

Zwei Seiten des Wandels: Wachstum und Vergänglichkeit



Ich freue mich, dass ich einen Beitrag über die TouchLife Massage-Methode in Bezug zum Titelthema Wandel beisteuern darf. Dass nichts beständiger ist als der Wandel, ist eine Binse, nicht nur unter den Kundigen spiritueller Traditionen. Das sich alles, was ins Dasein tritt, wandeln muss und deshalb auch in seiner Zeit vergehen wird, ist das große, universelle Gesetz, dem alles unterworfen ist. Pantei rei - alles fließt.

Erleben wir Wandel als Wachstum, als Mehrung von Wohlstand, Zugewinn von Kraft und Einfluss, als dem Eingehen neuer Beziehungen, als (Lern-) Bewegung nach vorne in Richtung der Entfaltung unseres Potenzials, fällt es leicht, sich dem Fluss anzuvertrauen. Die Schattenseite des Wandels - Vergänglichkeit - anzunehmen, fällt schwerer. Damit haben wir immer dann ein Problem, wenn etwas vergeht, was wir noch nicht bereit sind, loszulassen und wir eine andere Vorstellung davon haben, wann der Zeitpunkt der Loslösung gekommen sei.

Wenn es sich um Liebgewonnene(s) handelt, das von uns geht, z.B. uns nahestehende Menschen, aber auch Wohlstand, Komfort, Freundschaft, Erfolg, Sicherheit, Jugend, Gesundheit, schließlich das Leben selbst auf der Schwelle des Todes, tut uns das Scheiden weh. Sind wir dann bereit, unseren Schmerz zuzulassen, bewusst zu bemerken, was uns Abschied und Trennung über die Bedeutung dessen, was von uns geht, zu lehren vermag? Es ist eine besondere menschliche Herausforderung: Trotz Abschiedsschmerz das Herz nicht zu verschließen. Viel ist gewonnen, wenn es uns gelingt, gerade in Zeiten von Trauer und Verlust etwas über Hingabe, Vertrauen, Loslassen zu lernen statt in - unbewusster - Abwehr und Widerstand dem Unvermeidlichen gegenüber zu verhärten.

Was kann dabei helfen? Vieles, z.B. sich Zeit nehmen, Stille suchen. Wir können uns gestatten, trauern zu dürfen oder wenigstens zugeben, dass wir dabei sind, über das Loslassen zu lernen. Manchmal schaffen wir es dann sogar, den Abschied zu feiern, denn ein offenes Herz kennt

nicht nur Schmerz, sondern auch Freude - und Liebe. Über solche Wandlungskrisen zu sprechen ist wichtig, das schafft innerlich Raum. Gehalten werden hilft, zu spüren, nicht alleine zu sein in schwierigen Zeiten, Unterstützung erfahren. Dann kann man es schaffen, die eigenen Gefühle vollständig zu erleben. Das bereitet uns den Weg, weiter zu gehen und wieder unbeschwert zu werden. Die gute Nachricht ist ja: Auch die schlechten Zeiten werden sich wandeln (müssen)!

Es ist eines der größten Mysterien, dieses Daseinsmerkmal der Vergänglichkeit. Es geht darum, unser Verständnis von dem, was Wandel in jedem Moment für uns bedeuten kann, zu vertiefen. Eine der größten Fragen jedes Suchenden - wo komme ich her, wo gehe ich hin? - berührt das Gesetz des Wandels.

Den Bezug zur ganzheitlichen Körperarbeit und im Besonderen zur TouchLife Massage, jener Methode, die so großen Wert auf Achtsamkeit und einfühlsamen Respekt legt, sehe ich auf mehreren Ebenen. In Bezug zu den erwähnten Wandlungskrisen helfen Zuwendung und Trost. Diese erfährt man in der stillen Berührung einer Massagesunde so unmittelbar; manchmal „sagen Hände mehr“ als Worte. Und so wie die Muskulatur durch die Massage geschmeidiger werden kann, so kann eine ganzheitliche Berührung auch den (Schutz-) Panzer eines verhärteten Herzens wieder durchlässig werden lassen. Achtsame Berührung lädt die Aufmerksamkeit intensiv in den gegenwärtigen Moment ein. Der bewusst erlebte Atemfluss ist ein Erlebnis, das jedem das Geschenk seiner Lebendigkeit im Augenblick deutlich macht. Massage bewirkt so intensive, angenehme Empfindungen! In solchen geschützten und unterstützten Zeiten können wir ausruhen, Kraft schöpfen, nach innen lauschen, dort dem Wandel begegnen, Freude im Sein erleben.

Frank B. Leder, Autor von „Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht“. Gemeinsam mit Kali von Kalckreuth begründete er die TouchLife Methode. Beide unterrichten TouchLife Massage und leiten Achtsamkeitsseminare.
www.touchlife.de