berührungswelten

Berührt. Mensch. Sein.

BERÜHRUNGSTHERAPIE

Selbstliebe und Körperbewusstsein stärken

INHALT

1. Kurzportrait
2. Warum braucht der Mensch Berührung?
3. Warum braucht unsere Gesellschaft mehr Berührung?
4. Für wen eignet sich eine Berührungstherapie?
5. Aufbau & Preise
6. Methodik und Tools:
   - Selbstreflexion
   - Berührungsarbeit
   - Körperbewusstsein
   - In Beziehung sein
   - Berührung und Sinnlichkeit
   - Evaluationen
   - Schlussbericht und Zertifikat
7. Beispiel einer Session
8. Infos und Buchen

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

KURZPORTRAIT

MARKUS MÜHLBACHER, 28.08.1965

Seit 2019 Selbst. Berührungstherapeut, Kuschler und Masseur

2015 – 2017
- Burnout, Psychotherapie, Shamatha-Vipassana, 1 Jahr Yoga-Unterricht und Retreat auf Bali, Chakra-Balancing u.a.

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

2019
- Zert. Tantric Healer, School of Shiva, Zürich
- Weiterbildung "Selbstliebe & Inneres Kind", Rosi Döbner, D-Finkenwerder
- Jahreskurs "Achtsamkeit & Sexualität" (4 Module), LuciAnna Braendle, Winterthur

2020
- Entwicklung Berührungstherapie-Konzept, basierend auf dem NARM-Modell von Laurence Heller
- Zert. Kuscheltherapeut, Kuschelraum.de - Angeline Heilfort, D-Berlin
- Seit 09.20: Tantra-Masseur i.A. Jeanette Schmid Leben und Lieben, Heiligkreuz

2021
- Weiterbildung "Sexual Healing & De-armouring", The Gaia-Method, Venwoude-Holland

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

WARUM IST BERÜHRUNG – SPEZIELL ACHTSAME BERÜHRUNG – SO WICHTIG?

«Eine Berührung sagt mehr als tausend Worte, weil sie die erste Sprache ist, die ein Mensch versteht. Und die Einzige, die er nie vergisst»

Werner Bartens, Autor von «Wie Berührung hilft».

- ✓ Unsere Sinne sind dazu da, sich mit anderen Menschen zu verbinden
- ✓ Berührung gibt Geborgenheit und Wärme
- ✓ Das Glückshormon Oxytocin wird ausgeschüttet
- ✓ Berührung stärkt das Immunsystem
- ✓ Berührung wirkt stress-lindernd
- ✓ Berührung wirkt anti-depressiv und senkt den Blutdruck
- ✓ Berührung macht uns zu sozialeren Wesen, wir werden konsens-orientierter

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

WARUM BRAUCHT UNSERE GESELLSCHAFT MEHR BERÜHRUNG?

https://www.rbb-online.de/wahrheit/videos/die-wahrheit-ueber----beruehrungen.html?fbclid=IwAR06jUVWrUXLQIt-0RDhDCoytWRjqP0qN4q_s9KGiHmk-4TY7Ev_R11KG8U

«Berührung hat den Status eines Lebensmittels. Ohne Berührung sterben wir, innerlich und äusserlich»

Prof. Dr. Martin Grunwald, Haptikforscher Universität Leipzig

- ✓ 1/3 aller Menschen in der Schweiz leben allein und haben tendenziell einen latenten Berührungsmangel
- ✓ 50% aller Menschen sind in ihrem Leben mindestens einmal von einer Depression betroffen. Depressionen, Burnout und andere Krankheiten gehen häufig einher mit einem Mangel an achtsamer Berührung (Grunwald)
- ✓ Fast 40% aller Menschen sind tendenziell Burnout-gefährdet, Tendenz rasch zunehmend. Allein Burnouts verursachen in der Schweiz pro Jahr wirtschaftliche Schäden von über 16 Mia. Franken
- ✓ «Social Distancing» ist langfristig Gift für den sozialen Kitt einer Gesellschaft. Bereits lässt sich eine starke Zunahme häuslicher Gewalt feststellen (gem. dt. Bundesamt für Statistik +70% seit Beginn der COVID19-Krise)

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

FÜR WEN EIGNET SICH EINE BERÜHRUNGSTHERAPIE?

https://www.dw.com/de/der-einsamkeit-zum-trotze/av-49005168

Singles, Paare, Viel-Liebende, frei Liebende, hetero, homo...
für alle die sich mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Du fühlst Dich manchmal einsam und es fehlt Dir an achtsamer Berührung?
- Du hattest ein Burnout oder leidest an Depressionen?
- Du hast Angst vor Nähe und Zärtlichkeit, trotz innerem Wunsch dies zu leben?
- Du fühlst Dich unsicher mit Dir selbst und hast ein negatives Selbstbild Deines Wesens, speziell Deines Körpers?
- Deine Sexualität fühlt sich "mechanisch" an und nicht liebevoll?
- Du spürst Dein verletztes inneres Kind, alte Traumata, Missbrauch?
- Du möchtest negative Glaubenssätze durch Positive ersetzen?
- Du möchtest angenommen sein in Deinem ganzen Wesen?

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

AUFBAU EINER BERÜHRUNGSTHERAPIE

❶ Fragebogen, Erstgespräch
Protokoll, Auswertung
90 Min., kostenlos

JA!

Vielleicht

Probesession 60 Min
CHF 100

JA!

❷ Programmvorschlag, Vertrag, RG
9x3 Std. (20% Theorie, 80% Praxis)

JA!

LEVEL I
Basisprogramm
Individuell
Einzelsessions: 150/Std.
9 Session à 180 Min. = 27 Std.
Einzelperson: 2'950
Paare: 4'450

LEVEL II
Aufbauprogramm
Individuell
Einzelsessions : 150/Std.
9 Session à 180 Min. = 27 Std.
Einzelperson: 2'950
Paare: 4'450

LEVEL I+II Kombi
Berührungstherapie intensiv
Individuell
Einzelsessions : 150/Std.
18 Session à 180 Min. = 54 Std.
Einzelperson: 4'720 statt 5'9'00
Paare: 7'120 statt 8'900

❹ Zwischenevaluationen
& Hausaufgaben

❺ Schussevaluation
Therapiebestätigung

Auf alle Preise 35% Sozialrabatt bei geringem Einkommen (< 2'500 p.M.)

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

ARBEITSMETHODIK & TOOLS

ANALYSE, SELBSTREFLEXION (CA. 20%)

Erstgespräch: Fragebogen/Analyse der Ist-Situation, Ängste, Traumata, Bedürfnisse, Wünsche, Ziele

BASIEREND AUF DEM «NARM»-MODELL VON DR. LAURENCE HELLER

Wo stehts Du gemäss Deiner eigenen Einschätzung bezüglich der folgenden Kernbedürfnisse und – Fähigkeiten?

1 = schlecht, 10 = sehr gut

Kontakt:	Fähigkeit, in Berührung mit unserem Körper und unseren Emotionen zu sein?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Fähigkeit zu wirklichem Kontakt mit anderen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Einstimmung:	Fähigkeit, auf eigene Bedürfnisse und Emotionen eingestimmt zu sein	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Fähigkeit, physisch und emotional Nährendes zu erkennen, zu suchen und in sich aufzunehmen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vertrauen:	Fähigkeit zu einem gesunden Vertrauen in andere und zum Zulassen einer gesunden wechselseitigen Abhängigkeit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Autonomie:	Fähigkeit, angemessene Grenzen zu setzen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Fähigkeit, nein zu sagen und klarzumachen, wie weit andere gehen dürfen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Fähigkeit, ohne Angst und Schuldgefühle seine Meinung zu sagen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Liebe/Sexualität	Fähigkeit, mit einem offenen Herzen zu leben	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Fähigkeit, liebevolle Beziehungen und eine lebendige Sexualität miteinander zu verbinden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

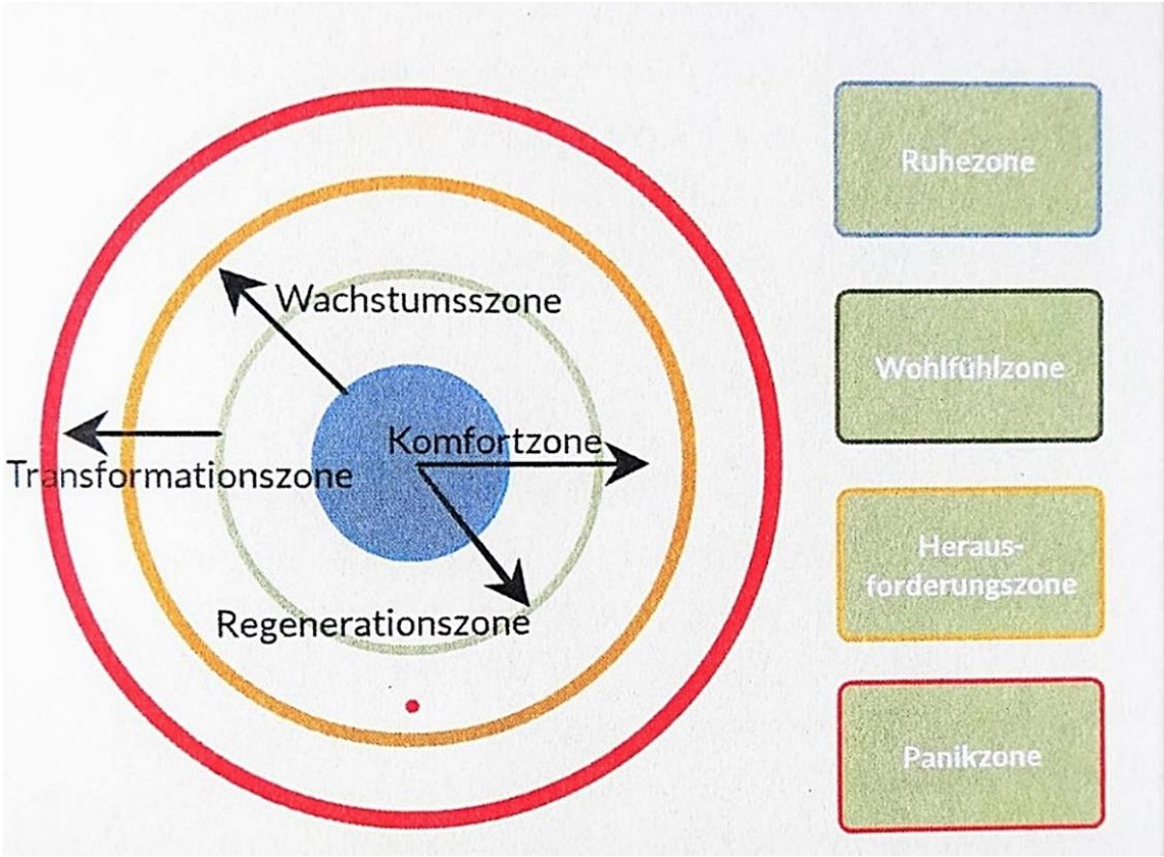
ARBEITSTOOLS

Laufende Reflexion (eigene, Therapeut) über den Verlauf des Prozesses

DER NARM-HEILUNSKREISLAUF NACH DR. LAURENCE HELLER

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

DAS ZONEN-MODELL NACH ANGELINE HEILFORT



© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

BERÜHRUNG (ca. 80%)

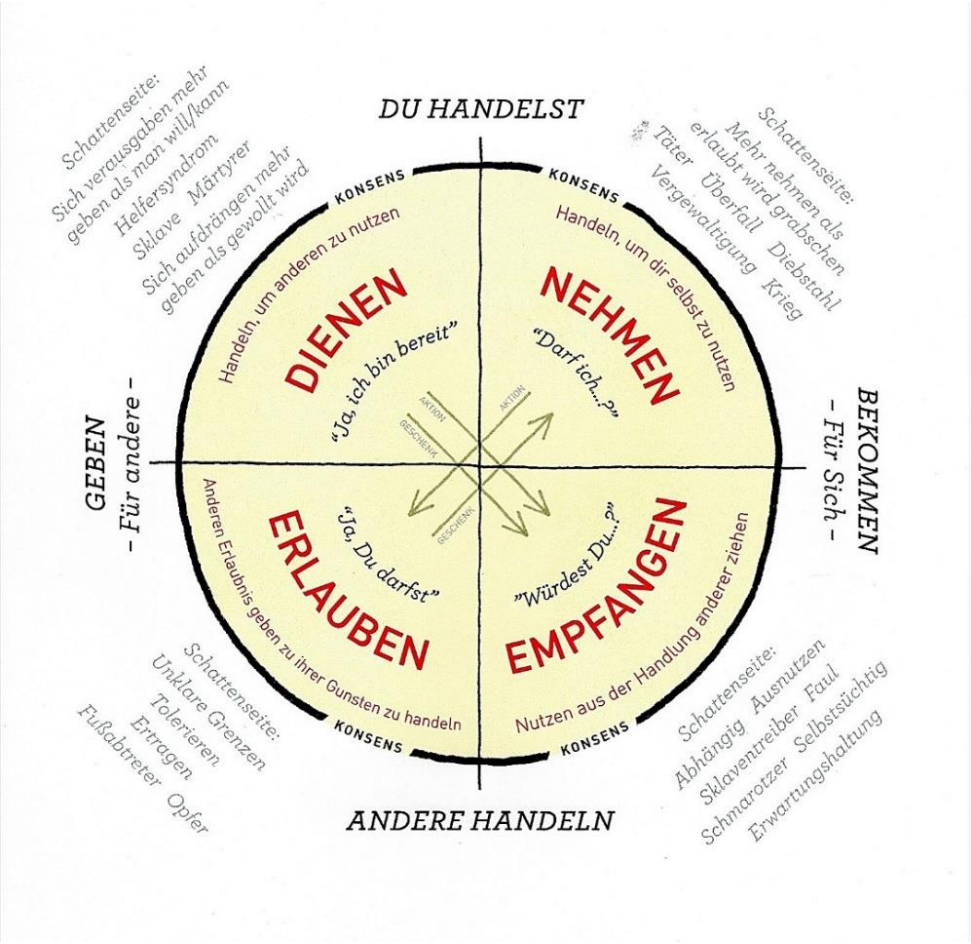
Die Berührungsarbeit kombiniert im jeweiligen Moment passende Elemente aus:

- → Kommunikation: Wheel of Consent, GFK u.a.
- → Achtsamkeit: Mindfullness-Übungen
- → Atem: Atemzyklen Ein-/Ausatmen, Halten
- → Yoga: v.a. Beweglichkeit der Wirbelsäule stärken
- → Meditation: Shamatha – in die Stille gehen
- → Spiritualität; Verbindung zum höheren Ich
- → Kuscheltherapie: Nähe, Halt und Geborgenheit geben
- → Tantramassage: Ganzkörper-Berührungen, auf Wunsch inkl. Intim-Bereich
- → Tantric Healing & Chakra-Balancing: Chakren verbinden und aktivieren)
- → Sexual Healing & De-armouring: Mit bestimmten Techniken/Druckpunkten Blockaden lösen
- → Surrogat-Partnertherapie: Simulation einer Beziehungs-Situation

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

THE WHEEL OF CONSENT (BETTY MARTIN, ANGELINE HEILFORT)

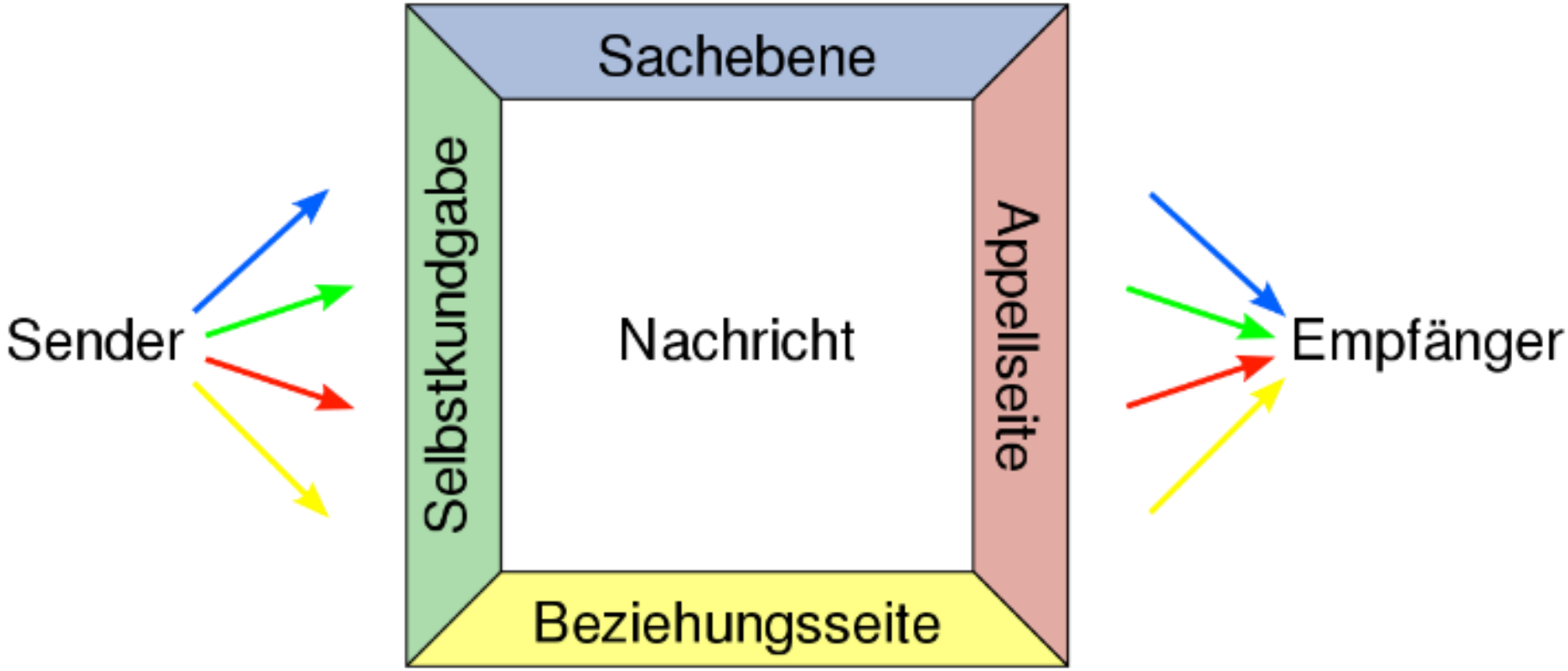
Bewusst berühren (Concious Touch) – Rollenverständnis und Schattenagenden



© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

Das Vier-Ohren-Modell (Friedemann Schultz von Thun)

Was will ich sagen, was will mir mein Gegenüber sagen?



© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (ROSENBERG)

Konstruktiv Bedürfnisse und Gefühle äussern

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

KÖRPERBEWUSSTSEIN

https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-massage-als-therapie--wie-beruehrung-heilen-kann-100.html

- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung (Body Scan, Atemübungen, Meditation)
- Achtsamkeits-Übungen: Was sagt mir mein Körper JETZT, was will er, was nicht (Wheel of Consent)
- Übungen zur Selbstberührung und -Massage
- Chakra-Arbeit: Energie bewusst wahrnehmen und aktivieren
- Kuscheln: Wahrnehmen was ist; verschiedene Kuschelpositionen ausprobieren; ausprobieren aktiv-passiv
- Massage: Kopf-/Gesichtsmassage, Fussmassage, Handmassage, Rückenmassage; Druck- und Energiepunkte; Ganzkörpermassage
- Stärkung des Körperselbstbilds: Spiegelübungen, negative Glaubenssätze annehmen, loslassen und durch positive überschreiben u.a.

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

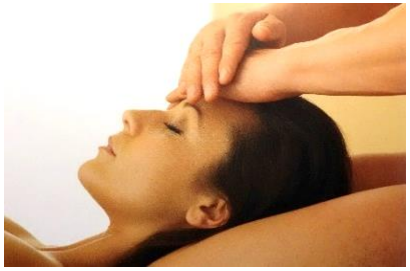
IN BEZIEHUNG SEIN

- In Beziehung mit sich selbst sein: Spüren, fühlen, atmen…
- Begegnungsrituale von Herz zu Herz
- Sich aufeinander beziehen: Bedürfnisse und Wünsche äussern; Grenzen setzen und respektieren; einander Raum und Präsenz schenken
- Die fünf Sprachen der Liebe
- Nähe und Distanz bewusst spüren und erlauben
- Mit Schamgefühlen konstruktiv umgehen: annehmen, hineinspüren, Glaubenssätze neu schreiben
- Spiritualität: Beziehung herstellen zum «höheren», zu allem was Dich umgibt
- In die Natur gehen: der Stille lauschen, gemeinsam Meditieren, Barfuss laufen, nackt auf dem Boden liegen u.a.

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

BERÜRHUNG UND SINNLICHKEIT

- Berührungs-Rituale aufbauen: Ankommen, Loslassen, Erden, Flow
- Achtsamkeit in jede Berührung fliessen lassen
- Gemeinsam einen passenden (z.B. sinnlichen) Berührungsraum schaffen
- Einen natürlichen Zugang zu Körperlichkeit, Sinnlichkeit, Nacktheit und Sexualität entfalten
- Nacktheit & Schamgefühle: konstruktiv damit umgehen lernen, eigene Grenzen spüren und wahren; Offenheit für Veränderungen während des Prozesses (im Hier und Jetzt SEIN)
- Sofern Blockaden bestehen: De-Armouring bestimmter Druckpunkte
- Auf Dein Herz hören: Was stimmt für mich jetzt gerade, was nicht? Bewusstheit in der körperlichen Begegnung



© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

ABLAUF EINER SESSION (3 Std., Beispiel)

- Ankommen (15 Min.): Ankommen, Spüren der momentanen Befindlichkeit, Gespräch über das letzte Mal & was seither passiert ist; gemeinsames Festlegen des Tagesprogramms
- Duschen, Umziehen (5 Min.)
- Reflexionsarbeit: Inputs, Austausch, Übungen (15-30 Min.)
- Übergangsritual (5 Min.)
- Berührung: (120 Min.) je nach Tagesprogramm was gerade ansteht: Body Scan, Atmen, Erden, Chakra-Ausgleich, Kuscheln, Massage, Halten, Streicheln, Kommunikation in der Berührung, forschende Berührungsübungen, Selbstberührung, Heilungs-Rituale usw...
- Abschlussritual (5 Min.)
- Schlussgespräch & Hausaufgabe (10 Min.)

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

FAQ – HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND ANTWORTEN

ICH HABE ANGST, DASS ICH BEI DEN BERÜHRUNGEN EMOTIONAL REAGIERE

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. Während und nach der Berührungssession dürfen sie zuerst einfach mal da sein. Gespräche und das Wochenmail, das Du von mir jede Woche erhältst, bilden hier wichtige Ankerpunkte.

DARF ICH STOPP SAGEN WEN ICH MICH NICHT WOHLFÜHLE?

Auf jeden Fall! Wenn Du Dich nicht wohlfühlst und etwas nicht stimmig ist für Dich, darfst und sollst Du es jederzeit ansprechen. Stopp- und Vetoregeln sind sehr wichtig: Stopp = bis hierher und nicht weiter; Veto = das möchte ich grundsätzlich nicht und/oder verstösst gegen die vereinbarten Regeln.

SIND NACKTHEIT UND SEXUALITÄT IN EINER BERÜHRUNGSTHERAPIE EIN THEMA?

Eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen beinhaltet auch den Umgang mit seinem/ihrem Körper und sexueller Energien. Gerade beim Thema Berührungen bewegen wir uns häufig im Spannungsfeld sexueller und nicht-sexueller Berührungen. Viele Menschen haben Mühe, diese beiden Dinge auseinander zu halten. Die Berührungstherapie setzt u.a. dort an: Sinnliche Berührungen zuerst einfach mal wahrnehmen. Hineinfühlen. Und klar kommunizieren, was das mit Dir macht und wo Deine Grenzen sind.

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

Das Er-Forschen des eigenen Erlebens verschiedener Arten von Berührungen kann zu sehr tiefen Einsichten führen und u.U. helfen, destruktive Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen. Zudem hilft das Setting: Weil «Beziehung» (zu mir) kein Thema ist, kannst Du Dich ohne Beziehungsängste so zeigen wie Du bist – ich bin Dein Begleiter und Raum-Halter und akzeptiere Dich zu 100% genauso wie Du gerade bist. Das kann sehr befreiend sein und Du getraust Dich plötzlich Dinge anzusprechen, die Du in einer Beziehung bisher aus «Angst», «Rücksicht» oder warum auch immer vermieden hast. Wie oben beschrieben, können auch hier viele Emotionen ausgelöst werden – alle sind willkommen und gut für den Prozess.

Die Themen Nacktheit und Sexualität werden im Erstgespräch ausführlich behandelt und die Antworten schriftlich protokolliert. Es hängt u.a. von Deinen Bedürfnissen, Zielen und Wünschen ab, was Du während der Berührungstherapie erreichen möchtest. Die Antwort auf die Frage nach Nacktheit in der Berührungstherapie ist also individuell ganz verschieden: von 100% in Kleidern über teils/teils bis zu Nacktheit und der Arbeit mit sexuellen Energien. Das Protokoll wird von beiden Parteien unterzeichnet und bildet die Basis für einen individuellen Therapievorschlag. Das heisst: Wir bewegen uns bezüglich Sexualität und Nacktheit ausschliesslich innerhalb der gemeinsam und schriftlich vereinbarten Grenzen.

MUSS ICH VOR DER BERÜHRUNGSTHERAPIE-SESSION DUSCHEN?

Ja, Hygiene ist sehr wichtig. In meinem eigenen Berührungsraum kannst Du bei mir duschen (Weleda-Duschcremes und Frotteetuch stehen zur Verfügung), Mundhygiene ist ebenfalls wichtig - mit frisch geputzten Zähnen ist es für beide angenehmer!

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher

berührungswelten

Berührt. Mensch. Sein.

Markus Mühlbacher

Gründer & Inhaber

+41 79 649 24 62
kontakt@beruehrungswelten.ch
https://www.beruehrungswelten.ch/
Maihofhalde 11, CH-6006 Luzern

© 2021 beruehrungswelten.ch/Markus Mühlbacher