

# Kommunikation, Berührung und Sexualität in Balance erleben



Bild von Half Kunze auf Pixabay

*Irgendwie sind wir doch alle bestrebt, in einer Balance zu leben, in einer Balance mit uns selbst, einer Balance in unseren Beziehungen und mit dem Leben an sich. Als ich in mein Leben als Erwachsene eintrat, hat mich die Suche nach meiner Balance immer wieder bewegt. Die Denk-, Verhaltens- und Sprachmuster, die ich in meiner Kindheit und Jugend gelernt hatte, trugen nicht zu einer innigen Verbindung mit mir selbst bei, sondern standen mir immer öfter im Weg. Schon früh lernte ich meinen Mann kennen und durfte feststellen, dass ich es auch nicht gelernt hatte, eine tiefe verbundene Paarbeziehung zu führen, meine Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen, die Verantwortung für mich zu übernehmen, Konflikte konstruktiv zu lösen und meine Sexualität selbstbestimmt zu leben. Aus Scheidungsfamilien kommend und beflügelt von dem Wunsch zusammen zu bleiben und miteinander glücklich zu sein, haben wir uns auf den Weg gemacht, uns all diese Fähigkeiten anzueignen, die es braucht, um in einer Balance mit uns selbst und anderen zu leben.*

## **Mit gewaltfreier Kommunikation und Berührung eine gemeinsame Sprache finden**

Wir haben viele Bücher gelesen und Seminare besucht. Die Elemente, die uns auf dem Weg zu unserer Balance besonders unterstützt haben, haben wir nun miteinander verbunden und unsere eigene Methode daraus entwickelt, die Vida-Balance-Methode. Wir verbinden Elemente der Gewaltfreien Kommunikation mit den Berührungselementen aus der Tantramassage und Elementen aus der somatischen Sexualberatung und dem Sexological Bodywork.

Die Gewaltfreie Kommunikation hat uns damals gefunden, als wir sie nötig gebraucht haben. Wir hatten eine Krise und den Wunsch und die Bereitschaft miteinander zu reden, aber uns haben die Worte gefehlt, es hat sich einfach keine Verständigung eingestellt. Die Gewaltfreie Kommunikation hat uns unterstützt, unsere eigene Kommunikation und die Paardynamiken, in denen

wir verstrickt waren, zu reflektieren. Sie hat uns eine gemeinsame Sprache gegeben über unsere Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen und einander zu verstehen. So haben wir uns einander wieder zuwenden können und sind in einen Kommunikationsfluss gekommen.

***„Was ich in meinem Leben will ist Einfühlsamkeit,  
ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf  
gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“***

*Marshall B. Rosenberg*

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es um eine achtsame, empathische und wertschätzende Kommunikation mit mir selbst und anderen. Dies beginnt damit, wie ich über mich selbst denke, wie ich mit meinen Gefühlen umgehe, wie ich mir meiner Bedürfnisse bewusstwerde, wie ich meine Grenzen wahrnehme und wie ich mir selbst einfühlsam begegne. Aus dieser stabilen Beziehung zu mir selbst kann ich mit anderen Menschen in einen verbindenden tiefen Kontakt gehen, meine Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren und empathisch zuhören. Die Gewaltfreie Kommunikation basiert auf einer Methode, dem 4-Schritte-Modell, bei dem es um Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten geht. Im Kern ist sie jedoch eine innere Haltung, eine Lebenseinstellung, die geprägt ist von den Qualitäten Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung, Selbstverantwortung, Authentizität und Selbstliebe.

Für uns ist diese innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation ähnlich der Haltung, wie wir sie in der Tantramassage kennen gelernt haben. Was uns im Tantra von Beginn an fasziniert hat war die Körperlichkeit, die Möglichkeit sich selbst und anderen Menschen über Berührung zu begegnen. Das hat uns neue Welten eröffnet. In der Gewaltfreien Kommunikation steht der Geist im Mittelpunkt. Über die Beschäftigung mit inneren Prozessen und Gefühlen kommt auch die Seele mit ins Spiel. Der Körper findet nur am Rande Beachtung. Dieser Aspekt kommt durch die Tantramassage und Berührungselemente aus dem Tantra voll zur Geltung. Wir können über den Körper die Seele und den

Geist mit berühren. Da die Berührung ein zentrales menschliches Grundbedürfnis ist, ist unsere Beobachtung, dass es für viele Menschen über den Körper schneller möglich ist, sich mit ihrem Inneren zu verbinden, als über den Geist und über die Seele. Die Berührung unterstützt uns also in eine Balance zu kommen mit uns selbst und anderen. Sie ist das Fundament jeder Beziehung, wie Emmi Pikler es ausdrückt.

**„Die Berührung ist das Fundament jeder Beziehung,  
das Fundament der Beziehung zu anderen und  
das Fundament der Beziehung zu sich selbst.“**

*Emmi Pikler*

Die intensive Auseinandersetzung mit der Tantramassage hat meine gelebte Sexualität, meine Sexualität mit mir selbst und mit meinem Mann, tiefgreifend verändert. Manchmal empfinde ich einfach nur Demut und staune, wie viel Empfindungsfähigkeit da in mir selbst möglich ist und wie tief die Verbindung und das Gefühl des Einsseins in der Sexualität sein können. Und es hat mir auch nochmal gezeigt, wie essentiell unsere sexuelle Energie für unsere Lebenskraft und auch für die innere Balance ist. Indem wir also als drittes Element, die Sexualität, mit hineinnehmen in die Vida-Balance-Methode, unterstützen wir Menschen darin, ihre Sexualität neu zu entdecken, ihr erotisches Potential zu entfalten und ihre Verbindungsfähigkeit zu vertiefen.

**„Beim Sex geht es um Verbindung. Es geht um die  
Möglichkeiten wie wir uns mit der Lebenskraft, mit  
anderen Menschen und mit uns selbst verbinden.**

**Jeder von uns ist mit jedem und allem  
um uns herum verbunden.“**

*Sherin Winston*

Diese drei Elemente, Kommunikation, Berührung und Sexualität, bilden das Fundament unserer Arbeit und unterstützen Menschen darin in Balance zu kommen mit sich selbst, mit anderen und mit dem Leben. Die Vida-Balance-Methode geben wir in Vorträgen, Seminaren und Abendgruppen weiter. Zudem wenden wir sie an in Massagen, in der Körperarbeit und in Beratungen. Wir möchten damit zu mehr Balance unter uns Menschen und auch zu einer Balance auf unserer Erde beitragen.



**Melanie Lentes**

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,  
Masseurin (Tantramassage IISB und  
Perlentor), Gesundheitspraktikerin <sup>DGAM</sup> für  
Sexualkultur, Mitinhaberin von: Vida Balance,  
mail: [info@vidabalance.de](mailto:info@vidabalance.de)  
Homepage: [www.vidabalance.de](http://www.vidabalance.de)



## Fest der Sinne

**Angerichtet auf den Brüsten**

**lädt sie dich zum Laben ein**

**reifes Obst und Schokolade**

**sahnetiefend lockt ihr Bein**

**Schokschaumkuss an den Lippen**

**bahnt dein Mund sich seinen Weg**

**seufzend hebt sie ihren Hügel**

**den die Feige schon belegt**

**speist die Dattel aus der Spalte**

**deren Nektar sich vermischt**

**mit dem Duft der Köstlichkeiten**

**die so sinnlich aufgetischt**

Gedicht von **Samira A. Tschep**

DGAM Dozentin & Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur  
Gesundheitspädagogin, Frauen – Coaching, [www.frauenperlen.de](http://www.frauenperlen.de)  
Bild von **Nina Sponer**, „Hingabe“