

Elana Andermatt-Maas

**Körper- und SE Trauma-Therapeutin,
sensual healing Masseurin, Seminar-
leiterin und Visionärin**

Zürich / Zuchwil



Interview

sensual healing

Sinnliche Massage · Beziehungs- und Liebesberatung · Begegnungs- und Berührungsschule
Elana Andermatt +41 79 437 22 22 Manessestr. 72 8003 Zürich / Hauptstr. 2 4528 Zuchwil



«Vertrauen, Offenheit und Respekt zwischen dir und mir
sind die Basis unserer heilsamen Begegnung.»



Elana Andermatt-Maas gründete die Praxen golden spirit in Zürich und sensual healing in Zuchwil. Sie bietet Beziehungs- und Liebesberatungen, Traumaarbeit sowie eine Begegnungs- und Berührungsschulung an. Die sensual healing Massage ist Kernstück Ihrer Arbeit. Sensual healing ist eine sinnlich-erotische Ganzkörper-Massage. Erotikmedien.info hat sich mit Elana Andermatt-Maas unterhalten.

- Elana Andermatt-Maas, wer bist du?

Ich bin 1962 im Sternzeichen Löwe, Aszendent Skorpion in Mannheim am Rhein geboren. Mit 32 bin ich wegen der Liebe in die Schweiz gezogen und seitdem hier zu Hause. Ich bin Mutter von zwei Töchtern und einem Sohn.

In Heidelberg studierte ich Psychologie, Kinderpsychiatrie und Pädagogik. Meine Abschlussarbeit schrieb ich über «Menschliche Sexualität», was eine eher trockene Abhandlung westlicher wissenschaftlicher Forschung war: Fragebogenauswertungen in Prozentzahlen schienen mir nicht den Nerv der Verheissung zu treffen. Parallel zu einer Weiterbildung zur Gestaltungs- und Maltherapeutin machte ich die ersten Erfahrungen mit Tantra. Fasziniert davon, brach ich den Studiengang ab und beschäftigte mich fortan mit Spiritualität, Sexualität, Heilarbeit und Schamanismus. Ich bin ausserdem SE Trauma-Therapeutin und habe etliche Heiler-, Coach- und therapeutische Weiterbildungen.

Ich bezeichne mich als neugierige, freiheitsliebende, spirituell tief verankerte Frau und bin brennend an der Integration verschiedener Weisheitslehren interessiert.

**Ehrlichkeit, Offenheit, Respekt und Mitgefühl sind Grundwerte,
die ich vertrete und lebe.**

- Du bist die Gründerin und Inhaberin der Praxis golden spirit in Zürich und der Praxis sensual healing in Zuchwil. Was bietest du in deiner Praxis und wen sprichst du damit an?

Wir gehen davon aus, dass sinnliche Begegnungen und Beziehungen einfach so passieren und funktionieren. Dabei ist das sich wirklich Einlassen auf ein Gegenüber, das neugierige, zärtliche, lustvolle Zusammenkommen zweier Menschen ein Kunstwerk!

Mit meiner **Begegnungs- und Berührungsschule** helfe ich den Klienten ganz individuell auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Verständnis und Erleben von Begegnung und Sinnlichkeit, hin zu einem sensiblen Liebespartner. Ich berate, zeige und coache, wie sie in ein herzliches, ehrliches Miteinander eintauchen und achtsam berühren können. Dabei steht nicht eine Technik, sondern bewusste Körperwahrnehmung, die innere Haltung und adäquate Kommunikation im Mittelpunkt. Dieses Angebot ist für junge Erwachsene von 20 bis 35 Jahren gedacht, die noch keine oder wenig Erfahrungen gesammelt haben und gerne von mir als reife Frau und Mentorin lernen wollen. Ich zeige neue Blickwinkel auf und lehre, die eigenen Energien bewusst wahrzunehmen und einzusetzen.



Ich begleite auch reife Menschen, die ihre Fähigkeiten erweitern, verfeinern und sensibilisieren wollen.

Wir haben nie ausgelernt, denn jeder Mensch, jede Begegnung ist ein unverwechselbares, einzigartiges Abenteuer.

In der **Traumaaarbeit** (SE somatic experiencing nach Peter Levine) geht es darum, wieder Vertrauen in sich und die Welt aufzubauen und blockierte Energie vorsichtig und langsam aufzulösen. Dazu werden Körper, Emotionen und Verstand in die Arbeit miteinbezogen. Grundlage dafür ist das Entwickeln einer erhöhten Körperwahrnehmung, damit Empfindungen, Gefühle und Gedanken beobachtend erfahren werden können. Der achtsame und liebevolle Bezug zum Körper ist dabei zentral, geht es doch um die Wiederherstellung und die Heilwerdung unseres Innersten, Intimsten, um das Wiederfinden unserer ursprünglichen Unversehrtheit, Ganzheit, Kraft und Authentizität.

Wenn die nötigen Ressourcen aufgebaut sind, wird sanfte Körperarbeit mit Berührungen behutsam

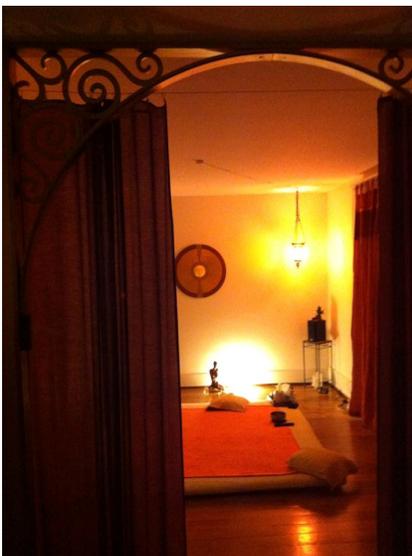
und unterstützend eingesetzt. So kann im geschützten Rahmen achtsamer, respektvoller Körperkontakt erfahren werden, der uns wieder mit unserem Grundgefühl von Gehalten-Sein und Geborgenheit verbindet.

Das Vertrauen in die respektierten Grenzen des eigenen Körpers kann sich entfalten. Sinnlichkeit, Wohlbefinden und Lebenslust werden neu entdeckt, die Lebensenergien stehen wieder für den Alltag und Freundschaften zur Verfügung.

Dieses Angebot ist speziell für traumatisierte Frauen und Männer, die sexuelle Übergriffe und Grenzverletzungen in ihrem Leben erfahren haben.



Mit meiner **Beziehungs- und Liebesberatung** richte ich mich an Frauen, Männer und Paare. Sie sollen Klarheit finden, wo sie stehen, was sie wirklich wollen und wie sie mehr Qualität und Tiefe in ihr Leben und ihren Beziehungsalltag einladen können. Ich begleite intuitiv aus dem Moment heraus, herzlich und humorvoll. Individuell finden wir den persönlichen Weg mit Anleitungen, Übungen und eventuell auch Hausaufgaben, damit eine wirkliche Veränderung erfahren werden kann.



Mein zentrales und beliebtestes Angebot ist die **sensual healing Massage**. Sie ist eine sinnlich-erotische Ganzkörper-Massage, die aus der Zusammenführung, Weiterentwicklung und ständigen Verfeinerung von Tantra-, Massage- und Heiltechniken entstanden ist. Diese ganzheitliche Energie- und Körperarbeit ist eine physische, mentale, energetische und emotionale Reise, die uns durch das Verbinden von Becken, Herz und Kopf unsere Ganzheit bewusst macht. Die feinfühli- gen Berührungen öffnen das Herz und erfüllen unser ur- menschliches Bedürfnis nach Berührung. Beim stressfreien Erleben ohne Erwartungsdruck und Leistungsbeweis kann das eigene Potential an Sinneswahrnehmung und sexueller Kraft unmittelbar erfahren und erforscht werden. Der Intimbereich und die sexuelle Energie werden achtsam und liebevoll mit einbezogen und für einen erfahrbaren Transformationsprozess hin zu einem Gefühl von Leichtigkeit, Freiheit und Neugebo- rensein genutzt.



Neben der Einzelarbeit leite ich zusammen mit meinem Partner auch die **sensual & healing Massage- und Kommunikationsseminare**, eine Reihe von anspruchsvollen Weiterbildungswochenenden für Körpertherapeuten, Tantriker und spirituell Interessierte. Zudem bieten wir an anderen Standorten in Zürich verschiedene Begegnungsräume für Menschen an, die ein herzvolles und wohlwollendes Zusammensein mit anderen schätzen: **Herz-Kuschel-Abende** und –Tage, die monatliche Barfussdisco **Tantzeria** und die **Herz-Kreise** sind unsere gemeinsamen, erfolgreichen Co-Kreationen.

- Du arbeitest als Körpertherapeutin und sensual healing-Masseurin. Wie bist du dazu gekommen und wo hast du deine Erfahrungen gesammelt?

Seit meiner Pubertät interessiere ich mich für Sexualität und Spiritualität. Als junge Frau habe ich mich neugierig auf einige sexuelle Abenteuer eingelassen und dabei unerfüllte und nichtssagende Erfahrungen gemacht. Mit 24 erlebte ich völlig unerwartet eine sehr intensive Vereinigung mit einem Partner. Es fühlte sich wie die kosmische Verschmelzung zweier Körper an. Sie katalysierte mich in einen noch nie zuvor erlebten energetischen Zustand. Diese erste Erfahrung mit etwas Unbeschreiblichen hat mich geprägt und sie war die Initialzündung, weiter zu suchen und zu forschen.

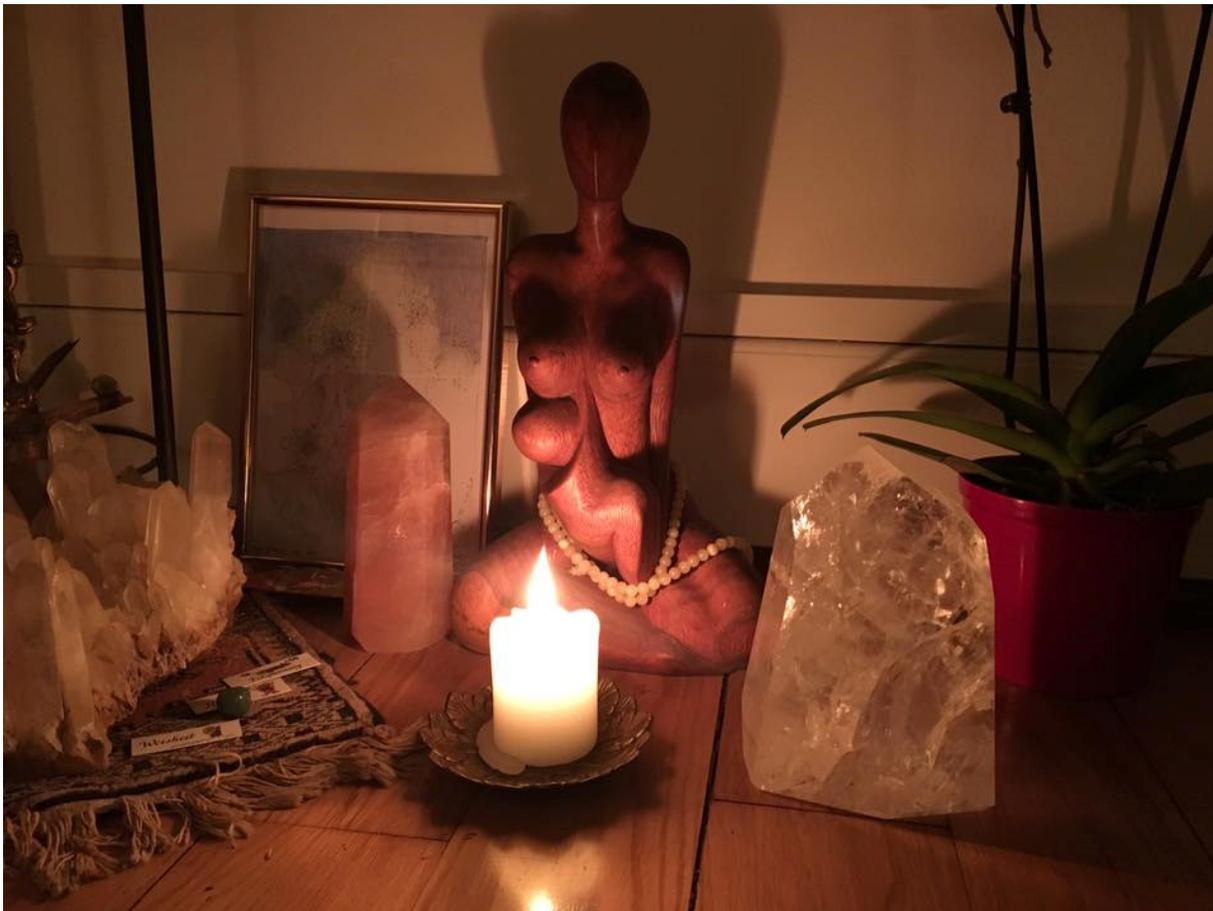
Mit dreissig Jahren lernte ich dann die Welt des Tantra kennen. Ich war sofort fasziniert von dieser ganz anderen, sinnlich energetisch erfahrbaren Art, die auch Herz, Geist, Spirit und das feinstoffliche Bewusstsein in die Körperlichkeit mit einbezog. Tantra war mir so vertraut wie Heimkommen. Mir war schnell klar, dass ich den ungewissen und unbekanntem tantrischen Weg auch beruflich gehen möchte.

Zur gleichen Zeit begann ich mich auch für Energie- und Heilarbeit zu interessieren. Ich wollte Tantra und Heilarbeit vereinen. Was können wir mit sexueller Energie tun, damit sie von Nutzen ist? Wie können wir unser stärkstes Feuer, die sexuelle Kraft, einsetzen, um gesund zu bleiben?

In den vergangenen 25 Jahren hatte ich unzählige Lehrer unterschiedlicher Linien, Herkunfts- und Glaubensrichtungen. Ich bilde mich auch heute noch auf dem Gebiet von Schamanismus, Coaching, Energie-, Körper- und Bewusstseinsarbeit laufend weiter, was mich jung hält und mir immer wieder neue Facetten für mein Wirken eröffnet.

Hier einige meiner LehrerInnen, mit denen ich mich dankbar verbunden fühle:

Bodhi Avinasha mit dem tantrischen Kriya Yoga; Julie Henderson mit der buddhistischen Lehre Zapchen Somtics; Diana Richardson mit Slow Sex; Daniel Odier, Altmeister des Kaschmirischen Shivaismus; der Züricher Gehirnforscher und Mystiker Manuel Schoch; der schamanische Heiler Dancing Thunder und Christian Pankhurst, Heart IQ Begründer. (mehr dazu im Anhang)



- *Wie dürfen sich unsere Leserinnen und Leser deine Arbeit vorstellen?*

Das ist sehr unterschiedlich. Da mein Angebot vielfältig ist, arbeite ich mit jedem sehr individuell. Grundlage für jeden Kontakt sind Vertrauen und Sicherheit. Wenn wir uns wohl und geschützt und im eigenen Sein angenommen fühlen, dann ist das der erste Schritt zur Entspannung und zur Heilung. So haben wir am Anfang unseres Treffens ein lockeres Gespräch zum Kennenlernen und um rauszufinden, was das Anliegen an mich ist. Ich biete eine offene, sehr sensible und intime Beratung und Begegnung, die durch gegenseitige Würdigung und Achtung getragen wird. Im Zentrum meiner Arbeit stehen die bewusste, konkrete Körpererfahrung und ein ganzheitliches Verständnis unseres Menschseins.

- Was nehmen Menschen, die bei dir waren, mit nach Hause?

Meine Intension ist es, dass jede und jeder eine wohltuende und heilsame Erfahrung mitnimmt, die sowohl für den Körper als auch für den Verstand aufbauend ist. Ich möchte zu einem erweiterten Verständnis von unserem Mensch-Sein und unserer Körperlichkeit, hin zu einem entspannten und leichteren Körpergefühl führen. Die Klienten sollen Herzlichkeit erleben und sich angenommen fühlen, so wie sie sind. Durch die intensive tantrisch-schamanische Körper- und Energiearbeit verlassen sie erfüllt, entspannt und um ein Erlebnis reicher meine Praxis. Viele beschreiben, dass sie sich tagelang noch friedvoll, schmerzfrei und genährt fühlten und dadurch ihr Selbstwertgefühl gesteigert wurde.

- Was fasziniert dich an deiner Arbeit?

Was möchtest du damit bewirken?

Kein Tag ist wie der andere und jeder Klient einzigartig. Ich liebe die Vielfältigkeit der Menschen, die zu mir kommen, die mir vertrauen und sich mir öffnen. Das bewegt mich sehr und es ist eine Freude, Menschen so innig berühren und begleiten zu dürfen.

Ich möchte einen erweiterten Zugang zu Sexualität und Sinnlichkeit öffnen. Wir haben so wenig adäquate, kraftvolle Vorbilder und bewusste Übungsräume. Für einige ist es eine ganz neue Welt, für andere ist es wie ein Heimkommen: Wir betreten einen heiligen, heilsamen Raum, in dem wir mit dem sein dürfen, was grad ist, mit der Freude, Neugier und Lust, aber auch mit der ganz verletzlichen, bedürftigen Seite von uns.

Ich möchte, dass meine Klienten Hektik und Stress abbauen, verlangsamen, abschalten und ruhiger werden. Das hat einen tiefen Einfluss auf die Organe, den Körper, auf den Beruf, die Familie und den Alltag. Mein Anliegen ist es, die Neugier zu wecken, uns selbst und unseren Weg zu erforschen, zu hinterfragen, zu verbessern und zu lernen, uns bewusster wahrzunehmen und achtsamere Beziehungen zu pflegen.



- Hat sich deine Sexualität durch deine Arbeit verändert?

Zwischen meinem erfüllten Berufsleben und dem Beziehungsalltag gab es oft Diskrepanzen. Ich hatte Beziehungen, die sexuell eher schwierig waren und so wichtige Lernfelder wurden. Inzwischen lebe ich mit meinem jetzigen Partner in einer kreativen, offenen Beziehung, wo wir uns beide auch sexuell frei lassen. Meine Arbeit hat mir aufgezeigt, dass ich innige Begegnungen mit verschiedenen Menschen teilen kann. Ob Mann oder Frau. Meine persönliche Ausrichtung ist es, Teil einer Lebens-, Liebes- und Arbeitsgemeinschaft zu sein, wo wir Formen der Kommunikation und Verbundenheit finden, einander liebend zu unterstützen und zu wachsen. In die klassische Beziehungsform einer Zweierbeziehung passe ich nicht mehr rein, wobei ich diese aber sehr für andere schätze und hüte.

Ich selbst nutze meine sexuelle Kraft auf schamanische Art für die Balance von Körper und Geist und um meine Visionen auf den Boden zu bringen. Ich atme, lenke durch innere Wahrnehmung Energien durch den Körper und bewege mich bewusster. Es geht weniger um den Orgasmus, sondern um die Stimmigkeit im Moment.

- *Hat eine «Erotikfachfrau» wie du auch Tabus?*

Ich bin grundsätzlich offen für vieles. Meinem Körper gegenüber bin ich absolut wohlwollend eingestellt. So verabscheue ich Gewalt, Schmerz und Demütigung.

- *Darf ich dich bitten, unserer Leserschaft ein paar Tipps aus deinem Berufsalltag zu geben?*

- Miteinander ehrlich und offen kommunizieren von Herz zu Herz
- Langsam aufeinander zugehen
- Zeit nehmen, einander in die Augen zu schauen
- Liebevolle Berührungen am ganzen Körper und nicht nur an den Intimstellen
- Auch während dem Liebesspiel immer wieder am ganzen Körper entlang streichen
- Sich als Paar Zeit für die Beziehung nehmen: Zeit für die Liebe, für den Austausch, für Wellness oder für einen Tantra-, Paar- oder Massagekurs nehmen

- *Hast du privat noch Freude an Sex, obwohl Thema Erotik und Sexualität zu deinem Beruf geworden sind?*

Aber sicher! Ich mag Sexualität sehr und lebe auch mit meinem Liebsten eine liebevolle, bewusste Körperlichkeit. Uns verbindet das sehr, vor allem Slow Sex am Morgen, wo wir uns sehr meditativ und herzverbindend begegnen. Aber es darf auch mal richtig feurig sein. Dafür nehmen wir uns Zeit und verabreden uns regelmässig.

Ich bin neugierig, wie sich meine Sinnlichkeit und Sexualität mit zunehmendem Alter verändern wird, weil ich sie gerne noch lange leben will.

Das Interview wurde im vertrauten «du» geführt, da Elana Andermatt-Maas Partnerin von Erotikmedien.info ist.

www.sensual-healing.ch
www.tantzeria.ch
www.herz-kuscheln.ch
www.herz-kreise.ch

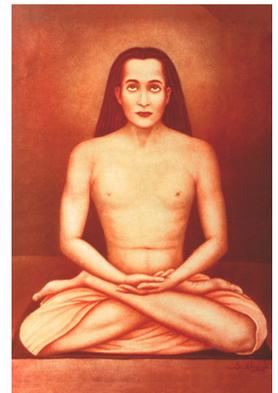
Auf der nächsten Seite folgen Erläuterungen zu Elana's Lehrmeistern.

Neben zahlreichen anderen haben mich diese Lehrmeister geformt und geführt. Ich möchte sie an dieser Stelle gerne weiterempfehlen.

Meine Lehrer gaben mir unendlich viel Wissen, Einblick und Verständnis in die Zusammenhänge des Lebens. Ich bin ihnen zutiefst dankbar und jeder einzelne ist eine Perle in meinem Leben.



Meine tantrische Lehrzeit habe ich bei **Bodhi Avinasha** begonnen. Sie lehrte mich **tantrisches Kriya Yoga**, überliefert vom grossen Yogi Babaji. Es verbindet Übungen aus dem Bereich des Hatha-Yoga und des Kundalini-Yoga. Mantra-, Atem-, Meditations- und sexuelle Übungen werden verwoben, um mit immer intensiveren Energien zu sein und eine stufenweise Annäherung an ein höchstes, allumfassendes Bewusstsein zu erzielen. Es integriert aber auch moderne Aspekte, die den westlichen Menschen in die Lage versetzen, seinen Ballast an lebensfeindlichen Grundüberzeugungen und nicht gelebten Gefühlen ins Bewusstsein zu holen und loszulassen.



Mit am stärksten hat mich **Daniel Odier** mit dem **kaschmirischen Shivaismus** geprägt. Der Altmeister Odier ist in einer direkten Übertragungslinie aus dem Kaschmir, die über 7000 Jahre lang zurückgeht. Es ist eine der ursprünglichsten Wurzellehre des Tantrismus und lehrt im Augenblick zu leben und den Körper, die Empfindungen und Gefühle von jeglichen Glaubensmustern und erstarrten Formen zu lösen – bis zum Auftauchen einer spontanen Freude, die unabhängig von äusseren Umständen ist. Es geht darum, die Welt als Begierde zu betrachten. Die Lust, im Leben vollkommen präsent zu sein,



macht aus der banalsten Sache die wunderbarste, wie etwa das Trinken einer Tasse Tee.



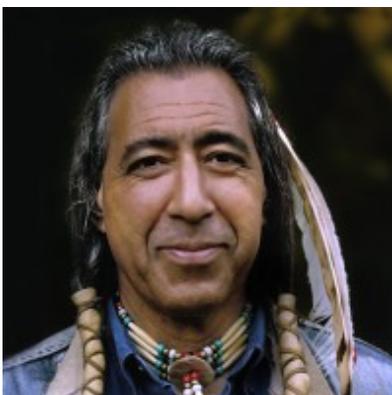
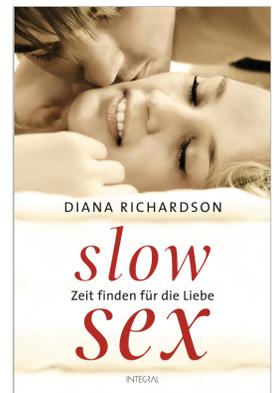
Julie Henderson, eine vom Buddhismus tief bewegte Körpertherapeutin, lehrte mich mit **Zapchen Somatics** eine unbeschreibliche Sanftheit, Würde und generelles Mitgefühl dem Körper gegenüber. Es ist ein Zusammenspiel von Somatics und Psychosomatik mit den seit langem bestehenden Traditionen des Tibetischen Vajrayana Buddhismus. Das umfasst das Studium des Menschseins, der Beziehung von Physiologie, Berührung und Neurochemie und funktionelle Anatomie, sowie Körperbewusstsein und ein achtsames Berühren aller



Ebenen, der spirituellen eingeschlossen. Die Methode beinhaltet Aspekte von Körperarbeit, Psychotherapie, Beziehungsberatung, Tantra, Yoga, Meditation und Bewusstseinstaining. Am Anfang lernt der Schüler zu erkennen, was er direkt und sofort tun kann, um die Freiheit von Bewegung, Atmung und Stimme zu erhöhen, um Erdung, Alignment und Pulsation wieder herzustellen.



Diana Puja Richardson, eine sehr charismatische Frau, lehrte mir mit **Slow Sex** die Stille und Langsamkeit bei der Sexualität und wie wir als Paar die Polarität von Mann und Frau nutzen, um zu einer Verbundenheit und Tiefe zu gelangen. Sie ist sehr empfehlenswert, die Mystik als Paar zu ergründen.



Besonderen Einfluss auf mein Wirken haben meine schamanischen Lehrjahre beim indianischen Heiler **Dancing Thunder**, der nochmals einen ganz anderen, magischen Zugang zur Welt vermittelt und verschiedene Bewusstseins-ebenen des Träumens und der Visionen durch schamanische Trommelreisen erfahrbar macht.





Christian Pankhurst bringt mit der Kommunikationsmethode **Heart Intelligence** eine frische Energie in den persönlichen Entwicklungsraum. Dieser Weg folgt der Freude und Lebendigkeit und was uns dafür im Weg steht. Er leitet sowohl Paar, wie auch Gruppen an, die Kommunikation für eine Vertiefung im Alltag zu nutzen und so eine



verbundenere Qualität mit sich und dem Gegenüber zu erfahren. Seine sanfte, aber dennoch scharfe Klarheit lässt Menschen offen und tief aus dem Herzen leben und sich mitteilen.