



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Gabriele Mariell Kiebgis

Lehrbuch der Psychoaktiven Massage (PAM)

Berührung als integrativ-komplementäre Therapie

Mit einem Geleitwort von
Prof. Dr. med. Bruno Müller-
Oerlinghausen

Mit Beiträgen von
Dr. med. Michaela Maria Arnold
Gayaneh Avanes Avakian
Susanne Carla Joos
Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

Gabriele Mariell Kiebgis

www.koerpertherapie-am-bodensee.de

Besonderer Hinweis

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © New Africa/shutterstock

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Illustrationen: Christine Lackner, Ittlingen

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Marion Drachsel

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40156-1

E-Book ISBN 978-3-608-12042-4

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20623-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Geleitwort

Berühren, anrühren – der althochdeutsche Wortstamm »ruoren« bedeutet »etwas bewegen« und verbunden mit »sar« »Gemeinschaft, sich vereinigen«. Erst im 18. Jahrhundert erscheint dann die Bedeutung »gerührt – innerlich bewegt sein«, die es genauso auch im Englischen gibt: »a touching experience«.

Die Doppelbedeutung von »Berührung« erhält durch die moderne Forschung einen neuen Sinn: Was der Volksmund schon immer wusste und in Redewendungen wie »Mir stehen die Haare zu Berge«, »Mir ist etwas auf den Magen geschlagen« oder »Ich hatte Schmetterlinge im Bauch« ausdrückte, ist heute Inhalt neurobiologischer und psychologischer Forschung. Mehr als hundert Jahre nach William James lernen wir nun wieder, dass jede Emotion eng verknüpft ist mit einer körperlichen Veränderung, ja, dass vermutlich die körperliche Reaktion das primäre Ereignis ist, dem die seelische Regung unmittelbar nachfolgt. Deshalb irrte Schiller in seinem den modernen Transhumanismus quasi vorwegnehmenden Satz aus dem »Wallenstein«: »Es ist der Geist, der sich den Körper baut.« Eher ist es umgekehrt: Der Körper baut sich den »Geist«, oder, wie Antonio Damasio es ausdrückt: »Der Körper ist nicht der Diener des Gehirns.« Weil das so ist, können wir durch zufällige oder gezielte Berührung, z. B. einen Händedruck oder sanftes Streicheln, Emotionen auslösen bzw. beeinflussen – und dies auch in einem therapeutischen Kontext.

Wie das im Einzelnen geschieht, stellt Frau Kiebgis mit ihren Kolleginnen in diesem lang erwarteten Buch am Beispiel der »Psychoaktiven Massage« dar. Sie bedient sich dazu eigener Bilder und einer eigenen innovativen Sprache der Empathie, wenn sie Zusammenhänge beschreibt und interpretiert, die bislang nicht mit vergleichbarer Sorgfalt und sprachlicher Fantasie dargestellt wurden.

Mich verbindet mit Gabriele Mariell Kiebgis eine lange fruchtbare Zusammenarbeit, die unter anderem ihren literarischen Niederschlag in unserem 2018 erschienen Buch »Berührung« gefunden hat, in dem wir eine allgemeinverständliche Übersicht über die vielen Aspekte dieses faszinierenden Gebiets im Kontrast zu einer total verfügbaren, digitalisierten, technisierten Welt gegeben haben (Müller-Oerlinghausen und Kiebgis 2018). Die Notwendigkeit, »berührungsmedizinische« Erkenntnisse und Erfahrungen endlich in den verschiedensten medizinischen Disziplinen, von der Neonatologie bis zur Palliativmedizin, einzubringen, haben wir kürzlich gemeinsam mit internationalen Experten in einem Grundsatzartikel zur Diskussion gestellt (Müller-Oerlinghausen et al. 2022).

Frau Kiebgis hat die von ihr über Jahrzehnte entwickelte spezielle Psychoaktive Massage in zahlreichen Fortbildungsseminaren gelehrt; an vielen Orten praktizieren inzwischen die von ihr Ausgebildeten diese segensreiche Methode, die insbesondere auch Menschen mit seelischen Problemen und Störungen eine oft unverzichtbare Hilfe bietet. Die Kernelemente dieser Massagetechnik werden nachstehend im Detail

beschrieben und interpretiert – eine Lektüre, die auch Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Körperpsychotherapeutinnen und Körperpsychotherapeuten, Osteopathinnen und Osteopathen und anderen »Berührungsberuflern« Gewinn bringen dürfte.

So wünsche ich diesem innovativen Buch eine freundliche Aufnahme bei den künftigen Leserinnen und Lesern und wage hinzuzufügen, dass wohl manche meiner ärztlichen und psychotherapeutischen Kolleginnen und Kollegen ebenfalls Nutzen aus der Lektüre ziehen können, denn: »Tätige Liebe heilt alle Wunden, bloße Worte mehren nur den Schmerz« (Adolph Kolping, 1847).

Berlin/Kressbronn a. B. im September 2022
Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen
Medizinische Hochschule Brandenburg Theodor Fontane,
Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Berührungsmedizin e. V.

Vorwort

Der unversehrte Mensch

In dieser speziellen Berührungsarbeit erleben wir den Menschen vor allem in seiner Emotionalität. Die Fähigkeit, Gefühle in den verschiedensten Facetten durch Berührung zu empfinden, ist keine Besonderheit. Das Besondere ist, wenn ein Mensch sie »wieder« empfinden kann.

Haben wir in unserer vorgeburtlichen Entwicklung keine einschneidenden Störungen erlebt, wie z.B. negative Berührungsreize durch eine nicht normal verlaufende Schwangerschaft, dann kommen wir als unversehrter Mensch auf die Welt. Es beginnt die nachgeburtliche Entwicklung, in der wir das, was wir schon mitbringen, weiter entfalten: eine Persönlichkeit, eine individuelle Charakterstruktur.

Manche Eigenschaften scheinen angeboren zu sein. Andere Teile unserer Charakterstruktur werden von der Umwelt geprägt. Unsere emotionale Grundstimmung behalten wir ein Leben lang, dennoch ist unsere Persönlichkeit formbar; sie lässt sich erweitern und verändern, je nachdem, welche sozialen und emotionalen Erfahrungen wir als Kind machen.

Werden wir wertgeschätzt und gefördert, so wie wir sind, können wir uns positiv entwickeln. Wenn das »Ich liebe Dich« ehrlich gemeint ist – von den Eltern, den Großeltern und der Gemeinschaft –, dann wachsen wir zu einer »gereiften« Persönlichkeit heran.

Oftmals wirken sich jedoch familiäre und gesellschaftliche Strukturen, in denen der Mensch aufwächst und lebt, einschränkend bis störend auf seine gesunde Entwicklung aus. Schon in den ersten Lebensjahren müssen wir lernen, uns anzupassen, damit unsere soziale und familiäre Zugehörigkeit gesichert ist. Wir lernen, unsere Gefühle zu kontrollieren, damit wir von unserer Gemeinschaft akzeptiert werden. Im Laufe der Jahre können wir den Zugang mit unseren eigenen Gefühlen und den Umgang mit den Gefühlen anderer Menschen verlernen.

Eigene Gefühle abzuwehren verbraucht viel Energie. Unser Körper unterstützt uns dabei: Beispielsweise spannen wir die Muskulatur an, damit wir nicht das Gefühl haben, grenzenlos und verletzbar zu sein. Wir atmen flacher, damit unsere Erregung nicht hör- oder sichtbar ist. Wir weichen Blicken aus, damit uns keiner das Gefühl ansieht, das uns gerade in einer bestimmten Situation zu »überrollen« droht. Wir klemmen die Oberarme fest an den Körper, damit das empfundene Gefühl nicht in eine Handlung übergeht, wie z.B. die Wut über eine Ungerechtigkeit oder schwere Kränkung, auf die wir mit Abwehr reagieren wollen. Wir halten unser Becken ruhig, auch wenn wir durch Musik oder Tanz Erregung spüren. Wir drücken unsere Knie durch, damit wir erhaben aus einer Situation oder in eine Situation gehen, um Überlegenheit zu demonstrieren, obwohl wir uns klein und unsicher fühlen. Und wir halten

unseren Nacken fest, damit wir nicht nach rechts und links schauen können und uns mit dem Blick nach vorne in Sicherheit wiegen. Das sind nur ein paar Beispiele, die veranschaulichen, dass individuelle Erfahrungen auch eine individuelle Körperhaltung formen.

So wächst nach und nach eine Schutzschicht um unser unversehrtes Wesen, die wir »Körperpanzer« nennen. Mit diesem Körperpanzer, der »persönlichen Schale« des Menschen, können wir nicht genau spüren, ob der Beruf, den wir auswählen, die Beziehungen, die wir eingehen, und unsere allgemeine Lebensführung auch mit unserem Wesen verbunden sind, sodass wir uns »richtig« im Leben fühlen.

Gehaltene, unterdrückte oder kontrollierte Gefühle machen sich im Laufe des Lebens als organische oder seelische Störungen bemerkbar. Dazu gehören Rücken- oder Gelenkschmerzen, Unter- oder Übergewicht, Muskelverhärtungen, Schlafstörungen, Beziehungsstörungen, das Gefühl psychischer Überlastung bis hin zu Burn-out, Depression oder anderen psychischen Erkrankungen. Krankheit, in welcher Form auch immer, bedeutet, dass die Balance zwischen Psyche und Körper aus den Fugen geraten ist, mit anderen Worten: dass das, was der Mensch an Potenzial aus seinem Wesen heraus leben könnte, nicht ausreichend gefördert wurde.

Eine behutsame und sanfte Berührungstherapie ermöglicht es, durch den Körperpanzer hindurch Gefühle wieder zu beleben, sodass der Mensch sie neu empfinden und neue Gefühle entdecken kann. Der professionell begleitete Weg durch die inneren Gefühlslandschaften eröffnet ein großes Spektrum persönlicher Empfindungsfähigkeiten. Eine Begegnung mit dem eigenen Wesen kann wieder möglich sein.

Mit jeder erneuten therapeutischen Berührung, beispielsweise in Form der Psychoaktiven Massage, wird das Erkennen des eigenen Wesens unterstützt und die Möglichkeit, ein emotional freies und authentisches Leben zu führen, wird mehr und mehr zur Realität. Der Mensch gewinnt an Selbstwert und Liebesfähigkeit. Das Kohärenzgefühl wird gestärkt, da der Mensch wieder mit seiner ursprünglichen Unversehrtheit, seinem eigentlichen Wesen verbunden ist.

Herbst 2022

Gabriele Mariell Kiebgis

Einleitung

»Unter Deiner Haut findest du den Weg zu Dir.«

(Gabriele Mariell Kiebgis)

Was geschieht in einem Menschen, der durch eine Massage unmittelbar eine individuelle, erlebbare Einsicht in seine inneren Landschaften von seelischer und körperlicher Befindlichkeit erhält, die ausschließlich einen positiven Charakter zeichnet? Was geschieht, wenn sich durch eine therapeutische Berührung, die nicht nur das Ziel hat, ein Wohlfühlgefühl auszulösen, zusätzlich eine psychotherapeutische Wirksamkeit aus dem Körper hervorhebt? Ist es möglich, dass sanfte Berührung diese inneren Räumlichkeiten öffnen kann und dass das damit einhergehende Selbsterleben die Zusammenhänge der eigenen Verhaltensweisen offenbart? Selbst dann, wenn der Mensch an Depression, Schlafstörung, Unsicherheit, Angst und Panik leidet? Selbst dann, wenn sich der Mensch in einer bedrückenden Situation von Abschied, Tod, Trauer, Trennung oder Verlust befindet? Selbst dann, wenn der Mensch nach jahrelanger Psychotherapie keinen Ausweg mehr findet und als austherapiert gilt? Und selbst dann, wenn der Mensch auf eine Biografie blicken muss, die von Missbrauch, Verlassenheit, Vernachlässigung, Strenge und Schlägen gekennzeichnet ist?

In der humanistischen Psychologie finden wir eine therapeutische Herangehensweise, die den Blick auf das Unversehrte eines Menschen legt. Viele Menschen erleben psychische Belastungen in verschiedensten Auswirkungen und viele auch schwerstes Leid – ob durch Kriegserfahrungen, Folter, Krankheit, Tod, Verlust oder andere lebensbedrohliche, körperliche und seelische Verletzungen – und finden dennoch wieder zurück ins Leben. Sie lachen, verbinden sich, bekommen Kinder, verbringen ihr Leben mit anderen und sind nicht selten aufgrund ihrer besonderen Erfahrungen ein tragendes Mitglied ihrer Gemeinschaft, mit Tiefe und Wärme. Ihr Überleben als Integration ins Leben verdanken sie ihrer Unversehrtheit, ihrer Resilienzfähigkeit, die sich heute auch durch die Interozeptionsforschung (→Kap.2.3) neurobiologisch erklären lässt.

Die heilsamen Wirkungen von Massagen sind seit Jahrhunderten bekannt und wurden in unterschiedlichster Weise publiziert, unter anderem im Lehrbuch der Massage-Therapie von Bernhard Reichert (2015) oder in »Berührung – warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt« (Müller-Oerlinghausen und Kiebgis 2018). In den letzten Jahren hat sich das Wissen darum so stark verändert, dass sich nun auch die Wissenschaft mit dem »Hand auflegen« beschäftigt. Einige Studien konnten die positiven Effekte der verschiedenen Massagetechniken belegen. Insbesondere wurden die Massagen in Augenschein genommen, die über das Massieren von Bindegewebe und Muskulatur hinausgehen (Müller-Oerlinghausen et al. 2007, 2022). Der Fokus liegt zunehmend auf der psychophysischen positiven Wirksamkeit (Moyer 2008, Olausson et al.

2016). Dennoch: Der Stellenwert von Massagen als therapeutische Berührung hat sich dadurch im ärztlichen und klinischen Kontext nicht verändert.

Massagen, die nicht durch eine Physiotherapeutin oder medizinische Masseurin¹ ausgeführt werden, gelten heute noch als Wellnessbehandlungen, die rein oberflächlich ein Wohlgefühl auslösen, jedoch ohne nachhaltigen Effekt sind. Vor der tieferen, sehr vielschichtigen, ganzheitlichen Wirksamkeit verschließt sich bis heute noch, in den meisten Fällen, die medizinische und psychotherapeutische Welt.

Die Suche nach Stärkung der Evidenzbasierung therapeutischer Maßnahmen, die das Ziel hat, für Patienten die bestmögliche, individuell abgestimmte Behandlung anzubieten, führt jedoch zu einer stärkeren Konsumierung von verschreibungspflichtigen Kurzzeitbehandlungen, deren nachhaltige Effekte nicht immer erreicht werden.

Gesundheitsförderliche und stabilisierende Behandlungen, die das seelisch-körperliche Wohlgefühl steigern, können meist nicht durchgeführt werden, da die Klienten die Kosten selbst tragen müssen. Auch die kassenärztliche Versorgung hat sich dem Heilungsfaktor zur Förderung von Resilienz und Beibehaltung gesundheitsstabilisierender Kohärenzbalance durch heilsame therapeutische Berührungen bislang nicht geöffnet. Dabei ist psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, mit dem der Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, seine normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft und seinen Beziehungen leisten kann. In der heutigen Zeit, in der wir mit ansteckenden Viren konfrontiert sind, die unsere Gesundheit bedrohen, lernen wir, dass Abstand und Abstinenz gegenüber Körperberührungen unser alltägliches Leben bestimmen. Der Neurowissenschaftler Francis McGlone, Liverpool John Moores University, bemerkt in einem Interview, dass »es das erste Mal in der Evolution ist, dass Primaten gesagt wird, sie sollen sich nicht berühren. Es ist ein Präzedenzfall, die Kosten und die Folgen kennen wir nicht genau. Aber wir sehen, dass seelische Probleme zunehmen«². Die Gefahr besteht, dass wir reflexionslos in eine vereinsamte und vernachlässigte Körperlichkeit hinabgleiten, deren Umfang wir im Rahmen dieses Lehrbuches nur am Rande erwähnen können.

Der heutige Mensch sucht nach seelischer Erleichterung, er sucht nach innerem Frieden. Die Forderungen des modernen Lebens sind immens und reduzieren sich in vielen Bereichen auf das reine Überleben. Entspannung erhoffen sich viele Menschen auch durch die digitale Welt, ob Computerspiele, Social Media oder TV. Die rasenden Bilderwelten in Facebook, Instagram, WhatsApp & Co. bedienen im Gehirn gesonderte

-
- 1 Der Einfachheit halber und um den Lesefluss nicht allzu sehr zu stören, wurde bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Begriffen die weibliche Form gewählt. Entsprechendes gilt im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Dies hat lediglich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.
 - 2 »Die Macht der sanften Berührung«; www.ardmediathek.de/video/doku-und-reportage/die-macht-der-sanften-beruehrung/hr-fernsehen/Y3jpZDovL2hyLW9ubGluZS8xNjE3ODk (letzter Zugriff: 30.10.2022)

Bereiche (Korte 2020), die in keiner Verbindung zur seelisch-körperlich-geistigen Regeneration stehen.

Zukunftsblickend ist es die *Berührungsmethodik*, die versucht, einen Bogen zwischen den Erkenntnissen der modernen Berührungsforschung und der klinischen Medizin zu spannen (→ Kap. 11). Hiervon werden sich Patientinnen angezogen fühlen, die aufgrund der Folgen ihrer Lebensmodelle physisch und psychisch erkranken oder die eine neue, heilsame und würdevollere ärztliche Behandlung suchen. Der Begriff »Berührungsmethodik« entstand nach vielfachen Diskussionen in einer süddeutschen Arbeitsgruppe in engem Kontakt mit internationalen Experten. Die Teilnehmer dieser Arbeitsgemeinschaft beschäftigen sich mit verschiedenen Formaten der Berührungsmethodik im Hinblick auf Forschung und klinische Anwendung. 2022 wurde die Deutsche Gesellschaft für Berührungsmethodik e.V. gegründet. Frau Dr. med. Michaela Maria Arnold praktiziert bereits »berührungsmethodisch«; ihren Beitrag zur praktischen Umsetzung können Sie im Kapitel 11.2 lesen.

Die Massagetechnik, die in diesem Lehrbuch detailliert vorgestellt wird, blickt auf eine Entwicklungs- und Praxiszeit von mehr als dreißig Jahren zurück und gilt als wissenschaftlich begründete Methode: die Psychoaktive Massage nach Gabriele Mariell Kiebgis®, kurz PAM GMK®. Sie geht weit über die Grundelemente von Technik und Ausführung in verschiedenen »Spielarten« hinaus. Praktikerinnen beschreiben aus ihrer Sicht Erfahrungen und Behandlungserfolge, die zusätzlich durch eigene und andere wissenschaftliche Studien über die Anwendung der Psychoaktiven Massage sowie Beiträge aus der neurobiologischen und psychoneuroimmunologischen Forschung untermauert werden.

Wir hoffen, dass das Lehrbuch zum Umdenken anregen wird und nicht nur diejenigen anspricht, die selbst eine Ausbildung darin anstreben. Es ist ein umfassendes Sachbuch über die Grundlagen therapeutisch-heilsamer Berührung und gibt einen tiefgehenden Einblick in die psychische Körperlichkeit. Etwas, das noch nicht beschrieben ist und aus der Praxiserfahrung stammt. Dieses Lehrbuch ersetzt jedoch keineswegs eine entsprechende Ausbildung.

Die hier dargestellte Psychoaktive Massage ermöglicht neben der tiefen körperlichen, seelischen und geistigen Regeneration eine Wiederbegegnung des Menschen mit seinem Wesen, um es langsam und bedacht hervorzubringen und für ein in Balance ausgerichtetes Leben zu integrieren.

Wegweiser

»In jedem ruht ein Bild dess', was er werden soll,
solang er das nicht ist, ist nicht sein Friede voll.«

(Angelus Silesius, 1624–1677)

In Kapitel 1 erfahren Sie etwas über die Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte der Psychoaktiven Massage nach Gabriele Mariell Kiebgis®. Darin können Sie den Prozess nachvollziehen, wie sich aus dem reinen Anfassen über das Fühlen, Spüren, Empfinden und Wahrnehmen diese integrativ-komplementäre Massagetherapie entwickelt hat.

In Kapitel 2 werden die neurobiologischen Grundlagen, die Intelligenz der Haut und die darunterliegenden C-taktilen Nervenfasern beschrieben. Wir erläutern die Funktion der Interozeption und das »Hormon der Nähe«. Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, Arzt und Psychologe, forscht seit vielen Jahren über die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem. Ohne sein Mitwirken hätten wir die Psychoneuroimmunologie nicht kompetent erklären können (→ Kap. 2.2). Wir danken Christian Schubert sehr für seinen Beitrag in diesem Lehrbuch.

Kapitel 3 vermittelt Basiswissen zu den körpertherapeutischen Grundlagen, über das Körper- und Leibgedächtnis, die Körperhaltung, die Körperordnung und das Gewohnheitsprinzip. Es gibt Einblicke in die Bestandteile der Emotionen, die emotionale Anatomie sowie zur psychologischen Bedeutung einzelner Körperbereiche. Mit diesen Grundlagen gestalten wir aus einer Massage eine Psychoaktive Massage.

Hinzu kommen im Kapitel 4 Informationen zu den Voraussetzungen für die Anwendung der Psychoaktiven Massage. Zum einen erläutern wir die therapeutische Haltung und die Kompetenzqualität der Massagepraktikerin. Weiterhin erklären wir die Voraussetzungen für die Klientin und für wen eine Psychoaktive Massageanwendung geeignet ist. Detailliert beschreiben wir die Achtsamkeit hinsichtlich sensibler Bereiche sowie sinnvolle Zeitfenster, Material und Ausstattung für den Massageraum. Zum anderen geht es um den »achtsamen Kontakt«, den »Vertrag« zwischen Klientin und Therapeutin, die Gestaltung des »körperorientierten Gesprächs« sowie die Wahrung von Intimität.

In den folgenden Praxiskapiteln (Kap. 5 bis 9) wird die Psychoaktive Massage vom Beginn bis zum Abschluss mit folgenden Grundlagen detailliert vorgestellt:

- Massagetechnik
- Massagerhythmus
- medizinische Anatomie
- Einhaltung der Körperordnung
- psychologische Bedeutung
- emotionale Anatomie
- Ziel
- Ausführung

In diesen umfassenden Kapiteln werden die emotionale Anatomie sowie die psychologische Bedeutung von Körperbereichen und einzelnen Körperteilen vorgestellt. Diese Sicht auf den menschlichen Körper vermittelt ein neues Verständnis über den Zusammenhang von Körperbewegung, Körperhaltung und Emotionen.

Die psychologische Bedeutung beschreibt einzelne Körperbereiche in ihrer seelischen Funktion und Wahrnehmung. So ist die Hand ein Körperbereich, mit dem wir beispielsweise Geben und Nehmen, Halten und Tragen, Fallenlassen oder Heranziehen. Dieses Wissen ist in der Psychoaktiven Massagetechnik für die Art und Weise der Massageberührung wichtig.

Die emotionale Anatomie und die psychologische Bedeutung können wir auch aus Sicht der gesellschaftlichen Normen sehen. Dabei geht es um die Weitervererbung von körperlichen Werten und Bewertungen. Der Volksmund trägt Glaubenssätze in jede Gesellschaftsschicht hinein, z. B. »das breite Kreuz« oder »die kalte Schulter zeigen«, die unter anderem die Grundlage für das emotionale Empfinden über den eigenen Körper bilden.

Den Abschluss bilden jeweils unsere Hinweise zur »Ausführung«. In diesen Abschnitten werden das genaue Vorgehen sowie die einzelnen Massageschritte ausführlich beschrieben und durch farbige Abbildungen veranschaulicht.

Aus den gewonnenen Kenntnissen über Berührung und ihre Wirksamkeit schauen wir uns im Kapitel 10 die therapeutische Berührung bei Menschen mit einer Depression, mit Tumorerkrankungen, einer Fatigue-Belastung und mit Long COVID an. In diesem Kontext blicken wir in die Pflege und in die medizinischen Praxen.

In Kapitel 11 werden Berührungsmethoden vorgestellt, die ohne zusätzlichen Aufwand in der Pflege oder im klinisch-psychotherapeutischen Kontext auf die Stärkung des Immunsystems wirken. Wir stellen Ihnen die therapeutische Haltung vor, mit der Sie diese heilsame Berührung als natürliche »Kommunikationsebene« in Ihrem Pflege- und Therapiealltag anwenden können. Dafür benötigen Sie kein zusätzliches Zeitfenster, vielmehr erfahren Sie, wie sie damit für sich selbst eine entspannte und regenerierende Erfahrung in Ihren beruflichen Alltag einflechten. In dieser Aufbereitung können wir die enorme Macht der sanften Berührung für eine psychophysische Gesundheit erkennen.

Kapitel 12 informiert über die aktuelle Studienlage und die wichtigsten Studien in der Forschung. Dieses Kapitel konnten wir nur mit den hilfreichen Hinweisen sowie der konstruktiven und kritischen Durchsicht von Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen erstellen, dem wir hierfür sehr dankbar sind.

Bedanken möchte ich mich bei jenen Klientinnen, die ihre Zustimmung zur Veröffentlichung ihrer Rückmeldungen nach einer Behandlung mit der PAM GMK® gegeben haben. Diese ausführlichen Berichte finden Sie im Anhang dieses Lehrbuchs.

Weitere Informationen über die zertifizierten, berufs begleitenden Ausbildungen und zu den beschriebenen Inhalten erhalten Sie über die Autorin Gabriele Mariell Kiebgis, Institut für Psychoaktive Massage & Berührungsmedizin, Kressbronn am Bodensee, unter www.ipamb.de und www.koerpertherapie-am-bodensee.de; Email-Anschrift: kiebgis@institut-pamb.de

Inhalt

1 Die Entwicklung der Psychoaktiven Massage	19
1.1 Von der klassischen Massage bis zur integrativ-komplementären Therapie	19
1.1.1 »Etwas ist unter der Haut?«	20
1.1.2 »Was ist Menschsein?«	21
1.2 Was ist eine Berührung?	22
1.3 Berührungspyramide	24
2 Neurobiologische Grundlagen	26
2.1 Haut und Gehirn	26
2.1.1 Die Haut weiß alles!	26
2.1.2 Die Haut – ein Ganzkörperkondom?	27
2.2 Psychoneuroimmunologie	28
2.3 Interozeption	31
2.4 C-taktile Nervenfasern	33
2.5 Das Hormon der Nähe: Oxytocin	34
3 Körpertherapeutische Grundlagen	36
3.1 Körpergedächtnis – Leibgedächtnis	36
3.1.1 Was ist der Unterschied zwischen Leib- und Körpergedächtnis?	36
3.1.2 Zwischenleiblichkeit	37
3.2 Der Innere Beobachter – eine Bewertungsinstanz	38
3.3 Gewohnheitsprinzip	39
3.4 Körperhaltung	40
3.5 Körperordnung	41
3.5.1 Nichts durcheinanderbringen!	43
3.5.2 Was gehört zusammen?	43
3.6 Bestandteile der Emotionen	44
3.6.1 Körperliche Reaktionen	44
3.6.2 Kognitive Prozesse	45
3.6.3 Unversehrt – Versehrt	45
3.7 Emotionale Anatomie	46
3.7.1 Emotionale Anatomie verschiedener Körperbereiche	46
3.7.2 Der Volksmund und seine Diagnosen	48
3.8 Psychologische Bedeutung	50
4 Voraussetzungen für die Anwendung	51
4.1 Voraussetzungen für die Therapeutin	51
4.1.1 Therapeutische Haltung	51

4.1.2	Die Sprache der Berührung	51
4.1.3	Ausstattung	52
4.1.4	Zeitfenster für die Anwendung	53
4.2	Voraussetzungen für die Klientin	53
4.3	Die achtsame Kontaktaufnahme	54
4.4	Der »Vertrag« zwischen Klientin und Therapeutin	55
4.5	Das körperbezogene Gespräch	56
4.6	Orientierung geben	57
5	Praxis der Psychoaktiven Massage nach GMK®	58
5.1	Druck und Geschwindigkeit	59
5.2	Präzision der Massageausführung	59
5.3	Massagegriffe	59
5.4	Handtechnik	60
5.5	Lagerung auf der Massagebank	60
5.6	C-taktile Körpereinölung	61
5.7	C-taktile Ausstreichungssequenzen	61
6	Massage der Körperrückseite	63
6.1	Emotionale Anatomie der Körperrückseite	63
6.2	Psychologische Bedeutung der Körperrückseite	65
6.2.1	Körperrückseite – nicht in Sicht	65
6.2.2	Der Rücken – die Ablage	67
6.3	C-taktile Körpereinölung	68
6.4	C-taktile Ausstreichungssequenzen	69
6.5	Beinmassage	71
6.6	Rückenmassage	77
7	Massage der Körpervorderseite	86
7.1	Emotionale Bedeutung der Körpervorderseite	86
7.2	Psychologische Bedeutung der Körpervorderseite	87
7.2.1	Selbstbild	87
7.2.2	Fremdbild	87
7.2.3	Dem Leben zugewandt	87
7.2.4	Wahrnehmung durch Berührung	88
7.3	Positionswechsel für die Klientin	88
7.4	C-taktile Körpereinölung	90
7.5	C-taktile Ausstreichungssequenzen	92
7.6	Beinmassage	95
7.7	Flankenmassage	98
7.8	Umarmung nach der Flankenmassage	99
7.9	Arm- und Handmassage	101

7.10	Bauchmassage	104
7.11	Massageerweiterung: Flankenöffnung	108
7.12	Massageerweiterung: Nackenumarmung	110
8	Massage in Brustbereich, Nacken und Gesicht	112
8.1	Emotionale Anatomie – Nacken und Gesicht	112
8.2	Psychologische Bedeutung von Nacken und Gesicht	113
8.2.1	Gut im Kopf	113
8.2.2	Außendarstellung	113
8.2.3	Die andere Seite der Medaille	113
8.2.4	Druck im Kopf	114
8.2.5	Gesicht – nichts mehr sichtbar?	114
8.2.6	Gesicht und Massage	114
8.3	Massage Brustbereich	115
8.4	Massage Nacken	116
8.5	Massage Gesicht	118
9	Nachsorge	121
9.1	Nachgespräch	121
9.2	Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Psychotherapeutinnen	122
9.2.1	Psychotherapeutisch begleitend	122
9.2.2	Psychosomatisch begleitend	123
10	Verschiedene Indikationen	124
10.1	Depression – Erfahrung aus der körpertherapeutischen Praxis	125
10.1.1	Erklärbare Symptome	126
10.1.2	Tastbare Körpersymptome	128
10.1.3	Massagetechnik auf der Haut	129
10.1.4	Technik von außen	130
10.2	Tumorerkrankungen	131
10.3	Fatigue	133
10.4	Long COVID	134
11	Berührungsmedizin	135
11.1	Berührung in der professionellen Pflegearbeit	135
11.2	In der ärztlichen Versorgung I	139
11.3	In der ärztlichen Versorgung II	140
12	Forschung	142
12.1	Wissenschaftliche Studien zur Wirkung Psychoaktiver Massagen insbesondere bei psychiatrischen Indikationen	142
12.2	Methodische Anforderungen an moderne Massagestudien	142

12.3	Ausgewählte Studienergebnisse	143
12.4	Wirkungen einer Psychoaktiven Massage nach GMK® bei »gesunden« Probanden: eine naturalistische Studie	144
13	Anhang	146
13.1	Klientenstimmen	146
13.1.1	Rückmeldung eines männlichen Klienten (erste Massage)	146
13.1.2	Rückmeldung einer weiblichen Klientin (erste Massage)	146
13.1.3	Rückmeldung einer weiblichen Klientin (zweite Massage)	147
13.1.4	Rückmeldung einer weiblichen Klientin	149
13.1.5	Rückmeldung eines männlichen Klienten	149
13.1.6	Rückmeldung eines männlichen Klienten	150
13.1.7	Rückmeldung einer weiblichen Klientin	150
13.2	Beispiel eines Orientierungsgesprächs für den Ablauf der Psychoaktiven Massage	151
13.3	Meditationsanleitung »Reise in das Innengesicht«	152
	Literatur	155

1 Die Entwicklung der Psychoaktiven Massage

»Heilung beginnt mit einem ruhigen Herz in einem entspannten Körper.«

(Gabriele Mariell Kiebgis)

Massage ist eine alte Heilkunst, deren Entstehung, Entwicklung und Anwendung in verschiedenen Büchern umfangreich publiziert sind. In diesem Lehrbuch beschreiben wir detailliert die Methode der »Psychoaktiven Massage nach Gabriele Mariell Kiebgis®« (PAM GMK®), welche in den Jahren 1994 bis 2012 entwickelt wurde. Diese Methode löst positive psychophysische Kurz- und Langzeiteffekte aus, was durch eine wissenschaftliche Studie belegt wurde (Kiebgis et al. 2018). Zudem ist sie vom Deutschen Patentamt markenrechtlich geschützt. Für Interessierte besteht seit 2018 die Möglichkeit für eine zertifizierte, berufsbegleitende Ausbildung in der PAM GMK®.

1.1 Von der klassischen Massage bis zur integrativ-komplementären Therapie

Alles begann in Hamburg während des Mauerfalls in Berlin. Ich war Teilnehmerin eines Workshops für »Begegnung«. Der Trainer stellte einen Stuhl auf die Bühne, setzte sich darauf und sprach kein Wort. Alle Teilnehmer saßen wie im Theater in Stuhlreihen vor der Bühne und warteten auf seine Darstellung. Die Erwartungshaltung war enorm, doch es passierte nichts. Auch nach zehn Minuten passierte nichts. Nach zwanzig Minuten erschien den Teilnehmern die Gegenwart wie ein schlimmer Film, große Zweifel über die Wirklichkeit der Szenerie durchbohrten die Atmosphäre. Der Trainer saß ungerührt und wortlos auf seinem Stuhl und blickte in die Menge. Irgendwann bewegte sich ein Teilnehmer, indem er sich etwas gemütlicher auf seinem Stuhl platzierte. Die atemlose Stille war für einen Moment gebrochen, in welchem der Trainer ein kaum sichtbares Nicken an den Teilnehmer richtete. Danach verdichtete sich der Raum sofort wieder in eine peinliche Stille. Es vergingen schreckliche Minuten, bis erneut ein Teilnehmer sich gemütlich auf seinem Stuhl platzierte. Auch dieses Mal sandte der Trainer ein kaum wahrnehmbares Nicken. Viele hatten diese nonverbale

Kommunikation nicht mitbekommen. Es vergingen mehr als sechzig Minuten Qual, bis auch ich dann irgendwann kapierte, dass sich die Situation erst durch eine Erkenntnis auflösen ließ. Diese Erkenntnis, die sehr langsam durch fast alle Teilnehmer floss, hieß: Es gibt Situationen im Leben, die sich nicht willentlich ändern lassen. Bis sich etwas verändert, sollte man es sich gemütlich machen. Das heißt, sich geistig, körperlich und damit auch seelisch gut einrichten. Alle Teilnehmer begriffen, dass immer wieder Situationen das Leben verändern, die nicht günstig sind. Und dennoch haben wir in all diesen Phasen die Wahl, uns so gut wie möglich darin einzurichten.

In der späteren körpertherapeutischen Ausbildung erlebte ich diese Momente vielfach. Sie eröffneten eine Reihe von Möglichkeiten, mein Wohlbefinden selbst zu gestalten. Das war eine Erfahrung, die in meiner heutigen Arbeit als Körpertherapeutin eine wichtige Grundlage spielt.

1.1.1 »Etwas ist unter der Haut?«

Dieses »Hamburger Erlebnis« führte mich zu einer beruflichen Veränderung, deren Ziel mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar war. »Der Weg ist das Ziel«, war zunächst meine Orientierung. In meiner Ausbildung entdeckte ich bei einer Gesichtsmassage, dass »Etwas« unter der Haut ist. Es fühlte sich seltsam beweglich an und ich begann mich auf dieses Spüren mehr zu konzentrieren. Plötzlich wurde mir bewusst, dass die Empfängerin meiner Massage angespannt war und ich selbst sehr unbequem mit eng-anliegenden Armen eine verkrampfte Massage ablieferte. Ich versuchte dann, meine Arme zu lockern, mich bequemer hinzusetzen, ganz nach dem »Hamburger Erlebnis«, und die Massageabfolge langsamer zu gestalten. Meine Klientin begann tiefer zu atmen und letztendlich entspannte sie sich.

Vollkommen gefesselt von diesem Erlebnis verlief mein weiterer Ausbildungsweg durch das Erlernen unterschiedlicher Massagemethoden. Auf einem Bodyfestival in Berlin, das von Dipamo Norbert Wehry, einem »Bodyworker«, geleitet wurde, kam ich mit einem Massagelehrer in Kontakt, der von der Wirksamkeit der Massage über die muskuläre und Bindegewebslockerung hinaus berichtete. Zum ersten Mal hörte ich von Achtsamkeit, die für ein entspanntes Massageerleben notwendig ist, und lernte, mit warmem Öl lange Ausstriche auf großen Körperbereichen auszuführen. Der Charakter der Massageberührung veränderte sich sofort: Es kehrte ziemlich schnell eine ruhige und entspannte Atmosphäre sowohl bei mir als Geberin als auch bei meiner Massagepartnerin ein. Diese Elemente der *Kalifornischen Massage* gehören, wie auch vereinzelt andere Massagen, zu den ersten psychoaktiven Techniken, die ich angewandt habe. Die *Sensitivmassage*, die Gisela Dietz³, eine Shiatsu-Praktikerin, Anfang

3 Gisela Dietz führte als Shiatsu-Praktikerin viele Jahre eine eigene Praxis in Berliner Stadtteil Schöneberg. Sie entwickelte in den 1980er-Jahren die Sensitivmassage, die sie auch in ihrer Praxis als Workshop anbot.

der 1990er-Jahre in Berlin lehrte, war ein weiteres Schlüsselement für die Entwicklung seelenaktiver Berührungen. »Lass die Hand immer am Körper der zu Massierenden. Löse sie erst, wenn die Liegeposition sich in der Massage ändern muss«, war ihr Auftrag. Obwohl die Sensitivmassage in der Abfolge der Kalifornischen Massage glich, änderte sich die Kontaktebene von Massagegeberin und Massagenehmerin durch dieses »Dranbleiben« grundlegend. Es entwickelte sich eine emotionale Verbindung zwischen beiden Massagepartnern, was mich anfänglich verunsicherte. Mir wurde mitunter »blümerant«, wie die Berliner sagen, was in diesem Kontext bedeutet, dass die ununterbrochene Berührung der Massagenehmerin eine persönliche Abgrenzung brauchte. Es war etwas Übung notwendig, mit der durch diese Massageberührung entstehenden Nähe professionell umzugehen. In diesen Trainingszeiten keimte in mir die Frage: »Was ist Menschsein?« Denn das »Etwas« unter der Haut war jetzt mit diesem ununterbrochenen Berührungskontakt differenzierter zu spüren. Ich lernte, dass mit einer Berührung mit warmem Öl und langsamen Ausstrichen die Silhouette des massierten Menschen erkennbarer wird, wie z. B. auch das Gewebe oder die verspannte Muskulatur. Auch war deutlich wahrzunehmen, ob ein Mensch sich entspannt und sich der Massage hingibt oder nicht. Je langsamer ich arbeitete, umso mehr eröffnete sich ein vielschichtiger Wahrnehmungsraum.

1.1.2 »Was ist Menschsein?«

Mir fiel das Zitat von Osho in die Hände, der sagte: »Massieren ist etwas, das du zwar anfangen kannst zu lernen, aber du kommst nie an ein Ende. Es geht immer weiter und weiter, und die Erfahrung wird ständig tiefer und tiefer, höher und höher. Massage ist eine der subtilsten Künste« (Bhagwan 1994). Genau diese Erfahrungen durchlebte ich in dieser Zeit und ich machte mich mit meinen Fragen nach dem »Etwas unter der Haut« und »Was ist Menschsein?« weiter auf den Weg.

Ich begann in Köln eine langjährige Ausbildung in Ganzheitlicher Körpertherapie (<https://www.eckert-seminare.de/>) in verschiedenen körpertherapeutischen Methoden. In diesen Lehrjahren verstand ich, dass das »Etwas unter der Haut« die leibliche, seelische und geistige Existenz des Menschen offenbart und dass das Menschsein in vielschichtigen Facetten lebt, ganz gemäß den leiblichen, seelischen und geistigen Erfahrungen eines Menschen. Diese Erkenntnisse und das Begreifen, wie Körper, Gefühl und Gedanken zusammenspielen, flossen mehr und mehr in mein »Handwerk Massage« ein.

Der Weg vom reinen Anfassen bis zur heilsamen therapeutischen Berührung war lang und intensiv. Es kostete mich manchmal große Überwindung, an diesen Themen dranzubleiben, denn der Lohn einer Massage reichte oft nicht für das Notwendigste aus.

Im Folgenden erfahren Sie detaillierter, wie die beschriebenen Erfahrungen haptisch und taktil umzusetzen sind.

1.2 Was ist eine Berührung?

»Die Sprache der Berührung ist eine eigenständige Form der Kommunikation, die mit sinnlicher Wahrnehmung einhergeht.«

(Anne Papendick 2016)

Stellen Sie sich vor, jemand gibt Ihnen eine Walnuss und sagt: »Du kannst sie behalten.« Was machen Sie damit? Sehr wahrscheinlich werden Sie sie in die Jacken- oder Hosentasche stecken und im Laufe der Zeit darin vergessen. Dieser Vorgang ist eine *Transaktionsberührung*: Es ist das Anfassen eines Gegenstands, der von einem Ort zum anderen transportiert wird. Wie der Wasserkasten, der aus dem Auto in die Küche gebracht wird. Diese Transaktionsberührungen, also funktionale Berührungen, finden wir oft im alltäglichen Verrichten mit hilfsbedürftigen Menschen, z. B. in Alters- oder Pflegeheimen, in denen ich zu Recherchezwecken einige Wochen gearbeitet habe. Dort wird dann schnell gesagt, dass »Zimmer 23« (Frau Müller) noch angezogen werden, der Blutdruck noch gemessen oder in den Speisesaal gebracht werden muss.

Eindrücklich beschreibt Andrew Morrison-Gurza (<http://deliciouslydisabled.blogspot.com/>), ein querschnittsgelähmter junger Mann, die tägliche Abfolge seiner Versorgung. Vom morgendlichen Aufstehen, Waschen, Ankleiden, der Nahrungszufuhr etc. bis zum Auskleiden und ins Bett bringen: »Hunderte von Transaktionsberührungen, jeden Tag. Aber am Ende des Tages wurde ich nicht einmal wirklich berührt!«

Das Verstehen dieser Art von Berührung, die tiefer geht als der bloße Hautkontakt, hat meinen weiteren beruflichen Weg beeinflusst.

So werden viele hilfsbedürftige Menschen in unserer heutigen Zeit oft nur angefasst – von A nach B transportiert, also funktional oder mit dem »work-touch« angefasst.

Und was auch immer Sie mit Ihrer Nuss gemacht haben, Sie haben sie nur angefasst.

Wer oder was ist die Nuss? Wenn Sie mehr über die Nuss erfahren wollen, dann müssen Sie Ihren Tastsinn benutzen, mit dem Sie die Oberfläche der Nuss erfühlen können. Diesen Sinn entwickeln wir schon im Mutterleib und verlieren ihn erst, wenn das Leben endet. Unseren Tastsinn setzen wir ein, wenn wir etwas erfahren wollen von dem, was wir anfassen. So sind wir also im Fühlen und Ertasten der Furchen, der Oberfläche sowie der Größe und des Gewichts der Nuss.

Sind wir im Fühlen, können wir auch sagen, dass wir uns gut fühlen, müde oder auf dem richtigen Weg sind. Mit dem Fühlen können wir also in Resonanz zu uns selbst gehen: »Was fühle ich beim Anfassen einer Nuss?«. Oder: »Was empfinde ich, wenn die Nuss in meiner Hand liegt?«

Würden wir nun etwas von Frau Müller aus Zimmer 23 fühlen wollen, dann würden wir beim Ankleiden den Stoff ihrer Kleidung fühlen, das Strickgewebe, die grobe Baumwolle oder den Schweiß auf ihrer Haut. Und was würden wir dabei empfinden?

Gehen wir wieder zu unserer Nuss: Würden Sie noch mehr über die Nuss wissen wollen, müssten Sie sich noch mehr auf Ihre Sinne konzentrieren. Die Nuss ist ein Gegenstand und bleibt ein Gegenstand. Von der Nuss werden Sie also nichts Weiteres

erfahren als das, was sie bisher von ihr gefühlt haben. Im Spüren steckt eine Erwartung, dass durch unsere Sinne eine Information von dem transportiert wird, was wir berühren. Bei der Nuss können wir spüren, dass wir sie berührt haben, die Nuss aber berührt nichts in uns.

Weht Ihnen der Wind durch das Haar, dann spüren Sie, welche Bewegungen er in Ihrem Haar bewirkt und welches Gefühl das bei Ihnen auslöst. Das könnten bei Frau Müller das Fühlen von Schweiß auf der Haut sein und das Nach-Spüren, ob es Angst- oder Fieberschweiß ist. Wollen wir dieser Sache mehr auf den Grund gehen, sind wir in der Wahrnehmung, im Empfinden. Sie könnten durch Ihre Wahrnehmung feststellen, dass Frau Müller Angst oder Fieber hat.

In diesem Kontext sind wir im Berühren. Berühren beinhaltet all diese Stufen, vom Anfassen über das Fühlen, Spüren, Wahrnehmen und Empfinden. Berühren wir ein lebendes Wesen, dann verbinden wir uns mit der eigenen leiblichen, seelischen und geistigen Erfahrung und der leiblichen, seelischen, geistigen Existenz unseres Gegenübers. Wir beleben dadurch das reziproke Feld, die nonverbale Kommunikationsebene von Lebewesen zu Lebewesen. Eine Berührung ist immer eine achtsame Handlung, die über die Sinne reflektorische Verbindungen herstellt.

In den Entwicklungsjahren der Psychoaktiven Massage wusste ich noch nichts von C-taktilen Nervenfasern oder der Interozeption, durch die neurobiologische Prozesse in Gang gesetzt werden können. Wir haben es der Wissenschaft zu verdanken, dass diese Prozesse erklärbar sind, die wir in den folgenden Kapiteln näher beschreiben.

Gehen wir noch einmal zurück zu den ersten Entwicklungsjahren der PAM GMK®. Die Tatsache, dass sich bei einer Berührung die ganze leibliche, seelische und geistige Existenz für die Massagetherapeutin offenbaren kann, warf die Frage auf: Findet eine ähnliche oder gar gleichwertige Erfahrung in der Massagenehmerin statt?

Bei Gisela Dietz lernte ich in Berlin Claudia Berg⁴ kennen. Um die tieferen Erfahrungsmöglichkeiten beim Massieren und massiert werden zu verstehen, trainierten wir in verschiedenen Kontexten gemeinsam. Abwechselnd erprobten wir als Nehmerin oder Geberin die Einflüsse auf die Massagewirkung, beispielsweise durch Druckvariationen auf verschiedenen Körperbereichen. Oder wir verlangsamten das Tempo in den Ausstreichungen und flochten ruhende Berührungen oder neue Kreationen von Bewegungsabfolgen ein. Wir erforschten den Einfluss von Musik auf die Ausführung und den Charakter der Massage und welches Zeitfenster eine entspannende Massage braucht. Claudia Berg konnte als professionelle Tänzerin eine wertvolle Bewegungschoreografie entwickeln, die teilweise noch heute in der PAM GMK® genutzt wird.

Wir erhielten interessante Resultate über die Tiefe der Wahrnehmung innerer Empfindungen. Um sich jedoch vollkommen in die Massageberührung hineinzubegeben, sind bestimmte Voraussetzungen erforderlich. Der Wahrnehmungsraum zum Selbst-

4 Claudia Berg ist Tänzerin. Für die Studie SeSeTra (Müller-Oerlinghausen et al. 2004) entwickelte sie auf der Grundlage der Sensitivmassage von Gisela Dietz mit Prof. Müller-Oerlinghausen die Slow Stroke Massage (www.slowstrokemassage.de).

erleben für die Massagenehmerin muss sicher und achtsam sein. Er darf durch die Massagegeberin nicht gestört werden, weder durch geistige noch durch seelische oder pragmatische Befindlichkeiten. Das umfassende Erleben des eigenen Selbst durch eine professionelle Berührung kann eine tiefe körperliche und damit einhergehende seelische Regeneration auslösen, die unter keinen Umständen durch unprofessionelles Handeln behindert werden darf.

Zu diesem Zeitpunkt begann auch die berufliche Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen, der sich wissenschaftlich für diese Massagetechnik interessierte, vor allem für seine an Depression erkrankten Patienten. In einer von ihm geleiteten Abteilung der Berliner Charité führte er in Zusammenarbeit mit Claudia Berg 1990 erstmalig eine deutsche Studie mit dreißig seiner stationären Patienten durch (Müller-Oerlinghausen et al. 2004).

1.3 Berührungspyramide

Für ein weiteres Verständnis von Berührungen stellen wir nachfolgend eine anschauliche Berührungspyramide vor, in welcher unterschiedliche Berührungen in ihrer Intention und Bedeutung gezeigt werden (Müller-Oerlinghausen und Kiebgis 2018) (Abb. 1-1).

Eine der häufigsten Fragen des Fachpersonals aus Medizin, Pflege oder anderen menschenbegleitenden Berufen sowie einigen Journalistinnen ist: »Kann denn diese Art der Berührung eine sexuell-erotische Reaktion auslösen?« Die Vorstellung einer zugewandten, liebevollen Berührung auf einem textilfreien Körper wird sehr oft in die Schublade »Erotik« geschoben. Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um diese spezielle Massagetechnik anzuwenden, ist eine fundierte Ausbildung der Therapeutin. Die dort erlernte therapeutische Haltung vermittelt die notwendige Klarheit in der Berührung im Hinblick auf Nähe und Kontakt sowohl für die Klientin als auch für die Therapeutin.

FAZIT

Eine Berührung entwickelt sich in einem Prozess: Anfassen, Fühlen, Spüren, Wahrnehmen, Empfinden. Sie findet in verschiedenen Kontexten statt. Heilsame Berührungen gehören zur Körpersprache, die wir weitervererben. Professionelle heilsame Berührungen sind davon abgeleitet. Um sie anzuwenden, bedarf es einer fundierten therapeutischen Ausbildung.

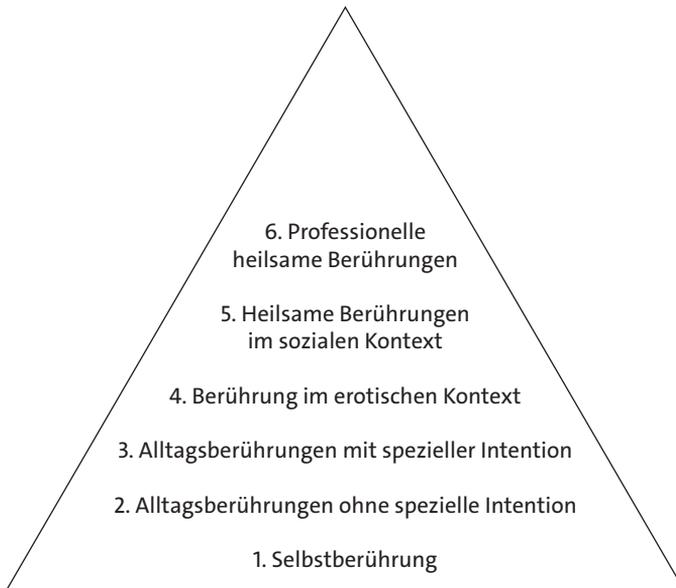


Abb. 1-1: Berührungspyramide

1. Selbstberührung: Wir berühren uns am Tag und in der Nacht Hunderte Male.
2. Zu den Alltagsberührungen ohne spezielle Absicht zählen die oberflächlichen Berührungen, wie z. B. beim Friseur oder Arzt. Hierzu zählen auch Berührungen mit Körperkontakt, die zur Kommunikation gehören, wie das Begrüßen per Handschlag.
3. Es gibt auch die Alltagsberührungen mit spezieller Absicht, wenn wir z. B. unseren Arm zur Hilfe anbieten oder jemanden zu einer bestimmte Denk- oder Handlungsweise bringen wollen.
4. Berührungen im erotischen Kontext werden mit der Intention genutzt, Nähe und Intimität herzustellen.
5. Heilsame Berührungen sind in unserer Körpersprache verankert. Sie werden von Generation zu Generation weitervererbt. Dazu zählen die tröstenden Umarmungen, die gegeben oder empfangen werden. Das sind Berührungen mit einer bestimmten Absicht. Wir umarmen in Achtsamkeit und sind aufmerksam und zugewandt. Ihre Absichten sind z. B. Halt, Trost, Mitgefühl oder Zugehörigkeit.
6. Unter professionellen heilsamen Berührungen verstehen wir therapeutische Berührungen, die psychophysische Effekte auslösen.