

Jeannette Roten

# Herzenssache Ayurveda

## Glück neu erleben – am Beispiel der ayurvedischen Massage

Viele leiden unter dem Gefühl, irgendwo festzustecken, auf der Stelle zu treten, nicht weiterzukommen. Die Herausforderungen wachsen beruflich, privat - aber „eigentlich“ wollen viele nicht mehr, können nicht mehr – weil sie sich selbst nicht mehr spüren. Kraftlosigkeit, Dauer-Müdigkeit – keine Perspektiven, keine Auswege. Scheinbar!

Bekanntermaßen gibt es durchaus Wege hinaus aus der Spirale. Rückbesinnung auf Altbewährtes – Wissen und Weisheit aus alten Zeiten erfahren nicht umsonst ihre Wiedergeburt. So gelangt u.a. auch der Ayurveda wieder stärker ins öffentliche Bewusstsein. Beinhaltet das „Wissen vom Leben“ doch genau das, wonach alle suchen, um glücklich und gesund ihren Weg gehen zu können.

Aber was ist Glück überhaupt? Das Sehnen nach Momenten des Vergessens aller Belastungen, nach Inseln des Sich-fallen-lassen-Könnens kennt jeder Mensch. Das Tor hierzu lässt sich mit einem individuellen Schlüssel öffnen – in Leichtigkeit.

Um die Leichtigkeit wieder spüren zu lernen – dafür gibt es wundervolle Brücken, wie beispielsweise den Ayurveda, eine Lebensphilosophie mit Ursprung im heutigen Indien und Sri Lanka.

In allen Bereichen wird hier der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet: Einklang von Körper, Seele und Geist, Lebensumstände, berufliches und soziales Umfeld aber auch die Lebensführung beeinflussen das Wohlbefinden in erheblichem Maße.

### Durch Berührung zu den Quellen

Ein wichtiger Beitrag zu mehr Wohlbefinden leistet zweifelsohne die ayurvedische Massage, Wohlfühl-Quelle mit ungeahnten Tiefen – wenn der Mensch dies zulassen möchte und kann. Wir haben oft verlernt, dass wir Wohlbefinden nicht nur verdient haben, sondern es eine Notwendigkeit darstellt – in der Not kommt die Wende. Die inneren Akkus wollen immer wieder aufgeladen werden.

Wie entsteht ein stärkeres Wohlbefinden wirklich? Zunächst geht es darum, Bedürfnisse wieder äußern zu lernen. Viele haben es nicht gelernt, ihre wahren Wünsche zu kommunizieren. Bei Frauen ist dieses Phänomen meist noch ausgeprägter als bei Männern – die Rolle, ihre tiefen Bedürfnisse zurückzuhalten wurde ihnen schon früh antrainiert, im Hinterkopf jeweils die latent vorhandene Drohung

von Liebesentzug – in welcher Form auch immer. Heute erinnern sich die Frauen glücklicherweise wieder stärker an ihre wahren Wurzeln, Fähigkeiten und Kräfte und schöpfen öfter und intensiver aus ihrem unendlichen Schatz namens Weisheit.

### Bedürfnisse äußern

Schon wenn sich der Klient auf die Massage- liege legt, wollen die ersten Wünsche ausgedrückt werden: liegt er lieber ganz flach oder braucht er Unterstützung z.B. durch eine Knierolle? Während der Massage kann sich das Bedürfnis verändern und Aufgabe des Massierenden ist es, solch eine Veränderung zu beobachten, um dann auf den Klienten eingehen zu können. Denn die Knierolle ist oft nur eines von vielen unausgedrückten und ungeliebten Bedürfnissen. Und im Grunde geht es immer um tiefe Bedürfnisse.

Diese wiederum gehen Hand in Hand mit tiefen Gefühlen - eine große Verantwortung liegt daher beim Massierenden, indem er alle gegebenenfalls auftretenden Gefühle des Menschen, der ihm während der Massage sein Vertrauen schenkt, begleitet. Denn eine ayurvedische Massage ist auch ein tiefer Vertrauensbeweis.

### Herzenssache

Vertrauen ist aber gleichzeitig Herzenssache. Wenn Vertrauen sich mit allumfassender Liebe paart, ist ein kraftvolles Aufgehen der Saat vorprogrammiert: Wärme, Freude, Erfüllung können geerntet und gelebt werden. Sie dienen dann als Antriebskräfte einer tiefen Kreativität, die sich wieder ausdrücken kann.

Vertrauen, zunächst vor allem zu sich selbst, kann während der Massage neu entstehen, weiter wachsen. Der Massierende unterstützt dies, z.B. bei einer Gesichtsmassage und vor allem auch bei einer Massage im Bereich des Herzchakras. Im klassischen Chakren-System, das von sieben Energiezentren ausgeht, bildet das vierte Chakra oder Herzchakra die Mitte. Hier fließen die drei unteren und die drei oberen Chakren ineinander, d.h. die physisch-

emotionalen und die geistig spirituellen Zentren. Die Hauptaufgabe des Herzchakras liegt auf der Hand: eine Vereinigung aller Zentren in Liebe.

In diesem Zentrum ist auch der Sitz von Ojas, im Ayurveda die Vitalkraft des Körpers. Oja ist Quelle der persönlichen Ausstrahlung eines Menschen in seinem gesamten Ausdruck. Im optimalen Zustand drückt Oja sich in Form von Glücksgefühlen und anderen tiefen Emotionen aus, aber auch in bedingungslosem Vertrauen.

Während einer ayurvedischen Massage kann der Klient wieder in Leichtigkeit mit dem göttlichen Funken in Verbindung kommen, denn Ojas ist auch Hingabe an sich selbst und an all das, was ist. Eine Berührung im Herzbereich setzt außerdem sehr viele positive Energien frei, wodurch die persönliche Basis gestärkt wird. Das Gefühl wächst, als Mensch wieder Meister seines Lebens zu werden, das Leben erneut selbst gestalten zu dürfen und zu können, bzw. dies mehr denn je zu tun.

Es ist eine unserer größten Lebensaufgaben, den Zugang zu uns selbst wieder zu finden und uns selbst so anzunehmen wie wir sind.

Und die Liebe zu uns selbst zu leben. Denn wir brauchen uns nicht von äußeren Umständen niederdrücken zu lassen. Durch Liebe wächst eine neue Authentizität und Wahrfähigkeit im gesamten Denken, Sprechen und Handeln.

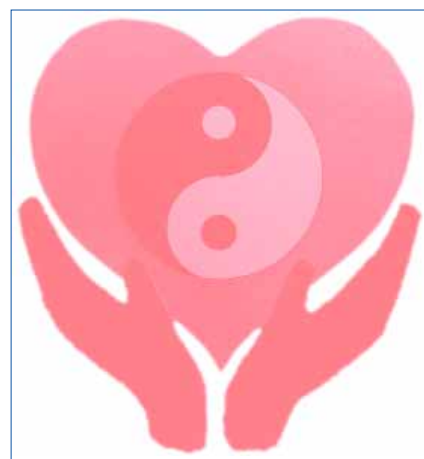


Abb. 1: „... und mein Herz fängt wieder an zu blühen“



### Jeannette Roten

war zunächst über zwanzig Jahre im internationalen kaufmännischen Bereich tätig. Der Kontakt mit Menschen aus aller Welt und ihren jeweiligen Kulturen bedeuteten ihr stets sehr viel. Die Suche nach sich selbst und dem wirklichen Sinn des Lebens führte sie u.a. zum Ayurveda, für sie absolute Herzensangelegenheit. Heute lebt sie ihre wahre Berufung und unterstützt Menschen bei Ayurveda-Massagen und (spiritueller) Lebenswegbegleitung.

Der Massierende wiederum fungiert als Gefäß für den Klienten, der durch dessen Begleitung über Geist und Körper den Zugang zur Seele wieder finden kann. Voraussetzung dafür: der Massierende spult nicht nur einen technischen Ablauf herunter, sondern gibt aus tiefstem Herzen all das weiter, was **in** ihm während der Massage entsteht. Die persönliche Vorbereitungsphase des Massierenden ist daher absolutes Muss. Es kann nur dann wirklich Herzensenergie fließen, wenn der Massierende selbst in seiner Mitte ruht und kraftvoll, friedlich, ohne Gedankenwirrwarr das geschehen kann, was geschehen möchte.

Wichtig während der Vorbereitung ist u.a. eine stille Meditationsphase: der Massierende bittet in den Worten, die für ihn stimmig sind, um göttliche Führung und Segen. Nur wer die Massage mit all seinen Sinnen wahrnimmt, kann Veränderungen in Geist, Herz und Gefühlen – energetisch, feinstofflich – spüren und darauf eingehen, was der Klient in den Tiefen seines Wesens benötigt, kann ihm genau dort etwas geben, wo er es braucht, wo es ihm besonders gut tut. Diese Quelle des Wohlbefindens kann gleichzeitig die Tore zu jahrelangem Unterdrückten oder zu tiefen Gefühlen öffnen. Allumfassende, bedingungslose Liebe und Mitgefühl sind dabei kraftvoller als alles andere, sie können selbst Mauern zum Einsturz bringen.

Die Berührung durch die Herzensenergie des Massierenden erleichtert auch den Zugang zu den Tiefen des Bewusstseins des Klienten – wenn dieser es möchte. Er hat dadurch eine wundervolle Möglichkeit, (wieder) sich selbst in seiner Ganzheit betrachten zu lernen. Die ayurvedische Massage kann daher ein Regenbogen sein, um im Innen wie im Außen neue Verbindungen zu schaffen.

## Vertrauen

Das Prinzip der Waage spielt eine wichtige Rolle: ein langsames Herantasten an den Klienten, damit dieser das Vertrauen zu dem Menschen erblühen lassen kann, der ihn massiert, begleitet und unterstützt. Dadurch ist auch der Boden für ein wachsendes Vertrau-

ensverhältnis zu anderen Menschen bereitet. Ein Lob des Massierenden, beispielsweise die Worte: „So wie Sie sind, sind Sie wundervoll“, sollte in einem Austauschgespräch stattfinden und wirklich von Herzen kommen. Nur so kann der Klient u.a. bei der Aktivierung seiner Selbstheilungskräfte unterstützt werden, spüren, dass seine tief in ihm verankerten Talente sich auch ausbreiten dürfen.

Die Intensität an innerer Bewegung während einer ayurvedischen Massage wird oft unterschätzt, seien es Gefühlsre-

gungen, alte Muster oder einfach nur Fragen, die entstehen. Jeder Mensch ist in seinem Sein und Fühlen absolut einzigartig. Der Ruf nach einem individuellen Ausgleich ist daher eine ganz natürlich Melodie.

Eines dieser Echos besteht im Herausfinden, was gut tut. Über die Massage eröffnet sich zunächst die Möglichkeit, aus dem Kopf, aus dem Alltag ins Herz, ins Fühlen, ins Sein zu kommen.

Im Anschluss kann während eines Nachgesprächs der Faden aufgegriffen werden: der feinfühlig Massierende hört dabei heraus, wo die wahren Talente des Klienten schlummern. Singt dieser wundervolle Mensch zum Beispiel gerne, kann er darin bestärkt werden, dies auch zu tun.

## Der Rote Faden

Wichtig für den Klienten ist eine Art roter Faden in Form eines kleinen Programms. Dies bringt Struktur und Disziplin in den Teil des Tagesablaufs, der verändert werden möchte. Rituale, wie eine Art Innenschau morgens und/oder abends können ein solches Programm ergänzen: ich mache mir Gedanken darüber, was im Laufe des Tages oder Vortages stimmig für mich war und was weniger. Beides darf in Liebe und Dankbarkeit angenommen werden und das, was nicht so gut war oder ist, kann in Zufriedenheit gehen. So kann Altes, nicht (mehr) Stimmiges sanft ab- und Neues langsam aufgebaut werden. Auch Ruhe, Stille oder Bewegungsrituale können sanfte Inseln des Rückzugs zu sich selbst sein – wundervolle Unterstützungen im Weitergehen des Lebenswegs. Es geht um die kleinen Dinge des Alltags, die verändert, bzw. in den Tagesablauf integriert werden. Ideale der Reinheit, der Perfektion erreichen genau den gegenteiligen Effekt und sind in solch einem Leitfaden fehl am Platz.

Viele Menschen haben jedoch Angst vor Veränderung, vor Neuem. Dann sollte nicht „missioniert“ werden, sondern der Klient darf voller Liebe in seinem einzigartigen „Anders-Sein“ gelassen werden.

Der Mensch möchte oft einfach „nur“ seine Seele baumeln lassen, während einer wohlthuenden ayurvedischen Massage. Und dann ersetzt „ein Tropfen Praxis einen Ozean an Theorie“, wie eine wunderschöne indische Redewendung besagt. Dann darf der Klient sich diesem Genuss ohne viel Drumherum an Worten hingeben und das entstehende Glücksgefühl spüren. Dann kann der Motor, der in uns arbeitet, allmählich wieder runder und voller laufen.

Entspannung sieht für jeden Menschen anders aus. Entspannen heißt auch nicht völliges Loslassen. Oft war eine Körperanspannung notwendig, um überhaupt durchs Leben gehen zu können. Manchmal ist es dann gut einfach „nur“ zu spüren, was im Moment wohltuend und entspannend ist – das Schaffen von kleinen Inseln des Glücks.

„In einer deiner Herzenskammern bist du immer glücklich.“

diese Weisheit von Yogananda dürfen wir alle mit in unseren Wesenskern nehmen.

