

«Über Sex reden möchten alle, in die Therapie kommt keiner»

Sophia Rickenbacher bietet systemisches Aufstellen für Familien und Organisationen sowie Paar- und Sexualtherapie an. Seit 26 Jahren ist die temperamentvolle Wienerin glücklich mit einem Glarner verheiratet.



«Es geht immer um die Liebe»: Sophia Rickenbacher arbeitet therapeutisch mit Aufstellungsfiguren und auch mit farbigen Bodenankern.

Bild Claudia Kock Marti

von Claudia Kock Marti

In ihrer gemütlichen Küche in Mitlödi lässt sich gut miteinander reden und Sophia Rickenbacher kennenlernen: An einer Pinnwand hängen Fotos von der grossen blonden Frau, mal mit Freunden oder mal strahlend auf dem Töff sitzend, von der Familie und auch ein kleines Plakat mit den nächsten Auftritten von Sex-Kabarettistin Barbara Baldini. Dazwischen hängt sie immer wieder neue Sprüche und Lebensweisheiten: «Ich bin liebevolles Bewusstsein.» Oder «Lerne aus der Vergangenheit. Träume von der Zukunft, aber lebe hier und jetzt.» Oder: «When nothing goes right, go left.»

Seelenschwester Barbara Baldini

Neben dem Herd liegt unübersehbar auch «Baldinis Gaumensex», das Kochbuch der bekannten Kabarettistin und Sexualpädagogin. Rickenbacher lacht ihr herzliches Lachen. «Barbara ist meine Seelenschwester. Wir arbeiten an gleichen Themen.» Die Tirolerin versteht es, das Thema Sexualität mit viel Humor einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Auch mit ihr wollten viele über Sex sprechen, seitdem sie wüssten, dass sie sich damit auskenne. In eine Therapiesitzung bei der 50-jährigen Glarner Sexualtherapeutin wagten sich bisher aber nur wenige. «Vielleicht muss ich zuerst einmal einen Vortrag in Glarus anbieten», sagt sie.

Im Januar 1989 landet die 24-jährige Krankenschwester aus Österreich in Glarus. «Ich wollte in die Berge, Skifahren und auch von der Schweizer Krankenpflege dazulernen», erinnert sie sich gut.

Liebe auf den ersten Blick

Sie ist davor gewarnt worden, als offener Mensch in die Schweiz zu ziehen. Und eigentlich hat sie auch nach Australien aufbrechen wollen. Doch sie

bezieht ein winziges Zimmer im Schwesternhaus neben dem Spital in Glarus, trifft auf allseits freundliche Kolleginnen und Kollegen auf der medizinischen Abteilung und lernt schnell Schweizerdeutsch verstehen.

Vor allem aber schlägt drei Monate später die grosse Liebe fürs Leben ein. An einem Konzert der Zigerhorns im «Bahnhofbuffet» in Glarus sieht sie ihren Dölf das erste Mal. Ein Jahr später heiraten die beiden.

Inzwischen sind die drei Söhne erwachsen. Vor Kurzem ist auch der Jüngste ausgezogen.

Dölf und Sophia Rickenbacher sind immer noch ein glückliches Paar: «Daran, dass es spannend und knisternd geblieben ist, haben wir aber auch gearbeitet», sagt Rickenbacher.

Zuerst habe sie Bücher von Ulrich Clement über systemische Sexualtherapie gelesen, weil sie dessen positiven Ansatz schätze. Dann habe sie sich mit ihrem Partner auf Entdeckungsreise zu ihren eigenen erotischen Wünschen begeben. Dann folgt die eigene Ausbildung zur Sexualtherapeu-

«Jeder trägt einen leidenschaftlichen Anteil in sich, nur ist er oft hinter vielen Schlössern eingeschlossen.»

tin: «Jeder trägt einen leidenschaftlichen Anteil in sich.» Nur sei dieser oftmals hinter vielen Schlössern eingeschlossen. Die Lebensfreude über die Erotik zu entdecken, bedeute auch, sich selbst besser kennenzulernen.

Philosophieren mit dem Pfarrer

Rickenbacher arbeitet auch während der Familienphase als Pflegefachfrau im Kantonsspital. Das zunehmende

Dokumentieren am Computer passt ihr immer weniger. Ein Exkurs in die psychiatrische Abteilung ist spannend. Therapeutisch zu begleiten, ist ihr dort aber nicht erlaubt. Heute macht sie neben ihrer Praxis Nachtwachen in einem Altersheim: «Das ist gut so.»

Mit der jungen Familie wohnt Rickenbacher von 1990 bis 1997 zuerst auf dem Burghügel in Glarus, wo sie als Sigristin die Glocke bedient oder Hochzeitsgästen die Kapelle öffnet. Der damalige Pfarrer Karl Gisler kommt gern zu Besuch, um zu philosophieren. Nach seinem plötzlichen Tod und der Geburt des dritten Sohnes zieht die Familie in ein eigenes Haus nach Mitlödi.

Beim jüngsten Knaben wird eine Absenzepilepsie diagnostiziert. Der besorgten Mutter empfiehlt der damalige Chefarzt des Kantonsspitals, bei der Ärztin Ilse Kutschera ein Seminar über Krankheitssymptome und Familienstellen zu besuchen. Bis dahin habe sie das von Kaspar Rhyner organisierte Familienstellen mit Bert Hellinger eher skeptisch beobachtet, erinnert sich Rickenbacher. Doch bei der Wiener Ärztin ist sie «hin und weg. Sie war nicht so abgehoben. Ich habe bei ihr mein System angeschaut, die Dinge anders geordnet, wurde ruhiger – und der Junge wieder gesund.»

Von da an besucht sie alle Angebote Kutscheras. 2009 schliesst sie die Ausbildung für systemisches Familienstellen ab. Das Diplom «Systemische Kompetenz» hängt mit diversen anderen in ihrer Praxis in Mitlödi.

Exemplarisch demonstriert sie ihr wichtigstes Behandlungstool – einen Holzkasten mit Figuren, die von einem Klienten auf ein Brett aufgestellt werden. Die Figuren repräsentieren Eltern, Geschwister, Kinder oder die eigene Person und werden zu einer bestimmten Frage aufgestellt. «Innere, unbewusste Bilder werden so externalisiert», erklärt Rickenbacher, die ihre therapeutische Arbeit auch als Herzensarbeit und Berufung bezeichnet.

Heilung bedeute oft auch, sich mit schwierigen Geschichten zu versöhnen: «Und manchmal gibt es sogar Wunderheilungen.» Bei einer jungen Frau sei ein langjähriges Ekzem schon nach einer Sitzung verschwunden. Im Normalfall brauchen auch ihre Klienten eine gewisse Zeit, um sich auf den Heilungsprozess einzulassen. «Und oft erkennen die Leute erst viel später, was ihnen eine Sitzung gebracht hat.»

«Heilung bedeutet oft auch, sich mit schwierigen Geschichten zu versöhnen.»

Das Wichtigste sei aber der eigene Wille, etwas im Leben verändern zu wollen. «Ich kann nichts machen, wenn jemand keine Lust dazu hat.»

Nicht erst beim Sterben anfangen

Sie habe viele Ideen, sagt Rickenbacher, die im April mit ihrer Schwester in Vorarlberg ein Seminar zu Selbstverteidigung und Selbstwert für junge Frauen anbietet. Ziel sei, dass die Frauen das Seminar «ein Stück grösser» verlassen und weniger Ängste hätten.

Seit 32 Jahren arbeite sie an Krankenbetten, sie habe auch viele Menschen beim Sterben begleitet, sagt Rickenbacher. «Wenn jemand stirbt, kommt heraus, was im Leben nicht integriert wurde, sei dies in der Beziehung zu den Eltern oder zu einem verlorenen Kind.»

Rickenbacher wirft ihre Haare in den Nacken. Mit ihrer tiefen Stimme denkt sie laut weiter: «Wieso fangen wir nicht beizeiten bei uns selbst an? Anstatt Unerledigtes weiter auf unsere Kinder zu übertragen.»

Siehe: www.systemaufstellen.com

Angesagt

von Claudia Kock Marti

Die Frühlingsferien wirken sich auch auf das Kulturangebot aus. Man könnte stattdessen auf das «Garten-Programm» umstellen und die Zeit zum Schwiiblumen- (= Löwenzahn)-Ausstechen nutzen. Oder einfach ein Buch lesen. Bei mir ist es gerade «Der Fälscher, die Spionin und der Bombenbauer» von Alex Capus.



Wohnen in Ziegelbrücke

1 Rundgänge gibt es zum Saisonstart beim Glarner Industrieweg (GIW): Durch Niederurnen geht es mit Steve Nann und durch Ziegelbrücke mit August Rohr. Gestartet wird in Niederurnen beim Bahnhof und in Ziegelbrücke beim Pförtnerhaus der Fritz + Caspar Jenny AG. Einmal heisst es «Niederurnen: Ein Dorf von der Industrie geprägt» und einmal «Arbeiten und Wohnen in Ziegelbrücke». **Samstag, 10 & 14 Uhr, Niederurnen & Ziegelbrücke**

2 Waldleben: Die kleine Ausstellung im Naturzentrum Glarnerland ist einen Besuch mit der ganzen Familie wert. Mit neuen Augen kann es danach in den richtigen Wald gehen, um Vögel und andere Waldbewohner und auch das grosse Frühlingserwachen in der Pflanzenwelt zu erleben.

Samstag, 10 Uhr, Info-stelle im Bahnhof, Glarus



Neue Ausstellung in Näfels

3 «Käppi, Kutte, Krino-line – Kleidung als Statement»: Im Museum des Landes Glarus wird die neue Sonderausstellung eröffnet. Sie inszeniert Kleidung aus fünf Jahrhunderten als beredtes Zeugnis ihrer Trägerinnen und Träger. Und sie will spielerisch zum Nachdenken anregen.

Samstag, ab 11 Uhr, Freulerpalast, Näfels

Weitere Tipps: Das Kino Näfels zeigt heute um 20 Uhr nochmals «Das Tagebuch der Anne Frank». «Als Schallwellenreiter easy durch Leben» heisst es **Samstag, ab 19.30 Uhr, im Veka in Glarus.** Dominik Brülisauer, Autor von «Der Schallwellenreiter», hält einen Vortrag oder eher ein Klangseminar.

Kulturkennerin Claudia Kock Marti listet jeweils donnerstags ihre persönlichen Top 3 auf. Anregungen an: claudia.kock@somedia.ch