

Berührend anders

Die Elysium-Massage

Von Sandra Deike

Massage. Das Wort weckt Bilder wie das Kneten von Muskeln, die in ihrer Funktion wiederhergestellt werden. Effektives Kneten und rhythmisches Streichen. Bei der Elysium-Massage spreche ich eigentlich viel lieber von Berührungskunst.

Für mich ist es die Kunst, einen Menschen so zu berühren, dass er sich auf körperlicher und seelischer Ebene voll und ganz dem Moment anvertrauen und hingeben kann. Dass er sich eingeladen fühlt, sich mit all dem zu spüren, was gerade ist: Vielleicht mit innerer Leere, vielleicht mit Erschöpfung, mit Trauer, mit Anspannung, oder auch mit seinem Genuss, mit der Sehnsucht nach Berührung.

Liebevoller Mut

Das Anerkennen des jeweiligen Zustandes ist oft schon ein heilsamer Prozess. Wenn dazu noch die Erfahrung kommt, dass die Berührung – kombiniert mit langsamer Bewegung und Dehnung – achtsam ist, nährend, voll und ohne die Absicht, etwas zu erreichen, verbindet sich die Person wieder mit sich selbst. Ich höre dann oft von KlientInnen: „Ich bin ganz tief bei mir.“ Oder: „Ich fühle mich geborgen wie ein Baby.“

Es ist ein Ort tief in uns, der so paradiesisch ist und den wir wieder in uns erwecken können, darum heißt diese Berührungskunst Elysium (griech.: Ort vollkommener Glückseligkeit). Sie ist so berührend anders, weil die empfangende Person nichts leisten, nichts verändern muss und gerade damit höchsten Berührungsgenuss erfahren darf. Und weil diese achtsame Berührung aus dem Herzen kommt. Nicht aus dem Wissen um Techniken. Die sind hilfreich. Aber die hohe Berührungsqualität entsteht nicht aus Techniken allein, sondern aus einer liebevollen Haltung und aus dem Mut, jemanden wirklich zu berühren und den gesamten Menschen damit zu meinen.

Berührung ist lebensnotwendig

Kleiner Exkurs: In Kulturen mit ausgeprägtem Körperkontakt von Geburt an ist eine höhere Bereitschaft zur Fürsorge, Verantwortung und sozialem



Verhalten zu erkennen. Außerdem besteht eine höhere seelische Ausgeglichenheit, eine stärkere Zufriedenheit und eine tiefe Verbundenheit mit dem eigenen Körper.

Berührung sorgt bei Neugeborenen für lebenswichtige Signale, ein Kind kann sich ohne Berührung nicht altersgerecht entwickeln. Für viele Forscher hat Berührung deshalb inzwischen den Rang eines Lebensmittels.

Wie ist es in unserer Kultur, wie oft werden wir im Alltag berührt? Und wie fühlt es sich dann an?

Oft hat Berührung einen Zweck, ein Ziel. Sie will Nähe herstellen. Manchmal Sexualität, manchmal Trost, manchmal ist sie nur flüchtige Kommunikation. Selten werden wir dabei innerlich so berührt.

Liebevolle Begleiterin

Die Elysium-Massage verstehe ich als eine liebevolle Begleiterin zum inneren stillen Kern, weit entfernt von reiner Wellnessanwendung oder von kognitiven Prozessen. In meiner Praxis erlebe ich sie als eine Art Türöffner für KlientInnen, die unmittelbar mit ihren ganz eigenen Bedürfnissen und Bildern in Berührung kommen wollen. Das Vor- und Nachgespräch unterstützt dabei das Bewusstwerden der inneren Vorgänge.



Sandra Deike

Heilpraktikerin für Psychotherapie
bewegend – begleitend – berührend
www.elysium-hannover.de