



## *Lieber fremder Freund*

Wäre ich Musiker, ich würde diesen Bericht singen.

Du hast diese Erfahrung auch schon gemacht: Langes Zögern, behutsames Einkreisen, Bedenken abwägen und dann schliesslich doch: Mut haben, handeln, wagen. Und danach? Du wunderst dich, wie alles so leicht und logisch war und fragst dich, wovor du Angst hattest. Das, so merkst du, hättest du schon lange haben können. Nicht ärgern. Es ist menschlich.

So ging es mir mit Anna. Nur das „Vorher“ war schwierig. Einmal bei ihr, ging alles wie von selbst. Mein Problem war mir bekannt. Sagen wir mal: Beckenboden, Analbereich. Mein Wunsch im Gespräch mit Anna: Kennenlernen, Problem ansprechen, weitere Termine vereinbaren. Und dann vielleicht in einem halben Jahr oder so, eine Prostatamassage als Krönung und Erfüllung. „Soso. In einem halben Jahr“, sagte Anna lächelnd. Und: „Weshalb nicht heute? Ich gehe nur so weit, wie du willst.“ Wird schon stimmen, fand ich. Und liess mich führen. Die Meditation zu Beginn war mit einer halben Stunde keine Minute zu lang, mein Lieber. Nimm dir diese Zeit – dann erst ist die Welt draussen, wirklich weg; die Verpflichtungen und belastenden Beziehungen wie mit der Pause-Taste verstummt.

Die Beckenboden Heilmassage? So genau willst du das nicht wissen. Du willst es selber erfahren. Du wirst staunen, wie weit „Mann“ geht, wenn er nicht muss, aber auf eine Art eingeladen wird, wie nie zuvor. Genau das bietet dir Anna: der Weg, der für dich allein nur steinig und frustrierend ist, geht sie ein Stück mit dir – auf Wolken.

**T.S., männlich, 55 Jahre**