

Wochenendseminar: **Lust auf Berührung (Sanfter Weg in deine Kraft)**
Datum: **9. – 11. März 2018**
Seminarleitung: **Atma Pöschl**
Ort: **Institut ATMA, Wien**

I.

"Ich lasse mich nicht mehr berühren." Ich weiß nicht mehr den Zeitpunkt, ich erinnere meinen Gedanken und das Gefühl: Schmerz. Den Schmerz über Berührung, die mir keine Freude machte, verkörperte ich mit Asthma. Im Kindergarten riss ich mir die Haare aus und sagte: "Keiner hat mich lieb." Als Teenager war's Komatrinken, Rasierklingen. Und in den frühen 20ern war mein Leitsatz: Grenzen zu haben, die ich nicht überschreiten kann, ist keine Stärke.

Meine Geschichte ist die Geschichte vieler anderer. Erich Fried erzählt seine Geschichte mit Poesie: "Es ist lächerlich, sagt der Stolz. Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht. Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst. Es ist was es ist, sagt die Liebe." Heute tut es mir leid um die Jahre, wo ich es nicht wagte, Liebe und auch den Schmerz zu spüren, der mir als Kind zu viel war.

Du versuchst, positiv zu denken? Dich selbst davon zu überzeugen, dass alles perfekt ist? Willst du dich nicht in "tiefere Frequenzen" runterziehen lassen? Trauer bedeutet nicht, Negatives zu füttern! Trauer ist Liebe, das ist Medizin und heilt uns. Mir sind oft Menschen in der sogenannten spirituellen Szene begegnet, die stolz auf ihr positives Denken waren, damit aber vor ihrem Schmerz geflüchtet sind. Echtes Lebendigsein braucht den Mut, uns unseren Gefühlen und auch dem Schmerz zu stellen.

Mit 27 Jahren entdeckte ich Tantra, mich selbst und Berührung neu, und erkannte: Es ist ein Segen. Zu spüren, mehr zu spüren als andere, Indigo oder hochsensibel zu sein, ist schön. Die Tantraseminare, die ich damals besuchte, gingen brachial ans Eingemachte, Grenzen wurden gepusht, feste Beziehungen abgewertet. Das ist Tantra, dachte ich, und so gut mir der neue Input teilweise tat, heute weiß ich: Ich brauche es anders.

Als Coach für Körpersensibilisierung begleite ich heute andere zu ihrem eigenen Ausdruck in Berührung und in der Sexualität. Mein Weg hat mich gut darauf vorbereitet: In meinen Seminaren werden Grenzen sensibel erspürt und nicht gepusht, Individualität wird wertgeschätzt, "uncoole" Gefühle sind liebe Gäste. Es ist mir nicht wichtig, ob das Tantra ist oder nicht. Es sind Seminare, die ich mir damals gewünscht hätte.

„Ich bin für dich da,“ sagt unsere Berührung. Im Seminar kann das ein Streicheln, Kuseln oder Halten sein, Umarmen oder für einander da Sein. Es wird komplett bekleidet in einem respektvollen, sicheren Rahmen abgehalten. Sexualität als intimste Form der Berührung bleibt außen vor. Wir setzen tiefer an. Wir wollen alle Gefühle in's Boot holen, bevor wir (in einem anderen Seminar oder zu Hause) weitergehen. Dazu nutzen wir Werkzeuge aus IBP, Reparenting, bewegter Meditation, Tantra und achtsamer Berührung.

Wochenendseminar: **Lust auf Berührung (Sanfter Weg in deine Kraft)**
Datum: **9. – 11. März 2018**
Seminarleitung: **Atma Pöschl**
Ort: **Institut ATMA, Wien**

II.

Liebevolle Berührung ist ein Geschenk: „Ich bin für dich da," sagt sie. "Ich bin bei dir in deiner Trauer, deiner Angst und deiner Freude. Ich habe keine Erwartungen, die du erfüllen musst, und stehe dir zur Seite, wie immer du dich fühlen magst.“ Fühlen wir uns als Kinder so berührt, entwickeln wir einen hohen Selbstwert. Wir können uns gut in andere Menschen einfühlen und haben die Fähigkeit, stabile Freundschaften und später Liebesbeziehungen aufzubauen.

Wir alle haben als Kinder auch schmerzhaft Erfahrungen gemacht: "Nicht weinen," bettelt beschwichtigende Berührung, "ich kann mit deiner Trauer nicht umgehen, weil ich meine eigene nicht fühlen will." Berührung, die etwas von uns fordert, verschließt uns. "Ich habe das Recht, mich dir aufzudrängen, und wenn du mich liebst, wirst du es zulassen," beharrt erstickende Berührung. Verführerische Berührung drängt: "Gib mir deine Erregung, damit ich mich spüre." Das schneidet unsere Gefühle ab. Das schmerzt.

Dann meidet das Kind in uns oft noch immer die Berührung, wonach wir uns wirklich sehnen. Wir suchen nach Ersatz und Entspannung in der Arbeit, im Essen, Sport, beziehungslosem Sex, Alkohol, Selbst- oder Fremdverletzung. Und scheitern. Wollen unsere unerfüllte Sehnsucht mit dem/der nächsten Liebespartner_in stillen. Und greifen ins Leere. Wir gieren nach Berührung, weil wir uns spüren wollen. Und spüren nichts. Essen. Und sind leer.

Wirkliche Entspannung beginnt, wenn wir die Bedeutung bloßer Berührung über die Kindheit hinaus begreifen: Erfüllende Sexualität entwickelt sich aus der liebevollen Zuwendung, die wir als Kinder bekommen haben, das ist ein Nehmen und Geben; der zweite braucht allerdings den ersten Schritt! Und heute spielt es keine Rolle mehr, ob wir das als Kinder bekommen haben oder später. Erlebt ist erlebt.

So wird Berührung, die wir im Seminar erforschen und genießen, zur starken Basis einer befriedigenden Sexualität. Denn Spüren ist ein Entspannen. Spüren ist ein Prozess ähnlich dem, eine Hand zu öffnen, wenn sie lange zur Faust geballt war. Wir öffnen und lassen los, öffnen und lassen los, langsam, behutsam.

Berührung, wie ich sie im Seminar vermittele, kann dein Leben und deine Sexualität verändern. "Lass deinen Körper sanft werden. Lass dein Herz sanft werden. Lass deinen Verstand sanft werden," meint Chameli Ardagh als Pionierin einer zeitgemäßen weiblichen Spiritualität. Das Seminar ist eine große Spielwiese für unsere feinen Nuancen und leisen Töne.

Wochenendseminar: **Lust auf Berührung (Sanfter Weg in deine Kraft)**
Datum: **9. – 11. März 2018**
Seminarleitung: **Atma Pöschl**
Ort: **Institut ATMA, Wien**

III.

Für Absolvent_inn_en des Seminares „Die positive Kraft der Wut“ eignet sich „Lust auf Berührung“ wunderbar als Folgeseminar. Berührung als Geschenk kann positives Verkörpern von Wutkraft enorm erleichtern. Als sanfter Weg in unsere Kraft! Egal in welcher Reihenfolge: Es macht Sinn, beide Seminare zu besuchen.