aus Spanien. Es klang, als spreche sie von einer Markenjeans. Mike, ein guter Bekannter, erzählte mir von seinen Jugendfreunden in British Columbia, die den Burrata-Käse aus Vancouver einfliegen lassen. Einfliegen aus einer vier Autostunden entfernten Stadt – da versteht man als Europäerin die Welt nicht mehr. Käse, der nicht Cheddar heisst, ist in Kanada teuer. In Vancouver soll es sogar einen Schwarzmarkt für gestohlenen Käse geben. Offenbar ist Käse eine Ware – neben Rasierklingen und Vitaminen –, die man schnell für Bares auf der Strasse loswird. Wundert mich überhaupt nicht. Für ein mittelgrosses Stück meines Lieblingskäses Château de Bourgogne lege ich stets eine 20-Dollar-Note hin. Das schmerzt. Wenn ich Gäste zu einem Raclette einlade, muss der gute alte Cheddar genügen. Der schmilzt ja schliesslich auch.

Bernadette Calonego

Unkommod

Von Eskimos und Exhibitionisten

Ich glaube, ich habe das schon mal hier geschrieben: Eskimos haben über hundert Wörter für Schnee. Das las ich damals in irgendeiner Zeitung. Inzwischen zweifle ich allerdings daran. Natürlich gibt es auch bei uns Wörter wie Schneeflocken, Schneematsch, Schneeregen, Schnee von gestern, Schneetreiben. Würde man die alle zählen, hätten wir auch extrem viele Wörter für Schnee. Und sagt man überhaupt noch Eskimos? Einige davon möchten heute lieber als Inuit bezeichnet werden. Es ist schwierig mit den Bezeichnungen, mit den Wörtern, mit der Sprache.

Eine meiner Kolleginnen fährt inzwischen viel Zug und trifft dabei regelmässig junge Leute auf dem Weg ins Gymnasium. «Ich erlebe tagtäglich live mit, wie im Zug die deutsche Sprache blutig und brutal niedergemetzelt wird», meinte sie neulich und spielte damit auf den eigenartigen Slang an, den viele Teenies heute sprechen. «Sie wollen tatsächlich wie Fremdsprachige klingen.» Auch der Wortschatz der jungen Leute sei bedenklich. Neulich sei eine junge Frau aus Deutschland mit dabei gewesen und habe erzählt: «… und dann stellt er sich drei Wecker und schlummert immer wieder …» Das Wort schlummern habe danach die Jugendlichen mindestens drei Zugstationen lang beschäftigt. Schlummern, das gäbe es gar nicht. Schlummern, das sage man einfach nicht. Schlummern, das habe doch iPhone erfunden. Schliesslich entdeckte dann einer das Wort im Online-Duden und grosse Verwunderung herrschte im Abteil. Ich kann dazu nur sagen: Hoffentlich schlummert in diesen jungen Menschen noch sehr viel…

Auch ich hatte ein ähnliches Erlebnis, das ich lange nicht vergessen konnte. Ein Mann in einem beigen Trenchcoat ging durch den Zug. Ein jugendlicher Mitreisender sagte: «Der sieht aus wie einer, der darunter nackt ist und dann plötzlich den Mantel öffnet und damit Kinder erschreckt. So was gibt es im Fall!» Gelächter und Gekicher folgte. «Wirklich?», wunderten sich einige. «Dafür gibt es sogar ein Wort», erklärte jemand. «Nein? Krass! Ein eigenes Wort für einen Grüsel?» Ich musste mich auf die Zunge beissen, um nicht das gesuchte Wort einfach ins Abteil zu posaunen. Stattdessen schaute ich den jungen Leuten beim Suchen im Internet zu. Es war gar nicht so einfach, über die Stichworte «Mantel» und «nackt» zum Lösungswort zu kommen. Kurz bevor sie den Zug verliessen, hatten sie die Antwort: «Exhibitionist. So einer nennt sich Exhibitionist!» Ich atmete erleichtert aus.

> «Ein eigenes Wort für einen Grüsel?»

Blanca Imboden
Schriftstellerin

Natürlich weiss ich, dass die Wörter «schlummern» und «Exhibitionist» nicht unbedingt nötig sind, um im Leben weiterzukommen oder um zwischenmenschliche Beziehungen zu knüpfen. Aber manchmal täte unserer oft so sprachlosen Welt, die uns manchmal selber sprachlos macht, ein grösserer Wortschatz gut. Es wäre leichter, sich näherzukommen und sich zu verstehen. Neue Wörter kann man sich übrigens aneignen, indem man viel liest, z. B. diese Zeitung, oder halt eben im Zug, wenn man denn bereit ist, zuzuhören.

Blanca Imboden

Fauxpas der Woche

Selfie, wo ist dein Sieg?

Mit der Digitalisierung hat für die Menschheit auch das Zeitalter der Visualisierung begonnen: Weil alles bildlich so einfach und schnell festgehalten werden kann, muss es das in der Folge auch. Vom ersten Maiglöckchen im Garten

über den ersten Kuss eines neuen Paares über die neuen Schuhe nach altbekanntem Liebeskummer über die neue Frühjahrsdeko der Nachbarin über das Sonderangebot im Supermarkt über das wundervolle Panorama in den Ferien. Dass bei solcher Fotografierwut auch irgendwer oder irgendwas zu Schaden kommt, verwundert überhaupt nicht. In den Niederlanden sehen sich aktuell Gärtnereien gezwungen, Schilder vor ihren Tulpen aufzustellen: «Geniesst die Blumen, respektiert unseren Stolz», so steht darauf, in Englisch und Chinesisch. Züchter beklagen sich über Touristen, die durch ihre Felder springen und Blumen zertrampeln, auf der Suche nach dem schönsten Selfie … Arme Tulpen, arme getriebene Fotojäger. Tipp: Handy einpacken, Blume anschauen, fertig. *(sh)*