

Beziehungs-Landschaften: Nähe als Abwesenheit

Esalen-Massage als achtsame Berührung in Ehe und Partnerschaft

„Die Nähe des anderen wird oft als bittere Abwesenheit erlitten“. Diese etwas desillusionierte Feststellung des Theologen Dr. Wolfgang Bartholomäus sagt viel über uns selbst aus, da der Mensch, sei es in Ehe, Partnerschaft oder Beruf, ohne wirklich menschliche Beziehungen nicht wirklich leben kann. Und wer menschliche Beziehung sagt, sagt auch Berührung.

In der westlichen Welt bestimmt aber noch häufig die Furcht vor Berührung unser Leben. Wir entschuldigen uns vor versehentlicher Berührung. Trotzdem: „Berührung ist ein grundlegendes Element menschlichen Miteinanders“. Davon ist Claudia Hargesheimer, die kürzlich, auf Einladung der „ErwuesseBildung“ zum ersten Mal in Luxemburg eine Konferenz gab, überzeugt. Für die gelernte Diplom-Sozialarbeiterin sind Berührungsängste nicht unüberwindbar. Das hat sie aus ihrer



Claudia Hargesheimer

Praxis mit der Esalen-Massage gelernt.

Die Esalen-Massage ist eine Ganzkörper-Massage mit individuellem Ansatz, die verschiedene Techniken zu einem fließenden

und kreativen Massagestil verbindet. Lange, integrierende Streichungen sind charakteristisch und geben ein Gefühl von Ganzheit.

In Europa noch ziemlich unbekannt, kommt der Name vom Ort Esalen an der kalifornischen Küste. Das Esalen-Institute, Anfang der 1960er-Jahre gegründet, ist ein Zentrum für Körperarbeit und Therapie. Es gilt als Schmelztiegel für westliche und östliche Ansätze (z. B. Ayurveda-Massage) aus dem Bereich von Körperarbeit, Psychotherapie und Philosophie. Bei der Esalen-Massage wird nicht nur der Körper berührt, sondern eine Verbindung zwischen Körper, Seele und Emotionen hergestellt. Obwohl die Methode nicht zuerst therapeutisch ist, können, so die Rednerin, bestehende körperliche oder emotionale Blockaden erkannt und gelöst werden.

Claudia Hargesheimer gab dann einen kurzen, bildhaften Über-

blick über die historische Entwicklung von Berührung und Körperlichkeit, vom Mittelalter bis zur heutigen Wellness-Massage.

„Neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen den großen Nutzen auch in der Prävention“, erklärte sie. So sollen bei Massagen Serotonin und Endorphin freigesetzt werden. Seelen Spiegel Haut: Die Volkswisheit bekommt wissenschaftlichen Hintergrund. Über die Haut, im Nahkontakt mit der Umwelt, erfährt der Mensch Stimulation und Zuneigung.

„Da Berührung und Liebesfähigkeit zusammengehören, müssen wir neu lernen, eine Kultur der Berührung zu schaffen“. Diese „achtsame Berührung“, davon ist die Rednerin überzeugt, lernt sich in jedem Alter. Selbstvertrauen und Kontaktfreude, die Stabilisierung des emotionalen Gleichgewichts, sollten in Beziehungen so früh wie möglich einfließen. (R.Y)