

Esalen-Massage

- Es beginnt damit, dass es nie aufhört

Auf der Suche nach den richtigen Worten über meine Erfahrung mit Esalen-Massage komme ich mir vor wie eine Kunststudentin, die einen Schwarzweißfilm über den Regenbogen drehen soll. Manche Dinge lassen sich eben schwer beschreiben - vielleicht wollen sie lieber erlebt werden.

Ich habe Esalen anders empfunden als die zahlreichen Formen von Massage, Körperarbeit oder Entspannungstechnik, die mir bisher begegnet sind. Es war ein überraschendes und sehr intensives Erlebnis.

Es beginnt damit, dass es nie aufhört – zumindest fühlt es sich so an. Normalerweise erhält man eine Behandlung in einem festgelegten und meist recht kurzen Zeitraum - und bei jedem Handgriff, jeder Bewegung denkt man daran, dass es gleich wieder vorbei ist. Bei Esalen ist das anders. Es fängt sehr langsam und behutsam an, wird ab und zu kräftiger, und man kann die Zeit vollkommen vergessen, sich ganz hineinfallen lassen und vollkommen aufgehoben fühlen in einer Weise, die ich sonst selten erlebt habe. Und obwohl ich hinterher den Eindruck hatte, das Wichtigste gleich wieder vergessen zu haben, kann ich doch bis heute die nachhaltige Veränderung spüren, die es bewirkt hat. Ich fühle mich deutlich entspannter und ruhiger, gleichzeitig aber sehr kräftig und voller Energie.

Die Massage an sich ist nicht leicht zu beschreiben, weil ich auf beschreibbare Details nicht wirklich geachtet habe. Es war aber äußerst angenehm. Das energische und gleichzeitig behutsame Tasten und Streichen von Händen an meinem Körper, die sanften, etwas indianisch klingenden Töne, die allgemeine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit haben mich sozusagen auf die Reise geschickt. Manchmal war ich sehr konzentriert auf gewisse Empfindungen, meinen Atem, die einzelnen Bewegungen. Manchmal wieder war ich ganz in Gedanken verloren. Einige Momente sind mir besonders im Gedächtnis geblieben, zum Beispiel der seltsame Eindruck, dass die Berührung einzelner Punkte – Fuß, Hand, Rücken, Hüfte, Kopf etc. – sehr konkrete Gefühle oder Bilder hervorzurufen schien. Manches tat auch weh oder brachte mich zum Weinen, aber in einer sehr entspannenden und befreienden Weise. Manchmal glaubte ich beinahe zu be-greifen, wo die Verspannungen sich eingegraben haben im Lauf der vergangenen Wochen und Monate. Jedenfalls scheint es da einen erstaunlichen Zusammenhang zu geben zwischen „innen“ und „außen“, und ich bin sehr dankbar, dass es Menschen gibt, die gelernt haben, diese Verbindung aufzuspüren und anderen zu helfen. Ich habe den Eindruck, nur zwei Stunden Esalen haben mir eine lange Odyssee von Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verspannungen, Arztbesuchen, fruchtlosen Physiotherapien und wer weiß welche anderen Maßnahmen erspart. Eines steht deshalb fest: Es war ein höchst angenehmes und folgenreiches Erlebnis, und es wird nicht meine letzte Begegnung mit Esalen gewesen sein.

Anne aus Berlin