



BEWERBUNG



**WELLNESS & SPA
INNOVATION**

2020

BO POOMSEAN

DAS EINKLANG-KONZEPT – EMPATHISCHER EINKLANG

Das Einklang-Konzept ist ein neuartiges Wellnesskonzept, das mit Empathie und Wahrnehmung in seinem Zentrum entwickelt wurde und das gezielt auf die physischen und psychischen Bedürfnisse des Menschen¹ eingeht, indem er ganzheitlich und individuell wahrgenommen wird. In dem Einklang-Konzept trete ich mit dem Menschen in einen energetischen Dialog, an dessen Ende ein völliges Loslassen steht. Dies wird durch eine neuartige Kombination erreicht: durch die gezielte Stimulation des Parasympathikus sowie durch Körperarbeit: auf den Kunden abgestimmte und für dieses Konzept optimierte Massagetechniken aus Nuad Thai, Thai Yoga, Faszienbehandlung und Lomi Lomi.

Das Wort ‚Einklang‘ ist der zentrale Begriff meines Konzeptes, meiner praktischen Arbeit, meiner Philosophie, die als Grundlage meiner Massage dient, sowie meines Ziels, das ich bei jeder Massage erreiche. Daher ist es nur folgerichtig, dass mein Konzept, meine Massageform und auch mein Studio diesen Namen tragen. Bedient man das Wörterbuch zum Begriff ‚Einklang‘, dann bekommt man unterschiedliche Begriffsdefinitionen.

Der Begriff ‚Einklang‘, wie ich ihn verwende, bezieht sich auf unterschiedliche Weise auf das Ziel meines Konzeptes, dem Einklang von Körper und Geist, er geht jedoch weit über eine oberflächliche Mehrdeutigkeit hinaus und ist das Herz meiner Arbeit, denn er ist in jedem zentralen Aspekt enthalten, ist Aussage und Quelle. Wenn man den Begriff ‚Einklang‘ versteht, so, wie ich ihn verstehe, dann versteht man auch mein Konzept. Daher wird im Folgenden mein Einklang-Konzept anhand der einzelnen Aspekte dieses Begriffs erläutert.

¹ Hier wird sich auf das Verständnis des Menschen nach Carls Rogers berufen sowie auf dessen Kernaussagen. Rogers begreift den Menschen primär als Individuum in Begegnung und Kommunikation und dass der ganze Mensch dort zu sehen sei. Dies schließt das Verbale, das Non-Verbale, aber auch die Fähigkeit der Empathie und das prinzipiell Wohlwollende als natürliche Grundhaltung mit ein. (Vgl.: Rogers, Carl Ransom: Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen, München 2016)



I – DER EINKLANG DES ABLAUFES

Das Einklang-Konzept besteht aus unterschiedlichen Teilen, aus mehreren Schritten in einem Ablauf, an dessen Ende das ganzheitliche, individuelle und nachhaltige Loslassen steht. Diese Schritte sind in ihrem Grundkonzept identisch, lassen aber gleichzeitig Raum für individualisiertes Handeln. Der Einklang des Ablaufs besteht darin, dass er zu einem natürlichen und harmonischen Ganzen wird.

Die erste Phase des Konzepts, die Phase des Ankommens, beginnt mit dem Eintreffen des Menschen und der Kommunikation, in deren Zentrum die Frage nach dem Befinden steht. Dafür wird ein Gesundheitsfragebogen des DWV benutzt. Wichtig in dieser Phase ist es, dass eine Atmosphäre geschaffen wird, die dem Menschen es überhaupt erst ermöglicht, abzuschalten und den Alltag draußen zu lassen. Dazu gehört, neben dem angesprochenen Gespräch, auch passende Musik und Ruhe, die schon allein dadurch erreicht werden kann, dass die Tür geschlossen und das Telefon während der gesamten Zeit stumm bleibt. Auch die Zeit spielt dabei eine Rolle, denn die offizielle Zeiteinteilung widerspricht der inneren Uhr des Menschen und ist symbolhaft für den strukturierten Alltag. Daher werden keine Uhren in Sichtweite angebracht.

Als nächstes folgt eine Analyse der Körperstruktur und des Ganges um Potenzial festzustellen, ob beim Gang mehr Beweglichkeit benötigt und mehr Lockerheit in der Körperstruktur erreicht werden können. Während dieser Analyse können bereits mögliche Schwerpunkte für die folgende Massage gemeinsam festgelegt werden.

In dieser ersten Phase werden sämtliche Sinne angesprochen. Nach dem Gespräch wird der Mensch in die Infrarot-Sauna geführt. Er erhält dort ein Fußbad mit

Meersalz und regionalen Kräutern aus biologischem Anbau mit anschließendem Fußpeeling, es wird ihm ein Tee gereicht (meist Minze aus eigenem Anbau), danach bekommt er parasympathikusfördernde Atemübungen erklärt (siehe Punkt II).

Die zweite Phase des Konzepts ist die Phase der Massage. Die Massage selbst erfolgt nie nach demselben Ablauf, sondern wird auf natürliche und harmonische Weise dem Menschen und der Situation angepasst. Dies erfolgt durch ein verstärktes Bewusstmachen des Hier-und-Jetzt (einem meditativen Erkennen und Durchdringen des gegenwärtigen Moments) und einem energetischen Dialog aus Ruhe und Wahrnehmung des Seins.

Eine genauere Beschreibung erfolgt im weiteren Verlauf (siehe Punkte III und IV).

Die dritte Phase des Konzepts ist die Ruhephase. In ihr erhält der Mensch Raum für sich selbst, sowohl in seinem Inneren, dem inneren Raum, wie im äußeren. Dies ist Ruhe im wahrsten Sinne des Wortes. Dabei wird erneut ein Getränk gereicht und ein Teller mit frischem Obst.



II – DER EINKLANG VON KÖRPER UND GEIST IN RUHE

Im Einklang-Konzept wird als oberstes Prinzip der Mensch in seiner Gesamtheit herausgestellt. Es wird nicht nur der Körper behandelt, nicht nur der Geist, sondern der Menschen in seiner Gesamtheit, als Körper, Geist und situatives Subjekt, da der Mensch in seiner Gesamtheit untrennbar ist. Aus diesem Grund ist der Einklang von Körper und Geist das Ziel, nach dem mein Konzept strebt.

Neben dem Ablauf selbst, der Massage, sowie dem Individualisieren der Behandlung durch Empathie und Wahrnehmung ist die gezielte und wissentliche Stimulierung

des Parasympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems, am Generieren von Entspannung und Stressabbau beteiligt) eines der Elemente, um dieses Ziel zu erreichen. Dieses Stimulieren geschieht durch unterschiedliche Maßnahmen.

- Die Auswahl der richtigen Musik, die man als entspannt und im Hintergrund wahrnimmt, beeinflusst die Gehirnaktivität, indem durch sie das Erzeugen von Alphawellen gefördert wird. Den Zustand bei dominanten Alphawellen kann man mit demjenigen von Wachsein und Entspannung bei geschlossenen Augen beschreiben.

- Ein grundsätzlich bewusstes Atmen kann allein schon eine nicht zu unterschätzende Wirkung haben. Der optimale Effekt wird durch ein tiefes Einatmen durch die Nase erzielt (im Idealfall 4 Sekunden lang) und einem doppelt so langen Ausatmen durch den Mund (8 Sekunden). Durch diese Reizung des Nervus Vagus sowie der mit diesen Übungen einhergehenden Entspannung der Kaustressmuskulatur, hervorgerufen durch das Ausatmen durch den Mund, wird unserem Körper in kurzer Zeit effektiv signalisiert, dass er zur Ruhe kommen darf. Die Herzfrequenz und der Blutdruck werden dabei gesenkt, der Anteil der Alphawellen nimmt zu. Die körperliche Ruhe, die Entspannung der tiefen Muskulatur und die Klarheit der Gedanken werden schnell und bereits nach wenigen bewussten Atemzügen spürbar.

- Die Atmung wird, zum Beispiel auch beim Yoga, als eine Form der Meditation definiert. Im Einklang-Konzept findet noch eine weitere Meditationsform Anwendung. In ihr wird der Mensch auf seinen Körper, auf sich selbst zurückgeführt, indem er ihm bewusst gemacht wird. Diese Meditationsform erfolgt durch die Ruhe der Atmosphäre und durch ein einfaches Vergegenwärtigen des Augenblicks. Die Rückkehr ins Hier-und-Jetzt, das Ausblenden von dem, was war und sein wird, ermöglicht erst die Wahrnehmung der Ruhe und Entspannung, die durch dieses Konzept entsteht. Indem der Mensch die Möglichkeit bekommt zu seiner Atmung zurückzufinden, seinen Körper intensiv zu spüren, seine Bewegung und meine Berührungen wahrnehmen, ist er in seiner Mitte.

- Wärme ist eine zusätzliche Möglichkeit, den Parasympathikus zu stimulieren, sei es durch ein warmes Getränk, also durch innere Wärme, oder durch die als angenehm empfundene äußere Wärme.

Wärme entspannt den Körper, die Gefäße werden geweitet, die Zellen besser durchblutet.

Durch den Aufenthalt in der Infrarotsauna, zusammen mit der Wärme eines Fußbades, wird die Muskulatur des Bewegungsapparates entspannt und erste Blockaden gelöst oder zum Beispiel Muskelkater gelindert. In ähnlicher Weise wirken die während der Massage verwendeten Moorpackungen (oder wahlweise Wärmekissen).

Warme Getränke aktivieren den Parasympathikus, sie wirken beruhigend und schmerzlindernd.

- Auch entspannende Düfte werden gezielt eingesetzt, sei es durch ein Dufttuch, das Duftaroma des Tees, Duftschalen mit hochwertigen ätherischen Ölen in der Infrarotsauna oder durch in der Massage eingesetzte natürliche Öle. Hierbei wird darauf geachtet, dass der Mensch die jeweils eingesetzte Düfte als angenehm und positiv empfindet und dass der Duft latent, stimmig und nicht dominant ist. Darüber hinaus werden ausschließlich hochwertige natürliche und biologische Produkte verwendet.

Verwendete Düfte mit beruhigender Wirkung sind Süßorange, Rosmarin, Bergamotte. Ergänzt werden sie von luftreinigenden Düften, vor allem Eukalyptus und Minze.

- Die Massage, als Kernelement der zweiten Phase wirkt ebenfalls Parasympathikus stimulierend.



III – DER EINKLANG VON KÖRPER UND GEIST IN DER MASSAGE

Die Massage, als Kern der zweiten Phase, ist in ihrer grundlegenden Idee und ihrer Durchführung neuartig. Es wird sich dabei nicht auf das Durchführen der Massage allein konzentriert, so dass der Massierende in den Hintergrund tritt. Stattdessen ist sie Teil meines Konzepts und verfolgt somit das gleiche Ziel. Dieses erweiterte Ziel erfordert eine neuartige Konzeption der Massage-Durchführung.

Die Massage hat sich aus der Nuad-Thai entwickelt. Allerdings erweitere ich diese Massage und passe sie meinen Zielen an. Dies geschieht auf unterschiedliche Arten: In meiner Massage folge auch ich den Sen-Linien, also den Energielinien des Körpers. Dies geschieht jedoch nicht auf die klassische Art und Weise, die entweder mit singulärem Drücken von Energiepunkten arbeitet oder mit dem Nachgehen dieser Linien. Stattdessen setze ich kreisende oder wellenartige Bewegungen ein. Des Weiteren benutze ich nicht ausschließlich meine Hände für die Massage, sondern auch meine Unterarme oder Ellenbögen, um den Druck zu variieren. Dies ist zum Beispiel aufgrund der körperlichen Situation des Massierten wichtig (z.B. bei kachektischen oder adipösen Menschen). Vor allem aber bewege ich mich mit meinen Massagebewegungen mehr mit als üblich, ich lasse mich von diesen Bewegungen tragen und leiten. Dies ist zwar auch in der Nuad Thai der Fall, ich erweitere diese Bewegungen jedoch dadurch, dass ich sie grundsätzlich ausführe und ich mein Becken kreisend mitbewege. Dadurch wird eine Wellenbewegung erzeugt, die mit dem ausgeübten Druck auf den Massierten übertragen werden. Der Effekt ist ein verstärktes Gefühl der Geborgenheit und des Getragen-seins. Diese Bewegungen berühren das Urvertrauen in uns allen, denn bereits im Mutterleib wird der Embryo/Fötus getragen und geschaukelt.

Ein besonderes Element meiner Interpretation der Nuad Thai ist dasjenige der Ganzkörperlichkeit. Der Gedanke des ganzen Menschen, der sich auch im Ziel des Einklang-Konzeptes findet, wird in die Massage übertragen. Konkret bedeutet das, dass der Massierende dem Muskelverlauf folgt und zeitgleich die damit verbundenen Extremitäten des Menschen mitbewegt werden. Das heißt, es werden nicht die einzelnen Punkte und Linien nacheinander abgegangen, sondern mit Bewegungen und Berührungen kombiniert. Diese Bewegungen fördern die Körperwahrnehmung und leiten sich aus Grundsätzen der kinästhetischen Lehre ab, die eine Verbindung, einen grundsätzlichen und eindeutigen Bezug von den inneren Räumen des Körpers, den Gelenken, Körpermassen und Elementen des Bewegungsapparates zueinander postuliert. Verspannungen und Beschwerden im Bewegungsapparat zeigen sich in der Regel nicht ausschließlich an einem singulären Punkt, sondern beeinträchtigen die damit verbundenen und in Verhältnis stehenden Körperelemente: Wir sind nicht nur der Tennisarm, sondern an dem Arm hängen noch Hände, Schultergelenke, Schultergürtelkopf, Nacken.² Das heißt: die eben dargestellten Elemente der Nuad

² Vgl.: Maietta, Lenny; Hatch, Frank: Das MH Kinaesthetics Konzeptsystem, Starzach 2018.

Thai werden durch sanfte Dehnungen, einhergehend mit Bewegungen, der Körpermassen mit den Gelenken erweitert. Gleichzeitig erlaubt die kinästhetische Bewegungslehre fließende und mit minimalem Kraftaufwand durchgeführte Bewegungen. Sie sind geschmeidiger und harmonischer.

Der Effekt dieser Ganzkörperlichkeit und der verstärkten Bewegung ist, neben der schon angesprochenen gesteigerten Körperwahrnehmung, dass durch die Bewegungen des Massierenden, und durch die Wellen- und Kreisbewegungen bei der Massage, der Körper des Massierten mit demjenigen des Massierenden zu kommunizieren beginnt. Es findet ein energetischer Dialog statt, der dem Massierenden sagt, welche Bewegungen gut und möglich sind, der dem Massierten ein Gefühl des Verstanden-seins und der Geborgenheit erlaubt und wann die Grenze des Wohlfühlschmerz überschritten werden.

Während der Massage verlasse ich immer wieder die Grenzen der Nuad Thai und bediene mich an Techniken der Lomi Lomi-Massage, der Thai Yoga-Massage und der Faszienbehandlung. Die zusätzliche Anwendung von Techniken dieser Massageschulen liegt in ihren Unterschieden aber auch im Ziel meines Konzepts begründet. Dieses Verbinden mit den Techniken der Lomi Lomi, der Thai Yoga und der Faszienbehandlung erfolgt in fließenden Übergängen. Der Massierte merkt diese Übergänge nicht, für ihn ist die Massage in sich geschlossen, harmonisch und ohne Brüche.

Die Lomi Lomi ist aufgrund ihres Grundsatzes der Ganzheitlichkeit, mit ihrem langen Ausstreichen ganzer Körperpartien mit dem sanften Druck der Hände, der schwingenden und wellenartigen Bewegungen in der Massage, geeignet, meine Umsetzung der Nuad Thai zu ergänzen, gleichzeitig wird mit Elementen der Lomi Lomi vor allem das Gefühl einer energetischen Ruhe unterstützt, welche aus den Wellenbewegungen in dieser Technik resultiert. Sie ist in ihrem grundsätzlichen Konzept vor allem dem kinästhetischen Ansatz meiner Interpretation verbunden.

Ein Beispiel: Ich streiche mit meinem Unterarm wellenförmig, langsam und großflächig über den Muskelverlauf. Dabei bewegt sich mein Becken mit und schiebt mich und mein Gewicht über den Muskel. Dies ist eine klassische Lomi-Technik. Diese Bewegung kombiniere ich im Wechsel mit der Intention der Nuad Thai, indem ich mit derselben Technik, jedoch kleinflächiger, über die Sen-Linien desselben Muskelverlaufs streiche. Die Kombination erzeugt einen besonders angenehmen Effekt, indem die beruhigende Berührung der Lomi Lomi mit der energetisch kraftvollen Berührung der Nuad Thai kombiniert wird.

In der Thai Yoga-Massage werden Körperpartien des Massierten gedehnt, er selbst bleibt dabei passiv. Ein Grundelement dabei ist das gemeinsame und meditative Atmen, wie es in diesem Konzept durchgeführt wird.

Die Techniken der Faszienbehandlung sind vor allem hilfreich für ein konkretes und gezieltes Behandeln von verklebten und/oder verknoteten Faszien. Indem der Massierende in den energetischen Dialog mit dem Massierten tritt, erkennt er (neben möglichen Ansatzpunkten aus der Gang- und Körperstrukturanalyse) durch

Bewegung und Reaktion des Massierten, ob so ein Verkleben oder eine Verkürzung der Faszien vorliegt und kann diese Probleme direkt auf schmerzarme Art lösen.

Ein weiteres Beispiel: Ich dehne einen Arm des Massierten, indem ich die Schultermuskulatur beachte und sanft bewege und strecke. Dieses Thai Yoga-Element wird ergänzt durch eine Technik der Faszienbehandlung, indem ich gleichzeitig und in einer gemeinsamen Bewegung auf den durch die Dehnung aktivierten Muskel gegen die Dehnrichtung kraftvoll Druck ausübe. Dies befreit verklebte Faszien und fördert unter anderem eine verbesserte Körperwahrnehmung. Der Massierte nimmt die Verbindungen in seinem und die Verbindung zu seinem Körper intensiver wahr.

Die Verbindung, die Kombination der Techniken verläuft nicht nach einem strengen Schema, es gibt keinen Plan, wann was zu tun ist. Warum aber gerade dies dem Einklang-Konzept entspricht und die Massage so effektiv macht, wird im folgenden Punkt beschrieben.



IV – EMPATHISCHER EINKLANG

Es wurde bereits mehrmals von Verbindungen gesprochen, von einem energetischen Dialog. Dieser Dialog ist es, der, auf Basis der zuvor dargestellten Techniken und Abläufen, den Kern bildet, das Zentrum, den Zenit. Man kann in diesen Techniken und Abläufen noch so gut und erfahren sein. Wenn man aber nicht bei der Sache ist, wenn man abschweift, wenn man eher bei sich ist, als bei dem Menschen, den man massiert, dann kann allein das bereits wahrgenommen werden und der Prozess der Eigenwahrnehmung sowie des Einklanges von Körper und Geist werden gestört.

Daher ist Empathie ebenso wie ein meditatives Versenken in das Hier-und-Jetzt der vierte und auf den anderen Dreien ruhende Teil meines Konzepts.

Es wurde bereits von der Meditation gesprochen. Sie wird aber nicht nur vom Menschen/Massierten unter Anleitung durchgeführt, sondern auch von mir selbst. Durch das Konzentrieren auf das aktuelle Tun, das bewusste und vergegenwärtigte Handeln ist bereits meditatives Handeln, es beruhigt, schärft die Sinne und lässt mein Tun präzise und klar werden. Man kann sich sehr viel besser auf den Menschen/Massierten einlassen. Man versteht ihn sowohl verbal als auch non-verbal besser. Man ist empathischer. Dieses gesteigerte Wahrnehmen wiederum nimmt der Mensch/Massierte auf positive Weise wahr.

Auch das Atmen wird von mir/dem Massierenden bewusst durchgeführt. Hierbei eignet sich vor allem die Massage. Ein Atmen mit den Bewegungen ist ebenso förderlich, wie das Atmen mit dem Massierten im Gleichklang. Beim Verwenden von Thai-Yoga-Elementen bietet sich dies – wie bereits erwähnt – an. Hier kann man auf natürliche Weise gemeinsam während der Streck- und Dehntechniken atmen, bei denen ein bewusstes Ein- und Ausatmen Teil der Massage ist.

Dieses gemeinsame Atmen ist nicht nur Meditation, es fördert auch den energetischen Dialog durch dieses gleichzeitige Tun.

Meditationstechniken sind für den Massierenden auch bezogen auf die Empathie ein wichtiger Teil des Konzepts. Studien haben gezeigt, dass vor allem in Meditation geschulte Menschen in der Lage sind sogenannte Mikroexpressionen verstärkt und überdurchschnittlich wahrzunehmen.³ Diese Mikroexpressionen sind minimale, unbewusste und nur schwer zu unterdrückende Mimikveränderungen, die auf eine der sieben Grundemotionen schließen lassen. Das Wahrnehmen solcher Mikroexpressionen ist ein Teil meiner empathischen Arbeit, denn es hilft mir, die Gefühlslage des Menschen zu verstehen und zu erkennen.

So kann ich nicht nur durch die Reaktionen des Massierten Emotionen erkennen, durch das Gesagte, durch die Körperhaltung, sondern auch durch seine Mimik.

³ Vgl.: Singer, Rolf: Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog, Stuttgart 2008.

Die Meditation ist leicht zu erlernen und – mit etwas Übung – ebenso leicht anwendbar. Das wiederum bedeutet, dass auch Empathie erlernbar ist, da sie sich aus dem Versenken in das Hier-und-Jetzt ableitet, aus dem Bewusstmachen des eigenen Tuns, der eigenen Gefühle und dem daraus resultierenden Verständnis für das, was man tut.

In diesem meditativen Zustand ist die Massage besonders effektiv und erhält ihren zentralen und eigenständigen Charakter. Durch das Versenken ins Hier-und-Jetzt, durch die empathische Verbindung mit dem Massierten, werden die Bewegungen des Massierenden zu einem natürlichen und intuitiven Spiel. Er muss nicht darüber nachdenken, was er als Nächstes tut, sondern er weiß es bereits auf unbewusster, energetisch-dialogischer Ebene. Ohne dass der Massierte etwas tun oder sagen muss, bekommt der Massierende die nächsten Schritte mitgeteilt. Die Massage wird zu einer meditativ empathischen Massage.

Allerdings wird nicht willkürlich massiert, sondern die dem Massierenden zu Verfügung stehenden Techniken werden intuitiv und situativ angewandt. Durch dieses intuitive Handeln, frei von Nachdenken, wird der Massierende ebenso frei in Handeln und Fühlen.

Diese Freiheit hat den Effekt, dass die Massage intensiver wahrgenommen wird, sie wird einmalig, besonders und präsent. Vor allem aber generiert sie ein tiefes Verständnis, was wiederum das Gefühl der Geborgenheit intensiviert und eine weitere Ebene der Entspannung und des Loslassens erlaubt.

Das Einklang-Konzept ist ein komplexes Ineinandergreifen unterschiedlicher Faktoren, eine neuartige Kombination aus Körperarbeit in Form von Massagetechniken, Anwendungen fundierten Wissens, Verbindung eigenständiger Wellnessbereiche und intuitiver Handlungen. Das Resultat ist ein einmaliges Wellness-Erleben, ein Weg in die innere Mitte.