

# Massage als Element der Psychotherapie

Juliane Gerstberger, Frühling 2002

Meine Arbeit basiert auf der Haltung des „doing by non-doing“.

Ich habe in der Körperarbeit die Erfahrung gemacht, dass Erfahrungsbereitschaft für das, was meinen Händen vom berührten Körper des Gegenübers mitgeteilt wird, die Grundlage darstellt, um angemessene Kenntnisse über die besondere Form der notwendigen Behandlung zu gewinnen. Oft ist es durch die größte Anstrengung und tiefe Manipulation nicht möglich, das zu bewirken, was sich bisweilen durch sensible, bewusste Kontaktaufnahme mit dem besonderen Gegenüber fast mühelos erreichen lässt.

Die wirkliche Qualität in der Körpertherapie ist nur begrenzt in der Technik zu suchen und es erscheint mir sinnvoll, Technik und Theorie im Hinterkopf zu haben, aber jede neue Therapie sollte erst einmal ‚mit leeren Händen‘ beginnen, d.h. mit einer Offenheit gegenüber der Individualität des/der KlientIn.

Ein wesentliches Element meiner Arbeit ist Meditation und die dadurch entstehende Präsenz und Offenheit, den Anderen wahrzunehmen. Auf der Basis dieser Präsenz entsteht eine energetische Verbindung zwischen mir und dem/der KlientIn, die dazu führen kann, dass tiefe Entspannung und Heilung möglich wird.

Jeder Mensch hat ein „Berührungsgedächtnis“, vor dessen Hintergrund sich jede Massagebehandlung abspielt.

Dieses Berührungsgedächtnis kann bewirken, dass durch eine therapeutische Berührung ‚verkörperte‘ Erinnerungen an emotionale oder körperliche Traumata in Bewegung gebracht werden, die über lange Zeit im Körper chronisch ‚festgefroren‘ waren. Während der therapeutischen Berührung können verdrängte oder vergessene Erfahrungen von erlebten Eingriffen oder gewaltsamen Übergriffen auf die eigene körperliche Integrität geweckt werden oder zum Durchbruch kommen.

Durch liebevolle Berührung, Gesprächsangebote, emotionalen Halt und eine konstante Achtsamkeit für die Bedürfnisse des/der KlientIn können Massage und Rebalancing eine Heilung solcher traumatischer Erinnerungen bewirken und eine neue körperliche und psychische Integration des Menschen bewirken.

## Die dem Text zugrundeliegende Literatur:

- **Milz H. (1994).** *Der wiederentdeckte Körper – vom schöpferischen Umgang mit sich selbst.* München: dtv.