

Inhalt

1	Die Entwicklung der Psychoaktiven Massage	19
1.1	Von der klassischen Massage bis zur integrativ-komplementären Therapie	19
1.1.1	»Etwas ist unter der Haut?«	20
1.1.2	»Was ist Menschsein?«	21
1.2	Was ist eine Berührung?	22
1.3	Berührungspyramide	24
2	Neurobiologische Grundlagen	26
2.1	Haut und Gehirn	26
2.1.1	Die Haut weiß alles!	26
2.1.2	Die Haut – ein Ganzkörperkondom?	27
2.2	Psychoneuroimmunologie	28
2.3	Interozeption	31
2.4	C-taktile Nervenfasern	33
2.5	Das Hormon der Nähe: Oxytocin	34
3	Körpertherapeutische Grundlagen	36
3.1	Körpergedächtnis – Leibgedächtnis	36
3.1.1	Was ist der Unterschied zwischen Leib- und Körpergedächtnis?	36
3.1.2	Zwischenleiblichkeit	37
3.2	Der Innere Beobachter – eine Bewertungsinstanz	38
3.3	Gewohnheitsprinzip	39
3.4	Körperhaltung	40
3.5	Körperordnung	41
3.5.1	Nichts durcheinanderbringen!	43
3.5.2	Was gehört zusammen?	43
3.6	Bestandteile der Emotionen	44
3.6.1	Körperliche Reaktionen	44
3.6.2	Kognitive Prozesse	45
3.6.3	Unversehrt – Versehrt	45
3.7	Emotionale Anatomie	46
3.7.1	Emotionale Anatomie verschiedener Körperbereiche	46
3.7.2	Der Volksmund und seine Diagnosen	48
3.8	Psychologische Bedeutung	50
4	Voraussetzungen für die Anwendung	51
4.1	Voraussetzungen für die Therapeutin	51
4.1.1	Therapeutische Haltung	51

4.1.2	Die Sprache der Berührung	51
4.1.3	Ausstattung	52
4.1.4	Zeitfenster für die Anwendung	53
4.2	Voraussetzungen für die Klientin	53
4.3	Die achtsame Kontaktaufnahme	54
4.4	Der »Vertrag« zwischen Klientin und Therapeutin	55
4.5	Das körperbezogene Gespräch	56
4.6	Orientierung geben	57
5	Praxis der Psychoaktiven Massage nach GMK®	58
5.1	Druck und Geschwindigkeit	59
5.2	Präzision der Massageausführung	59
5.3	Massagegriffe	59
5.4	Handtechnik	60
5.5	Lagerung auf der Massagebank	60
5.6	C-taktile Körpereinölung	61
5.7	C-taktile Ausstreichungssequenzen	61
6	Massage der Körperrückseite	63
6.1	Emotionale Anatomie der Körperrückseite	63
6.2	Psychologische Bedeutung der Körperrückseite	65
6.2.1	Körperrückseite – nicht in Sicht	65
6.2.2	Der Rücken – die Ablage	67
6.3	C-taktile Körpereinölung	68
6.4	C-taktile Ausstreichungssequenzen	69
6.5	Beinmassage	71
6.6	Rückenmassage	77
7	Massage der Körpervorderseite	86
7.1	Emotionale Bedeutung der Körpervorderseite	86
7.2	Psychologische Bedeutung der Körpervorderseite	87
7.2.1	Selbstbild	87
7.2.2	Fremdbild	87
7.2.3	Dem Leben zugewandt	87
7.2.4	Wahrnehmung durch Berührung	88
7.3	Positionswechsel für die Klientin	88
7.4	C-taktile Körpereinölung	90
7.5	C-taktile Ausstreichungssequenzen	92
7.6	Beinmassage	95
7.7	Flankenmassage	98
7.8	Umarmung nach der Flankenmassage	99
7.9	Arm- und Handmassage	101

7.10	Bauchmassage	104
7.11	Massageerweiterung: Flankenöffnung	108
7.12	Massageerweiterung: Nackenumarmung	110
8	Massage in Brustbereich, Nacken und Gesicht	112
8.1	Emotionale Anatomie – Nacken und Gesicht	112
8.2	Psychologische Bedeutung von Nacken und Gesicht	113
8.2.1	Gut im Kopf	113
8.2.2	Außendarstellung	113
8.2.3	Die andere Seite der Medaille	113
8.2.4	Druck im Kopf	114
8.2.5	Gesicht – nichts mehr sichtbar?	114
8.2.6	Gesicht und Massage	114
8.3	Massage Brustbereich	115
8.4	Massage Nacken	116
8.5	Massage Gesicht	118
9	Nachsorge	121
9.1	Nachgespräch	121
9.2	Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Psychotherapeutinnen	122
9.2.1	Psychotherapeutisch begleitend	122
9.2.2	Psychosomatisch begleitend	123
10	Verschiedene Indikationen	124
10.1	Depression – Erfahrung aus der körpertherapeutischen Praxis	125
10.1.1	Erklärbare Symptome	126
10.1.2	Tastbare Körpersymptome	128
10.1.3	Massagetechnik auf der Haut	129
10.1.4	Technik von außen	130
10.2	Tumorerkrankungen	131
10.3	Fatigue	133
10.4	Long COVID	134
11	Berührungsmedizin	135
11.1	Berührung in der professionellen Pflegearbeit	135
11.2	In der ärztlichen Versorgung I	139
11.3	In der ärztlichen Versorgung II	140
12	Forschung	142
12.1	Wissenschaftliche Studien zur Wirkung Psychoaktiver Massagen insbesondere bei psychiatrischen Indikationen	142
12.2	Methodische Anforderungen an moderne Massagestudien	142

12.3	Ausgewählte Studienergebnisse	143
12.4	Wirkungen einer Psychoaktiven Massage nach GMK® bei »gesunden« Probanden: eine naturalistische Studie	144
13	Anhang	146
13.1	Klientenstimmen	146
13.1.1	Rückmeldung eines männlichen Klienten (erste Massage)	146
13.1.2	Rückmeldung einer weiblichen Klientin (erste Massage)	146
13.1.3	Rückmeldung einer weiblichen Klientin (zweite Massage)	147
13.1.4	Rückmeldung einer weiblichen Klientin	149
13.1.5	Rückmeldung eines männlichen Klienten	149
13.1.6	Rückmeldung eines männlichen Klienten	150
13.1.7	Rückmeldung einer weiblichen Klientin	150
13.2	Beispiel eines Orientierungsgesprächs für den Ablauf der Psychoaktiven Massage	151
13.3	Meditationsanleitung »Reise in das Innengesicht«	152
	Literatur	155