

Lebens|t|räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

Mai
2018

In dieser Ausgabe:
Der heilende Weg zur Essenz



**Vitalität und
Gesundheit aus
den Sauerland-
Pyramiden**

Rayonex



**Vegetarisch
und Vegan als
Lebensstil**

Ruediger Dahlke



**Tue das, was du
liebst, und liebe
das, was du tust**

Dhyana Reuter



Heilende Wege zur Essenz

Achtsamkeitsbasierte Körperarbeit - ein heilsamer Weg zur Essenz?

Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder

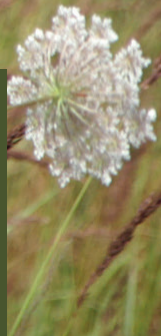


Bild: © drubig-photo - Fotolia.com

Unter Essenz verstehen wir das Wesentliche, den inneren heiligen und heilen Kern jedes Wesens. Diese Essenz zu finden, uns damit rückzverbinden, hat uns schon als Jugendliche beschäftigt. Seit fast 40 Jahren haben wir uns auf viele Wege begeben auf der Suche nach der Essenz. Die Suche nach: Wer bin ich, wo komme ich her, welchen Sinn hat das Leben? Verbunden mit der Frage: Wie geben wir das, was wir entdeckt haben, an andere weiter?

Uns war es wichtig, den Körper mit einzubeziehen. Ist es möglich, im Körper die Verbindung zur Essenz zu finden? Ja. Wir entdeckten, dass das Materielle eine besondere Form des Geistigen ist. Nicht so leicht und flüchtig, sondern konkret und verdichtet. So nah-

men wir auch oft den Körper wahr. Dicht und fest. War es möglich, diese Dichte zu erleichtern und auch in ihr die Essenz wieder zu entdecken? Ja, fanden wir, und entwickelten Mitte der 1980ziger Jahre eine achtsamkeitsbasierte Körperarbeit. Nach einer fünfjährigen Praxis- und Erprobungsphase begründeten wir 1989 die TouchLife Massagemethode. Sie basiert auf Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Durch unsere beiden Lehrer Ruth Denison - Vipassana Achtsamkeitsmeditation - und Michael Barnett - transformative Energiearbeit - erhielten wir Wegbegleitung über mehr als drei Jahrzehnte. Sie schenkten uns Inspiration und Unterstützung in unserer gewählten Ausrichtung, Spiritualität und Körperarbeit ganzheitlich zu verbinden.

Überflutung und Sinnentleerung

Er ist schnell, unser Zeitgeist. Wir Menschen sind schnell. Kannst du noch mithalten? Wie fühlt sich das „Informationszeitalter“ für dich an? Manche fühlen sich überschüttet und überfordert, von all dem, was auf sie einströmt. Vieles davon laden wir sogar freiwillig in unser Leben ein: E-mails, soziale Netzwerke, Videos, Nachrichten. Nichts verpassen wollen, alles haben wollen, mithalten müssen. Die Liste ist lang.

Durch die Digitalisierung und Vernetzung der Warenströme leben wir bereits im „Global Village“. Die Vision, mit allen Menschen auf diesem Planeten wie in einer großen Familie verbunden zu sein, ist schön. Doch fühlen wir

uns wirklich verbunden und im Einklang? Wieviel Information und Reize kannst du aufnehmen? Das ist doch für jeden eine ganz persönliche Herausforderung geworden: Wie schaffe ich es, die Balance zu behalten in der sich - scheinbar - immer schneller verändernden Welt? Konsumieren wir zuviel, droht Sinnesüberreizung. Dann kann ein Gefühl von Leere entstehen. Nicht die Art von Leere, die angenehm und ruhig ist, sondern die Art, die sich sinnlos und unzufrieden anfühlt. Wie kommt es dazu?



Wenn sich die Aufmerksamkeit hauptsächlich nach außen richtet, verkümmert unser Innenleben. Die Achtsamkeit für Körper und Geist schwindet und damit geht das Gefühl der Sinentleerung einher. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem der Mensch freiwillig oder gezwungen - Krankheit und Krisen - anhält und sich und seinen Zustand bemerkt. Der Geist ist fast nur noch rastlos, das berühmte Hamsterrad. Der Mensch weiß gar nicht mehr, was ihm gut tun würde. Ein Gefühl von Getrenntsein kann auftauchen, wie ganz allein sein mitten im großen, rauschenden Nirgendwo. Der Körper ist vielleicht angespannt, schmerzt sogar, vibriert, der Puls geht schnell und darunter liegt die Erschöpfung. Dieser Zustand ist ziemlich unangenehm. Wie ausgebrannt.

Und die Essenz, wo ist sie? Gibt es sie überhaupt, kann man sich in diesem Zustand leicht fragen. Zweifel an sich selbst, am Leben, an der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns können auftreten. Und gleichzeitig führt der Zweifel, die Sinnkrise dazu, dass sich Menschen an die Sinnfrage überhaupt wieder erinnern, und das kann sie auf ihren heilsamen Weg zur Essenz führen.

Einer der heilsamen Wege zur Essenz ist die achtsame Berührung

Körperarbeit - mittels Berührung oder durch bewusste Bewegungen - ist gerade in der schnelllebigen Zeit eine Ressource, um die Balance zu bewahren. In den körperorientierten Methoden, die sich von einer ganzheitlichen Sichtweise vom Menschen in seiner Komplexität von Körper und Geist leiten lassen, leuchtet jenes alte Wissen auf, dass durch sich hingebende Menschen immer wieder neu - und in zeitgemäßen Erscheinungsformen - in die Welt tritt. Mit dem Körper bewusst zu arbeiten und ihn achtsam zu behandeln, ist eine der ursprünglichsten Formen von Gesunderhaltung und Wegen zur Heilwerdung. Dieses zeitlose Wissen kann uns auch jetzt in unserer modernen Welt helfen.

Wie ist es möglich, die Essenz im Körper zu entdecken? Durch eine feine Art des Spürens unserer körperlichen Empfindungen und durch die Schulung der Achtsamkeit. Denn der Körper ist wunderbar geeignet als Anker für die Achtsamkeit. Der Körper ist hier und jetzt und deutlich spürbar für uns mit all den vielen Empfindungen. Wenn die Achtsamkeit zum Beispiel während einer Massage auf die Berührung des Körpers gerichtet ist, lässt uns das innehalten und zurückkehren in eine entschleunigte Realität. Die Bewusstheit für den Körper ist subtil und im wahren Sinne des Wortes naheliegend. Sie ist das Wahrnehmen der ständig wechselnden Empfindungen. Sie entstehen durch körperliche Bewegung, Kontakt/Berührung mit dem Außen, durch die Atembewegung und durch die innere Energiebewegung. Hier erfahren wir

auch auf sehr direkte und natürliche Weise etwas über das große Gesetz des ewigen Wandels - *panta rhei*, alles fließt -, dem alles unterworfen ist. Und wie wir uns darauf einstellen können.

Eine in Achtsamkeit gegebene und empfangene Massage lädt die Empfangenden behutsam zum Spüren des Körpers ein. Durch die angenehme, körperliche Empfindung der Berührung geschulter Hände lässt sich die Sammlung des Geistes auch für Ungeübte leicht nachvollziehen. Das kuriert die Rastlosigkeit. Stille kann erfahren werden und der innere, heile Raum wird wieder betreten. In der achtsamen Hinwendung zum Körper verschmilzt die starre Grenze von ‚hier bin ich‘ und ‚da ist das Leben‘. Die Erfahrung ist: „Ich bin Leben. Ich bin verbunden mit meiner Essenz. Lebendigkeit, Wandel und Erneuerung finden hier statt, genau in diesem Körper.“ Achtsamkeit führt uns durch diese Betrachtungsweise zu einer neuen Wertschätzung unseres lebendigen Körpers. Eine in Achtsamkeit empfangene Massage kann die Empfangenden mit ihrem Körper versöhnen. Das Wahrnehmen des Körpers macht die Intelligenz und unaufhörliche Arbeitsbereitschaft des Körpers bewusst. Wird dieser außergewöhnliche Vorgang, der in jeder Mikrosekunde geschieht, einmal bewusst empfunden, kann der Körper mit der Liebe und Sorgfalt behandelt werden, die ihm gebührt. Denn ohne Körper, keine Inkarnation, kein Wirken in der Welt.

TouchLife - eine achtsamkeitsbasierte Massageform

Körperliches Unwohlsein, Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat, Stress und Gehetzsein beeinträchtigen unser Lebensgefühl. Viele Menschen wünschen sich Entspannung. Inseln der Ruhe und Regeneration sind wichtig. Immer wieder erleben wir, wie Klienten durch die Einladung, ihren Körper achtsam während einer Massage wahrzunehmen, wieder tief aufatmen, sich befreit und erleichtert fühlen. Sie kommen an in ihrem Zuhause und fühlen sich dort wieder wohl. Das gibt ihnen Kraft und Zuversicht für die vielfältigen Aufgaben ihres Lebens.

Alle Methoden, die achtsamkeitsbasiert vorgehen, ermöglichen Entspannungseffekte für Körper und Geist. Dies hat einfach auch damit zu tun, dass die Aufmerksamkeit, die wir bewusst auf uns selbst zu richten lernen, eine starke Kraft ist, in deren Licht wir spüren: Ja, es ist gut, (endlich wieder) bei sich zu sein. Was macht TouchLife so wirkungsvoll? Ein Faktor ist die individuelle Vorgehensweise. Denn so einzigartig wie die Menschen sollte auch die Massage sein. TouchLife besteht methodisch aus einem System vielseitiger und unterschiedlichster Massageabläufe für alle Körpersegmente. So erhalten die Klienten maßgeschneiderte Massagen, die wirksam auf ihre körperlichen Beschwerden und Anliegen eingehen. Eine Sitzung dauert normalerweise 90 Minuten. Davon sind 60 Minuten für die Massage vorgesehen, etwa 30 Minuten für Vor- und Nachgespräch. Die Massage selbst wird von den Praktikern jedes Mal individuell gestaltet unter Berücksichtigung der Klientenwünsche bezüglich Druck und Tempo der Berührung. Jede/r kann - ohne Rezeptverordnung - TouchLife buchen. Behandleradressen findet man bei www.touchlife.de. Dort sind auch Ergebnisse verschiedener Studien über die Wirksamkeit dieser Methode einsehbar.

Literatur



Leder & von Kalkreuth: Glücksgriffe, Bewusstheit für Körper und Geist mit der TouchLife Massage; Verlag naturaviva 2009.

Frank B. Leder: Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht; Verlag naturaviva 2012



Leder & von Kalkreuth: Goldene Massageregeln; Verlag naturaviva 2017



Kali Sylvia von Kalkreuth und Frank B. Leder...

...sind körpertherapeutisch ausgebildet und bilden TouchLife Praktiker aus. Sie unterrichten auch die Achtsamkeitsmeditation nach der Vipassana Methode in der Tradition von Ruth Denison. Leder & von Kalkreuth begründeten 1989 die TouchLife Massage und das Internationale TouchLife Massage-Netzwerk. Bewusstheit für Körper und Geist ist ihr Leitsatz. Weiterführende Informationen: www.touchlife.de und www.achtsamkeitsmeditation.net