



NAHRUNG für die Seele

Berührung berührt – egal, ob es eine Umarmung, ein einfühlsamer Assist im Yogaunterricht oder eine wohltuende Massage ist. Wenn wir achtsam berührt werden, atmet die Seele auf, und der Körper entspannt sich.

Leider ist achtsame Berührung heutzutage ein knappes Gut geworden. Auf digitaler Ebene sind wir stärker miteinander vernetzt denn je. Gleichzeitig fehlt vielen Menschen die urmenschliche und heilsame Erfahrung, sich durch Berührung angenommen, gehalten und geliebt zu fühlen. Wir berühren häufiger die Bildschirme unserer Smartphones und Computer, als andere Menschen

Warum wir mehr Umarmungen brauchen:

Eine achtsame Umarmung schenkt Trost, beruhigt und regt die Ausschüttung von Glückshormonen an. Eine Ermutigung zu heilsamer Berührung

TEXT ■ TOBIAS FRANK



Gemeinsam wirken sie besser:

Yoga & Ayurveda

praxisnah · authentisch · integrativ

Yoga - Fortbildungen

Yoga-Gesundheitscoach (IHK)

Aufbaustudium zum Business-Yoga-Coach

YogaChikitsa · Yoga-Ayurveda-Therapie

Yogaschüler typgerecht und
therapeutisch begleiten

Meditationsleiter

Bewährte Meditationstechniken und
Zugang zum inneren Selbst

Yoga - Ausbildung

Yogalehrer 200h

Hatha-Yoga mit integrierter ayurvedischer
Gesundheitslehre

Start: 11. Oktober in Birstein (200h)
26. November in Birstein (200h)
500h ab 2019 wieder



Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054-91 31-0
info@ayurveda-akademie.org



zu halten, eine tröstende Hand zu reichen oder eine Umarmung zu schenken. Seelische Krankheiten wie Burn-out, Depressionen und Vereinsamung sind zu Volkskrankheiten geworden, unter denen Millionen Menschen leiden. Dabei ist die Lösung für die Krankheit der Seele sehr einfach. Sie lautet: achtsame Berührung.

Die Kraft der Umarmung

Eine lange Umarmung ist vielleicht eines der einfachsten Mittel, um liebevolle Berührung zu schenken. Von der bekannten Familientherapeutin Virginia Satir stammt das Zitat: „Wir benötigen pro Tag vier Umarmungen zum Überleben. Wir benötigen pro Tag acht Umarmungen zum Leben. Wir benötigen pro Tag zwölf Umarmungen zum Wachstum.“ Ich mag die Idee dahinter, wobei es meiner Meinung nach mehr auf Qualität statt auf Quantität ankommt. Eine einzige achtsame und lang gehaltene Umarmung kann uns für den ganzen Tag lang energetisieren. Eine solch „magische“ Umarmung durfte ich vor über zehn Jahren von einer Frau empfangen, die man, ohne zu übertreiben, als Profi auf diesem Gebiet betrachten könnte. Die Inderin Mata Amritanandamayi, kurz Amma genannt, hat in ihrem Leben schon mehr als 30 Millionen Menschen umarmt. An einem Wochenende allein umarmt sie mehrere Tausend, und die Menschen pilgern aus aller Welt zu ihr

und nehmen zum Teil mehrere Stunden Wartezeit in Kauf, um im Darshan eine ihrer begehrten Umarmungen zu empfangen. Das Besondere an Ammas Umarmung: Während der kompletten Zeit ist sie vollkommen präsent. Sie denkt weder daran, was sie als Nächstes tun wird, noch ist ihre Berührung mechanisch, weil sie trotz der Häufigkeit, mit der sie umarmt, niemals in einen Modus der Unachtsamkeit verfällt oder geistig „abschaltet“.

Ein natürliches Heilmittel

Lange Umarmungen, wie Amma sie gibt, sind deshalb so heilsam, weil unser Körper erst nach 20–30 Sekunden beginnt, Oxytocin auszuschütten. Dieses Ruhe-Hormon wird mit Gefühlen wie Ruhe, Liebe und Vertrauen in Verbindung gebracht. Durch seine beruhigende Wirkung ist Oxytocin in der Lage, Stress zu verringern. Die Auswirkungen der Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden verringert. So ist es für das vegetative Nervensystem möglich, aus dem „Flucht oder Kampf“-Modus in den Ruhemodus zu schalten.

Eine weitere positive Wirkung von Umarmungen ist die Ausschüttung von Endorphinen. Dieses Glückshormon wird ausgeschüttet, indem die Rezeptoren der Haut stimuliert werden. Endorphine haben nicht nur eine stimmungsaufhellende, sondern auch eine



schmerzlindernde Wirkung, und zwar sowohl bei körperlichem als auch bei seelischem Schmerz. Deshalb können Umarmungen tatsächlich Trost spenden, wenn es einem anderen Menschen nicht gut geht.

Umarmungen statt Händedruck

Trotz dieser wunderbaren Wirkungen von Umarmungen, die sogar wissenschaftlich belegt sind, schrecken viele Menschen in Deutschland und Mitteleuropa vor Umarmungen als Form der Begrüßung zurück. Aus Angst vor zu viel Nähe und Intimität wird dann lieber der unpersönliche Händedruck bevorzugt – eine Geste, die bewusst oder unbewusst symbolisiert: Bleib mir auf Abstand. Das ist schade. Denn wir alle haben das Potenzial, einander Liebe und Aufmerksamkeit durch Berührung zu schenken. Dazu müssen wir keine Massageprofis sein oder wie Amma unser komplettes Leben den „free hugs“, dem Geben von kostenlosen Umarmungen, verschreiben.

Du kannst gleich damit anfangen – bei deinem Partner, deinen Eltern, Kindern, Yogaschülern oder Arbeitskollegen.

Eine achtsame Umarmung schenken

Folgende Punkte können dir dabei helfen, eine wohltuende Umarmung zu schenken, die ein Lächeln auf die Lippen des anderen Menschen bringt.

ZUR UMARMUNG EINLADEN: Eine achtsame Berührung setzt Freiwilligkeit und Respekt vor den Grenzen des Anderen voraus. Ganz wichtig ist daher, dir das Einverständnis zur Umarmung einzuholen. Das muss nicht immer eine explizite Frage sein. Es kann auch ausreichen, dass du die Arme öffnest und den Anderen durch deinen Körper einlädst. Wichtig ist aber, dass du ihm oder ihr auch die Möglichkeit bietest, abzulehnen, und niemanden umarmst, der das nicht möchte.

Sanfter und vollständiger Kontakt

Nutz deinen gesamten Körper für einen sanften und vollständigen Kontakt. Auch die Bäuche dürfen sich dabei berühren. Eine Umarmung, bei

der sich nur die Oberkörper berühren, der Unterkörper aber „flieht“, fühlt sich für mich nicht komplett an. Achte gleichzeitig darauf, dass du die Arme und Hände nur sanft am Rücken auflegst und den Anderen nicht heranziehst oder an dich presst. Ein solches Umklammern baut unnötige Spannung auf und führt eher zu einem Gefühl des Sich-bedrängt-Fühlens.

Dich selbst spüren

Vielleicht das Wichtigste: Achte darauf, dass du es bequem hast und die Umarmung genießt. Geh eventuell leicht in die Knie: Lass die Wirbelsäule gerade. Atme tief und entspanne Bauch und Beckenboden. Dich selbst zu spüren und zu entspannen, ist ganz wichtig. Denn häufig ist unsere erste Sorge, dass es dem Anderen gutgeht. Doch wenn wir die Aufmerksamkeit nur auf den Anderen lenken, vergessen wir uns selbst und spannen uns vielleicht unbewusst an. Je entspannter du bist und je mehr du die Umarmung genießt, umso mehr kann sich auch der Andere entspannen.

Viel Freude beim Ausprobieren und Umarmen! ■



Foto: © Hanna Witte

Tobias Frank ist Gründer des „Netzwerk Berührung e.V.“, eines gemeinnützigen Vereins, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, mehr Berührung in die Welt zu bringen – insbesondere zu Menschen, die unter chronischem Berührungsmangel leiden. So möchte der Verein u.a. in Schulen, Krankenhäusern, Pflegeheimen und Hospizen tätig werden.

www.netzwerk-beruehrung.de

Mehr Informationen zu Amma und aktuelle Tourdaten der weltweit bekanntesten Umarmerin auf www.amma.de

Darshans im deutschsprachigen Raum:

19.–21.10.: Winterthur
30.–31.10.: Berg / Starnberger See
2.–3.11.: Seminarzentrum Hof Herrenberg, Brombachtal

Zum neuen Beruf mit Ayurveda

Ausbildungen

- Ernährungs- und Gesundheitsberater
Das Original mit Kerstin Rosenberg
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
IHK-Zertifikat für die Gesundheitsförderung mit Ayurveda
- Ayurveda-Massage-Praktiker/-Therapeut
Heilende Berührung mit Herz und Hand
- Psychologischer Ayurveda-Berater
Ausbildung und Selbsterfahrung zum Ayurveda Lebensberater
- Ayurveda Koch
Ihr Einstieg in die Geheimnisse der ayurvedischen Küche

Medizin

- Studiengang Ayurveda-Medizin
für Ärzte, Heilpraktiker und Med-Berufe
praxisnahe Ausbildung ·
WHO & DÄGAM konform

Seminare

z.B.: Ayurveda-Psychologie · Marma-Massage
Pulsdiagnose und Konstitution u.v.m.

Events

28. Okt. 2018

Info-Tag · Offener Campus · Birstein

Bestelle Dein kostenloses
Jahresprogramm unter
info@ayurveda-akademie.org



Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054-9131-0
info@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org