

Phänomen-Verlag

ESTHER JANSSEN

Die Magie der absichtslosen Berührung

Ein traumasensibler Weg für Frauen
zu gestärktem Selbstvertrauen und Heilung

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

EAN 979-13-990039-5-6

Esther Janssen - Die Magie der absichtslosen Berührung

Phänomen-Verlag

Web: www.phaenomen-verlag.de

E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile, Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2025.

Inhalt

Vorwort	9
Über mich	16
I. Meine Methode der ganzheitlichen Körpertherapie	23
1. 1 Meine Vision der geheilten Frau	25
1.2 Die Kraft der ganzheitlichen Körpertherapie	27
1.3 Die Elemente meiner Methode	30
1.4 Magie der achtsamen Berührung	34
1.5 Die Kunst des Empfangens	37
1.6 Umgang mit intimen Berührungen	38
1.7 Die Rolle der Kommunikation	39
1.8 Die Rolle der Atmung	42
1.9 Traumasensible Atmosphäre	43
II. Traumatische Erlebnisse	49
2.1 Was ist ein Trauma?	50
2.2 Folgen von traumatischen Erlebnissen	52
2.3 Individuelle Heilung beeinflusst das Kollektiv	68
III. Reise zur weiblichen Weisheit	75
3.1 Der Einfluss des weiblichen Zyklus	76
3.2 Die Herz-Yoni-Meditation	82
3.3 Die Magie deiner Yoni entdecken	85

IV. Vorbereitung auf das Massage-Ritual	89
4.1 Die Wahl deiner Herzensfrau oder deines Herzensmanns	90
4.2 Die Energie der Herzensfrau	92
4.3 Die Energie des Herzensmannes	93
4.4 Must-haves und To-dos für die Massage	94
V. Das Massage-Ritual	103
5.1 Einleitung	104
5.2 Das Fließen von Energie	105
5.3 Deine Herzenergie	107
5.4 Vorgespräch	109
5.5 Kraft der Intention	112
5.6 Der tiefe Blick in die Seele	114
5.7 Gedankenkreisen während der Massage	115
5.8 Meditationsreise	117
VI. Illustrierter Massageablauf	121
6.1 Blockaden im Sakral- und Wurzelchakra aufspüren	148
VII. Die Magie der spirituellen Welt	229
7.1 Mein persönlicher Bezug zur spirituellen Welt	231
7.2 Wie der Eintritt in die spirituelle Welt gelingen kann	234
7.3 Entfalte deine volle spirituelle Kraft	234
7.4 Herzchakra-Atem	236

7.5	Reisen in andere Dimensionen	238
7.6	Visionen meiner Kundinnen	239
7.7	Erlebnisse und Visionen meiner Kundinnen	240
7.8	Die Reise in die spirituelle Welt	242
VIII. Spirituelles Massage-Ritual		245
8.1	Einleitungsritual	249
8.2	Zum höchsten Wohl aller Beteiligten	256
8.3	Abschlussritual	257
8.4	Energetische Raum- und Aura-Reinigung	258
8.5	Hinweis zur Verwendung brennbarer Materialien	259
8.6	Kurzreinigung mit Bittersalz/Natron und Spiritus	260
8.7	Segen und Reinigungsspruch	260
8.8	Ausräuchern der Aura	261
8.9	Andere unterstützende Mittel	261
8.10	Spirituellder Ausklang	265
Danksagung		266
Stimmen zum Buch		268

Vorwort

Meine liebe Leserin,

ich begrüße dich ganz herzlich in meinem Buch über die Magie der absichtslosen Berührung und meine Methode in der ganzheitlichen Körperarbeit. Mit diesem Buch möchte ich dich auf eine einzigartige Reise einladen. Dein Weg in die Heilung.

Lieber Leser, auch dich begrüße ich nicht weniger herzlich. Ich könnte mir gut vorstellen, dass du das Buch für deine Partnerin gekauft hast. Vielleicht lest ihr nun gemeinsam und möchtet meinen Anleitungen folgen. Ich verwende meist die weibliche Form, da mein Zielpublikum größtenteils aus Frauen besteht. Zudem habe ich mich bewusst gegen das Gendern entschieden, da mir der Lesefluss sonst zu sehr verloren geht. Selbstverständlich sind die lesenden Männer und die Menschen, die sich nicht mit einer der beiden biologischen Kategorien identifizieren können oder möchten, mitgedacht, gesehen und wertgeschätzt!

Ebenso wie ihr, mein herzlich willkommenes lesbisches Paar. Auch an euch beide habe ich beim Schreiben gedacht und bin zuversichtlich, dass euch die Anleitungen in eurer Paarbeziehung eine tiefere Ebene, ein glücklicheres Miteinander und ein echtes Vertrauen ermöglichen werden.

Liebe beste Freundinnen (Soulsisters), auch ihr seid ein wichtiger Teil dieses Buches. Ich möchte euch mit meinen Anleitungen inspirieren, darüber nachzudenken und darüber zu reden, ob ihr euch eine Massage vorstellen könnt, auch wenn ihr keine Liebesbeziehung habt.

Bevor ich all das tue, möchte ich dir in ein paar Sätzen erklären, was ich unter einer Soulsister verstehe: Sie begleitet mich auf meinem Lebensweg bedingungslos bei all meinen Herausforderungen. Sie berührt meine Seele zutiefst und inspiriert mich, mein wahres Selbst zu entfalten. Die Verbindung zu meiner Soulsister bringt Licht, Liebe und Heilung in mein Leben. Sie ist ein Geschenk des Universums, welches mir aufzeigt, dass ich nie allein bin und dass es immer, gute Seelen gibt, die dich annehmen, lieben und unter-

stützen. Wer auch immer dieses Buch nun in Händen hält: Ich freue mich sehr, dass du deiner inneren Stimme gefolgt bist und dir dieses Buch gekauft hast. Es hat dich angesprochen. Das hat seine Gründe, und über dieses intuitive Gespür freue ich mich von Herzen.

Mit meinen Anleitungen in diesem Buch möchte ich euch meine Methode der „Magie der absichtslosen Berührung“ nahebringen, damit ihr als Paar oder als Soulsisters diese wundervollen, energetischen und verbindenden Erfahrungen gemeinsam machen dürft.

Durch meine langjährige Erfahrung und die zahlreichen Weiterbildungen auf dem Gebiet kann ich ohne Zweifel sagen, dass meine erlernte und bestens erprobte Methode eine therapeutische Wirkung hat und ich nehme für mich in Anspruch, Expertin auf dem Gebiet der achtsamen und absichtslosen Ganzkörpermassage zu sein. Neben meiner Gabe der Feinfühligkeit habe ich mir ein sehr umfassendes Wissen des menschlichen Körpers angeeignet, in hunderten von Massagen erprobt und verfeinert.

Um meine Methode der absichtslosen Berührung anwenden zu können, musst du gewisse Körperpunkte nicht so präzise massieren, wie zum Beispiel in der klassischen Massage, wo ein vertieftes Wissen über den Aufbau und die Funktion von Muskeln, Sehnen und dem Bindegewebe nötig ist. Entscheidend, ob eine Massage zu einem schönen und bereichernden Erlebnis wird, ist die Bereitschaft und Fähigkeit der gebenden Person, eine feinfühlige und absichtslose Haltung einzunehmen. Die empfangende Person soll sich hingeben können. Zum anderen soll sie sich auch mitteilen können, wenn sie sich unwohl fühlt oder möchte, dass eine bestimmte Berührungsform länger oder intensiver bleiben soll. Dazu braucht es eine liebevolle, sichere Atmosphäre, Ruhe und Geborgenheit.

Gelingt es euch als Paar, diese Fähigkeiten einzubringen oder gemeinsam zu erlernen, könnt ihr beide wahrlich magische Erfahrungen machen, die das Potenzial von kraftvollen Transformationsprozessen in sich bergen.

Ganzheitliche Massagemethoden, bei denen Körper, Seele und Geist einbezogen werden, haben das Potenzial, die empfangende Person in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen. Gerade auch,

weil es im Kopf ruhig wird und sich das Bewusstsein verändert, kommt die Empfangende möglicherweise in einem Trancezustand.

In meiner Praxis habe ich in unzähligen Situationen erlebt, wie tief sich Menschen entspannen und hingeben können, sodass sehr erfüllende, tranceähnliche Erfahrungen gemacht werden. Sie berichten ganz oft, dass sie im Zustand der tiefen Entspannung waren und manchmal nicht mehr wissen, ob sie während der Massage geschlafen haben oder nicht. In solchen Zuständen ist der Zugang zum Unterbewusstsein verändert und es können Erlebnisse und Erfahrungen erinnert werden, auf die wir im Wachzustand keinen Zugriff haben.

Dabei äußern fast alle den Wunsch innere Blockaden zu lösen, wieder mit ihrer Urkraft in Verbindung zu kommen und/oder in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen Erfahrungen aufzuarbeiten, die Anlass zu einer Blockade gegeben haben.

Da meine Methode den ganzen Körper und bei entsprechender Indikation auch den Intimbereich einbezieht, ist es naheliegend, dass meine Kundinnen zu mir kommen, weil sie schmerzhaft oder gar traumatische Erfahrungen gemacht haben. Diese haben oft negative Folgen auf ihre Sexualität und die Beziehung eigenen Intimbereich. Zu mir kommen überwiegend Frauen - und auch Männer -, die eine belastete Kindheit hatten, die in ihrer Kindheit oder auch später im Leben Opfer von sexuellen Übergriffen waren, die in toxische Beziehungen verstrickt sind oder waren, die eine schwere Geburt eines Kindes erlebten oder einen schmerzhaften Verlust eines geliebten Menschen erfahren mussten.

In meine Praxis kommen viele Kundinnen, die unter den Folgen ihrer schlimmen Erlebnisse leiden. Sie berichten mir zum Beispiel, dass sie sich nicht mehr richtig spüren können, dass die Lebensfreude fehlt, sie sich selbst nicht achten und lieben können, dass sie keine Freude (mehr) an der Sexualität haben oder dass sie ihre Libido ganz verloren haben.

Du bist auf der Suche nach Heilung und bist dir gewiss, dass das eine sehr persönliche Reise werden wird, auch wenn du am Anfang noch nicht genau weißt, wohin sie dich führen wird. Mit diesem ers-

ten Schritt machst du dich auf den Weg, dich von deinem Leidensdruck zu befreien. Ich möchte dich mit meinem Buch dazu anleiten, dich zu finden, die Liebe zu dir selbst zu entdecken und die Last, die dich schon so lange lähmt und dir viel Lebensenergie nimmt, endlich loslassen zu können.

In meiner täglichen Arbeit mache ich es mir zur Aufgabe, Frauen auf ihrem Weg zu unterstützen und auf ihrem ganz persönlichen Pfad der Heilung für sie da zu sein. In meiner Praxis empfangen ich viele Betroffene, die diesen Weg noch vor sich haben und sich jemanden an ihre Seite wünschen, der sie auf der Herzesebene unterstützt. Aber auch viele Paare kommen zu mir. Sie möchten diese Berührungskunst kennenlernen, damit sie mit einer ganz neuen Zärtlichkeit miteinander in Verbindung kommen können.

Während der Massagen darf ich immer wieder von Neuem erleben, wie sich meine Kundinnen bewusst für ihren Weg entscheiden und damit einen wichtigen Schritt in Richtung ihres Heilungsprozesses machen. Sie können sich endlich komplett fallen lassen und einen spirituellen Raum betreten, in dem sie ihre weibliche Urkraft wiederentdecken. Sie wünschen die Veränderung, sie wollen die Heilung und sie gehen es an. So wie du jetzt mit diesem Buch.

Vielleicht hegst du wie viele meiner Kundinnen zu Beginn, noch Zweifel. Vielleicht brauchst du noch einen Moment, bis du bereit bist. Aber dich auf eine Massage mit ihrem heilenden Aspekt einzulassen, war der erste Schritt auf deinem Weg. Durch diese Form der Massage, durch ihre achtsamen, liebevollen und absichtslosen Berührungen auf der Herzebene, wirst du Türen öffnen, die dich zu den tiefsten Ebenen deines Selbst führen können. Jede dieser Ebenen birgt eine Geschichte, eine Erinnerung, und manchmal sind es gerade diese verborgenen oder unterdrückten Erinnerungen, die uns unbewusst beeinflussen und unseren inneren Frieden stören.

Das darf ich täglich in meiner Praxis erleben. Und genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: Ich möchte dir meine Erkenntnisse und meine Anleitungen mitgeben, damit du auf deinem bevorstehenden Weg nicht allein bist.

Der Prozess, den du nun beginnst, ist ein sehr individueller Weg.

Deswegen möchte ich dich bitten, dich mit jedem Support, der dir möglich ist, zu umgeben. Du bist nicht allein. Nutze das und umgib dich mit Menschen, die dich auf deinem Weg gut begleiten können. In vielen Fällen gibt es nicht den einen heilenden Weg. Eigentlich ist es wie bei einem Puzzle: Viele Teile ergeben zusammen ein wunderschönes, großes und heiles Bild.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Frauen zusammen, die unter den Folgen von belastenden Erlebnissen leiden und kann daher auf eine gewisse Erfahrung zurückblicken. An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich betonen, dass es sich bei meinen Behandlungen ausschließlich um absichtslose Berührungen handelt. Dies wird den Kundinnen stets in einem ausführlichen Vorgespräch erklärt, in dem ich versichere, dass meine Handlungen keinerlei sexuellen Charakter aufweisen.

Auch meine eigene Geschichte hat mir gezeigt, dass es viele Puzzle-teile braucht, um Heilung zu finden. Mit den Jahren habe ich meine Rolle als Körpertherapeutin in diesem gesamten Puzzle gefunden. Ich möchte Teil deines Heilungspuzzles sein. Erste Priorität in diesem Zusammenhang im Rahmen meiner Begleitung ist meine Haltung. Ich begleite dich verantwortungsbewusst und einfühlsam. Du stehst in meinem Fokus. Für dich kann ich ganz die Gebende sein, auch wenn ich nicht vor Ort bin, so habe ich all mein erlangtes Wissen in den vorliegenden Text und die Illustrationen gesteckt.

Von mir bekommst du allerdings kein Heilversprechen und auch keine Empfehlungen irgendwelcher Art. Aus dieser Haltung heraus muss ich eine gewisse Grenze ziehen: Es wäre anmaßend von mir, mich als die alleinige Begleitende in deinem Prozess zu definieren. Die professionelle Unterstützung bei deiner Verarbeitung von nachhaltig belastenden Erlebnissen muss auf mehrere Schultern verteilt werden. Ich werde eine davon sein und empfehle dir zusätzlich Kollegen und Freundinnen aus anderen Fachbereichen miteinzubeziehen.

Es gibt es unzählige Ressourcen, auf die du auf deinem Weg zurückgreifen kannst:

- Psychiatrische und psychologische Psychotherapie

- Cranio-Sacral-Therapie
- Hypnosetherapie
- Mediation
- Familienaufstellung
- Gebärmutterheilung
- Schamanische Heilungsarbeit
- Astrologische Beratung
- Energiearbeit
- Klangtherapie
- Atemtherapie
- Ahnenheilung
- Akasha-Chronik
- ... und zahlreiche weitere Unterstützungsformen, die ebenfalls wertvolle Hilfe bieten können.

Es gibt umfangreiche Möglichkeiten, ein einschneidendes und belastendes Erlebnis mit Einbezug von professioneller Hilfe zu verarbeiten.

Hin und wieder bietet es sich an, Therapieformen miteinander zu kombinieren.

Betrachte alle Möglichkeiten und höre in dich hinein, was du für deinen persönlichen Heilungsweg brauchst.

Auf Basis meiner persönlichen Erfahrung möchte ich dir anvertrauen, dass es sehr hilfreich ist, sich fachlichen Rat und Unterstützung bei Psychologinnen, Psychiaterinnen oder Trauma Therapeutinnen zu holen. Das kann in ambulanter Form, aber auch im geschützten Rahmen einer Klinik stattfinden.

Schau dich auch in deinem nahen Umfeld um. Vielleicht gibt es eine Soulsister, die dich begleitet, einen Herzensmenschen, der für dich da ist, oder deinen Partner bzw. deine Partnerin, die gemeinsam

mit dir durch diese Lebensphase gehen möchten.

Dass die innere Auseinandersetzung ein bedeutsamer Schritt ist, erlebe ich fast täglich in meiner Praxis. Wenn sich die Frauen ihre Erlebnisse mit Unterstützung bewusst gemacht haben, ist der Weg frei, in den Körper und in das Herz zu gehen.

Mit diesen Gedanken wird deutlich, dass ich mit meiner Arbeit nur ein Teil des großen, wunderbaren Puzzles deiner Heilung sein werde – aber ein sehr energetischer und katalysierender Teil. Es freut mich sehr, dass du - mit Unterstützung des vorliegenden Buches - auf deinem Weg bist.

Deine Reise kann beginnen. Fangen wir an, deine Geschichte zu transformieren und umzuschreiben. Dabei werden wir kleine Schritte gehen, dich nicht überfordern und gut auf dich achten. In meiner Methode der absichtslosen Ganzkörpermassage geht es um viel Liebe und Mitgefühl.

Es besteht kein Druck, kein Zwang. Du musst kein Ziel erreichen. Alles darf absichtslos geschehen und sich auf natürliche Weise entfalten – genau so, wie es gut und stimmig für dich ist.

Ich bin beseelt von dem Gedanken, dass ich dich auf deiner Reise begleiten darf, damit du den Weg in ein friedvolles und freies Leben findest, deine Selbstliebe entdeckst und dich so annehmen kannst, wie du bist, du wunderbare Frau.

In liebevollen Gedanken,
deine Esther

Über mich



Im März 1974 wurde ich, Esther Janssen, in den Niederlanden geboren. In meiner Wahrnehmung sind die Niederlande ein Land mit vielen Freiheiten, in dem man sich wunderbar entfalten kann. In starkem Kontrast dazu stand meine Kindheit, geprägt von einer manisch-depressiven Mutter mit narzisstischen Zügen und einem Vater, den ich unbeteiligt und distanziert wahrnahm. Er verließ unsere Familie in meiner Jugendzeit und baute sich mit einer anderen Frau ein neues Leben auf.

Während meiner Kindheit und Jugend wurde ich mit psychischer Gewalt, Manipulation und emotionaler Kälte konfrontiert. Meine eigenen Bedürfnisse, meine sensible und achtsame Wesensart wurden weder wahrgenommen noch gewürdigt. So lernte ich früh Strategien, um die Demütigungen besser zu ertragen: Ich verdrängte meine Gefühle, zeigte viel Leistung und war dabei immer hart und tapfer. Um zu überleben, blendete ich die unschönen Erlebnisse aus und behielt nur die positiven Erfahrungen in Erinnerung. Ich sollte erst viel später in meinem Leben herausfinden, welche fatalen Auswirkungen diese Strategien auf meinen Selbstwert sowie auf meine

geistige und seelische Gesundheit hatten.

Da ich in meinen Eltern keine verlässliche Stütze sah, war ich gezwungen, schnell erwachsen zu werden und Verantwortung zu übernehmen. Ich arbeitete hart und flüchtete vor der emotionalen Kälte in meiner Ursprungsfamilie gemeinsam mit Freunden in die Partyszene. Tagträume vom Reisen boten mir einen weiteren Zufluchtsort.

Eines Tages las ich in der Zeitung eine Anzeige, in der eine Agentur Showtänzerinnen für einen Club in Tokio suchte. Kurzerhand meldete ich mich und schon eine Woche später saß ich im Flugzeug nach Japan. Damit begann meine Karriere als professionelle Showtänzerin: Während sieben Jahren reiste ich in 13 Länder, lernte eine Vielzahl von Kulturen und Sprachen kennen und erweiterte meinen Horizont.

Mein Leben in der Zeit war wie eine nicht endende Party mit vielen lustigen und verrückten Erlebnissen. Ich fühlte mich so frei wie nie zuvor. In unserer Gruppe von Tänzerinnen entstanden Freundschaften und liebevolle Verbindungen. Viele meiner Kolleginnen hatten ebenfalls eine schwierige Vergangenheit. Wir trugen uns gegenseitig als Schicksalsgemeinschaft durch viele schöne wie auch erschütternde Erlebnisse. Die Arbeit im Nachtleben war nicht immer nur Party. Wir erlebten Demütigungen, verbale, physische und psychische Gewalt sowie viele sexuelle Grenzverletzungen.

Zu Beginn meiner Zeit als Showtänzerin geriet ich zusammen mit einer Kollegin in Athen in den Machteinfluss eines Menschenhändlerrings. Wie durch ein Wunder gelang uns die Flucht. Durch meine Fähigkeit, unschönen Erlebnisse auszublenden, nahm ich all diese Vorfälle nicht als Bedrohung wahr. Stattdessen fokussierte ich mich auf die aufregenden Aspekte meines Berufes. Heute wirkt diese Phase surreal auf mich und ich erkenne, wie abgespalten von Gefühlen und Empfindungen ich in der Zeit gelebt haben muss.

Nach sieben Jahren als Tänzerin orientierte ich mich beruflich neu im Bereich Fitness und Wellness. Auch hier zeigte ich einen enorm hohen Einsatz: Ich besuchte unzählige Kurse und Weiterbildungen, las Bücher zum Thema und dennoch - nach jedem neu erworbenen

Diplom hatte ich das Gefühl, nicht gut genug zu sein.

Also erwarb ich über 40 Diplome in zahlreichen Massagetechniken, Anatomie, Fitness, Stoffwechsel und Ernährung.

Meine hohe Leistungs- und Lernbereitschaft zahlte sich aus, und bald durfte ich als Wellness-Teamleiterin Verantwortung übernehmen. Unter meiner Führung konnte der Wellnessbereich um das Dreifache des ursprünglichen Volumens ausgebaut werden. Ich arbeitete unermüdlich und weit über das geforderte Maß hinaus. In meiner wenigen Freizeit besuchte ich pausenlos Kurse und Weiterbildungen.

In dieser Zeit wurde ich von einem Mann vergewaltigt, mit dem ich mich zu einem zweiten Date getroffen hatte. Für mich war es verstörend mitzuerleben, wie mein Körper während der Vergewaltigung in eine Starre fiel. Meine Stimme, die ich sonst durchaus bestimmt benutzen kann, versagte. Ich erlebte am eigenen Leib den Zustand des Freeze.

Auch sehr prägend war die erste Einvernahme durch die Polizei, nachdem ich die Anzeige gemacht habe. Ich musste mich Fragen stellen: Weshalb hatte ich mich in die Wohnung des Mannes gegeben und weshalb hatte ich mich nicht gewehrt? An meinem Körper waren keine Verletzungen festzustellen und die juristische Einschätzung in Bezug auf ein Gerichtsverfahren war niederschmetternd. Der Vergewaltiger war ein Mann, der als Sportler in der Öffentlichkeit bekannt ist und es musste folglich mit starkem juristischem Gegenwind gerechnet werden. Da es keine medizinischen Beweise für die Vergewaltigung gab, wurde schnell klar, dass vor Gericht Aussage gegen Aussage stehen würde. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Grundsatz ‚im Zweifel für den Angeklagten‘ angewendet wird, war sehr hoch. Ich musste damit rechnen, dass die Gegenseite alles darransetzen würde, mich und meinen Lebenswandel in ein schlechtes Licht zu rücken. Mir wurde erklärt, dass sich das Gerichtsverfahren mit all seinen Vorstufen über viele Monate oder gar Jahre hinziehen kann. Ich hätte mich dabei immer und immer wieder mit diesem schrecklichen Erlebnis konfrontieren lassen müssen.

Wie hätte ich in dem Zustand der gerade erlebten Vergewaltigung

die Kraft aufbringen sollen, diesen eher aussichtslosen Kampf zu führen?

Ich zog daher meine Anzeige resigniert und im erneuten Gefühl der Wehrlosigkeit zurück. Es gibt wohl sehr viele Opfer von sexueller Gewalt, denen es ähnlich wie mir ergangen ist.

Obwohl ich das Prinzip der Unschuldsvermutung und das Schweizer Rechtssystem respektiere, macht es mich bis heute ohnmächtig und wütend, dass Täter so leicht davonkommen können. Im schlimmsten Fall lernen sie das Rechtssystem gezielt auszunutzen, um ungestraft weitere Taten zu verüben.

Mein altes Muster, schreckliche Erlebnisse zu verdrängen, wurde auch nach diesem Erlebnis aktiviert. Ich sagte mir: «Es waren ja nur ein paar schreckliche Minuten» - und stürzte mich noch mehr in meine Arbeit.

Mit der Zeit begannen meine bisherigen Bewältigungsstrategien nicht mehr zuverlässig zu funktionieren und ich merkte eine zunehmende Müdigkeit und Erschöpfung. Das wollte ich aber nicht wahrhaben. Ich peitschte mich wie gewohnt durch mein Leben, bis mein Körper mir ein deutliches Stoppsignal sendete.

Ich war von einem Tag auf den anderen energielos, müde und niedergeschlagen. Gleichzeitig wollte mein Verstand diese Grenzen nicht akzeptieren, sondern weitermachen wie bisher. Ich ignorierte meine Erschöpfung und besuchte einen Einstiegskurs in Tantra-Massage. Während einer Übungsmassage durch einen männlichen Kursteilnehmer folgte dann ein kompletter Zusammenbruch: Völlig unerwartet kamen in mir heftige Erinnerungen an traumatische Erlebnisse hoch, die mich überfluteten. Ich geriet in Hyperventilation, gefolgt von einem Weinkrampf und heftigen Gefühlen von Scham und Versagen.

Obwohl ich mich nach diesem Erlebnis wieder einigermaßen stabilisieren konnte, wurde mir klar, dass ich psychologische Hilfe benötigte, um mit den bis dahin verdrängten traumatischen Erlebnissen zurechtzukommen.

So begab ich mich in ambulante psychotherapeutische Behandlung und ein langer und intensiver Weg in die Heilung begann. Durch

die Auseinandersetzung mit meinem bisherigen Leben und den destruktiven Bewältigungsstrategien erkannte ich, wie hart und schonungslos ich mit mir umgegangen bin. Ich realisierte, dass es mir an Selbstliebe und Selbstakzeptanz fehlte.

Zum ersten Mal ließ ich zu, dass verdrängte Erinnerungen aus der Kindheit, aber auch aus der Zeit als Showtänzerin in mein Bewusstsein kommen konnten. Obwohl meine Psychotherapeutin den Therapieprozess achtsam und vorsichtig gestaltete, kam mein Leistungsprinzip auch da zum Tragen. Möglichst schnell wollte ich den schmerzhaften Prozess hinter mich bringen - überzeugt davon, dass ich stark genug sein würde, um die heftigen Emotionen aushalten zu können. Ich drängte mich auch außerhalb der Psychotherapiesitzungen mit der gewohnten, schonungslosen Zielstrebigkeit.

Die Folge war, dass ich viel zu schnell in die Tiefe ging und von den Emotionen überwältigt wurde. Ich hatte den Eindruck, dass ich eine einzige Katastrophe war und stürzte in eine große Verzweiflung. Diese wurde so groß, dass ich meinem Leben ein Ende setzen wollte. Diese Absicht sprach ich auch gegenüber meiner Therapeutin an. Sie stellte mich sehr empathisch aber auch bestimmt vor die Wahl, noch an Ort und Stelle freiwillig einer Klinikeinweisung zuzustimmen, oder eine Einweisung gegen meinen Willen in Kauf zu nehmen. Ich entschied mich dann für einen freiwilligen Klinikeintritt.

Dank der intensiven psychotherapeutischen Arbeit in der Klinik lernte ich, dass ich unter einer posttraumatischen Belastungsstörung litt, wie und wo sich diese in meinem Leben manifestiert hatte und woher mein ausgesprochenes Leistungsdenken sowie der Mangel an Selbstliebe herkamen.

Nach dem erfolgreich verlaufenden Klinikaufenthalt führte ich meine Psychotherapie ambulant fort. Mein Ziel war es, das grundlegend veränderte Erleben von mir und der Welt weiter zu vertiefen und in mein Leben zu integrieren. Gleichzeitig spürte ich immer deutlicher den Ruf meiner spirituellen Seite. Ich hatte das starke Bedürfnis nicht nur mental und psychisch an mir zu arbeiten, sondern auch die Welt der Spiritualität zu erforschen. Darauf befasste ich mich mit zahlreichen spirituellen Lehren und Philosophien.

Durch meine berufliche Erfahrung im Körper- und Wellnessbereich fühlte ich mich vom tantrischen Wissen der buddhistischen und hinduistischen Traditionen angezogen. Besonders faszinierte mich die jahrtausendealte Lehre von den Energieflüssen und Chakren. Dass dabei auch der Intimbereich einbezogen werden kann, schien und scheint mir logisch.

Für mich war zu dem Zeitpunkt aber auch klar, dass ich, eine Ganzkörpermassage auf Basis der tantrischen Lehre nur für Frauen würde anbieten wollen. Es bedurfte daher mehrerer überzeugender Gespräche mit der Schulleitung, bis ich meine Ausbildung mit dem Fokus auf den weiblichen Körper fortsetzen konnte. Schlussendlich habe ich als erste Frau in der Schweiz eine anerkannte Diplom-Ausbildung mit spezifischer Anwendung «nur» für Frauen abgeschlossen.

Mein spiritueller Weg hat mich in den letzten Jahren zu vielfältigen Anwendungsfeldern geführt, in denen ich mich teils vertieft weitergebildet habe. So habe ich meinen persönlichen Heilungsweg sowohl aus schulmedizinischer als auch spiritueller Sicht abgeschlossen. Heute lebe ich als befreite, starke und selbstbestimmte Frau ein sehr zufriedenes und erfolgreiches Leben.

2018 habe ich mich dazu entschieden, mein jahrelanges Wissen in der Körperarbeit in einer eigenen Praxis anzuwenden. In den ersten Jahren habe ich ausschließlich Frauen behandelt und in den letzten drei Jahren kamen zunehmend auch Männer und Paare in meine Praxis. Mittlerweile habe ich hunderte von Einzelpersonen und Paare behandelt. Mit der Zeit kristallisierte sich meine eigene Methode heraus, die den ganzen Menschen, bestehend aus Körper, Geist und Seele, miteinbezieht und so zu erstaunlichen Behandlungsergebnissen führen kann.

Im vorliegenden Buch möchte ich dieses Wissen mit dir teilen und dir eine detaillierte Anleitung geben, wie du, zusammen mit einer Partnerin oder einem Partner, meine Methode ausprobieren kannst. Ich wünsche dir, dass du Freude und Erfüllung bei der Anwendung findest.

***I. MEINE METHODE
DER GANZHEITLICHEN
KÖRPERTHERAPIE***



I. 1 Meine Vision der geheilten Frau

Auf meinem Heilungsweg, von den Wunden meiner Lebensgeschichte, habe ich in der Körpertherapie meine Berufung gefunden. Ich bin sehr glücklich, kann ich heute meine Energie und meine Liebe ganz der Unterstützung von Frauen widmen, die, wie ich, in ihrer Vergangenheit Verletzungen erlitten haben und die nun auf dem Weg der Heilung sind. Daher ist dieses Buch auch für Frauen geschrieben

Ein Ziel oder eine Vision zu haben, wohin eine Entwicklungsreise gehen soll, kann eine große Antriebskraft entwickeln und daher möchte ich dir ein (Vor-)Bild skizzieren, wie ich eine geheilte Frau sehe. Es wäre schön, wenn meine Vision in dir den Wunsch nach Veränderung und Heilung stärkt und dir dadurch eine Extraportion Mut und Energie zufließen.

Heilung heißt für mich nicht, dass die Verletzungen nie existiert haben, sondern, dass diese dein Leben nicht mehr bestimmen. Als Narben bleiben sie ein Teil von dir, aber – und das macht einen gewaltigen Unterschied – sie werden dein Leben nicht mehr einschränken. Nach einem ganzheitlichen Heilungsprozess wirst du als selbstbestimmte Frau durchs Leben gehen können.

Du wirst in der Lage sein, dich selbst neu zu entdecken und deine Identität unabhängig von deinen Erfahrungen zu definieren. Du wirst dich gestärkt und selbstbewusst fühlen. Es wird dir möglich sein, Beziehungen auf Augenhöhe und authentisch zu gestalten. Die emotionale Befreiung, die mit deiner Heilung einhergeht, hat tiefgreifende Auswirkungen auf dein Selbstbild als Frau. Du beginnst, dich selbst zu schätzen und so zu akzeptieren, wie du bist. Die Erinnerungen an schmerzhafte Erlebnisse verlieren ihre Macht über dich, stattdessen entsteht ein Gefühl der Kontrolle über dein eigenes Leben. Gleichzeitig machen dir Situationen in denen du nicht die vollkommene Kontrolle haben kannst weniger angst und du findest einen sichern Umgang damit.

Diese Transformation ist wichtig, denn sie ermöglicht es dir, dich nicht mehr länger als Opfer deiner Umstände zu betrachten, son-

dern als aktive Gestalterin deines Schicksals.

Das hat unter anderem auch starke Auswirkungen auf deine Sexualität. Du teilst nicht mehr einfach deinen Körper. Du wählst aus, wen du in deinen Tempel einlädst. Du hast verstanden, dass Sexualität auf einer ganz anderen, auf einer spirituellen Ebene stattfindet. Dir wird klar, dass Sexualität Schöpfung bedeutet. Als befreite Frau bist du jenseits des reinen sexuellen Verlangens.

Du betrittst den Pfad der Seelenverbindung und handelst aus dem Herzen heraus. Dir wird bewusst, dass du dich als Frau nur auf dieser ganzheitlichen Ebene der Sexualität bewegen willst. Nur dann, wenn du die Herzensverbindung fühlen kannst und dich wertgeschätzt fühlst, teilst du deine Sexualität und deinen Körper mit einem anderen Menschen.

Geheilte Frauen sind gefühlsbetont und in der Lage, die Kundalini-Energie zu spüren und zu leben. Es braucht die typisch weibliche Verführungskunst dann nicht mehr. Wir sind so viel mehr: Heilerinnen, Liebhaberinnen, Mütter.

Das versetzt uns in die Lage, auch Männer zu ihren spirituellen Höhen zu inspirieren. Eine von ihren Traumata befreite Frau erlebt eine Vielzahl positiver Veränderungen in ihrem Leben. Sie fühlt sich lebendiger, offener und ist bereit, neue Erfahrungen zuzulassen, nun aber aus einem ganz anderen Selbstverständnis heraus.

Im Folgenden gebe ich dir die positiven Veränderungen an die Hand, die nach einem durchlaufenen Heilungsprozess neu in dein Leben treten können. Im besten Fall wirst du erfahren, dass du

- dich endlich so akzeptierst und liebst, wie du bist,
- mehr Verständnis für dich selbst, deinen Körper und deine Energie spürst und das auch endlich ausdrücken kannst,
- deine Gespräche über Sexualität normalisierst, und deine sexuellen Wünsche besser ausdrücken kannst,
- dich weniger stigmatisiert und beschämt fühlst und genau diese beiden Gefühle, die so häufig mit der weiblichen Sexualität in Verbindung gebracht werden, provozierst,