

schung der Frage «Was will ich tun?» Sie kann vor einem Tag, einer Schulstunde, einem Gespräch, vor einer Reise oder zu Jahresbeginn gestellt werden.

Zunächst befragen wir uns «Was fühle ich jetzt?»; damit sind Zustände wie Freude, Angst, Ärger, Ruhe, Trauer und Ähnliches mehr gemeint. Das genaue Ergründen bildet die Grundlage für die Frage «Was möchte ich?». Die Antwort sollte so konkret und detailliert wie möglich ausfallen. Weiter geht es mit «Was ist die Situation, der Kontext? Was ist die Aufgabe? Was ist möglich?» oder «Was will das Leben von

mir?» und mündet in die grosse Frage «Was will ich tun?». Es geht hier um den inneren Kompass, das Gefühl tiefster Stimmigkeit. Mich beutelt dieses Fragenpaket.

Ein sehr intensives Wochenende geht zu Ende, ich bin tief eingetaucht, habe meine Bewegungen kaum unter Kontrolle. Der Einladung zu einem kleinen Heimweg-Plausch – ein ganz einfaches Gespräch – kann ich nicht folgen. Erst als Platz ist für das eigene Berührtsein, taue ich auf. 🌱

<https://zeitundraum.org/>

Bedingungslos Liebe erfahren

Klingt etwas gar gross für eine Massage. Unser Autor schwelgte in Wuwei.

AUSPROBIERT VON CLAUDE JAERMANN



Ich schwelge. Auf Wolke acht und gleichzeitig in meinem tiefsten Innern. So berührt worden bin ich während eines Massage-Settings noch nie. Generell ist mir bei der Körperarbeit nicht wichtig, was an mir berührt wird, sondern wie! Griffe, Techniken und Co. kann man erlernen – Berührungsqualität jedoch ist eine Gabe, die man als Gnade mit auf den Lebensweg bekommen hat. Milva Pauletto wurde, so vermute ich, bei der Geburt damit im Überfluss gesegnet.

Wuwei-Oase heisst ihre Praxis in St. Gallen, einer Dreizimmerwohnung in einem Altstadtthaus. Sie empfängt mich mit einem Lächeln und bittet mich in ihr Reich. Bei

einem Glas Wasser tasten wir uns verbal einander an. Bei einer körperlichen Berührung geht man in Beziehung zueinander, dementsprechend genug Zeit nimmt sich Milva für diesen ersten Schritt. Um mich der Behandlung ganz öffnen zu können, brauche ich Vertrauen, da die Wuwei-Massage sinnlich ist und auch in erotische Innenwelten führen darf. Der Begriff Wuwei stammt gemäss Wikipedia aus dem Daoismus und definiert das Nichthandeln im Sinne von Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handelns. Für Milva bedeutet dies schlicht, sich ganz auf den Moment einzulassen und bedingungslose Liebe zu sein.

Bild: greggrop, www.123rf.com, kainf.lurz, www.lurzart.ch

Ein grosses inneres Ja

Während mein Kopf noch den einen oder anderen Gedanken wälzen will, gehe ich unter die Dusche, ziehe mir das bereitgelegte Lunghituch an und betrete die eigentliche Oase. Ein schöner und sehr warmer Raum. Ich fühle mich aufgehoben, während mich Milva stehend berührt und sanft auf die am Boden liegende geheizte (!) Matratze bittet. Ich tauche ab. Mein Atem geht tief und langsam, und mit jeder Berührung sinke ich noch tiefer. Ich liege auf dem Bauch, höre sanfte Klänge und spüre Milvas Hände, die warmes Öl auf meinem Rücken verteilen. Ein grosses inneres Ja ist da, und mit ihm lasse ich mich ganz fallen in diesen Moment. Ich fühle mich wahrhaftig und bedingungslos geliebt und schwelge gedankenlos im Sein. Die Zeit scheint stillzustehen. Meine Reise führt nicht ins Erotische und dem verführerischen Sehnen nach dem nächsten möglichen Reizvollen. Milva begleitet mich im Hier und Jetzt in den unendlich schönen Weiten des Augenblicks.

Einfach da

Auch eine Wuwei-Massage hält ein Ende bereit. Doch was für eines! Nachdem die Berührungen verklungen sind, liege ich noch immer versunken in mir auf der warmen Matratze und lau-

sche lebendigen Klängen aus der Musikanlage. Ich fühle mich etwas verloren bei diesem Auftauchen und bin froh, dass Milva den Raum nicht verlassen hat, sondern neben mir sitzt, ab und zu eine Hand auf meinen Bauch oder mein Herz legt und ganz einfach ganz da ist. Zu meinem Erstaunen darf ich mir dafür so viel Zeit nehmen, wie ich möchte. Als Massage-Erfahrener bin ich gewohnt, mich nach einer guten Viertelstunde zu bewegen und langsam aufzustehen. Nicht so in der Wuwei-Oase. Zum Glück! Denn in diesem endlos scheinenden Nachklingen liegt eine der Perlen, die Milva anzubieten hat. Nach gut drei Stunden verlasse ich diese Oase. Genährt und gestärkt und lange anhaltend. Berührt. Und wie! 🌱

www.wuwei-oase.ch

