

Ganzheitlich-Energetische Massage (GEM)

Berührung und Berührtsein

von Bernard Schillmöller (Gründer der Norddeutschen Massageschule und Gründer von GEM)

Jeder kennt das angenehm-entspannende Gefühl, das durch eine liebevolle Haut-zu-Haut-Berührung entsteht. Leider kommt dieses Gefühl heute oft viel zu kurz. Versingelung der Gesellschaft und die fast ausschließliche Konzentration auf Arbeit und Leistung lassen den Menschen mit seinen Grundbedürfnissen außen vor. Doch zum langsamen Verschwinden des Tastsinns entwickelt sich eine Gegenkultur. Immer mehr Menschen finden sich nicht mehr damit ab, die Finger nur noch zu benutzen, um die Mouse oder die Tastatur des PCs zu bedienen.

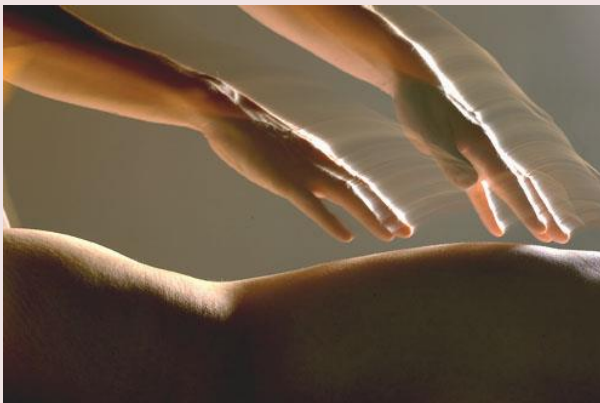
Denn wir haben alle das Bedürfnis, mit Genuss in der Welt und im Kontakt mit den Menschen zu sein. Erschwerend kommt der Umstand hinzu, dass die Massagelandschaft sich verändert, medizinische Massagen werden vom Arzt immer weniger verordnet.

Aus diesem Grund wird in Zukunft Massage als Dienstleistung unabhängig von den medizinischen Praxen zunehmend mehr nachgefragt. Wellness und neuer Körperkult verlangen nach einer neuen, ganzheitlichen Massageform, in der Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen. In der Ganzheitlich Energetischen Massage (GEM) sind diese neuen Trends im Gesundheitswesen berücksichtigt, um genussvolle, spannungslösende Berührung zu geben.



- **Das Besondere an der GEM**

Sie ist zusammengestellt aus den wirksamen Bestandteilen von verschiedenen Massagemethoden: Die bei uns übliche „Klassische Massage“ ist zwar ein Bestandteil der GEM, sie allein berücksichtigt aber nicht ausreichend die Ganzheitlichkeit. Die Energie des Menschen und die entsprechenden Sichtweisen wurden neu hinzugefügt. Auch einige östliche Praktiken sehen z. B. manchmal nur den Energieverlauf entlang der Meridiane, aber noch längst nicht den ganzen Menschen. In der GEM wird das Eins-Sein von Körper, Geist und Seele sowie die existenzielle Vernetzung mit der Umwelt gesehen. Das heißt, zur äußeren Berührung gehört auch das innere Berührt Sein und beim Bearbeiten eines Muskels passiert etwas mit dem ganzen Menschen in seiner Einheit.



- **Energie**

In der GEM wird auch mit dem Energiekörper gearbeitet. Denn wenn sich durch Massage zum Beispiel körperliche Spannungen lösen, geht die GEM davon aus, dass ebenfalls Energie in Gang gesetzt wird. Die Frage ist wichtig, was dann mit dieser freigesetzten Energie passiert. Meistens kann sie durch Massage „kanalisiert“ werden. Abhängig von der Energerichtung, in der massiert wird, kann die Massage entweder anregend und erfrischend (durch die aufsteigende, rote Erdenergie, Sympathikus - orientiert) oder auch harmonisierend und entspannend wirken (durch die absteigende, blaue, kosmische Energie, Parasympathikus - orientiert).

- **Biodynamische Massage**

Weiterhin sind in GEM noch einige Elemente der biodynamischen Massage (Gerda Boyesen) integriert. Gerda Boyesen bezeichnet Hände, Füße und Kopf als die Ausgänge des Körpers. Wenn diese Ausgänge frei sind, ist es möglich, mit der umgebenden Energie in Verbindung zu stehen. Deshalb wird häufig an den äußeren Körperteilen mit der Massage begonnen. Außerdem kennt die klassische Methode überhaupt keine Massage des Kopfes. Aus diesem Grund wurde sie aus der biodynamischen Massage übernommen, genauso wie einige Teile der Biorelease – Entspannungsmassagen.

- **Östliche Techniken und neue Verbindungen**

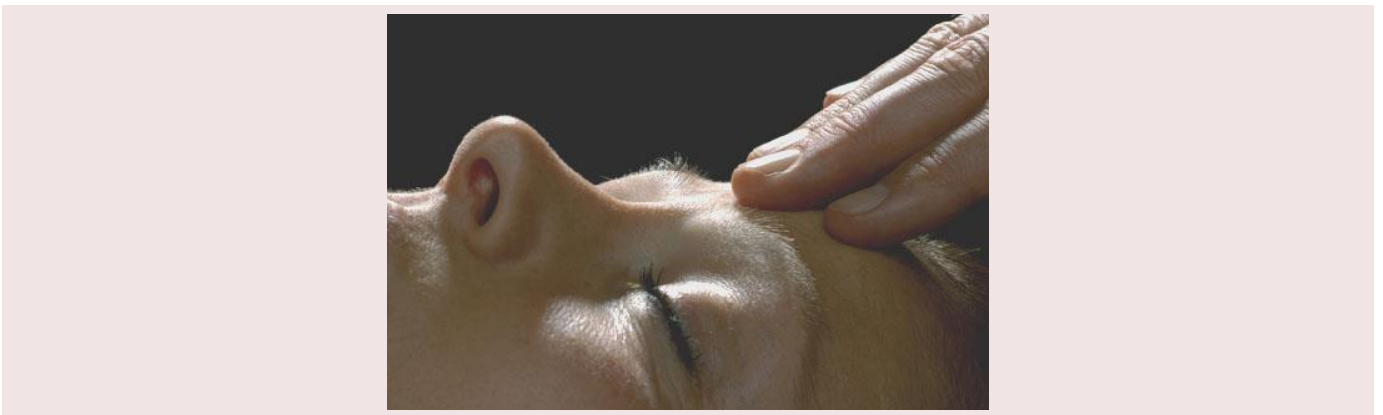
Aus der östlichen Massagepraxis wurden einige Aspekte aus der Akupressur und Griffe aus der chinesischen Tuina-Massage entnommen. In GEM sind sie mit den genannten Elementen verbunden und wirkungsvoll zusammengestellt. Der biodynamischen Massage liegt die westliche Energiearbeit zugrunde, die vor allem durch Wilhelm Reich bekannt wurde.

Sie geht von der Annahme aus, dass Lebensenergie in allen Zellen lebendiger Körper pulsiert. Die Verbindungen aus westlicher und östlicher Sichtweise machen die besondere Attraktivität der Methode aus.

- **Berührung und berührt sein**

Zur Berührung gehören immer zwei. Berühren ist in jedem Fall auch berührt-werden. Deshalb ist Massage auch immer Kommunikation zwischen zwei Menschen. In der Regel bleibt es nicht nur bei dieser äußeren Berührung, es kommt auch zu einer inneren Berührung. Es ist wichtig, neben der taktilen Berührung auch die emotionale Berührung wahrzunehmen, für den Klienten genauso wie für den Massierenden.

Und ganz abgesehen von der technischen Seite hat allein schon das Berühren und berührt sein eine heilende Wirkung. Bei der Ganzheitlich Energetischen Massage geht es auch um diese eher seelischen Zusammenhänge, die mit in die Arbeit einbezogen werden. Denn ganz entscheidend ist die gewährende Grundhaltung und die Achtsamkeit in der Berührung. Erst dadurch entsteht das innere Loslassen.



Die Ganzheitlich Energetische Massage kann sich – frei von jeglichem esoterischen Firlefanz - zu einem wertvollen Baustein in einem verantwortungsbewussten Gesundheitswesen entwickeln.