

Achtsam begegnen

In Ihrem Beruf gehen Sie hautnah mit Menschen um. Sie berühren – praktisch und mental. Wichtig ist daher eine achtsame Begegnung. Das erfordert Fingerspitzengefühl und auch Ihr Hinhören.



Foto: Fotolia/A. Jüttner-Lohmann

Beim Kontakt mit Kunden kommen Sie ins Gespräch. Sie erleben Eigen- und auch Besonderheiten, die Menschen ausmachen und haben eine große Nähe zu Ihrem Gegenüber. Achtsam zu handeln bedeutet, Bedürfnisse zu erkennen, auf Änderungen individuell einzugehen und Wünsche zum Wohle des Kunden zu erfüllen. Auch in der Beziehung zum Team

ist Achtsamkeit eine wichtige Basis. Sie sorgt für eine entspannte Atmosphäre und Freude bei der Arbeit. Berührungen sind ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Körper, Geist und Seele profitieren davon. Positive Berührungen fördern die Selbstheilungskräfte des Körpers und schenken uns Kraft, Energie und Lebensfreude. Trotzdem ist es wichtig, Berührungen achtsam

auszuführen. Das beginnt bereits bei der Begrüßung des Kunden mit einem Händedruck und setzt sich z. B. bei einer Hand- oder Fußmassage fort. Berührung ist dabei gleichzeitig Begegnung mit dem Kunden, die von Stress befreien und Blockaden lösen kann – ausgeführt von Händen, deren Sprache der Körper manchmal besser versteht als Worte. Nimmt man diese Aufgabe ernst, dann kann der Beruf schnell zur Berufung werden. Der Kunde wird zum Stammkunden, wenn er sich von der Achtsamkeit der Berührung getragen fühlt.

Lauter „runde“ Sachen

Als Symbol des Universums hat die Kugel keinen Anfang und kein Ende, kein Oben, kein Unten. Ihre Form steht für Ruhe, Ausgeglichenheit und auch die Ganzheit von Körper, Geist und Seele – die Kugel als Harmonieobjekt. Auch geschichtlich hat die Kugel eine besondere Bedeutung. Man denke z. B. nur an den Reichsapfel als Symbol der weltlichen Macht. Im Tarot etwa ist die Kugel das Symbol für Einheit. Setzt man zwei Kugeln übereinander und verbindet diese schwungvoll miteinander, so entsteht eine „8“.

Die Acht ist eine magische Zahl. Im Buddhismus führt der „edle achtfache Pfad“, dessen Bestandteil die Achtsamkeit ist, zur Befreiung. In der christlichen Zahlensymbolik ist die Acht die Zahl des Neubeginns. Bei Massagen ist die „magische Acht“ zentral, die Yin- und Yang-Zonen bedient – mit dem Ziel, alles in Fluss zu bringen. In der chinesischen Kultur gilt die Acht als

Sich einlassen

„Acht Schritte zur Achtsamkeit“ von Friedrich D. Hinze lädt ein zum achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen. Unterschiedliche Übungen ebnen den Weg dazu und vertiefen. Die Einsichten be-



wegen zum Tun und raten zum Lassen. (Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, 29,95 €)

Glückszahl. Mit dem achten Tag beginnt eine neue Woche. Nicht verwandt mit dem Zahlwort ist die Acht im Sinne von Aufmerksamkeit, wie in: achtgeben oder Selbstachtung. Gibt man acht, dann hält man inne, verlangsamt sein Tempo, denkt und redet leiser, empfindet tiefer und handelt verantwortungsvoller.

Wenn wir in uns hineinhören, dann schenken wir uns selbst Beachtung. Wenn wir einen anderen Menschen achten, dann zollen wir ihm Respekt. Sind wir wiederum unachtsam, dann sind wir unkonzentriert, arbeiten einfach darauf los, ohne dem Tun Beachtung zu schenken.

Fußbewusstsein wecken

Achtsamkeit hat in allen Religionen ihren Platz. Sie zeigt sich in Form von Gebeten, eingebunden in Rituale und wird auch in Meditationszentren oder gar im Gesundheitswesen praktiziert. Wenn wir achtsam sind, nehmen wir Dinge bewusst wahr, lassen uns einfühlsam auf sie ein und können sie auch bereitwillig loslassen.

Füße bilden hierfür eine besondere Basis und verknüpfen die Achtsamkeit mit dem Alltagsleben. Sie sind die besondere Verbindung zum Boden und verfügen über viel Kraft. Schließlich tragen sie uns durch Leben. Dabei müssen sie das labile Gleichgewicht des „Zweibeiners“ ständig ausbalancieren. Auf unseren Füßen ständig im aufrechten Stand

zu stehen, kann anstrengend sein. Aber die Füße sind ja „zu zweit“ und können sich dabei abwechseln.

Die Achtsamkeit schenkt dem Stand große Beachtung. Sie achtet auf den aufrechten Stand und stabilisiert das innere Gleichgewicht. Sie richtet sich auf den inneren Halt, stärkt unsere Standkraft und verleiht uns gelassene Standfestigkeit, schreibt Friedrich D. Hinze (siehe Kasten links). Also sollte man sich auch in Fuß-Achtsamkeit üben. Nur wenn die Füße in Form sind, bleiben sie gesund und Ihre Kunden somit mobil. Sie haben es als Dienstleister also in der Hand, an dieser Achtsamkeit mitzuwirken.

Füße sind vom ersten bis zum letzten Gang die „Schrittmacher“. Mit ihnen machen wir Fort- und Rückschritte, kleine, große, leichte, schwere, richtige oder falsche. Füße bewegen das Leben: im Sprung, im Lauf, im Tanz, vorwärts, rückwärts und im Kreis. Machen Sie das Ihren Kunden mit einer kleinen Achtsamkeitsübung für die Füße bewusst. Diese können Sie auch zusammen mit einer ausgewählten Kundengruppe durchführen, die Sie gezielt zu einer Veranstaltung in Ihre Räumlichkeiten einladen. Das Motto könnte lauten: „Achtsamer Umgang mit dir selbst“.

Jeder sucht sich einen Platz und stellt sich schulterbreit hin. Der Stand soll wahrgenommen werden: Wie stehe ich? Machen Sie den anderen bewusst, was es bedeutet, mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen. Der nächste Schritt ist, die Balance auf einem Bein zu halten. Oder bewusst zu fühlen, wie man ins „Wackeln“ kommt. Dann soll je-

der darüber nachdenken, wie er seinen Stand am besten wahren kann und welche Standform ihm die beste Unterstützung bietet. Folgende Redewendungen, die Sie vorgeben, können das Bewusstsein schärfen:

- Mit beiden Beinen auf dem Boden stehen.
- Seinen Standpunkt standhaft vertreten.
- Seinen inneren Stand festigen.
- Alles gut überstanden haben.

Laden Sie Ihre Kunden nun dazu ein, sich zu zweit zusammenzufinden und die Füße bei einer „Achtsamkeits-Massage“ gegenseitig zu berühren und zu erspüren. Wie fühlt die Haut sich an, und wo sind Druckstellen? Gibt es Partien, die empfindlich sind oder vielleicht

schmerzen? Sind manche Fußzonen gar tabu?

Wecken Sie das persönliche Fußbewusstsein mit einem Text, den Sie während der Massage sprechen können – in Verbindung mit Musik. Zudem sollten Sie die Worte auf eine Karte schreiben, die der

Kunde später als Dankeschön mit nach Hause nehmen kann.

Achtsam innehalten

Wenn wir innehalten, werden wir ruhig. Das Gehen wird zum Stehen. Wir befreien uns von geistigem Ballast und seelischen Problemen. Wir hören in uns hinein, denken nach über Arbeits-, Familien-, Partner- und Freundschaftsbeziehungen. Wir sind mit uns zusammen, besonders nah, vertraut und schöpfen neue Kräfte. Gönnen auch Sie sich viel von diesem „Innehalten“ und wachsen mit neuen Perspektiven über sich hinaus. *Ursula Maria Schneider*