



Herzlich Willkommen!

Berührung von Körper, Geist und Seele

Eine Klientin hat dieses, wie ich finde, wichtige Thema in mir angestoßen.

Sie ist schon älter und seit ein paar Jahren verwitwet. Ihr Mann fehlt ihr und demnach auch Berührung. Körperlich, geistig aber auch seelisch.

Zwei Mal im Monat gönnt sie sich eine „Ke Aloha“ Sitzung, sagt sie selber. Weil es ihr gut tut.

Als ich meine Aufmerksamkeit mehr auf dieses Thema lenkte, wurde mir klar, welche Auswirkung der Mangel an Berührung in unserer Gesellschaft mittlerweile hat. Wir sind leider recht berührungslos geworden. Mit uns selbst und mit anderen.

Achtsamkeit lautet die Devise ☺, in erster Linie für unser eigenes System: unseren Körper spüren wir oft nur mehr, wenn er schmerzt, ähnlich verhält es sich mit unserem Energiehaushalt.

Mal ehrlich, wer kümmert sich schon prophylaktisch? Meist befassen wir uns erst, wenn wir ausgebrannt sind oder wir andere Symptome bemerken. Leider ist es dann oftmals recht spät: die Regeneration könnte dann langwierig und mühsam werden.

Berühren heißt nicht nur, andere mit unseren Händen, Worten oder Taten zu berühren, sondern auch, dass wir uns selbst wieder berührbar machen für andere.

Dass wir unser Herz öffnen und uns damit dem Risiko aussetzen, vielleicht verletzt zu werden. Doch damit fühlen wir uns unseren Mitmenschen viel näher und kommen wieder mehr in den Fluss des Lebens.

Auch wenn die eine oder andere Verletzung dadurch nicht ausbleibt, kann ich nur empfehlen, sich möglichst authentisch und echt in der Gesellschaft zu bewegen. Alles andere ist langfristig recht anstrengend und ungesund.

Und auch wenn wir im Alltag oft an unsere Grenzen stoßen und anderen begegnen, die aus den unterschiedlichsten Ängsten heraus verschlossen leben, ist es immer wieder die eigene Entscheidung, bei sich zu bleiben und -wenn wir möchten- in Resonanz mit unseren Mitmenschen zu gehen.

Wer sich angesprochen fühlt, in dieses Thema tiefer einzusteigen, ist herzlich eingeladen, sich in Einzelsitzungen damit auseinanderzusetzen, ich füge ganz unten ein paar links ein.

Einen Sommer voll Liebe, tollen Erlebnissen und intensiven Berührungsmomenten wünscht von Herzen

Margot

Ke Aloha: <https://www.aloha-klang.at/ke-aloha/>

Selbstwert&Identität: <https://www.aloha-klang.at/selbstwert-identitaet/>

Klang-Tiefenentspannung: <https://www.aloha-klang.at/klangmassage/>