

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 27 (2020)  
**Heft:** 298

**Artikel:** Shiatsu und Jazz  
**Autor:** Erni, Sascha  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-954284>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# SHIATSU UND JAZZ

Seit zweieinhalb Jahren führt Barbara Schmid-Frey an der Hauptgasse in Lichtensteig die beAchtbar. Eigentlich war der Raum für ihre Shiatsu-Praxis gedacht gewesen, erzählt die 58-jährige Komplementärtherapeutin. Aber sie habe schnell bemerkt: Dieser Raum hat etwas. Entsprechend schnell wandelte sich auch die beAchtbar – aber eine Bar ist es noch immer nicht, sondern ein Raum, in dem Beachbares passiert, wie sie erklärt. Heute dient er als Therapierraum, aber auch als Kultur-Ort.

«Es wäre mein Traum, wenn ich hier vor allem den Jazz etablieren könnte», sagt Schmid-Frey. Entsprechend spielen praktisch monatlich Jazzmusikerinnen auf, aber auch Kunst- und Fotoausstellungen sowie Lesungen stehen auf dem beAchtbar-Programm. «Es ist keine Profitgeschichte», sagt Barbara Schmid-Frey, «und das ist auch die Grundlage, dass es funktioniert, da bin ich mir sicher.»

Barbara Schmid-Frey lebte den grössten Teil ihres Lebens in Zürich, bis es sie 2015 nach Lichtensteig zog. Sie möchte das

«Kraß vernetzt», vor allem in der Musikszene: Barbara Schmid-Frey.



Toggenburg schon immer, erzählt sie. Viele Jahre lang verbrachte sie mit ihren Söhnen den Urlaub im Tal. Dass die Wurzeln tiefer gehen, erfuhr sie nur durch Zufall – sie entdeckte im Toggenburger Museum das Himmelbett ihrer Urgrossmutter.

«Manchmal kommen Dinge zusammen», lacht sie. So sei es auch mit ihrem Interesse an Shiatsu und Tai-Chi gewesen. Lange hatte sie als Krankenschwester auf der Geburtsstation des Universitätsspitals Zürich gearbeitet, aber mit zwei Kindern wurde es zeitlich eng. Also orientierte sie sich vor gut 20 Jahren um, zuerst im Eigenstudium und mit Hilfe von Informationsanlässen, später mit der Ausbildung zur eidgenössisch diplomierten Komplementärtherapeutin. Sie eröffnete eine Shiatsu-Praxis in Zürich, dann in Lichtensteig, und führt die beiden parallel, pendelt zwischen Unterland und Toggenburg.

Auch wenn Barbara Schmid-Frey vorwiegend in Lichtensteig lebt, ist ihr Zürich im Herzen geblieben. Noch heute pflegt sie ihr Netzwerk an Freunden und Bekannten. Und auch die beAchtbar profitiert von ihren Kontakten, besonders jene in die Musikszene. «Ich bin kraß vernetzt», schmunzelt sie. In Lichtensteig spielten Acts wie die Akustik-Jazzer von Caravane oder prader+knecht auf, auch das Swing-Trio Ready Mix und das experimentelle Duo Appenzeller Space Schöttl waren schon zu Gast, das Tim Bond Trio bereits zwei Mal.

Auch 2020 wird es in der beAchtbar abwechslungsreich zu und her gehen. Am 14. März etwa treten Jojo Kunz (Kontrabass) und Marianne Racine (Gesang) mit Rumpel & Racine auf. Besonders freut sich Barbara Schmid-Frey auf den Mai. Denn dann kommt mit Tom e Fred Boptett ein Sextett in die Bar, auf das sie es schon lange abgesehen hatte. Gespielt wird von Hardbop bis bluesigem 50er-Jahre-Jazz so ziemlich alles, was eine Bläsersektion interessieren könnte. Rund zehn Anlässe hat Barbara Schmid-Frey fürs laufende Jahr geplant, vielleicht kommen noch weitere hinzu. «Ich mache das nicht mit dem Kopf», sagt sie. «Es ist halt, und bleibt auch, eine Leidenschaft.»

Sascha Erni