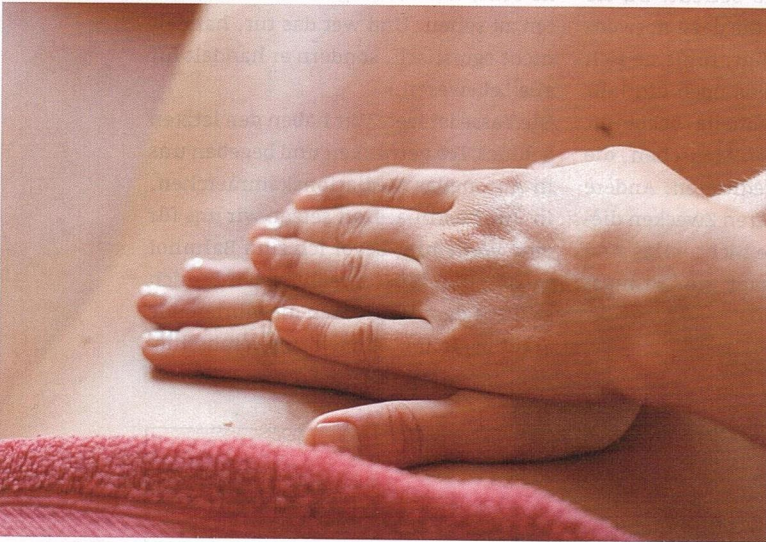


Belebende Hände

Touch-Life-Massage ist eine achtsame Form von Berührung und fördert die lebensbejahende Kraft.



Glücksgriffe, so lautet der Titel eines Buches, in dem Technik und Absicht der Touch-Life-Massage erklärt werden. Frank B. Leder und Kali Sylvia Gräfin von Kalkkreuth, die beiden Begründer, haben das Werk zum zwanzigjährigen Bestehen ihrer Methode veröffentlicht. Über 1600 Praktizierende wurden in diesem Zeitraum ausgebildet, der Ableger in der Schweiz feiert 2013 sein zehnjähriges Bestehen.

Was es mit diesen «Glücksgriffen» wohl auf sich hat? Meine Neugier ist geweckt. Unterwegs im Zug quer durch die Schweiz nach Solothurn, blättere ich

nochmals im Buch. Selber als Praktizierende der Esalen-Massage tätig, hört sich für mich vieles vertraut an. Die Aussicht, mich wieder mal selber liebevollen Händen hingeben zu dürfen, stimmt mich heiter. Die rote «Biberlibahn» trägt mich weit aufs Land hinaus. Nach kurzer Suche stehe ich vor der Praxis von Christine Zencha Haldemann in Rietholz/SO. Vor meinen Ferien hatten wir schon telefonischen Kontakt und tauschten uns dabei ein wenig aus. Ein herzliches Lachen begrüsst mich. Christine heisst mich willkommen und führt mich über knarrende Stufen hinauf in ihr Reich.

Bedürftigkeit zulassen

Bei einem Einführungsge-spräch erkundigt sie sich nach meinem Befinden und meinen Bedürfnissen. Ich erzähle ihr von einem Treppensturz, von meinen seitdem immer etwas stolpernden Beinen. Mein rechtes Knie war arg gestauch, und aufgrund eines Nasenbruchs ist mein Gesicht noch immer empfindlich. Ja, mein Körper fühlt sich bedürftig an.

Ganz ausgezogen, darf ich mich bequem auf die Liege legen und werde zugedeckt. Christine zeigt mir drei verschiedene Öle zum Aussuchen. «Harmonie» ist meine Wahl. Als Christines Hände durch die Decke zuerst meine Knie berühren, fliesst ein Strom von wohliger Wärme in die Kniegelenke und erfüllt langsam meine ganzen Beine. Der erste Kontakt lässt mich entspannen. Wie mit Schalldruck fährt mein System runter. Mein Kopf wird schwerer. Ihre Stimme lädt mich ein, zu atmen und das Gewicht des Kopfes zu spüren. Sanfte Berührungen im Gesicht, auf der Kopfhaut und kräftiger Druck am Kiefer lassen mich tiefer sinken.

Genährt werden

Sprechen während der Behandlung gehört hier dazu. Christines Nachfragen und ihre Einladung zum Atmen holen mich immer wieder in meine Präsenz. Über Brustbein und Hüften widmet sie sich meinen Beinen. Lange Streichungen mit Öl, Schütteln und Detailarbeit bringen Bewusstsein und Lebendigkeit in das zunächst behandelte Bein. Von ihr dazu aufgefordert, vergleiche ich das berührte Bein mit dem wartenden. Wie verschieden sie sich anfühlen! Das andere Bein schreit nach Gleichberechtigung. Weitere Streichungen und Bewegungen lassen mich noch tiefer in den Tisch sinken, in andere Sphären tauchen. Wo möchte ich abschliessend berührt werden? Das Sakrum meldet sich. Ein guter Entscheid. Mein Körper fühlt sich wieder verbunden und ganz an. Ein Blick aus dem Fenster zeigt mir die Weite des blauen Himmels und das saftige Grün der Weiden.

Genährt und zufrieden mit einer guten Müdigkeit laufe ich wieder den Berg hinunter zur «Biberlibahn», mein Gesicht der wärmenden Sonne entgegen.

HERMINE ATZENWEILER

www.touchlife.ch