



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

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

C.G. JUNG

INHALT

Vorwort

Das Geheimnis der Ulumani - ein Märchen

Einleitung

1. Die Geschichte der Massage

2. Der Zauber der Berührung

3. Hautnah

4. Die Achtsamkeitsmassage

5. Die Kraft der Achtsamkeit

6. Achtsamkeit in der Hirnforschung

7. Die Synergie von Berührung und Achtsamkeit

8. Wirkmechanismen

9. Das Herz

10. Die Kraft der Bewegung

11. Die Kommunion von Bewegung und Berührung

12. Oxytocin - das Liebeshormon

13. Umgang mit Gefühlen

14. Selbstschutz

15. Achtsamkeitsmassage und Liebe

16. Die absolute Berührung

17. Insightouch® Therapy - die Quintessenz

18. Die innere Haltung

- 19. Atem-Achtsamkeit als Vorbereitung
- 20. Die grundlegenden Techniken
- 21. Praktischer Teil - Einleitung von Daniel Stötter
- 22. Erst mal ein paar Tipps zur Vorbereitung
- 23. Vorbereitende Übungen
- 24. Sind Sie bereit für ihre erste Massage? Aber sicher!
- 25. Grundtechniken - Anleitung
- 26. Wirkungen von Achtsamkeit und Massage
- 27. Gegenanzeigen

Nachwort

Einblick in die Klinische Depressions-Studie

Achtsamkeitsmassage lernen

Die Autoren

Quellen und Literatur

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 verknüpfte 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, welch geheimnisvollen Regierungsstil der König der Ulumani beherrschte oder welch wundersame 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 allorts 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 Achtsamkeitsmassage 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

*„Massage zu lernen ist etwas, das du beginnen, aber nie zu
einem
Abschluss bringen kannst. Es geht immer weiter, die
Erfahrungen
gehen immer tiefer, das Bewusstsein wächst ständig.
Massage ist eine
der feinsinnigsten Künste - und es geht mitnichten nur um
Fertigkeit.
Vielmehr geht es um Liebe. Erlerne die Technik - und dann
vergiss
sie! Spüre dann nur noch und bewege dich allein durch
dieses Spüren.
Wenn du tiefgreifend lernst, wird 90% der Arbeit durch Liebe*