

Lomi-Post von: Januar 2012

Was passiert eigentlich durch

Berührung?

Datum: 12. Januar 2012 Autor: Robert

Einfühlsame Berührung durch die Hände lässt uns ganz spontan in das Spüren des jetzigen Moments zurückkehren, denn es ist ganz oft so, dass wir in Gedanken sind – ein ständiges Gedankenkarussell, und damit eigentlich ganz woanders sind. Natürlich sind wir die ganze Zeit im Hier und Jetzt, aber wir bemerken die Realität des Hier und Jetzt oft gar nicht. Und sowohl durch das Berührt Werden als auch durch Berühren geschieht es, dass wir uns, unser Bewusstsein, sehr konkret in den jetzigen Moment zurückbringen. Wir kommen innerlich zum Spüren zurück. Dabei bemerken wir überhaupt erst, wie es uns geht, unsere Stimmung, das Körpergefühl und damit auch unsere Bedürfnisse, das was uns gut tut und das was wir benötigen. Dazu sind wir sonst oft gar nicht in der Lage. Unsere Sinne und unsere Gedanken sind immer im Außen: „Was muss ich noch erledigen? Dies und Das. Dann hat sie dies gesagt und dann habe ich jenes geantwortet...“ So ist das, wenn sich das Gedankenkarussell dreht.

Die unterschiedlichen Weisheitstraditionen, die unsere Erde so kennt, sind sich alle darin einig, dass etwas in uns da ist, etwas das weiß, was wir benötigen, ohne dass wir so viel denken. Die Berührung ist ein ganz machtvolles Sinnestor. Wir haben verschiedene Sinnestore: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und eben das Fühlen. Das Denken auch, denn wir können uns unserer eigenen Gedanken bewusst sein. Auf hawai'ianisch heißen die Hände „lima“ – „ilima“ sind die heiligen Hände, denn die Hand, wissen wir, hat ganz viele Nervenenden, sie spürt eben ganz intensiv. Es ist als ob wir uns dadurch einfach aus unnötigen Gedankenströmen rausholen können. Das Denken ist zwar schön und auch gut aber ganz oft auch unnötig. Endlich geben wir dem „Einfach-nur-Sein“ wieder Raum.

Was geschieht, wenn wir bei der **Lomi-Massage** in die Berührung, in die Berührung des sogenannten Anderen hineingehen? Wir spüren und wir geben gleichzeitig. Wir geben Wärme durch die Art der Berührung. Dadurch, dass wir uns ganz darauf einlassen, ganz selber ins Spüren gehen, geben wir ganz viel Liebe. Wir spüren, wenn wir uns darauf einlassen, was diejenige oder derjenige, der von uns massiert wird, benötigt. Wie kann es sein, dass wir das erspüren? Wie kann es sein, dass wir uns anmaßen, wir wüssten, was der Andere benötigt? Eigentlich ganz einfach. Wir sind nämlich gar nicht so unterschiedlich, wir Menschen. Etwas in uns weiß bereits, hat ein ganz schönes Gefühl dafür, was eigentlich benötigt wird.

Es ist, als ob wir so berühren, so massieren, als ob wir selbst derjenige wären, der unsere Berührung empfängt. Das heißt, wir lassen uns ein auf das uns eingeborene Empathiegefühl, Einfühlungsvermögen. Etwas in uns weiß was gut tut und alle Moves, alle Techniken, alle Arten der Berührung, die wir in einer **Lomi-Ausbildung** lernen, entspringen nur aus diesem tiefen Einfühlungsvermögen, der Fähigkeit uns darauf einzulassen.

Es ist scheinbar paradox. Denn in der Schule, im Studium und im Beruf haben wir immer gelernt, dass Lernen ein Prozess ist, bei dem wir uns etwas hinzufügen müssten. Vorher hat uns etwas gefehlt. Englische Vokabeln zum Beispiel: Ganz klar, Vokabeln müssen wir lernen – Tisch heißt table – dem Gehirn hinzufügen. Der Speicher muss aufgefüllt werden. Beim Erlernen der Massage aber geschieht etwas Anderes. Zwar lernen wir zunächst anhand von bestimmten Techniken und wir lernen unseren Körper locker zu lassen und uns geschmeidig zu bewegen, aber je weiter wir uns darauf einlassen, desto mehr spüren wir, dass es einfach so aus uns herauskommt. Eigentlich ist es eine Art „Ab-Lernen“ von Berührungsängsten und auch starren Bewegungsmustern, die wir uns angelernt haben, ein „Ablegen“ von allerlei unnötigen Spannungen. Dann kann der Körper des Empfangenden in Verbindung mit unserem Körper wirklich zu unserem Skript werden. Das ist es, was geschieht, auf einmal sind wir wieder im Fluss, fühlen uns sehr ausgeglichen und glücklich und machen uns einfach keine Sorgen mehr. Einfach so! Ob beim Empfangen oder Geben einer Lomi kann diese Art zu Sein sich wieder in uns zeigen.

ALOHA!