Esther Janssen, traumasensible Körperarbeiterin und Buchautorin

«Der Körper erinnert sich, aber er kann auch neu lernen»

Die Sonne fällt in warmen Streifen durch die dicken Vorhänge. Auf dem Boden stehen Klangschalen, eine schamanische Trommel, daneben der grosse Gong, ein flauschiger Teppich dämpft jeden Schritt. Unter einem leuchtenden Kirschblütenbaum, mitten in ihrer Winterthurer Praxis, sitzt Esther Janssen mit verschränkten Beinen auf dem Sofa. Neben ihr liegt Nuts, ihr Hund. «Er ist mein Ruhepol», sagt Esther. «Und ein sehr beliebter Co-Therapeut.»
Die beiden gehören zusammen: im Alltag, auf Wanderungen in den Bergen, an der Töss oder auf Waldwegen. Nuts begleitet Esther nicht nur durch den Tag, sondern auch durch Übergänge in ihrem Leben. Und davon gab es viele.

Traumasensible Ganzkörperarbeit nach Janssen

Heute ist Esther Janssen Autorin und Körperarbeiterin – eine Frau, die ihren eigenen therapeutischen Weg entwickelt hat. Ihre Methode nennt sich «Traumasensible Ganzkörperarbeit nach Janssen».
Sie verbindet Körperarbeit, energetische Prozesse und spirituelles Bewusstsein. Energiearbeit ist für sie selbstverständlich: Esther nimmt Energiefelder wahr, fühlt den Energiefluss im Körper und arbeitet mit ihrer medialen Wahrnehmung und ihrem Hellfühlen. «Ich bin mit einer Gabe beschenkt worden», sagt sie, «die es mir ermöglicht, mit meinen Händen energetische Felder und den Energiefluss im Körper zu fühlen und zu lenken.»
Im Kern ist es ein absichtsloser, achtsamer, tantrischer Berührungsansatz auf traumatherapeutischer Grundlage. Ihr Wissen aus Anatomie, Meridianlehre und Akupunkturpunkten sowie ihre breite Erfahrung in verschiedenen Massageformen bilden das Hintergrundverständnis ihrer Arbeit.

Die Methode schafft Raum für neue, positive Körpererfahrungen. Besonders für Menschen, die nach traumatischen oder grenzüberschreitenden Erfahrungen wieder Vertrauen in ihren Körper aufbauen möchten. Für jene, die sich «abgetrennt» fühlen oder Überreizung kennen. Für Menschen, die Scham – ein oft tabuisiertes Thema –, ebenso wie Schuld, Angst oder Taubheit in etwas Haltendes verwandeln wollen. Und für alle, die ihre Sinnlichkeit als Lebensenergie neu und selbstbestimmt entdecken möchten.
«Der Körper erinnert sich», sagt sie. «Aber er kann auch neu lernen, wenn wir ihm Sicherheit geben.» Am Anfang steht immer ein Gespräch: Wo liegen die Grenzen, was ist erlaubt, was nicht, was wünscht sich die Person? Erst dann beginnt die Berührung. «Viele Menschen haben die Liebe zu ihrem Körper verloren», sagt Esther. «Ich helfe ihnen, sie wiederzufinden.»

Die Magie der absichtslosen Berührung

Seit 2018 führt sie ihre eigene Praxis in Winterthur und gibt ihr Wissen in Einzelbehandlungen, Tantramassage-Kursen für Paare, Workshops, Seminaren und Interviews weiter. 2025 veröffentlichte sie ihr erstes Buch: «Die Magie der absichtslosen Berührung». Es ist ein traumasensibler Erfahrungsweg für Frauen, die ihre Sexualität und Körperwahrnehmung in einem sicheren Rahmen neu entdecken möchten.
Das Buch beschreibt ihre Methode Schritt für Schritt und zeigt, wie absichtslose Ganzkörperberührung in einem achtsamen, nicht sexualisierten Kontext erlebt werden kann – auf Wunsch auch mit Einbezug des Intimbereichs. «Ich wollte etwas schaffen, das zugänglich ist», sagt sie. «Etwas, das Frauen in ihrer Selbstanwendung unterstützt.»
Die Illustrationen entstanden aus realen Fotos ihrer Arbeit und wurden in eine schützende, fantasievolle Bildwelt übersetzt. «Diese Bilder sollten wie kleine magische Türen wirken, die in eine heilsame Welt führen.»

Vom Modegeschäft ins Showbusiness

Dass sie heute so arbeitet, war lange nicht absehbar. Ihre Kindheit in den Niederlanden war von emotionaler Kälte geprägt, sie verliess das Elternhaus früh. Zunächst arbeitete sie im Modebereich, unter anderem bei United Colors of Benetton und Fooks, lernte, auf Menschen zuzugehen und Verantwortung zu übernehmen.
Mit Anfang zwanzig entdeckte sie ein Inserat: Showgirls für Japan gesucht. Eine Woche später sass sie im Flugzeug nach Tokio. Es folgten Jahre im internationalen Showbusiness – Auftritte in dreizehn Ländern von Miami über die Karibik bis nach Grossbritannien (England, Schottland und Irland). «Wir waren eine Gemeinschaft, wir haben einander gehalten. Das hat mich geprägt», sagt sie.

Ankommen und weiterkommen in Winterthur

Nach Jahren des Reisens landet sie in Winterthur. Zunächst arbeitet sie im Aussendienst, führt später ein eigenes kleines Fitness- und Massagestudio, gibt Zumba-Unterricht. Schliesslich wird sie Fitnessinstruktorin und Personal-Trainerin im Migros-Fitnesspark, übernimmt die Leitung der Wellness- und Massageabteilung und führt ein Team.
Parallel bildet sie sich in zahlreichen Massage- und Körpertherapierichtungen weiter. «Es war, als hätte mein Körper gewusst, was ich wirklich tun will, bevor ich es verstand», sagt sie. Über 40 anerkannte Aus- und Weiterbildungen fliessen heute in ihre Arbeit ein.
Doch reine Leistungsbereitschaft genügt irgendwann nicht mehr. Körper und Seele melden sich. Sie beginnt eine intensive therapeutische Reise, setzt sich mit eigenen Erfahrungen auseinander und lernt, auf ihren Körper zu hören. So entsteht über Jahre ihre eigene Methode.

Netzwerk, Natur und Nuts

Wichtig ist ihr auch der Austausch. «Meine Freundinnen sind meine Spiegel», sagt sie. «Wir reden viel über Trauma, Lust, seelische und weibliche Weisheit, weibliche Kraft, Weiblichkeit und magische Energien, über Spiritualität und Würde.» Diese Gespräche fliessen in ihre Angebote ein, denn im Zentrum ihrer Arbeit steht Verbindung.
Wenn sie nicht gerade schreibt oder massiert, zieht sie sich in die Natur zurück. Esther liebt das Wandern, das Rauschen der Töss, die Weite der Berge. Und immer dabei: Nuts. «Er erinnert mich daran, was wirklich zählt: präsent sein, vertrauen, innenhalten, schlafen», sagt sie und lacht.

Esther Janssen
info@janssen-bodywork.com

www.zentrum-der-frau.ch
www.janssen-bodywork.com
www.mann-entspannt.ch