

## 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](http://www.erbluehen.ch); [www.lebendigkeit.ch](http://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

## 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 vermittele 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 menschliche 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.

**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 abzuspielden. Es hilft schon sehr, dass sich



Liebt die Berge und das Wasser: Barbara Schmid.

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

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 befreiend. 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 lösen wir aus. Grundsätzlich können Paare wählen, ob sie miteinander massieren oder einen anderen Partner wählen.

**Unter Umständen wird jemand ungerne 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 neueste 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 ich 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 Chateau 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 beige Trenchcoat ging durch den Zug. Ein

**«Ein eigenes Wort für einen Gräsel?»**Blanca Imboden  
Schriftstellerin

jünglicher 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 Gräsel?» 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 atmte erleichtert aus.

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 Fotograferwut 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)