



Aufsteigendes Trauma einer umerzogenen Linkshändigkeit

„Erlösung“ mit achtsamkeitsbasierter Massage

Soma und Psyche. Zwischen den körperlichen und den geistigen Vorgängen besteht eine subtile Verbindung. Der Geist hat eine groÙe Wirkung auf unser körperliches Befinden, der Körper wiederum wirkt auf unseren Geist. Viele haben die unmittelbare Erfahrung dieses Zusammenwirkens aus ihrer Wahrnehmung verloren. Der Körper wird dann als getrenntes und eigenständiges „Ding“ betrachtet und auch so behandelt. Bewusstheit für Körper und Geist kann erlernt und entwickelt werden, z. B. im Setting einer ganzheitlich ausgerichteten Massagebehandlung. Die Begründer der TouchLife Methode, Leder und von Kalckreuth, erforschen und lehren seit 30 Jahren die Wirkungsweisen achtsamkeitsbasierter Massage- und Körperarbeit. In ihrem Beitrag veranschaulichen sie in einem Fallbeispiel das Potenzial einer ganzheitlich ausgerichteten (Er-)Lösungsarbeit.

Bewusstheit für Körper und Geist ist der Leitsatz der TouchLife-Schule. Wenn wir von Geist reden, meinen wir die Gesamtheit der sinnlichen Wahrnehmungsvorgänge, die auch das Denken, den Intellekt, die Psyche und die spirituelle Ebene umfassen. Bewusstheit ist wie ein Spiegel, der das zurückgibt, was sich vor ihm stellt. Bewusstheit braucht nichts zu verschönern oder verschlechtern. Sie ist die Klarheit, die uns die Dinge so sehen lässt, wie sie sind.

Eine achtsame Berührung ist wie eine Einladung für Menschen, sich selbst zu erfahren und sich im Spiegel der Berührung zu spüren. Eine einfühlsame Massage kann dem Empfangenden rückmelden, welche Gefühle sich im Körper als eine Spannung oder Haltung manifestiert haben. So ist die Massagestunde sowohl Genuss, als auch zum Lernen da. TouchLife arbeitet in der Regel mit einer Druckintensität, die unterhalb der Schmerzgrenze bleibt. Das gibt dem Liegenden ein Gefühl von „hier kann ich mich öffnen und meinen Körper fühlen, ohne Angst vor Verletzung haben zu müssen“. Besonders harte Stellen werden aufmerksam behandelt und durch Nachfragen in das bewusste Fühlen und Denken des Liegenden geholt. So kommt der Klient seinem körperlichen Empfinden näher und lernt, sich für diese körperlichen Empfindungen zu öffnen, sie zu bemerken und zu erkennen. Das können angenehme Empfindungen sein, die an positive Bilder gekoppelt sind. Es können auch unangenehme Empfindungen auftauchen, die an negative Erlebnisse gebunden sind.

Angenehme Empfindungen sind jene, die uns aufatmen lassen, den Körper entspannen, wie z. B. durch eine präsente Hand, ein fließendes Streichen oder einen beruhigenden Haltegriff. Diese angenehmen Empfin-

dungen rufen Gefühle und Erinnerungen von Geborgenheit und Geliebtwerden in uns hervor. Unangenehme Empfindungen können in den Spannungszonen auftauchen wie z. B. Druck, Schmerz oder Härte. Diese Empfindungen lassen den Atem kleiner und angespannter werden. Sie können uns an unangenehme Gefühle erinnern wie erlittene körperliche Verletzungen, unvollständige Abschiede und verdrängte Reaktionen auf stressvolle Situationen.

Es ist ein spannendes Erlebnis, wenn man die im Körper angestauten Gefühle als solche wiederentdeckt. Es ist dabei möglich, dass bis dahin nicht bemerkte Gefühle an die Oberfläche, das heißt ins Bewusstsein, kommen. Tränen können fließen, Angst und Kälte oder auch aggressive Emotionen können aufsteigen, die Ursachen können erkannt und durch Einsicht verabschiedet oder transformiert werden. Damit kann sich an diesen Stellen ein warmes Gefühl ausbreiten, wo zuvor Kälte herrschte. Klarheit kann an die Stelle nebulöser Gedankenwolken treten.

Voraussetzung für positive Veränderung ist immer die Bereitschaft des Klienten, diese auch zu wollen. Einsicht und Transformation können nicht aufgezwungen werden, sondern sind die Folge von freiwilligem Bemü-

hen und bewusstem Lernen. Unser Körper ist ein Wunderwerk, und die Selbstheilungskräfte des Menschen sind immens. Wenn wir lernen, in den Körper hineinzuzulauschen, offenbart er viele Geheimnisse.

Ein Fallbeispiel

Das nachfolgende Fallbeispiel aus meiner – Kali Sylvia von Kalkkreuth – Praxis veranschaulicht so einen ganzheitlichen Veränderungsprozess. Es handelt von einer umgewöhnten Linkshändigkeit und der Chance, durch die Massage eine gehaltene Verunsicherung und Spannung zu erlösen. Viele Menschen kennen dieses Vorgehen aus eigener Erfahrung, als sie als linkshändige Kinder auf das Schreiben mit rechts umgewöhnt wurden. So auch ich. Schon oft habe ich mich mit dem Thema beschäftigt und es nach und nach annehmen und heilen können. Für viele Menschen trägt dieser händische Umgewöhnungsprozess bis in die Gegenwart Spuren. Die früh erzwungene Anpassung an eine Norm kann im Empfinden des Kindes ein einschneidendes Erlebnis sein. Es kann erschütternde Gefühle der Verunsicherung und die Erfahrung „Ich bin nicht okay“ auslösen. Ich habe die Behandlung aus meiner Behandlerinnen-Perspektive aufgeschrieben. Für mich war es eine spannende und berührende Stunde, da mich das Erleben der Klientin an meine eigene Geschichte erinnerte:

Vorgespräch

Wie bei TouchLife üblich, begannen wir mit einem Vorgespräch. Meine Klientin berichtet:

„Ich habe viel Schmerz und Anspannung in der rechten Schulter. Heute ist es besonders schlimm. Die Schulterregion fühlt sich gepanzert an.“

„Hattest du Stress in der letzten Zeit?“

„Ja! Viel Zeit habe ich damit verbracht, Klassenarbeiten zu korrigieren. Das ist für mich eine anstrengende Arbeit, da ich viel sitze und dabei schreiben muss.“

Ich weiß, dass sie als Lehrerin oft Stress hat, da ihr die große Verantwortung, die sie fühlt, zu schaffen macht. Wir besprechen das Behandlungsmuster. Heute sollen oberer Rücken, Schultergürtel und Nacken behandelt werden und zum Ende hin auch bitte die Füße noch drankommen, da sie sich nicht „geerdet“ fühlt.

Als sie liegt, beginne ich mit einem ruhenden Haltegriff, der es ihr ermöglicht, anzukommen und sich auf der Liege zu spüren und ihren Atem wahrzunehmen. Ich mas-

schiere ihren oberen Rückenbereich und spüre Verspannung um das rechte Schulterblatt. Diese zieht weiter bis nach oben zum Nacken. Meine Klientin gibt mir Feedback: „Durch deine Berührung bemerke ich, dass die Spannung viel größer ist, als ich sie zuvor wahrgenommen habe. Kannst du dort bitte noch weiter massieren? Die Stelle schreit nach Aufmerksamkeit!“

Ich bemerke eine Unruhe bei meiner Klientin. Ihr Atem klingt angespannt und ihre Hände sind verkrampft. Ich massiere mit Feingefühl. Sanft und doch tiefgreifend. Immer wieder stimme ich die Druckintensität mit ihr ab. Ich lade sie ein, zu meinen Händen hinzuspüren und ihre Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen. Mir fällt auf, dass sich ihre Gesichtsfarbe verändert. Die Haut sieht röter aus. Ich frage: „Was fühlst du an dieser Stelle?“

Sie: „Schmerz! Spannung. Härte.“

Ich: „Wie fühlt sich der Schmerz an?“

„Heiß, brennend, bohrend.“

Ich: „Ist es für dich okay, wenn ich dort mit meiner Hand verweile?“ „Ja.“

Ich: „Wenn es sich gut anfühlt, lass dich sanft in diese Stelle hineinatmen. Ein und aus. Mit dem Einatmen kannst du dir vorstellen, die Stelle zu weiten und mit dem Ausatmen entlässt du Dichte, Schmerz und Spannung.“

Der Veränderungsprozess

Ich bemerke die Atembewegung ihres Körpers unter meiner Hand. Zuerst scheint mir der Atem angespannt zu sein und stockend. Sie atmet etwas tiefer, dabei aber eher angestrengt. Ich bemerke eine Veränderung und betrachte ihr Gesicht. Tränen fließen lautlos. Sie nimmt einen tiefen Atemzug und seufzt laut auf. Wie jemand, der einen schweren Sack abwirft. Sie wiederholt den tiefen Atemzug und brummt.

„Tut dir das tiefe Atmen gut?“

„Ja! Ich bin wütend und traurig.“

Meine Hände ruhen auf ihrer schmerzenden Stelle: „Du bist wütend und traurig?“

„Ja, mir stinkt!“

Ich: „Was stinkt dir?“

„Dinge zu tun, die ich nicht tun will!“ Ihre rechte Hand ist geballt.

„Was willst du nicht tun?“

Sie: „Alles! Ich will tun, was ich will!“

„Was wollen deine rechte Hand und dein Arm tun?“

Sie: „Mein Arm? Meine Hand?“

Ich: „Hmm, genau. Deine Hand ist geballt. Kannst du das bemerken?“

Sie bewegt ihre Hand, auf und zu. Sie schützt ihre Hand und gibt einen Ton wie ein

Knurren von sich. Sie: „Meine Hand will nicht schreiben, arbeiten, sich anstrengen. Das tut so weh!“

Sie schluchzt auf: „Mir reicht“s!“

Ich frage sie, ob sie mehr darüber erzählen möchte, was ihr reicht und sie so anstrengt. Ja. Sie dreht sich in die Rückenlage. Sie redet mit geschlossenen Augen und ich bemerke, wie aufgewühlt sie ist. Während sie erzählt, höre ich auf zu massieren. Ich sitze neben dem Massagetisch. Sie: „Als ich klein war und in die Schule kam, sollte ich etwas von der Tafel abschreiben. Ich schrieb die Buchstaben in mein Heft und die Lehrerin sagte, das sei falsch, ich hätte falsch abgeschrieben! Das habe ich nicht verstanden. Ich fühlte mich dumm und klein und falsch. Es stellte sich dann heraus, dass ich in Spiegelschrift geschrieben hatte und Linkshänderin war.“

Während sie redet bewegt sie ihre Arme und Hände. Diese sprechen mit und sind sehr lebendig in ihrem Ausdruck. Die Worte sprudeln aus ihr heraus. Ich gebe hin und wieder ein Hmm von mir oder seufze, so dass sie weiß, dass ich zuhöre und sie bestätige. „Dann wurde ich umgewöhnt“, wütend schleudert sie diesen Satz in die Luft. „Das war schrecklich für mich!“ Wenn Klientinnen so intensive, emotionale Erinnerungen haben, die nach oben gespült werden, sind sie nicht immer so gesprächig. Aber heute ist es anders. Mir scheint, als hätte sich eine Panzertür geöffnet und dahinter sind all die unausgesprochenen Worte und Gefühle, die nun endlich ans Licht kommen.

„Ich sehe meine Mutter, die meinen linken Arm auf dem Rücken festhält, damit der rechte schreibt. Aber der Linke will immer wieder übernehmen. Wenn ich Leuten die Hand geben soll, so halte ich meine Linke hin. Beim Essen vertausche ich Messer und Gabel. Immer werde ich korrigiert. Das stinkt mir dermaßen! Es brodeln in mir, und ich bin total traurig.“ Ich spiegele sie: „Wenn ich dich richtig verstehe, bist du einerseits sehr wütend und andererseits tief verletzt. Ist das so?“ „Ja.“

Das Aufarbeiten

„Gibt es Worte, die du sagen möchtest, z.B. an Menschen gerichtet, die dich immer wieder korrigiert haben?“

„Ihr könnt mich mal! Ich mache es so, wie ich will. Ich lass mir nichts sagen.“

Ich: „Wie fühlt es sich an, das zu sagen?“

Sie: „Ziemlich gut. Ich fühle mehr Raum in mir und ich fühle mich größer. Ah, und ich spüre meine Füße ganz warm.“

„Wie geht es deiner rechten Schulter?“

Sie: „Sie liegt mehr auf und fühlt sich auch größer und warm an. Puuh! Als sei eine Last von ihr gewichen.“

„Was hältst du davon, wenn ich mich jetzt mit Berührung für die verbleibende Zeit deinem Schultergürtel und Nacken zuwende und die Arme ausstreiche?“

„Sehr gerne!“

Ich setze mich an ihren Kopf und streiche behutsam den Schultergürtel und Nacken aus. Ich bin mir bewusst, dass wir noch weiter sprechen könnten, da es ein großes Thema für meine Klientin ist. Jedoch habe ich mich entschieden, ihre Aufmerksamkeit wieder auf die körperlichen Empfindungen zu richten, mit ihrer Zustimmung. Auf diese Weise kann sie bewusst die Veränderungen erspüren, die durch den emotionalen Prozess angestoßen werden. Ich lade sie ein, ihren Atem zu empfinden und meinen Händen zu folgen. Ihr Gesicht wirkt entspannt und irgendwie zufrieden. Ich sehe und fühle, wie sie die Berührung genießen kann und ihr Atem entspannt fließt. Eine entspannte Stille ist nun im Raum. Es ist Ruhe eingeleitet. Nachdem ich die Gebiete massiert habe, frage ich sie, ob sie noch etwas braucht. „Ich fühle mich gut und brauche im Moment nichts mehr.“

Nachgespräch

Ich gehe aus dem Zimmer, um meine Hände zu waschen und mich zu erfrischen. Sie genießt die Nachruhezeit mit sich alleine in Stille. Nach 15 Minuten erscheint sie angezogen in meinem Besprechungszimmer. Wie entspannt sie aussieht. Darüber freue ich mich. Ich biete ihr Wasser an. Wir nehmen uns Zeit für ein Nachgespräch. Sie erzählt mir, dass sie diese Gefühle überrascht haben. Schon mehrmals hatte sie sich mit dem Thema der Linkshändigkeit beschäftigt und geglaubt, das berühre sie nicht mehr. „Als du mein Schulterblatt massiert hast und ich diesen starken Schmerzpunkt fühlte, kam das alles hoch. Ich sah mich als kleines Mädchen, das die Welt nicht versteht und das Gefühl hat, falsch zu sein. Ich wusste nicht, was an mir falsch ist und warum ich ständig korrigiert wurde.“

Es berührt mich sehr, zu sehen, wie hilflos und unverstanden sich dieses kleine Mädchen gefühlt hat. Ich empfinde tiefes Mitgefühl für dieses kleine Mädchen. Mir kamen sogar Tränen. Die Patientin weiter: „Ich bemerke, dass mich dieses einschneidende Erlebnis bis heute beeinflusst. Ich spüre es auf der körperlichen Ebene als Spannung in der rechten Schulter. Auf der Gefühlsebene

kenne ich das Muster des Widerstands gegen jegliche Form, sich einordnen zu müssen. Und ich mag einfach nicht mit rechts schreiben, das verursacht einen Krampf um mein Schulterblatt und in der rechten Hand.“

Ausblick

Ich bin beeindruckt, wie klar sie sich und ihren Zustand beschreibt. Auch jetzt ist es wieder so, dass die Worte aus ihr herausprudeln, das scheint ihr gut zu tun. Ich bin da, um ihr Empfinden zu bezeugen. Ich frage: „Glaubst du, dass das viele Korrigieren der Klassenarbeiten in den letzten Wochen die akuten Schmerzen in deiner Schulter aufgelöst haben?“ „Oh ja. Und ob. Dieses Schreibenmüssen und dann auch noch korrigieren, das macht mir viel aus. Und weil es mir so viel Stress bereitet, habe ich versucht alles möglichst schnell hinter mich zu bringen. Das war wohl noch extra Druck oben drauf.“

Ich: „Kannst du dir vorstellen, dass wenn du bemerkst, dass deine Schulter anfängt zu schmerzen, es wie ein Frühwarnsystem ist, dass dich erinnern möchte, inne zu halten?“

Sie: „Hmm, hört sich stimmig an.“

„Hast du eine Idee, wie du dieses Frühwarnsystem nutzen kannst, damit es dir mit deiner Arbeit besser geht?“

„Ich könnte die Arbeit in kleinere Portionen aufteilen. Ich könnte Pausen einlegen. Mal aufstehen und mich bewegen, zur Massage kommen, spazieren gehen. Da fällt mir schon einiges ein. Aber ich will dann nicht unterbrechen. Schnell, schnell alles hinter mich bringen.“

Ich: „Ist das ein Muster von dir?“

„Ich denke schon. Alles Unangenehme will ich weg haben. Dann will ich auch keine Pause machen, sondern mache immer weiter, bis ich total erschöpft bin.“

Ich: „Was könnte dir helfen, nicht in dieses Muster zu verfallen, sondern auf die Signale deines Körpers zu achten, um rechtzeitig eine Pause einzulegen?“

„Das klingt jetzt vielleicht doof, aber ich könnte mein Handy so einstellen, dass es mich jede Stunde an eine Pause erinnert. Und am besten stelle ich die Pausenzeit, also wie lange ich mir eine Abwechslung gönne, gleich noch mit ein.“

Ich: „Das hört sich sinnvoll an. Vielleicht wäre das ein Schritt in eine Richtung, leichter mit deiner Arbeit umzugehen und deinen Körper zwischendurch immer wieder etwas Gutes zu tun. Hast du eine Idee, was deiner rechten Schulter und deinem Arm gut tun würde in den Pausen, auch als Belohnung?“

„Weiche Bewegungen wie im Tai Chi. Das tut

meinem Arm gut, oder einfach mal tanzen. Und als Belohnung eine Massage! Ich werde dem eine Chance geben. Bevor ich diese Arbeit gar nicht mehr machen will, ist das ein gutes Experiment für mich.“

Ich: „Vielleicht ist es auch wichtig für dich zu bemerken, dass du die Kontrolle hast. Du kannst bestimmen, wie lange du am Schreibtisch sitzt und dir deine Arbeit und die Pausen einteilen, so wie es heute für dich passt. Du bestimmst, nicht jemand anders.“

„Da ist was dran. Das ist mir noch gar nicht aufgefallen. Klar – früher wurde mir einfach etwas aufgezwungen und jetzt kann ich gestalten. Das ist eine neue Perspektive für mich. Ich lass das einsinken. Vielen Dank.“

Die Behandlungszeit nähert sich dem Ende. Es war eine intensive Sitzung. Wir verabschieden uns, nachdem wir den nächsten Termin ausgemacht haben.

Kali Sylvia von Kalckreuth

Frank B. Leder

Breckenheimer Str. 26 a

65719 Hofheim

www.touchlife.de

www.achtsamkeitsmeditation.net

Literatur:

1] Leder & von Kalckreuth: *Glücksgriffe, Bewusstheit für Körper und Geist mit der TouchLife Massage*; naturaviva 2009.

2] Leder & von Kalckreuth: *Goldene Massageregeln – Gute Massagen geben von Anfang an mit TouchLife*; naturaviva 2017.



Die Autoren:

Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder sind körpertherapeutisch ausgebildet und unterrichten die Achtsamkeitsmeditation nach der Vipassana Methode in der Tradition von Ruth Denison. Leder & von Kalckreuth begründeten 1989 die TouchLife Methode, bei der neben wirksamen Massagetechniken auch Achtsamkeit und wertschätzende Sprache eine wichtige Rolle spielen. Sie bilden Anfänger und Fortgeschrittene in der TouchLife Methode aus.