

Zeit und Musse finden

Wie fühlt es sich an Zeit zu haben? Ein Blick in den Alltag einer KomplementärTherapeutin Methode Rebalancing zeigt die Möglichkeit, ein Körperempfinden für Musse zu entwickeln.

Wie fühlt es sich an Zeit zu haben?

Kennen Sie das auch? Dass Sie denken: „Im Moment läuft viel, aber wenn diese Woche mit den vollen Arbeitstagen, der Projektgruppensitzung und dem Geburtstagsapéro durch ist, dann wird es ruhiger und ich habe wieder etwas Zeit und Musse“. Und dann, am Montagmorgen, sieht die nächste Woche schon wieder recht ähnlich aus! Wann finde ich Zeit und Musse? Wie fühlt es sich an, Zeit zu haben?

*«Die Menschen reisen umher
und bewundern die hohen Berge,
die riesigen Wellen der Meere,
die ausgedehnten Flüsse,
die immensen Ausmasse der Ozeane,
die Kreisbewegungen der Sterne,
doch an sich selber ziehen sie völlig unberührt vorbei.»*

Augustinus

Innehalten

Genau das ist immer wieder eine eindrückliche Erfahrung in einer Rebalancing Sitzung. Klient*innen kommen mit allem was sie gerade beschäftigt in die Praxis. Körperlich kommen sie zwar im Behandlungsraum an, sind jedoch gedanklich noch ganz bei dem, was gerade alles war und was noch alles zu tun ist.

Die Erfahrung, nach einem kurzen Vorgespräch aufzustehen und sich hinzustellen, innezuhalten und die Wahrnehmung auf das Körperempfinden zu lenken, ist ungewohnt und erstaunlich. So bemerken Klient*innen beispielsweise, dass es sich anfühlt, als ob ein Gewicht auf den Schultern läge. Oder wie mir kürzlich eine Klientin eindrücklich geschildert hat, sie nehme eine Art Barriere im Becken und im Nacken war, die sie in drei «Stücke» unterteilt.

Manchmal kann sogar bereits durch das Innehalten und Hinspüren eine Veränderung in der Körperwahrnehmung geschehen.

Langsamkeit

Nach diesem sogenannten Körperlesen, setze ich die Therapiesitzung auf der Behandlungsliege fort.

Durch die langsamen und tiefen Striche der Behandlung kann der Körper noch einmal anders wahrgenommen werden. Die Aufmerksamkeit sinkt nach innen. Der Atem wird ruhiger.

Oft sagen mir Klient*innen beispielsweise: «Obwohl du gerade meinen Oberschenkel behandelst spüre ich ein Kribbeln im Bauch, wie ist das möglich?»

Auch ich selber komme beim Behandeln in die Ruhe, bin ganz da wo meine Hände gerade berühren.

Zeitgefühl

Nach der Behandlung stehen die Klient*innen auf und spüren erneut wie es sich in ihrem Körper anfühlt. Das Erstaunen über die neue Wahrnehmung ist manchmal direkt ins Gesicht geschrieben. Aussagen wie: «Meine Füsse sind so breit geworden, ich habe Bodenkontakt, als hätte ich Saugnäpfe an den Sohlen!» oder «jetzt kann ich mühelos aufrecht stehen, das Gewicht auf meinen Schultern ist nicht mehr nach vorne drückend», sind zu hören.

Die Aufmerksamkeit ist in diesem einen Moment angekommen. Es ist nicht mehr die Frage: «Wann habe ich Zeit?», sondern es fühlt sich nun nach «Zeit haben» an!

Eindrücklich ist mir die Klientin in Erinnerung geblieben, welche beim Eintreten in die Praxis, mit dem Handy am Ohr das nächste Meeting planend, sich die Schuhe auszog. Beim einleitenden Gespräch äusserte sie, dass das Gefühl, einfach keine Zeit zu haben für Muse und für die schönen Dinge im Leben, sehnsuchtsvoll ihre Wahrnehmung bestimme. Als sie 90 Minuten später die Praxis wieder verliess, war sie mindestens 3 Schritte langsamer unterwegs. Sie sagt: **«Es spielt keine Rolle wann die nächsten Ferien kommen, die Sonne scheint und ich gehe nun noch einen Kaffee trinken!»**

«Wer innehält, erhält innen Halt.»

Laotse

Autorin:

Rhea Cervini, KomplementärTherapeutin Methode Rebalancing, Biel

www.rvs-rebalancing.ch