

## Kolumne

## Stolpersteine



Mein Plattenweg: Jeder Tritt bringt mich aus dem Trott.

Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten ist die Gerade. So habe ich es in der Primarschule gelernt. Nur: In meinem Garten mag ich es eigentlich lieber auf die krumme Tour. Deshalb schlängelt sich der Plattenweg, führt über eine Treppe, schlägt einen weiteren Bogen und endet erst dann vor der Tür. Und es kommt noch schlimmer. Die Platten sind uneben, ungleich in Form und Dicke. Und sie liegen nicht versenkt im Rasen, sondern obenauf – eigentliche Stolpersteine.

Das sei aber unbequem, meinen meine Besucher. Stimmt. Jeder Tritt bringt mich aus dem Trott. Doch das ist mir gerade recht. Denn wer langsam und bedacht unterwegs ist, entdeckt mehr. Das gilt im Leben so gut wie bei meinen Gartenspaziergängen. Darum taste ich mich gern von Stein zu Stein und halte die Augen nicht nur deshalb offen, damit ich nicht strachle. In den Dellen an der Oberfläche der Steine bilden sich kleine Pfützen, an denen sich im Sommer Schmetterlinge laben.

Im Winter gefrieren die Tümpelchen, manchmal sind im Eis Blätter oder Zweiglein eingefroren. Liegt Schnee, bilden sich über den Steinen kleine Hügelchen, kommt Tauwetter, schmilzt der Schnee auf den Platten zuerst, sie tauchen als dunkle Inselchen aus dem Weiss. Das alles würde ich verpassen, hätte ich einen gradlinigen Weg und könnte zielstrebig mein Gartentörli anpeilen. Wäre doch wirklich schade.

Haia Müller

# Die Schmerzen wegstreichen

Die Esalen-Massage ist ein Mix aus bewährten Therapieformen. Und sie deckt viele Bedürfnisse ab: loslassen, entspannen, den Alltag vergessen.

Ich sehe es den Leuten schon an, wenn sie in meine Praxis kommen. Die meisten denken: Ja, ja, was kann der schon ausrichten», sagt Currie Prescott. Er ist Esalen-Masseur oder in der Fachsprache: Esalen Massage Practitioner. Seine Praxis in Zürich sei oft der letzte Ort, den die Leute aufsuchen, um Hilfe zu bekommen – der Leidensweg bis hierher meist lang. «Ich kann nicht immer helfen, aber manchmal schon, auch wenn es niemand mehr erwartet», so der 51-Jährige.

Genau so ein Fall war Werner Dimai, Anästhesie-Arzt

in der Klinik Pyramide in Zürich. Eine Virusinfektion hatte seine Nerven angegriffen, sodass er im rechten Arm kein Gefühl mehr hatte, trotzdem aber höllische Schmerzen. Kein Medikament hat genützt, auch keine Therapie. Bis ihm ein Bekannter Esalen empfahl. Er liess sich von Currie Prescott behandeln und war begeistert: «Die Schmerzen wurden durch die Behandlung zunächst erträglich, schliesslich verschwanden sie sogar ganz», so Dimai.

Das Spezielle an der Ganzkörpermassage mit Namen

Esalen sind die langen, fließenden Streichbewegungen über den ganzen Körper hinweg, kombiniert mit einer Tiefenmassage, die Muskeln und Bindegewebe lockert und die Durchblutung fördern soll.

**Die Anspannung ausatmen** Ebenfalls typisch: die Dehnung von Muskulatur und Gelenken – für den Klienten ein sanftes passives Stretching. Zudem spielt das Wiegen des Körpers eine grosse Rolle: Der Therapeut schaukelt den auf dem Bauch oder auf der Seite liegenden Klienten immer wieder mal ganz

## Für wen ist Esalen geeignet?

- Geeignet ist Esalen für Menschen mit chronischen Nacken- oder Rückenschmerzen, mit einem Schleudertrauma, mit Kopfweh oder Migräne. Sogar bei zu hohem Blutdruck und Schlafschwierigkeiten soll diese Massageform nützen. Esalen darf aber auch sein, wenn man sich einfach vom Alltagsstress erholen will, wenn man sich entspannen oder dem Rücken nach einem langen Arbeitstag etwas Gutes tun will. Wer Fieber hat, eine akute Infektion, unter einem Tumor oder Hautpilz leidet, der sollte sich nicht massieren lassen.

## Woher kommt Esalen?

- Die Massagetechnik entstand in Big Sur, einem Küstenstreifen im

amerikanischen Bundesstaat Kalifornien, zwischen Los Angeles und San Francisco oder genauer: zwischen San Simeon im Süden und dem romantischen Küstenort Carmel im Norden. Entlang dieser Küste windet sich der legendäre Highway Number One. Der Name Big Sur ist eine englisch-spanische Verbindung und heisst: der grosse Süden. Hier lebte einst der Stamm der Esselen-Indianer. In Erinnerung an diese Urbevölkerung wurde das Ausbildungszentrum, das in den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts in dieser Gegend gegründet worden ist, Esalen-Institut genannt. Die Esalen-Massage wurde ein Exportprodukt. Sie basiert auf der klassischen schwedischen Massage und wurde weiterentwickelt und ergänzt durch Elemente verschiedener anderer Körpertherapien.

## Ausbildung in Esalen-Therapie

- Wer sich zum Massagetherapeuten ausbilden lassen will, kann das beispielsweise in Zürich tun. Currie Prescott hat das sogenannte The Center, European Institute of Esalen Massage, 1983 gegründet. Es gibt zwei verschiedene Ausbildungskurse. Der eine findet an zehn Wochenenden statt, der andere ist auf dreimal zehn Tage verteilt. Das European Institute of Esalen Massage gibt auch gerne Auskunft darüber, wo sich Ihr nächster Esalen-Therapeut befindet: [www.esalen.ch](http://www.esalen.ch) oder Telefon 044 364 10 08

Weitere Informationen und Esalen-Masseure finden Sie unter:  
[www.ebmk.ch](http://www.ebmk.ch)  
[www.esalen.org](http://www.esalen.org)  
[www.esalen-verband.de](http://www.esalen-verband.de)



Wohltuende Berührung: Currie Prescott behandelt Pragita Bauer, die unter Rückenschmerzen leidet.

leicht hin und her. «Jedes Kind wird gewiegelt oder wippend gehalten. Das ist tief in uns drin, gibt uns ein vertrautes Gefühl und entspannt», sagt Prescott.

Geknetet oder geklopft wie in der klassischen Sportmassage wird hier kaum. Dafür aber wird geatmet, und zwar in die schmerzenden Stellen hinein, was heisst: sich den Schmerz oder die Verkrampfung bewusst machen und mit dem Atem diese Stelle zu erreichen versuchen. Klingt kompliziert, ist es aber nicht. Ein kurzer Selbstversuch während des Lesens dieses Textes: Denken Sie beim nächsten Atemzug zum Beispiel an Ihre Schultern. Jetzt bitte langsam ein- und wieder ausatmen. Haben sich Ihre Schultern ein bisschen entspannt? Dann ist das ein guter Anfang. Die richtige

Atmung ist auch für den Therapeuten wichtig. «Wenn ich massiere, achte ich darauf, dass ich mich selber nicht verkrämpfe.» Mit der Zeit haben sich Elemente anderer Therapieformen in die Esalen-Massage integriert wie zum Beispiel Cranio-Sacral-Therapie, Feldenkrais, Shiatsu oder Akupressur. Der Mix macht es aus. Er erlaubt es dem Therapeuten, seinem Klienten eine individuelle, auf ein bestimmtes Bedürfnis oder Leiden angepasste Therapie anzubieten.

#### Den Körper spüren lernen

Genau das weiss Pragita C. Bauer, die seit ihrer Kindheit unter Rückenbeschwerden leidet, zu schätzen. «Mit Esalen schlage ich mehrere Fliegen mit einer Klappe», so die in Zürich

wohnhafte 47-Jährige, die selber Esalen-Therapeutin ist. Und auch für Doris Bernet (45) aus Rudolfstetten AG ist es diese individuelle, den aktuellen Bedürfnissen angepasste Therapie, die es ausmacht: «Er merkt, was wehtut oder verkrampft ist, und geht dann vorsichtig darauf ein, und zwar mit den therapeutischen Handgriffen, aber auch mit der Atmung, mit warmen Händen und mit Worten.» Doris Bernet hatte vor sechs Jahren einen Autounfall und leidet seither unter einem Schleudertrauma. Ein- bis zweimal im Monat geht sie zur Therapie. Diese helfe ihr dabei, ihrer Arbeit am Computerbildschirm ohne allzu grosse Beschwerden nachzugehen. Schmerzen, Schwindel und Kopfweg würden gelindert.

Currie Prescott verwendet für die Massage ein angenehm duftendes Öl. Die Körperteile, die nicht massiert werden, deckt er mit Tüchern ab. Wer schnell friert, wird mit vorgewärmten Badetüchern umwickelt.

In all den Jahren, in denen der Esalen Massage Practitioner Menschen behandelt hat, ist ihm vor allem eines aufgefallen: «Viele meiner Klienten spüren ihren Körper nicht, sie wissen nicht mehr, wie es sich anfühlt, wenn jemand ihren Körper berührt. Sie geniessen deshalb diese Form der Körperarbeit sehr», so der 51-Jährige. Massiert wird in der Regel neunzig Minuten lang, und das kostet je nach Therapeut zwischen hundert und hundertachtzig Franken.

Text Monika Schönenberger

Bilder Zoé Tempest