



Andreas Stötter
& Daniel Stötter

mit einem Vorwort von
Dr. med. Michael Harrer

TIEF BERÜHRT

Die Kunst der Achtsamkeitsmassage

Wie die Kraft achtsamer Berührung
menschliche Entwicklung und Heilung fördert

Tief Berührt

Andreas Stötter
&
Daniel Stötter

Tief Berührt

die Kunst der Achtsamkeitsmassage

Wie die Kraft achtsamer Berührung
menschliche Entwicklung und Heilung fördert

mit Massage-Anleitung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2014 Andreas Stötter

Umschlaggestaltung, Layout: Daniel Stötter
Lektorat, Korrektorat: Klaus Schwarzer, Helmut Meyer, Andreas Meyer
weitere Mitwirkende: Daniel Stötter, Verena Mayr, Dr. med. Michael Harrer

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7357-1915-7

*„Lerne deine Technik gut,
aber sei darauf vorbereitet, sie fallen zu lassen,
wenn du die menschliche Seele berührst.“*

C.G. JUNG

INHALT

Vorwort	9
Das Geheimnis der Ulumani - ein Märchen	12
Einleitung	19
1. Die Geschichte der Massage	25
2. Der Zauber der Berührung	33
3. Hautnah	38
4. Die Achtsamkeitsmassage	42
5. Die Kraft der Achtsamkeit	46
6. Achtsamkeit in der Hirnforschung	53
7. Die Synergie von Berührung und Achtsamkeit	58
8. Wirkmechanismen	62
9. Das Herz	73
10. Die Kraft der Bewegung	79
11. Die Kommunion von Bewegung und Berührung	92
12. Oxytocin - das Liebeshormon	96
13. Umgang mit Gefühlen	100

14. Selbstschutz	107
15. Achtsamkeitsmassage und Liebe	113
16. Die absolute Berührung	118
17. Insightouch® Therapy - die Quintessenz	123
18. Die innere Haltung	127
19. Atem-Achtsamkeit als Vorbereitung	130
20. Die grundlegenden Techniken	134
21. Praktischer Teil - Einleitung von Daniel Stötter	139
22. Erst mal ein paar Tipps zur Vorbereitung	143
23. Vorbereitende Übungen	147
24. Sind Sie bereit für ihre erste Massage? Aber sicher!	154
25. Grundtechniken - Anleitung	165
26. Wirkungen von Achtsamkeit und Massage	182
27. Gegenanzeigen	184
Nachwort	186
Einblick in die Klinische Depressions-Studie	188
Achtsamkeitsmassage lernen	194
Die Autoren	195
Quellen und Literatur	199

VORWORT

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ meint der Religionsphilosoph Martin Buber. Berührung ist die erste erlebbare und ursprünglichste Form menschlicher Begegnung. Sie enthält ein unerschöpfliches Potential, das sich in der Kunst der Massage im Beziehungsraum zwischen Gebendem und Nehmendem entfalten kann. Die in diesem Buch behandelte Methode beschreibt den Weg, wie eine Haltung von Achtsamkeit die Massage in neue Dimensionen führt.

Die Begeisterung des Autors Andreas Stötter für das, was er weitergeben und vermitteln will, durchströmt das Buch, das er gemeinsam mit seinem Sohn Daniel geschrieben hat. In seiner Ausbildung zum Masseur lernte er, den Körper - wie im medizinischen Modell üblich - als Maschine zu betrachten und zu behandeln. Doch er machte sich auf den Weg und studierte alte Traditionen des Heilens, bei denen Massage schon von jeher eine bedeutsame Rolle spielte. Er verknüpf-

te altes Wissen über heilende Berührung mit der jahrtausendealten Tradition der Achtsamkeit als Weg zur Befreiung vom Leiden und integrierte es mit aktuellen Erkenntnissen der Psychotherapie, insbesondere der achtsamkeitsbasierten Hakomi-Methode und der körperzentrierten Traumatherapie. Diese Integration alten und modernen Wissens fand ihren Höhepunkt in einer Studie, in der die heilsamen Wirkungen der von Andreas Stötter entwickelten Methode bei depressiven Menschen nachgewiesen werden konnten.

In der Ausbildung zum Masseur gilt es, ein umfangreiches Wissen und Techniken zur Verfügung zu haben, um sie im Fluss der gegenwärtigen Begegnung wieder zu vergessen.

Das Buch gibt einen oft poetisch anmutenden, leicht verständlichen Überblick über entwicklungspsychologisches und psychotherapeutisches Basiswissen, das die komplexen Vorgänge bei einer Massage erklärt. Die Folgerungen, die sich daraus für eine heilsame Haltung des Masseurs ergeben, sind klar nachvollziehbar. Im zweiten Teil werden sehr konkret und anschaulich Vorbereitung, Haltung und Techniken erläutert, die bei der heilsamen Berührung im Rahmen der Achtsamkeitsmassage eingesetzt werden.

Die Lektüre des vorliegenden Buches macht Freude und Lust. Man weiß nicht, ob man sich lieber eine Achtsamkeitsmassage geben lassen, oder selbst eine geben will. Es wird deutlich, dass gelingende Massage wie ein Tanz ist, bei dem sich im

Vertrauen auf intuitives Wissen und im Geschehen-Lassen die Frage von Geben und Nehmen nicht mehr stellt. Wenn sich Hände und Körper, wenn sich zwei Herzen, zwei Wesen in ihrer Essenz begegnen, kann Heilung passieren, ohne Anstrengung und ganz von selbst.

Dr. med. Michael Harrer

Psychiater und Psychotherapeut

Mitautor von „Das Achtsamkeits-Buch“

Autor des Buches „Burnout und Achtsamkeit“

DAS GEHEIMNIS DER ULUMANI

EIN MÄRCHEN

Es war einmal vor langer Zeit in einem fernen Land, dort lebte der Stamm der Ulumani, bekannt auch als „die Berührbaren“. Die Menschen dieses Stammes waren sehr glücklich und zufrieden. Zudem waren sie sehr intelligent, kümmerten sich sehr mitfühlend um jedes einzelne Mitglied ihrer Gemeinschaft und es herrschte ein bescheidener Wohlstand. Die besonders warmherzige und heitere Ausstrahlung dieser Menschen war bis weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt und von den umliegenden Völkern bestaunt und bewundert, doch von manchen auch mit Argwohn und Neid beobachtet. Schon des Öfteren wurde versucht, das Geheimnis des Glücks der Ulumani zu ergründen, doch niemand konnte bis dahin ihr Geheimnis lüften.

Nun trug es sich zu, dass der König des benachbarten Volkes der Alaki, der weithin bekannt war als ein strenger und

unbarmherziger Regent, einen Boten aussandte, um ein weiteres Mal das Mysterium der Ulumani zu entschlüsseln. Es bereitete dem König nämlich große Sorgen, dass sein Volk sehr unzufrieden war, Spannungen und Zwistigkeiten an der Tagesordnung waren und die allgemeine Stimmung sehr bedrückt war. Er befürchtete, dass sich sein Volk früher oder später gegen ihn erheben würde, wenn sich nicht bald eine Änderung der Umstände einstellen würde. Außer mit strengen Gesetzen und mannigfaltigen Verboten und Geboten wusste er keinen anderen Weg, die Menschen ruhig zu halten und zu beschwichtigen. Es war ihm ein Rätsel, welcher geheimnisvollen Regierungsstil der König der Ulumani beherrschte oder welche wundersamen sonstigen Umstände zu dem Glück seines Volkes führten.

So machte sich nun der Bote des Königs auf den Weg zum Land „der Berührbaren“. Im Laufe seines Aufenthalts konnte er aber nichts Außergewöhnliches beobachten, außer dass diese Menschen sehr freundlich, heiter und entspannt waren, was ja schon allerorts bekannt war. Ihm fiel allerdings doch auf, dass sich die Ulumani sehr viel berührten, umarmten, streichelten und bei jeglicher Konversation ungezwungener Körperkontakt im Spiel war. Aber dies konnte doch nicht ihr Geheimnis sein, dachte der Bote und doch hatte er einen sonderbaren Drang diese Spur weiter zu verfolgen, konnte er nämlich nicht unverrichteter Dinge zum König zurückkehren. Und so entdeckte er, dass die Ulumani ihre Babys besonders viel am Körper trugen, sie liebkosten und streichelten,

dass die jungen Pärchen ihre Verliebtheit ganz ungezwungen durch spielerische Berührungen ausdrückten, dass alte Menschen besonders viel liebevoll berührt wurden und dass diese natürliche berührende Zuwendung allgegenwärtig war. Er entdeckte auch besondere Einrichtungen, in welchen spezielle Berührungstechniken für die Behandlung von Kranken erforscht und gelehrt wurden, ja er erfuhr sogar von Berührungsbehandlungen, die für spirituelle Zwecke angewandt wurden. Der Zugang zu den diesbezüglichen Stätten wurde ihm allerdings verwehrt.

Der Bote des Königs notierte all seine Beobachtungen sehr sorgfältig, machte sich mannigfaltige Notizen, fertigte Zeichnungen der unterschiedlichen Berührungsmethoden an und trat nun guter Dinge die Heimreise mit der festen Überzeugung an, endlich dem Geheimnis der Ulumani auf die Spur gekommen zu sein.

Der König der Alaki war über die Neuigkeiten sehr erfreut. Endlich hatte er einen Hinweis bekommen, wie er die Probleme in seinem Lande lösen konnte. So wurde nun ein Plan erstellt, um das mitgebrachte neue Wissen der Ulumani in die Tat umzusetzen. Es wurden neue Gesetze erlassen und Regeln erstellt, die vorsahen, dass jedes Stammesmitglied von nun an die Pflicht hatte, die Menschen in ihrem Umfeld zu berühren, genauso wie es der Bote des Königs in seinen Aufzeichnungen beschrieb. In allen Landesteilen wurden Schulen und Institute errichtet, um die neuen Berührungstechniken

zu lehren und die Menschen wurden verpflichtet, sich all die Methoden anzueignen. In den Schulen, Kindergärten, Freizeiteinrichtungen, in den unterschiedlichen Produktionsstätten, in den Altersheimen usw., überall wurde das neue Wissen umgesetzt und mit Androhung von Strafe überwacht. Auch wurden in den Heilstätten die speziellen Berührungs-Heilmethoden zur Behandlung der Kranken eingesetzt.

Die Bevölkerung nahm dies mit einiger Skepsis entgegen und es gab einiges Murren. Doch schlussendlich blieb ihr nichts anderes übrig, als sich zu fügen.

Nach einem Jahr schickte der König überall Inspektoren aus, um die Resultate des neuen und viel versprechenden Weges zu überprüfen. Die Ergebnisse waren zum großen Ärger des Königs wenig erbauend. Zwar waren in einigen Bereichen durchaus positive Resultate zu verzeichnen, besonders in der Behandlung von kranken Menschen, zur Linderung ihrer Schmerzen und anderer Symptome. Auch die Kinder machten sich die Techniken zunutze und verwandelten sie in lustige Spiele, doch nirgends konnte man erkennen, dass die Menschen zufriedener oder sogar glücklicher waren. Dies war für den König und seinen Stab sehr ernüchternd und es erhob sich alsbald eine heftige Diskussion über die nicht eingetretene Wirkung der Berührungsmethoden der Ulumani. Große Zweifel wurden laut. Hatte man Wichtiges übersehen? War man auf einer falschen Fährte? Steckt in diesen Berührungsmethoden doch nicht das Geheimnis der Ulumani?

Ein weiteres Mal wurde der Bote des Königs ausgeschickt mit dem Auftrag, gründlicher zu forschen und das Geheimnis der Ulumani endlich zu lüften. Sollte er mit leeren Händen zurückkommen, würde er für den Rest seines Lebens in den Kerker gesperrt. Schweren Herzens kam er im Land der Ulumani an, denn er wusste nicht, wo er nun beginnen sollte. Mit äußerster Willensanstrengung und mit eiserner Disziplin machte er sich nun an die Arbeit. Doch bald wurde ihm bewusst, dass er nichts Neues und ihm Unbekanntes erkennen konnte. So fragte er die Menschen, welches das Geheimnis ihres Glücks sei und was es mit der vielen Berührung auf sich hätte. Die Menschen wussten mit seiner Frage nichts anzufangen, lächelten ihn freundlich an und gingen ihres Weges. So setzte sich der Bote des Königs ratlos unter einen Baum und wusste nicht mehr ein noch aus. Ohne Plan und ohne Idee wie es nun weiter gehen würde, ergab er sich seiner Verzweiflung.

Da setzte sich plötzlich eine schöne junge Frau neben ihn. Sie hatte den Boten schon seit geraumer Zeit beobachtet. Sie legte wortlos eine Hand ganz sanft auf sein Herz, während ihre andere Hand auf seinem Rücken ruhte. Zunächst erschrak der Bote etwas, doch hatte er keine Kraft mehr sich dagegen zu wehren und ließ es einfach geschehen. So saßen die beiden für geraume Zeit unter dem Baum, still und ohne zu sprechen und ohne dass sich etwas ereignete. Doch plötzlich, ganz sanft und kaum wahrnehmbar, spürte der Bote ein warmes Strömen in seinem Herzen, wie ein leises Rinnsal

einer warmen Quelle. Ja, er kannte dieses Strömen von vor langer langer Zeit, als er noch ein Kind war und seine Mutter ihn liebend im Arm hielt und sein Haupt streichelte. Seitdem hatte er dieses wohlige Gefühl nie wieder gespürt, ohne es zu merken war es ihm abhanden gekommen. Oder war es ihm genommen worden? Nun war es wieder da und unversehens brach eine brennende Sehnsucht aus der Tiefe seiner Seele aus ihm hervor, begleitet von einem Schwall von Tränen, versiegt geglaubte Tränen, die seit Urzeiten nicht mehr fließen konnten und von Kargheit und Entbehrung berichteten. Nun brachen auch die mühsam erarbeiteten und gut gepflegten Dämme aus Härte und Anspannung, Unberührbarkeit und Kontrolle und uraltes Gestautes und Festgehaltenes konnte sich lösen und bahnte sich seinen Weg in die Befreiung, während die schöne junge Frau weiterhin still und mitfühlend die Hände auf seinem Körper ruhen ließ. Allmählich verwandelte sich die schmerzliche Traurigkeit in eine wohlige Berührtheit und wurde mehr und mehr zu einem stillen Fluss. Tiefes Erfülltsein und ein nie gekannter Frieden breiteten sich aus und erfassten sein ganzes Wesen. Der Bote hatte das Empfinden, endlich gefunden zu haben, ohne gewusst zu haben, was er gesucht hatte. Nun wusste er in seinem Innersten; er war angekommen, er war endlich zu Hause. Und unversehens wurde ihm das Geheimnis der Ulumani offenbart: Es war diese mitfühlende, liebende Herzensberührung, jenseits jeglicher Technik oder Methode, ohne Wollen und ohne Ziel, eine natürliche achtsame Herzensbegegnung.

Die junge Frau löste nun ihre Hände, verneigte sich mit einer Geste der Dankbarkeit, lächelte und ging ihres Weges. Lange noch saß der Bote unter dem Baum, still und voller Dankbarkeit. Nun konnte er die Ulumani verstehen und ihr Mysterium in sich selbst erkennen. Er war einer von ihnen geworden.

Ob der Bote in sein Land zurückgekehrt ist oder ob er bei den Ulumani geblieben ist, ist nicht überliefert. Das Volk der Ulumani mag es nicht mehr geben, eines ist aber sicher: Ihr Wissen ist noch vorhanden und wartet darauf entdeckt zu werden. Wo du es finden kannst? Schau nach innen und lass dich berühren!

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,
es freut mich, dass Sie sich für dieses Buch mit diesem wunderschönen Thema entschieden haben und dass ich Sie in die Welt der Berührung und des Berührt-Seins entführen darf, in eine Welt, wo es möglich ist, zu einer tiefen Verbindung zu sich selbst und zu Anderen zu gelangen. Diese gemeinsame Entdeckungsreise mit seiner konkreten praktischen Umsetzung hat durchaus die Kraft, Ihr Leben zu verändern und zu bereichern und birgt in sich ein herausragendes Potenzial für menschliches Wachstum. Es geht also um Berührung in Achtsamkeit.

Wie Sie vielleicht jetzt schon bemerken, handelt es sich hier nicht um ein herkömmliches Massage-Technikbuch im Sinne von „man streiche dreimal und dann knete man viermal usw.“. Sie werden im praktischen Abschnitt des Buches durchaus konkrete Anleitungen bekommen, jedoch ist dies

nicht das Wesentliche, um die Kunst dieser heilenden Berührung zu erlernen.

In dieses Buch fließt meine dreißigjährige Erfahrung als Körpertherapeut, Heilmasseur, Psychotherapeut, Gesundheitswissenschaftler und Ausbilder mit ein. Gemeinsam mit meinem Sohn Daniel, der vorwiegend den praktischen Teil verfasst hat, habe ich versucht, umfassende und tief gehende Zusammenhänge von Berührung, Massage, Gehirnentwicklung, Gesundheit, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis aufzuzeigen, um Ihnen das erstaunliche Potenzial der achtsamen Berührung näher zu bringen. Vielleicht gelingt es uns, auch in Ihnen das Feuer der Begeisterung zu entfachen.

Achtsamkeitsmassage ist Meditation. Ja, Sie haben richtig gelesen! Meditation in Bewegung und Berührung. Mit Meditation verbinden wir gewöhnlich ein passives, stilles Sitzen, wobei die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist. Achtsamkeitsmassage ist dynamische Meditation, bei der die Aufmerksamkeit zugleich im Innen und im Außen ist. Dieser stille, innere, achtsame Zustand drückt sich über Bewegung aus und tritt in freudig-tanzenden Dialog mit dem Anderen, wird erfahrbar durch Berührung und erzeugt ein tiefes Sich-Verbunden-Fühlen, zu dem die Sprache kaum fähig ist.

Die Voraussetzung für diese meditative Kommunikation ist der Zustand der Achtsamkeit während der Massage. Massage, die ohne Achtsamkeit ausgeführt wird, ist mechanisch,

distanziert, bleibt an der Oberfläche und kann somit die menschliche Seele nicht berühren.

Achtsamkeitsmassage geht „unter die Haut“, berührt alle Aspekte des Menschseins und führt zu einer Integration und zu einem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Gefühlen, Gedanken und Spiritualität.

Bei der Achtsamkeitsmassage geht es nicht um „ein bisschen Wellness“, sondern um kraftvolle und sehr komplexe Wirkungsweisen, die Heilung bewirken können. Heilung nicht im Sinne von Reparatur oder Symptombekämpfung, sondern im umfassenden ganzheitlichen Sinn, alle Ebenen des Menschen berücksichtigend und mit einbeziehend.

Durch die Tiefenentspannung, die diese Methode bewirken kann, können alte Schutzmechanismen und Verkrampfungen schmelzen und Lebensenergien aktiviert werden. Angstzustände können sich lösen und das ureigene Vertrauen ins Leben kann sich entfalten.

Diese Meditationsart hat nichts mit Disziplin und Askese, mit Strenge und Bemühung zu tun, sondern mit Spaß und Leichtigkeit, spielerischer Freude und tiefer Berührtheit.

Es liegt mir am Herzen, Ihnen in diesem Buch die theoretischen Hintergründe und Zusammenhänge aufzuzeigen, damit Sie verstehen, welche komplexe Aspekte bei der Acht-

samkeitsmassage zum Tragen kommen. Und glauben Sie mir, wenn Sie auch verstehen, was Sie tun und bewirken können, wird dies Ihre staunende Begeisterung entfachen und Sie werden sich dadurch mit Leib und Seele hineinstürzen.

Um Ihren Verstand zu befriedigen (wenn der Verstand befriedigt ist, beruhigt er sich, ist entspannt und lässt sich ein) bzw. Ihren Wissensdurst zu stillen, werde ich Ihnen auch einige wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen Berührung, Achtsamkeit und Massage mit entsprechenden Quellenangaben näher bringen, um Ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich vertieft zu informieren.

Im praktischen Teil dieses Buches werden wir Sie Schritt für Schritt an das Thema heranzuführen und Ihnen die notwendigen Techniken vorstellen, um Achtsamkeitsmassage praktizieren zu können.

Wie aber eingangs schon erwähnt, geht es nicht darum, der perfekte Techniker zu werden, sondern durch die Technik innere Zustände wie Leichtigkeit, Freude, Stille, Kraft usw. auszudrücken. Die Technik ist somit „Transportmittel“ für innere Zustände oder Befindlichkeiten. Sie gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Potenzial auszudrücken und konkret spürbar zu machen und im Empfangenden eine entsprechende Resonanz auszulösen. Also ist die Technik nur das Handwerkzeug, so wie die Maltechnik das Handwerkzeug eines Malers ist. Die Kunst, der einzigartige künstlerische Ausdruck, ist

jenseits der Technik. Achtsamkeitsmassage ist primär Kunst.

Bitte berücksichtigen Sie, dass die Anleitung in diesem Buch ausschließlich für den privaten Gebrauch gedacht ist. Die Massage soll ausschließlich an gesunden Menschen angewandt werden. Die Anleitung befähigt Sie nicht, kranke Menschen zu behandeln oder Symptome zu therapieren, die in fachmännische Hände von ausgebildeten Therapeuten gehören.

Lassen Sie sich nun berühren, verführen und anstecken vom Wunder der achtsamen Berührung.

Andreas Stötter

„Achtsamkeit ist ein zutiefst fühlender Zustand. Das Wunder dabei ist, dass dieses intentionlose fühlende Sehen das gesehene Objekt verändert.“

Andreas Stötter

DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

Was hat es nun eigentlich mit der erwähnten Achtsamkeit auf sich?

Achtsamkeit ist eine natürliche Geisteshaltung und bedeutet bewusste, nicht-wertende Aufmerksamkeit und Akzeptanz der Dinge, wie sie sind. Sie beinhaltet unmittelbar im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein, im Hier und Jetzt, ohne das Erlebte durch den Filter des denkenden Geistes zu etikettieren, zuzuordnen oder zu interpretieren. Durch Achtsamkeit wird die Erfahrungsintensität des Augenblicks um ein Vielfaches intensiviert und bewusst erlebt.

Dieser für die meisten Menschen äußerst seltene Zustand unterscheidet sich wesentlich vom so genannten Alltagsbewusstsein, in dem der denkende Geist, wie in Trance, permanent mit Zukunft oder Vergangenheit beschäftigt ist, interpretiert, wertet, vergleicht, einordnet, usw. Achtsamkeit ist

somit eine Transzendierung des „Dauer-Radios im Kopf“. Der unbändige, ständig aufgewühlte Gedankenstrom kommt zur Ruhe und wird zum stillen Fluss. Dieses „Sein-Lassen“ der Dinge im Außen wie im Innen wird als tiefe Gelassenheit und Verbundenheit erlebt, und wird durch vertiefende Praxis als Mitgefühl empfunden.

Ein weiterer Aspekt von Achtsamkeit ist das „Nicht-Identifiziert-Sein“. Im Alltagsbewusstsein sind wir mit den Inhalten unserer Wahrnehmung identifiziert, d. h. mit unseren Gedanken, Vorstellungen, Meinungen, mit unseren Gefühlen, unserem Körper, unserer Umgebung, unserer Wohnung, ja sogar mit unserem Auto. Wir sagen dann, „ich stehe da drüben auf dem Parkplatz“ und meinen damit unser geparktes Auto. Wir fühlen uns eins mit all dem, ja wir sind all das. Anders ist es im Zustand der Achtsamkeit. Im bewussten Zustand der Achtsamkeit gibt es diese eine wahrnehmende Instanz, die Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen usw. beobachten kann, ohne damit identifiziert zu sein. Dieser innere Zeuge kann aus Distanz das Objekt seiner Wahrnehmung betrachten, in Stille und Klarheit. Dadurch bin ich nicht mehr meine Gedanken, meine Gefühle, mein Körper, sondern ich habe Gedanken, ich habe Gefühle und ich habe einen Körper. Das ist ein wesentlicher Unterschied. In Achtsamkeit werden wir nicht in das Beobachtete hinein gezogen, wir sind nicht damit identifiziert. Es ist so, wie wenn ich mit einem Scheinwerfer etwas beleuchte, ohne zu urteilen, zu etikettieren, es haben zu wollen oder nicht haben zu wollen,

usw. Es entsteht somit die Freiheit zu wählen, worauf wir den Lichtkegel unseres „Bewusstseinscheinwerfers“ richten. Die Wahlfreiheit, unsere Aufmerksamkeit auf dem Beobachtungsobjekt ruhen zu lassen, es zu erforschen, neugierig und offen zu sein, in eine staunende Verbindung zu treten, wird dabei entwickelt. Ohne Achtsamkeit ist dies nicht möglich, da sind wir „Fähnchen im Wind“, unseren vorprogrammierten Denk- und Fühlautomatismen völlig ausgeliefert, ohne bewusste Wahlfreiheit. Wir sind auf „Autopilot“ geschaltet.

Achtsam sein bedeutet aber nicht distanziert zu sein. Es wird vielfach angenommen, dass dies eine gefühllose, distanzierte und sich „über die Dinge“ stellende Haltung sei. Man würde gewissermaßen das Geschehen aus dem abgehobenen „Elfenbeinturm“ etwas gleichgültig betrachten.

Achtsamkeit ist das genaue Gegenteil davon: Durch dieses „einen Schritt zurück treten“ ist es uns erst möglich, aus einer verwickelten und vorbelasteten Beziehung und Verbindung zu den Dingen auszutreten, in ein neues Sehen und Fühlen einzutreten und dadurch in eine intensive, offene und frische Verbindung, ohne Vor-Stellungen und ohne Vor-Urteile zu kommen. Achtsamkeit ist nicht Gleichgültigkeit, sondern Gleichmut. Wir werden dadurch erst erreichbar und berührbar, da die Gedanken und Vorstellungs-Filter nicht mehr greifen. Achtsamkeit ist ein zutiefst fühlender Zustand. Das Wunder dabei ist, dass dieses intentionslose fühlende Sehen das gesehene Objekt verändert. Und mit Objekt meine

ich nicht nur äußere Objekte, sondern auch innere „Objekte“, wie Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken, Bilder usw. Allein das „Nicht-Verändern-Wollen“, dieses offene „Sein-Lassen“ und neugierige Beobachten verändert das Beobachtete. Der Nobelpreisträger und Quantenphysiker Werner Heisenberg legte im Zusammenhang mit seinem berühmten Unschärfeprinzip dar, dass jede Beobachtung das Beobachtete beeinflusst, das heißt verändert. Wir befinden uns also mit dem Thema Achtsamkeit durchaus in der Gesellschaft der modernen Quantenphysik.

Wenn nun das Objekt der Wahrnehmung mein Gegenüber ist, wenn ich achtsam einem anderen Menschen begegne, entfalten sich dadurch ganz andere Beziehungsqualitäten als durch die eingefahrenen und vorgefertigten Muster und Sichtweisen, die sich üblicherweise wie ein Filter zwischen mich und dem Anderen schieben.

Achtsames Wahrnehmen fördert demnach nicht nur eine tiefere Beziehung zu sich selbst, sondern auch die Fähigkeit des Einfühlens in den Anderen, die Fähigkeit nonverbale emotionale Signale wahrzunehmen und somit das Innenleben des Anderen zu empfinden. Auf diese Weise wird an den Gefühlen des Anderen teilgenommen, nachempfunden und eine empathische Kommunikation gefördert. Durch die achtsame Qualität des „mit dem Anderen sein“ wird eine entsprechende Resonanz im Gegenüber erzeugt. Es entsteht eine Reaktion des „sich gesehen und gefühlt Fühlens“. Diese

Kraft des „achtsamen sich Einfühlens“ bewirkt tief gehende und positive Veränderungen in menschlichen Beziehungen. Demnach ist Achtsamkeit die Voraussetzung für emotionale zwischenmenschliche Intelligenz.

Achtsamkeit hat aber noch eine tiefere Dimension. Dieses stille Gewahrsein hat die Kraft und das Potenzial zu tiefer Selbsterkenntnis, sich selbst als weit mehr als ein abgetrenntes „Ich“, eine begrenzte Persönlichkeit zu erfahren und zu erkennen. Wenn der achtsame Geist, der bezeugende Beobachter, seine Aufmerksamkeit auf sich selbst richtet, wenn sozusagen das Beobachten sich selbst beobachtet, entsteht dadurch tiefe Ein-Sicht in das Wesen seiner Selbst oder anders ausgedrückt: Die Realisation des Selbst, was gleichbedeutend mit Selbst-Erkenntnis ist. Diese Tiefendimension von Achtsamkeitspraxis, die immer mit der Suche nach dem wahren Selbst verbunden ist, wurde in verschiedenen Kulturen und Religionen schon erforscht und angewandt.

Achtsamkeitspraxis ist grundlegender Bestandteil der buddhistischen, hinduistischen, taoistischen, islamischen, christlichen und jüdischen Lehren. In diesen Traditionen, vom mystischen Christentum mit seinem kontemplativen Gebet, über das Rezitieren mystischer Texte der Juden und die Achtsamkeits-Meditation der Buddhisten, die sinnliche Vereinigung der Tantriker bis zu den Trancetänzen der Sufis, finden sich in unterschiedlicher Ausprägung und Form Aspekte der Achtsamkeitspraxis wieder.

Die wohl am stärksten ausgeprägte Achtsamkeits-Kultur finden wir im Buddhismus. Achtsamkeit ist das „Herzstück“ der buddhistischen Lehre und findet sich wiederholt in den Schriften als Teil des edlen achtfachen Pfads, dem Weg zur Aufhebung vom Leiden.

„Einerseits kann Achtsamkeitspraxis eine liebevolle Bindung zu uns selbst aufbauen und andererseits kann achtsame Berührung einen achtsameren Menschen aus uns machen.“

Andreas Stötter

DIE SYNERGIE VON BERÜHRUNG UND ACHTSAMKEIT

Die Erfahrungen über die positive Wirkung der Achtsamkeitspraxis, die ich in jahrzehntelanger Erfahrung als Hakomi-Therapeut in meiner Praxis machen konnte, und die zum Teil erstaunlichen Auswirkungen, die ich mit Massage und Körperarbeit erfahren hatte, veranlassten mich, diese zwei Juwelen miteinander zu verbinden und daraus die Kunst der Achtsamkeitsmassage zu entwickeln. Damit aber nicht genug. Ich wollte, neben den positiven Resultaten in der Behandlung meiner Klienten, auch einen wissenschaftlichen Nachweis über die Wirksamkeit der Verbindung dieser beiden Künste erbringen.

Meine Überlegungen dabei waren Folgende: Wenn auf der einen Seite die Berührungsqualität in den ersten Lebensjahren für die menschliche Entwicklung prägend ist und einfühlbare Berührung das Wachstum des Gehirns positiv be-

einflusst und auf der anderen Seite Achtsamkeitspraxis das Gehirn nachweislich und in ähnlicher Weise wie achtsame Berührung beeinflusst, dann würde die Verbindung dieser beiden Aspekte und deren praktische Umsetzung, nicht nur ein herausragendes Potenzial für menschliches Wachstum in sich bergen, sondern auch eine synergistische Wirkverstärkung hervorrufen, d. h. die beiden Ansätze würden sich gegenseitig verstärken.

Dies erforschte und dokumentierte ich in Form einer klinischen Studie, die ich in Kooperation mit einer psychiatrischen Klinik durchführte. Konkret wollte ich herausfinden, ob es möglich ist, durch diesen Therapieansatz Menschen mit Depressionen zu helfen bzw. ihre Symptome zu lindern. Dazu wurden 14 Menschen mit mittelschwerer Depression dieser Therapieform, bei der die Achtsamkeitsmassage ein wesentlicher Bestandteil ist, über einen Zeitraum von zwei Monaten unterzogen. Jeder Teilnehmer der Studie bekam insgesamt 18 Therapiesitzungen. Weitere 14 Menschen, die nicht in den Genuss der Behandlungen kamen, dienten mit mittelschweren Depressionen als Kontrollgruppe. Die Resultate waren hochsignifikant. Die Studie konnte nachweisen, dass die Verbindung von Massage und Achtsamkeit eine starke positive Wirkung auf depressive Menschen hat.

Eine große Anzahl von wissenschaftlichen Studien belegen sowohl die Wirkung der Massage als auch die der Achtsamkeitspraxis. Diese Studie ist die Erste, die die Synergie der

beiden Wirkmechanismen untersucht hat. Mein Artikel über die Studie wurde in der Herbstausgabe 2013 im wissenschaftlichen Journal „International Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy“, London veröffentlicht. Details zur Studie finden Sie auf der Webseite: www.insighttouch.com

„Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben“

Virginia Satir

WIRKMECHANISMEN

Wie kann man sich nun diese Wechselwirkung und Wirkverstärkung erklären?

Eine mögliche Erklärung finden wir im Verständnis über das menschliche Gehirn und seiner so genannten hierarchischen Informationsverarbeitung. Keine Angst, ich werde ihnen nun kein Fachlatein um die Ohren hauen, sondern ich hab mich bemüht, mich verständlich und so einfach wie möglich auszudrücken.

Dieser Verarbeitungsprozess stellt sich folgendermaßen dar: Der Berührungsreiz und die Berührungsinformation, die ihren Ausgang in der Haut haben, erreichen über Nervenbahnen zuerst die tiefer liegenden Bereiche des Gehirns, das so genannte Reptiliengehirn, den entwicklungsgeschichtlich ältesten Teil des Gehirns. Hier werden für den Organismus grundlegende Mechanismen gesteuert wie unsere Triebe,

Grundreflexe, Kampf- und Fluchtmechanismen, unsere Ur-Instinkte und Überlebensmechanismen. Als Nächstes erreicht die Berührungsinformation unser Säugetiergehirn, das über dem Reptiliengehirn liegt und in der Fachsprache „das limbische System“ genannt wird. Hier werden unsere Emotionen gesteuert und alle eingehenden Informationen emotional bewertet bzw. gefiltert. Unsere Lust- und Unlustgefühle haben zum Großteil hier ihren Ursprung. Danach erreicht die Berührungsinformation den entwicklungs geschichtlich jüngsten Bereich, unser Großhirn, das über dem Säugetiergehirn liegt. Hier werden die bewusste Wahrnehmung, unser Planen und Handeln, unser Denken und unsere Sprache, unsere kreative Vorstellungskraft etc. gesteuert. Zu guter Letzt erreicht die Berührungsinformation einen Bereich unseres Großhirns direkt hinter der Stirn, den so genannten mittleren präfrontalen Kortex oder mittleres Frontalhirn. Dieser Bereich ist, wie schon im vorherigen Kapitel erwähnt, für Achtsamkeit, Empathie, Intuition, Gefühlsregulation, Angstmodulation, Sozialverhalten usw. zuständig.

Diesen Verarbeitungsweg der Information, in unserem Falle die Berührungsinformation, der von den unteren Gehirnarealen zu den oberen Gehirn-Bereichen, also von unten nach oben führt, nennt man in der Fachsprache die „Bottom-up“-Verarbeitung.

Die Informationen von bewusster, achtsamer Wahrnehmung hingegen schlagen genau den umgekehrten Weg ein: vom

Frontalhirn bzw. Großhirn zum limbischen System und von dort zum Reptiliengehirn, also von oben nach unten. In der Fachsprache nennt man dies „Top-down“-Verarbeitung.

So löst beispielsweise eine Einsicht (Frontalhirn) mit entsprechenden Gedanken (Großhirn) Emotionen (Säugetiergehirn) aus und unmittelbar darauf folgt eine Körperreaktion (Reptilienhirn).

Hier ein Beispiel:

Sie haben Streit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und Ihr ganzes Körper-Geist-System ist in Aufruhr. Plötzlich haben Sie die Einsicht (Frontalhirn), dass dieser Streit lächerlich ist und dass Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner lieben. Dies führt unmittelbar zu einer dementsprechenden Veränderung Ihres Denkens und Bewertens der Situation (Großhirn), Ihre Emotionen beruhigen sich (Säugetierhirn) und die heftigen Körperreaktionen entspannen sich (Reptilienhirn). Sie haben also von oben nach unten reguliert („Top-down“-Verarbeitung).

Die „Bottom-up“-Verarbeitung würde folgendermaßen aussehen: Sie streiten sich mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner wie oben beschrieben. Nun kommt Ihre Partnerin oder Ihr Partner auf Sie zu und nimmt Sie in den Arm. Sie spüren ihren/seinen warmen Körper, die Atmung und die sanften streichelnden Hände und Sie werden allmählich ruhiger (Reptilienhirn). Gleichzeitig beruhigen sich auch Ihre Emotionen



(Säugetierhirn), Ihre Gedanken des Ärgers verflüchtigen sich (Großhirn) und es stellt sich wieder Zuneigung, Mitgefühl und Freude ein (Frontalhirn). Sie haben von unten nach oben reguliert. Daraufhin wird sich Ihr körperlich-emotionales Wohlfühl noch mehr vertiefen, was sich wieder auf Ihr Denken, Ihre Einstellung, usw. auswirkt. Die Körper-Gefühl-Gedanken-Feedbackschleife bzw. die Wechselwirkung zwischen Körperempfindung, Gefühle und Gedanken wird hiermit offensichtlich. Natürlich ist diese Beschreibung sehr vereinfacht dargestellt. In Wirklichkeit sind diese Verarbeitungsprozesse im Gehirn viel differenzierter und unglaublich komplex.

Sie fragen sich wahrscheinlich, was dies nun mit unserem Thema der Achtsamkeitsmassage zu tun hat. Haben Sie bitte etwas Geduld, denn nun wird es spannend: Wie vorher schon erwähnt, werden wir in unserer frühkindlichen Entwicklung zuallererst durch liebevolle Berührung oder deren Mangel geprägt. Diese Berührungserfahrung wird von unten nach oben verarbeitet und ist somit maßgeblich an der Entwicklung unseres Gehirns bzw. unserer Persönlichkeit beteiligt. Unsere Gehirnstrukturen und deren Entwicklung bauen aufeinander auf: Zuerst entwickelt sich das Reptilienhirn, abhängig von sicherer oder unsicherer Bindungserfahrung (=Berührungserfahrung), dann entwickelt sich das Säugetierhirn, dann das Großhirn, und zum Schluss das Frontalhirn, dessen Entwicklung somit maßgeblich von unseren frühen Berührungserfahrungen abhängig ist.

Die letzte Bastion der hierarchischen Entwicklung ist also das Frontalhirn, speziell der mittlere Teil davon, der uns erst zum vollständigen und wahren Menschen im Sinne von Achtsamkeit und Mitgefühl, Klarheit und Präsenz, Intuition und Transzendenz macht. Einfach ausgedrückt: Zuerst entwickelt sich unser Körperempfinden, wir sind zuerst ganz Körper, daraus entwickeln sich unsere Emotionen, daraus unser Denken und zum Schluss unsere höheren menschlichen Qualitäten.

Die Qualität unserer Körperwahrnehmung, unseres Fühlens und unseres Denkens, unserer sozialen Kompetenzen und unserer Entwicklung als spirituelle Wesen, somit unser gesamtes Leben, werden entscheidend geprägt durch diese frühen Berührungserfahrungen und deren Verarbeitung im Gehirn.

Was ich damit betonen möchte, ist Folgendes: Der Grundstein der vollständigen Entwicklung unseres Frontalhirns und somit unseres Menschseins, wird wesentlich durch die Berührungsqualität in der frühen Kindheit gelegt. Bitte lesen Sie diesen Satz noch einmal und lassen Sie ihn in sich hinein sinken! Wenn Sie dies nicht nur rational verstehen, sondern seine enorme Bedeutung intuitiv erfassen und verinnerlichen, wird dies eine große Auswirkung auf die Anwendung Ihrer Achtsamkeitsmassage haben.

Wenn nun in dieser Phase einiges schief gelaufen ist, wie

z. B. durch einen Mangel an Zuwendung, von liebevoller Berührung oder durch traumatische Erfahrungen, führt dies zu einer entsprechend eingeschränkten Gehirnfunktion und dementsprechend zu einer eingeschränkten Persönlichkeitsstruktur.

Aus neurobiologischen Untersuchungen ist bekannt, dass sich die Gehirnstrukturen und -funktionen von traumatisierten Menschen von denen nicht traumatisierter Menschen unterscheiden. Dies wiederum kann im Verlauf des Lebens zu ganz bestimmten körperlich-seelischen Problemen führen, zu einer eingeschränkten Körperwahrnehmung und Gefühlsverarbeitung, zu zwanghaftem Denken, zur Einschränkung der Fähigkeit sich in andere Menschen einzufühlen, usw. und somit auch zu einer niedrigen Stressresistenz. Höhere menschliche Qualitäten können sich schwer entfalten. Da wir, wie oben erwähnt, in einer berührungsverarmten Kultur aufgewachsen sind, betrifft das viele von uns.

Achtsamkeitsmassage greift in diesen Mechanismus ein und kann hier einiges nachholen, was damals nicht möglich war, korrigieren, was schief gelaufen ist, ausgleichen, was aus dem Lot geraten ist. Unsere klinische Studie zeigt eindrücklich diesen Zusammenhang.

Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass jede Erfahrung Gehirnzellen zum Wachstum bringt, auch noch im hohen Alter. So können wir durch die intensive Erfahrung der achtsamen

Berührung von „unten nach oben“, von der Haut bis zum Frontalhirn menschliches Entwicklungspotenzial aktivieren, nachholen und vollenden, was damals nicht möglich war, und dadurch Heilung und innere Transformation bewirken. In der Hakomi-Psychotherapie spricht man dabei von einer „korrigierenden Erfahrung“.

Dr. Daniel Siegel, ein renommierter Neurowissenschaftler aus den USA, weist in seinen Arbeiten zur Bindungs- und Achtsamkeitsforschung in dieselbe Richtung, indem er sagt, dass eine sichere und harmonische Mutter-Kind-Bindung ganz ähnliche Bereiche im Gehirn aktiviert (mittlerer präfrontaler Kortex) wie die Praxis der Achtsamkeit, d. h.: Liebevoll und achtsame Berührung („Bottom-up“) beeinflusst das Gehirn in derselben Art und Weise, wie es achtsame meditative Praxis („Top-down“) tut. Donnerwetter! Lassen Sie sich bitte diesen Satz auf der Zunge zergehen! Das würde ja bedeuten, dass einerseits Achtsamkeitspraxis eine liebevolle Bindung zu uns selbst aufbaut, und andererseits achtsame Berührung einen achtsameren Menschen aus uns macht. Können Sie die großartige Heilungs-Möglichkeit darin erahnen?

Dr. Siegel weist in seinen neuesten Forschungsarbeiten zudem darauf hin, dass Achtsamkeit nicht nur von oben nach unten verarbeitet wird, sondern durch seinen sinnlichen und fühlenden Aspekt zusätzlich einen „Bottom-up“-Mechanismus darstellt. Achtsamkeit an sich stellt eine Integration dieser beiden Informationsströme („Bottom-up“ und „Top-

down“) dar. Achtsamkeit demnach als „fühlende Intelligenz“ zu bezeichnen, bringt es auf den Punkt.

Die Verbindung zwischen bewusster achtsamer Wahrnehmung und achtsamer Berührung, wie wir sie bei der Achtsamkeitsmassage anwenden, trägt somit eine gewaltige Kraft für Entwicklung und Transformation in sich.

Wir sind durch Erfahrung zu dem geworden, was wir sind, d. h. wir sind das Produkt und das Resultat unserer Erfahrungen. Da jede Erfahrung immer auch eine Körpererfahrung ist, sich im Körper speichert und somit durch den Körper einen Ausdruck findet, ist es evident, dass jede wirkliche Veränderung, eine Erfahrung voraussetzt, und zwar auch eine Körpererfahrung. Einsicht und Verstehen alleine reichen nicht aus. Das gesamte Körper-Geist-System benötigt eine gefühlte und erlebte Erfahrung, damit wirklich tief greifende Veränderung geschehen kann. „Top-down“ allein genügt nicht, es braucht „Bottom-up“.

Die Achtsamkeitsmassage kann eine solche Erfahrung sein, da alle Ebenen des menschlichen Seins angesprochen und erfahren werden. Sie kann dazu beitragen, dass wir wieder mehr und mehr zu achtsamen und fühlenden Wesen werden und die ureigenen Herzensqualitäten zu ihrer Blüte kommen. Achtsamkeit und Mitgefühl sind in unserer unmittelbaren Erfahrung nämlich nicht nur Gehirnaktivitäten, sondern entspringen augenscheinlich aus unserem Herzen.

Dies führt uns zu einem weiteren wichtigen Aspekt des Menschseins, dem Herzen.

PRAKTISCHER TEIL - EINLEITUNG VON DANIEL STÖTTER

Es freut mich, dass ich einen Beitrag leisten kann, für ein Buch, das einen Teil meiner inneren Erfahrungswelt und meines inneren Verständnisses über Achtsamkeit, Berührung und das Leben überhaupt widerspiegelt. Ich glaube, dass dieses Buch ein sehr umfassendes Bild über das Potenzial von Achtsamkeit und Berührung sowohl während der Entwicklung des Menschen, als auch im therapeutischen, begleitenden oder heilenden Sinne zeichnet, und einen wesentlichen Beitrag zum Verständnis des Menschseins mit all seinen Entwicklungen und Verwicklungen, mit all seinen Seins-Ebenen, von körperlich-biologischen Grundbedürfnissen, über geistig-spirituelle Bereiche des Menschseins, bis hin zum Transpersonalen oder zur nondualen Einheit des Seins leistet.

Dieses umfassende ganzheitlich-integrative Verständnis des Lebens, wie es in diesem Buch dargelegt wird, hat seit ich

denken kann mein Leben beeinflusst oder sogar getragen. Immer schon haben mich die zentralen Fragen des Lebens beschäftigt und haben mich zu vielen Lehren, Theorien, Erfahrungen, Zuständen und Praktiken geführt. Die wohl interessanteste Erkenntnis auf dieser Suche nach Antworten auf diese zentralen Lebensfragen ist die Einsicht, dass es nie eine vollständige, komplette Antwort geben wird, weil dieses Mysterium „Leben“ letztlich unendlich komplex ist und sich in ständigem Wandel befindet.

Das einzige, was ein tiefes Gefühl von Vollständigkeit, Satttheit, Zufriedenheit und tiefem intuitivem Verständnis hinterlassen kann, ist das Verschmelzen von Erkenntnis und direkter Erfahrung des Erkannten, oder direkt erfahrbare Umsetzung in die greifbare, fühlbare, sinnlich erfassbare Erfahrung des Menschseins.

Umso mehr freut es mich, Ihnen zum Abschluss dieses Buches ein Stück erfahrbare Umsetzung des Themas zu vermitteln und Sie bei den Anfängen Ihrer Reise in eine zutiefst heilsame Erfahrung mit Achtsamkeit und Berührung zu begleiten. Ich habe das Glück dabei aus einem Erfahrungsschatz von fast zehn Jahren Lehrtätigkeit in Achtsamkeitsmassage zu schöpfen.

Die praktischen Anleitungen in diesem Abschnitt des Buches sind zwar kein Ersatz für einen Live-Unterricht in Achtsamkeitsmassage, aber wenn Sie ein offenes Herz, Lust auf Krea-

tivität, Wahrnehmung, Achtsamkeit und Berührung haben, dann kann diese Anleitung Ihnen ein Sprungbrett sein für eine Entdeckungsreise von ganz besonderer Qualität.

Während des Begleitens von Menschen beim Erlernen der Achtsamkeitsmassage kann ich immer wieder mit Staunen und Berührtheit beobachten, wie Menschen sowohl im Empfangen von Achtsamkeitsmassage, aber auch besonders im Geben von Achtsamkeitsmassage in ihrer Natürlichkeit, ihrer Lebensfreude, ihrer Präsenz und sogar in ihrer Schönheit erblühen. Dies zu beobachten erfüllt mich immer wieder mit Freude. Diese Möglichkeit möchte ich Ihnen anbieten und Ihnen einen kleinen Einblick in die Art und Weise vermitteln, wie diese Art der Massage erlernt und erfahren werden kann.

Einen Tipp möchte ich Ihnen aber vorher noch geben: Auch wenn es in dieser Anleitung eine Einführung in Grundtechniken der Achtsamkeitsmassage gibt, möchte ich Ihnen empfehlen, sich nicht zu sehr im technischen Üben von Techniken zu versteifen, sondern vielmehr der intuitiven Seite Ihrer Entdeckung Raum zu geben. Hier geht es grundsätzlich um Achtsamkeit und Berührung, und weniger um das technische Handwerk der Massage. Die Einführung in Grundtechniken ist dazu da, Ihnen einige Möglichkeiten in die Hand zu legen und ein paar technische Hinweise zu geben, wie Sie mit Körpergewebe, Druckstärke und Rhythmus umgehen sollten.

Behalten Sie sich folgenden Hinweis bitte vor Augen: Stren-

gen Sie sich nicht an! Fallen Sie nicht in das alte schulische Programm nach dem Motto „jetzt strengen Sie sich mal an, und üben Sie bis es sitzt! Üben, üben, üben! Nur so kommt was dabei raus!“

Zugegeben: Ohne Übung geht es auch nicht. Aber Sie wissen sicherlich, dass Lernen, besonders in unserem Fall, nicht am besten mit Anstrengung funktioniert, sondern mit Leichtigkeit, Spaß, Leidenschaft und Lust, und natürlich stressfrei und leistungsfrei.

Ich wünsche Ihnen also viel Spaß und Lust am kreativen, sinnlichen Erlernen der ersten Schritte in Achtsamkeitsmassage.

Daniel Stötter

TIEF BERÜHRT

DIE KUNST DER ACHTSAMKEITSMASSEGE
WIE DIE KRAFT ACHTSAMER BERÜHRUNG WACHSTUM UND HEILUNG FÖRDERT

EIN BUCH VON ANDREAS STÖTTER
UND DANIEL STÖTTER



- ✓ Ein berührendes Buch über Berührung
- ✓ Ein Standardwerk mit Tiefgang
- ✓ In dieses Buch fließt **die dreißigjährige Erfahrung des Autors** als Körpertherapeut, Heilmasseur, Psychotherapeut, Gesundheitswissenschaftler und Ausbilder mit ein.
- ✓ **Kein herkömmliches Massage-Technik-Rezeptbuch** im Sinne von „man streiche dreimal und dann knetet man viermal...usw.“
- ✓ Es werden **tiefgehende Zusammenhänge von Berührung, Massage, Gehirnentwicklung, Gesundheit, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis** aufgezeigt
- ✓ mit praktischer **Massageanleitung**

Gesamtes Buch lesen?

Ja, ich möchte das gesamte Buch lesen

www.KoerperErwachen.com/TiefBeruehrt/

Titel: Tief Berührt – Die Kunst der Achtsamkeitsmassage
© 2014 Andreas Stötter

Umschlaggestaltung, Layout: Daniel Stötter
Lektorat, Korrektorat: Klaus Schwarzer, Helmut Meyer, Andreas Meyer
weitere Mitwirkende: Daniel Stötter, Verena Mayr, Dr. med. Michael Harrer

Herstellung und Verlag: BoD
ISBN: 978-3-7357-1915-7