




Was schenken uns sanfte Berührungen?

Nähe, Wärme, angenommen sein, dazu gehören, einfach sein: Berührungen bringen uns in Kontakt mit unserem Inneren, in Verbindung mit uns selbst. Wir fühlen uns von innen heraus glücklich. Berühren ist die natürlichste, tiefste und die direkteste Kommunikationsform zwischen Lebewesen, egal was für eine Sprache wir sprechen und welcher Kultur wir angehören - berühren ist universell.




Bekommen wir solche Berührungen? Bekommen wir genug davon?

Und falls nein: Weshalb nicht? Was hält uns davon ab? Oder was ist der Grund, dass wir Berührung vielleicht nicht zulassen, nicht zulassen können? Warum leben wir in dieser Trennung? Ist es Scham, ist es Angst vor Verletzung... oder gar Angst vor Nähe? Oder weil wir nicht gelernt haben, mit den damit verbundenen Gefühlen umzugehen? Oder mit den Emotionen, den nicht gelebten Gefühlen, die dabei auftauchen können?



Das mögen hohe Hürden oder unüberwindbar scheinende Mauern sein. Hindernisse, die zu überwinden uns die Kraft und oft auch die Idee fehlt - über die es keinen Weg zu geben scheint. Jedenfalls keinen direkten...

Aber es gibt indirekte Wege: Achtsame und absichtslose Berührungen in einer Massage beispielsweise können dir vieles davon geben. Der rituelle Rahmen schafft die Basis, dich vertrauensvoll einlassen zu können, dich hingeben zu können.



Unser Ansatz ist, solche Massagen somatisch zu lehren und zu lernen - mit allen Sinnen, mit Körper, Geist und Seele, ganzheitlich, in der gebenden als auch in der empfangenden Rolle. Gebend heisst schenkend - du schenkt Berührung. Empfangend bedeutet Hingabe - du darfst dich beschenken lassen, ohne etwas zurückgeben zu müssen. Du darfst annehmen im Wissen, dass dem Gegenüber das Geben ebenso grosse Freude bereitet wie dir das Empfangen.

Dabei passiert Unglaubliches:

- Körperlich: Wohlfühl- oder Glückshormone werden ausgeschüttet (auch als körpereigene Drogen bezeichnet). Sie lassen Stress abfließen, steigern das Wohlbefinden, stärken das Immunsystem und fördern die körperliche und geistige Entwicklung. Ein Zustand, der an das Dasein als zufriedener Säugling erinnern kann: satt, genährt, behütet, sicher, wohlig... in Ekstase.
- Emotional: Ich erfahre das Gefühl, angenommen zu sein, so wie ich im Moment gerade bin. Es ist das Gefühl von satter Zufriedenheit - von „Eins-sein-mit allem“.
- Geistig: Nichts tun zu müssen, keine Erwartungen erfüllen und kein Ziel bis zum Zeitpunkt „X“ erreichen zu müssen - sondern einfach geniessen zu dürfen, was im Moment gerade ist. Das führt dich in einen meditativen Bewusstseinszustand.

Eine Möglichkeit dies zu erfahren ist die Mystic Meditation. Sie gibt einen klaren Rahmen vor, in dem alles sein darf, was sich gerade zeigen will. Es gibt nichts zu erreichen, weder im Geben noch im Empfangen. Du darfst DU sein - genau so, wie du im Moment gerade bist oder „drauf bist“. Es darf entstehen, was gerade da ist: Lust, Tränen, Freude, Wut, Trauer, Orgastisches, Ekstase. Du darfst deinen Körper wahrnehmen oder ihn neu entdecken. Diese Massage-Meditation oder meditative Massage schafft den Raum, sich auf Nähe einzulassen - zu sich selber und zum Gegenüber.

Menschen wurden geschaffen, um geliebt zu werden.
Dinge wurden geschaffen, um benutzt zu werden.
Der Grund warum sich die Welt im Chaos befindet, ist,
weil Dinge geliebt und Menschen benutzt werden.
Dalai Lama