

HEALING BODYWORK

TRAUMA-SENSITIVE KÖRPERARBEIT

THERAPEUTISCHES KUSCHELN

Berührt & gehalten werden. Geborgenheit spüren.



Markus Mühlbacher



2021-24: Zert. Trauma-sensitive Körperarbeit Advanced Gaia®-Methode, Holland

2020-21: Zert. Kuschel-Therapie, Kuschelraum Berlin

2020-21: Zert. Tantra-Masseur «Leben und Lieben», Jeanette Schmid Heiligkreuz

2019: Zert. Innere Kind-Arbeit, Rosi Döbner Berlin

2019: Zert. Tantric-Healing The Heart Of Shiva-School, Australien

2018: Zert. Berührungs- und Kuschelcoach, Rosi Döbner Berlin

Was ist «therapeutisches Kuscheln»?

Therapeutisches Kuscheln verbindet achtsame, bedingungslose Berührung mit emotionaler Offenheit und schafft dadurch einen heilsamen Raum. Das therapeutische Kuscheln erlernte ich zuerst bei Rosi Döbner und Elisa Meyer und machte später eine umfassendere Ausbildung bei Angeline Heilfort in Berlin.

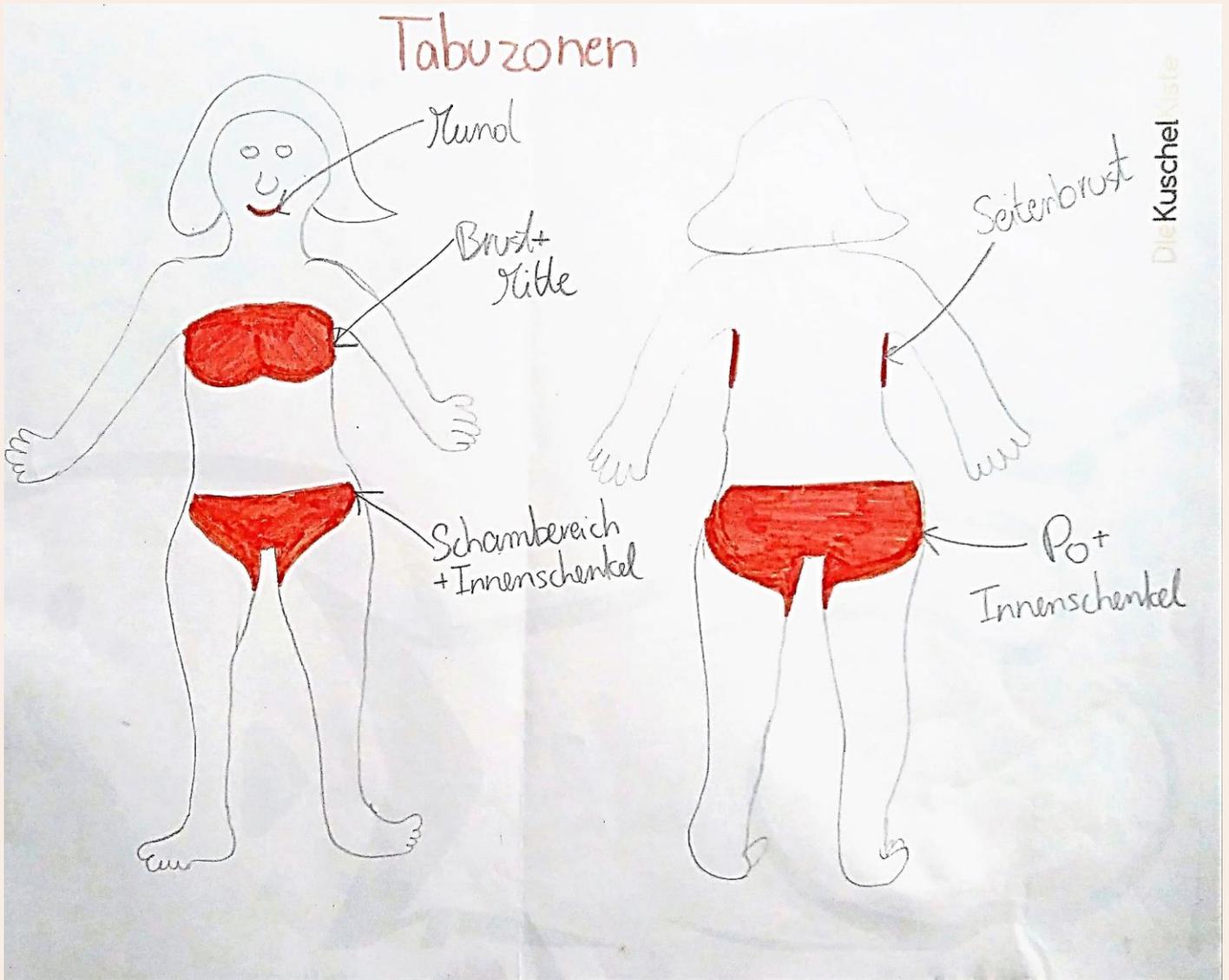
Therapeutisches Kuscheln geeignet für Dich, wenn Du spürst: Da ist was, was ich anschauen möchte. Aber ich bin noch nicht bereit, in intensivere, intimere Räume zu gehen. Ich benötige viel Sicherheit, Geborgenheit und definitiv keine Nacktheit. Oder ich wünsche einfach körperliche Nähe, die ich sonst nicht habe. Absichtslose, achtsame Berührungen.

Therapeutisches Kuscheln adressiert zwei Bedürfnisse – dem nach achtsamer Berührung und dem nach Anerkennung (gesehen und gehört zu werden). Sie kann einfach nur Ruhe und Geborgenheit schenken und ganz nähernd sein. Sie kann aber auch eine therapeutische Ebene mit einschließen. Sie kann uns lehren, empfangen und genießen zu können. Sie kann uns dazu befähigen, die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche wahrzunehmen und kommunizieren zu können.

Therapeutisches Kuscheln ist ein strikt nicht-sexuelles Angebot: Wir bleiben jederzeit angezogen, und Berührungen in den Intimzonen sind tabu. Auch Berührungen unter den Kleidern sind nicht gestattet.

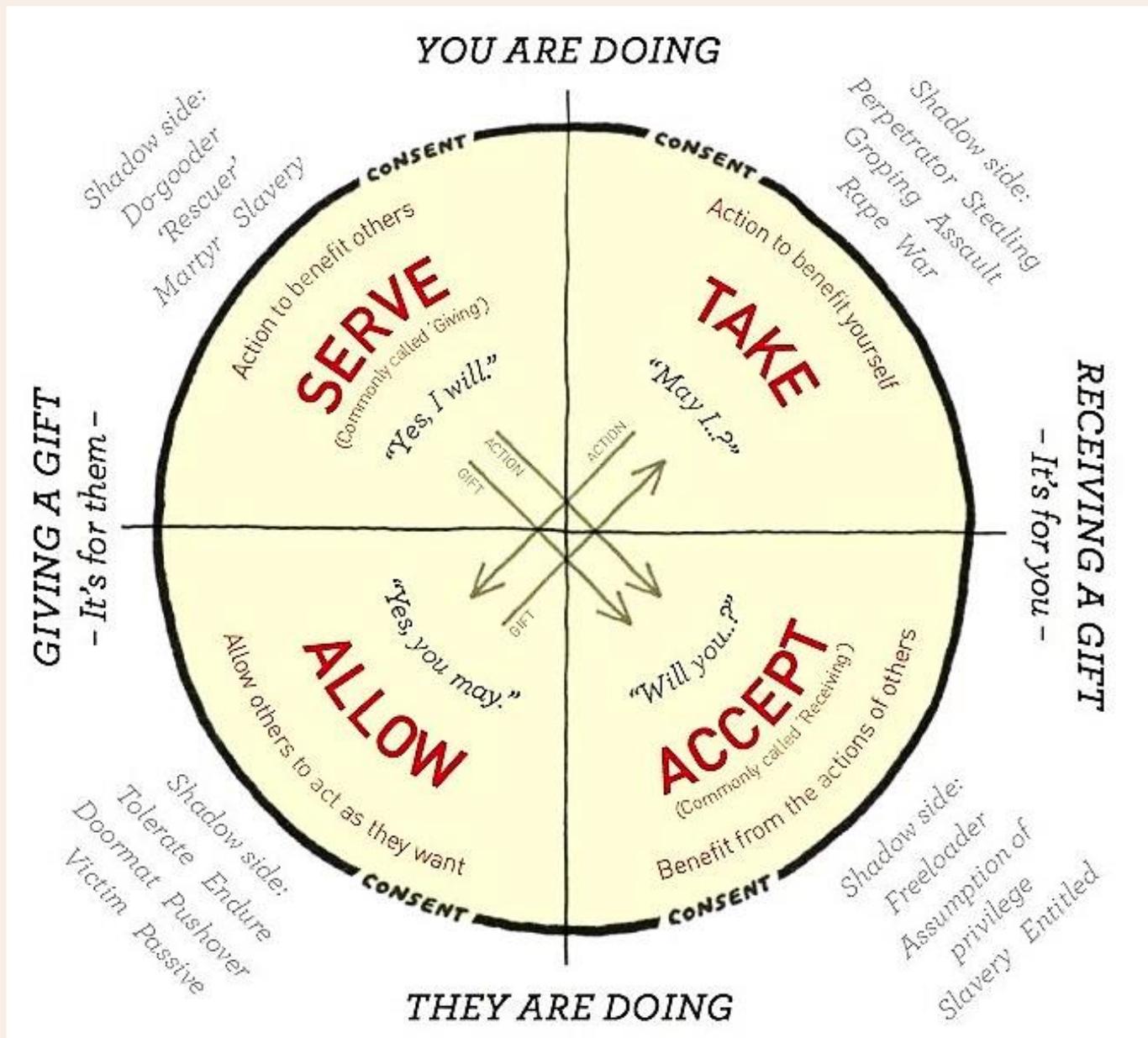


Was sind die Tabuzonen?



Was ist das «Wheel of Consent»?

Vereinfacht gesagt: Alle Berührungen finden im gegenseitigen Konsens statt. Nur so sind sie stimmig und heilsam für beide. Das «Wheel of Consent» macht uns die Rollen bewusst, in der wir uns in der Berührung gerade befinden. Im Normalfall bin ich (Markus) der Gebende (hier: «Serve»), und Du die Empfangende (hier: «Accept»). Es kann aber auch sein, dass wir bewusst eine andere Rolle wählen: Du z.B. die «Take» («ich nehme mir») und ich die «Allow» (Ich lasse zu dass Du zu Deinem Vergnügen kommst.)



Ablauf einer Kuschielsession

Die Kuschielerklärung

Anlässlich des Vorgesprächs vor der ersten Kuschielsession besprechen und unterzeichnen wir beide die sogenannte «Kuschel-Erklärung», worin wir uns beide mit den erwähnten Bedingungen einverstanden erklären. So dokumentieren wir auch schriftlich, dass wir beide uns an die Regeln halten werden und festigen so den sicheren Rahmen – für beide, Dich und mich.

Was Du hier als «Ablauf» siehst, ist ein Ablauf wie er «nach Plan» ablaufen würde. Ich sage bewusst «würde», denn Trauma-sensitive Körperarbeit lässt sich kaum vorausplanen. Schliesslich ist jeder Mensch anders, steht an einem anderen Ort im Leben, reagiert anders auf etwaige «Trigger» usw... und auf mich als Bodyworker. Erwarte also nicht, dass es genau so läuft. Diese Informationen sollen Dir einfach einige Hinweise geben, so dass Du nicht komplett unvorbereitet in eine Kuschiel-Session kommst.

Ganz wichtig: Du musst hier gar nichts. Weder tun noch geschehen lassen. Du bist die Chefin der Reise und «bestimmst», wohin sie gehen soll. Ich bin Dein Raum-Halter, Impulsgeber, Begleiter, Unterstützer... Wenn etwas nicht stimmig ist, dann sag es mir bitte sofort. Ebenfalls, wenn Du etwas ganz besonders spürst oder wünschst. Ich bin für Dich da. Bedingungslos.

Vorgespräch ca. 10 Minuten

Im Vorgespräch besprechen wir Deine aktuelle Befindlichkeit, Deine Bedürfnisse und Wünsche für die Kuschielsession. Beim ersten Mal erkläre ich Dir nochmals die Tabuzonen und das «Wheel of Consent». Danach kannst Du Dich umziehen und/oder duschen (s. folgen).

Setting vorbereiten ca. 5 Minuten

Wenn wir beide "Ja" sagen zum Kuschieln, bereiten wir uns auf die Session vor. Diese findet normalerweise auf einer bequemen, grossen Matte auf dem Boden statt. Der Raum ist auf 25-28 Grad aufgeheizt, denn bei Wärme kann sich der Körper besser öffnen. Ich selber bin beim Kuschieln mit einer Trainerhose und mit einem leichten T-Shirt bekleidet. Du selber entscheidest, wie Du Dich am Wohlsten fühlst beim Kuschieln. Ich empfehle, möglichst bequeme, nicht allzu enge, leichte Wäsche.

Kuschielsession ca. 50 Minuten

Üblicherweise beginnen wir mit einer haltenden Position, damit Du gut ankommen kannst. Je nach Lust, Laune, Befindlichkeit und Bedürfnissen kannst Du danach verschiedene Kuschielpositionen ausprobieren oder ganz in der Stille und Ruhe bleiben. Auch Streicheleinheiten oder leichte Massage-Elemente (Shiatsu) sind möglich. Je langsamer und ruhiger wir dabei bleiben, desto tiefer kannst Du in Deine Entspannung sinken. Ich gebe Dir jedoch gar nichts vor – Du bist hier «Chefin» und ich begleite Dich, beschütze Dich, bin ganz für Dich da.

Wenn Du möchtest, begleitet uns ruhige, meditative Hintergrundmusik

Nachruhen & Nachgespräch ca. 10 Min.

Angebote & Preise

- Kostenloses Kennenlerngespräch online 30 Min.
- Kuschelsessions (1 Std.) für Frauen und Männer in Luzern oder Bern*: CHF 120
- 5er, 10er oder 20er-Abos mit bis zu 30% Ermässigung
- NEU: PREMIUM ROSE: 1x pro Woche 1-3 Std. alle Services von Healing Bodywork, unbefristet, monatlich kündbar, für CHF 850 p.M.
- Wochenend-Seminare NAKUTAMA - vom Kuscheln zum Tantra in Bern ab CHF 444
- Begleitete Auszeit im Naturpark Gantrisch 1 Woche u.a. mit Kuscheln ab CHF 2'400

Mitbringen

Offenheit, Neugierde, bequeme, leichte Kleidung, Wasserflasche.

Bitte komme frisch geduscht oder wenn das nicht möglich ist kannst Du gerne bei mir duschen. Ich stelle Duschtücher und Gels zur Verfügung. Auch Mundhygiene ist wichtig: Mit frischem Atem ist Körperkontakt einfach angenehmer für alle 😊

Bitte komme pünktlich bzw. einige Minuten vor der abgemachten Zeit, wenn Du noch Duschen möchtest.

Wo findet die Session statt? Je nach Datum:



Berührungsraum Luzern

Böshüsliweg 4, CH-6005 Luzern

Bus Nr. 4 «Hubelmatt» bis
«Mönchweg»

Besucherparkplätze «ABL-Besucher»
m Eigerweg 1, 6005 Luzern (50m
Über die Strasse gegenüber)

Mana Kendra Bern

Blankweg 2b, CH-3072 Bern-Ostermündigen

Bushaltestelle: "Wegmühlegässli", Bus Nr.
10 Richtung Ostermündigen

Parkplätze: Vor dem Mana Shop oder
hinter "Stef's Kulturbistro" an der Bern-
strasse 101 (3 Stunden gratis)

Was sonst noch wichtig ist

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie Datenschutzregeln, deren aktuell gültige Version auf der Webseite eingesehen werden können: <https://www.healing-bodywork.ch/>

Kontakt für Fragen

+41 79 649 24 62 (Tel., SMS, Threema, Whatsapp, Signal)

kontakt@healing-bodywork.ch

FAQ

Ich habe Angst vor intensiven Gefühlen

Berührungen können oft Emotionen auslösen. Freude, Lachen, Weinen, Trauer, Wut, es hat alles seinen Platz. Oft wissen wir im Moment gar nicht, woher diese Emotionen kommen. Alles, was sich zeigen mag, ist willkommen. Niemand wird Dich auslachen oder verurteilen. Im Gegenteil: Je mehr Du Deine «Maske» abwerfen kannst, desto schöner und heilsamer wird das Erlebnis für Dich sein.

Darf ich Stopp sagen, wenn etwas nicht stimmig oder zu viel ist?

Auf jeden Fall! Du musst hier gar nichts – weder tun noch „erdulden“ noch sonst irgendetwas. Meine Angebote sind ein Raum, wo Du ganz DU sein darfst. Das Erforschen von Grenzen, Ängsten, Schamgefühlen usw. gehört mit dazu. Wenn Du Dich nicht wohlfühlst und etwas nicht stimmig ist für Dich, darfst und sollst Du es jederzeit ansprechen.

Warum die Tabuzonen beim Kuscheln?

Kuscheln soll ein sicherer, nicht-sexueller Berührungsraum sein. Gerade für traumatisierte Menschen und/oder solche, welche bei Berührungen negative Erfahrungen (Übergriffe, ungewollte, unachtsame bis gewalttätige Berührungen / Missbrauch / Vergewaltigung) braucht nur schon der erste Schritt, wieder in Berührung mit einem am Anfang «fremden» Mann Überwindung, selbst wenn die Sehnsucht nach Berührung gross ist. Und wenn die Bedürftigkeit über dem Bedürfnis steht – d.h. «ich habe schon lange keine Berührung mehr gehabt, ich brauche es jetzt dringend» - kann schnell ein sexueller Impuls entstehen, welcher wiederum rasch in eine Re-Traumatisierung und/oder Dissoziation führen kann. Das will niemand, weder Du als Klient*in noch ich als therapeutisch tätiger Mensch.

Deshalb bleiben die Tabuzonen klare Grenzen, an die wir uns beide halten. Merkst Du, dass Du «mehr» möchtest, dann sprich es bitte an. Wir können dann die Berührungen ändern, ganz aus der Berührung gehen oder den sexuellen Impuls «ausatmen».

Die Erfahrung, achtsam berührt zu werden ohne dass «er» Sex will, kann für viele eine sehr heilsame Erfahrung sein und ein erster Schritt aus etwaigen Traumata heraus.

Hygiene & Gesundheit

Hygiene ist mir sehr wichtig. Frisch geduscht macht es für Dich und mich angenehmer. Mundhygiene ist ebenfalls wichtig - mit frisch geputzten Zähnen massiert es sich ebenfalls angenehmer! Starke Deodorants und Parfüms sind jedoch nicht empfehlenswert, genauso wenig wie starkes Rauchen in den Pausen.

Solltest Du Dich unmittelbar vor dem Termin krank fühlen, dann kontaktiere uns bitte, um die Situation persönlich zu besprechen.

Sicherheit

Woher weiss ich, dass Kuschneln mit Markus sicher ist? Gerne gebe ich Dir hier ein paar Hinweise hierzu:

- Deine Grenzen bezüglich Berührungen, Nacktheit und Sexualität besprechen wir vorgängig ausführlich und halten diese in einer von beiden Parteien unterzeichneten, schriftlichen Erklärung fest.
- Ich selber (Markus) habe in meinem Leben viele, auch sexuell motivierte Übergriffe erlebt. Deshalb ist es mir persönlich ein besonderes Anliegen, dass niemals ein Gefühl von Belästigung, Übergriffigkeit oder «Ausnützen» entsteht. Dafür bürge ich mit meiner Reputation, meinem Namen und Schlussendlich meiner eigenen beruflichen Existenz.
- Beim ganzheitlichen Gesundheitszentrum Mana Kendra in Bern (wo ich zwei Tage pro Monat arbeite) habe ich an der Ausarbeitung der ethischen Richtlinien mitgearbeitet und bin zusammen mit einer internen und zwei externen Fachpersonen Ansprechpartner, sollte es im Kontakt Coach-Klient*in Probleme geben. Zwecks Vermeidung von Interessenskonflikten wäre, sollte es mich selbst betreffen, meine Kollegin oder eine der beiden Externen die neutrale Ansprechpartnerin.
- In der Tantra-Massage halte ich mich an den Ethik-Codex der Fördervereins Tantramassage Schweiz, obwohl ich dort nicht Mitglied bin. Warum nicht? Weil der Verein – nachdem ich die Prüfung zum Tantra-Masseur bestanden habe – neue Regeln eingeführt hat, die für mich so nicht stimmig sind: z.B. ist neu zusätzlich Anal-Massage zwingend notwendig, um vom Verein anerkannt zu werden. Nur: Niemand von meinen Klient*innen wünscht dies. Also warum Zeit und Geld investieren für etwas was meine Klient*innen gar nicht wollen?
- Wenn Du Zweifel hast: Ich kann Dir gerne Referenzen angeben, die Du fragen kannst.

Du bist schlussendlich selber verantwortlich dafür, dass Deine Grenzen eingehalten werden. Und nur Grenzen die kommuniziert werden KÖNNEN eingehalten werden! Das heisst: Eine offene, laufende Kommunikation mit mir als Dein Tantra-Masseur ist essenziell. Und wie schon erwähnt möchte ich Dir auf Augenhöhe begegnen: zwei erwachsene Menschen tun sich zusammen, um in «Co-Creation» einen Teil des Wegs zusammen zu gehen.

Bedingungen

1. Kuschneln von Healing-Bodywork beinhaltet Berührungen in einem professionellen Rahmen, welche keinerlei direkte sexuelle Interaktion mit dem Coach/Kuschler beinhaltet. Auch ich als Coach/Kuschler habe meine Grenzen und diese sind jederzeit zu respektieren.
2. Das Angebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren.
3. Alle Termine sind im Voraus online zu buchen und zu bezahlen. Bei einer länger andauernden therapeutischen Zusammenarbeit und mit einem zum Voraus bezahlten Abo können Termine auch mündlich vereinbart werden.
4. Sauberkeit und Hygiene ist für beide Teilnehmer notwendig. Das beinhaltet Duschen oder Waschen vor dem Termin, Zähne putzen, frische Kleidung und die Abwesenheit von intensiven Gerüchen (Parfum, Aftershave, Rauch, ...). Es sollte bequeme, nicht zu enge Wohlfühlkleidung getragen werden.
5. Coach/Kuschler und Klient*in bestätigen hiermit, dass sie zum Zeitpunkt der Berührungssession keine Erkältung oder sonstige über nahen Kontakt übertragbare Krankheiten haben.
6. Der Genuss von Alkohol und Drogen ist vor und während der Session nicht erlaubt.
7. Der/die Klientin übernimmt die volle Selbstverantwortung für seine/ihre körperliche und mentale Gesundheit. Insbesondere übernimmt der Coach/Kuschler keinerlei Verantwortung für etwaige körperliche und/oder seelische Folgen, die aus der Kuschnel-Session heraus entstehen können, ausser es handelt sich um Grobfahrlässigkeit oder Absicht.
8. Lachen, Weinen, Wut und andere Emotionen sind willkommen! Du kannst ganz Dich selbst sein – Du befindest Dich in einem geschützten Raum, in welchem Du vollständig akzeptiert, willkommen und geliebt bist. In der gemeinsamen Zeit musst Du überhaupt nichts – weder tun, noch geschehen lassen, noch sonst irgendetwas.
9. Am besten kommst Du mit Neugierde, Offenheit und der inneren Erlaubnis, auch tief in Deine Prozesse zu gehen. Ich meinerseits bin in der gemeinsamen Zeit ganz für Dich da – mit meinem Herzen, meiner Seele, meiner Energie, meinem Körper... Aber auch ich habe meine Grenzen, die Du respektieren musst. Sollte ich an eine solche Grenze kommen, werde ich sie Dir wertschätzend, aber klar kommunizieren.
10. Datenschutz: Alle gegebenen Informationen (schriftlich oder mündlich) werden vertraulich behandelt. Ausnahmen bilden Informationen, die den Coach/Kuschler gesetzlich verpflichten, seine Schweigezusage aufzuheben, beispielsweise wenn die Klient*in in eine strafrechtliche Ermittlung involviert ist. Eine andere Ausnahme ist Supervision, in welcher zu einem professionellen Zweck die Session(s) besprochen wird. Hierbei wird die Anonymität der Klient*in gewährt. Drittens kann ein Austausch von Informationen mit beteiligten Ärzten/TherapeutInnen im Einverständnis mit der Klient*in erfolgen.
11. Fotos und andere Formen der Aufzeichnung sind verboten.
12. Ein Zuwiderhandeln gegen diese Vereinbarung führt 1) zu einer Verwarnung und 2) im Wiederholungsfall zum Abbruch der Session und der zukünftigen Geschäftsbeziehungen. Ein Anspruch auf Rückerstattung des bezahlten Preises besteht nicht.