



TOUCHED TO BE

Raum für tantrisch orientierte Körperarbeit

IMPULSE FÜR MÄNNER

Aus dem Dauermodus aussteigen

Wie Stress unser Selbstbild prägt –
und was wir brauchen, um wieder
bei uns anzukommen.



MICHAEL KÖLLNER

Inhalt

AUFTAKT	Die Schrauben
KAPITEL 1	Wenn die Liste leer ist
KAPITEL 2	Warum Aufhören so schwerfällt
KAPITEL 3	Wenn aus dem Tun ein Selbstbild wird
KAPITEL 4	Warum „Entspann dich doch“ nicht funktioniert
KAPITEL 5	Wahrnehmen statt leisten
KAPITEL 6	Wenn es allein nicht reicht
KAPITEL 7	Berührung, bei der du nichts leisten musst
KAPITEL 8	Zurück im Ferienhaus
	Nachwort

AUFTAKT

Die Schrauben

„Wer mag, darf gern sortieren. Danke!“

Stell dir vor, du kommst in einem kleinen Ferienhaus an. Ein Wochenende nur für dich. Kein Termin, keine Erwartung, nichts, was erledigt werden muss.

Auf dem Küchentisch steht eine flache Kiste. Darin liegen Schrauben, vielleicht dreihundert Stück – lange und kurze, dicke und dünne, alles durcheinander. Daneben stehen vier leere Gläser. Und ein Zettel vom Vermieter:

„Wer mag, darf gern sortieren. Danke!“

Niemand ist da. Niemand wird nachsehen. Du bist hier, um auszuruhen.

Und doch: Vielleicht hast du eben schon überlegt, ob man nach Länge oder nach Dicke sortiert. Vielleicht hast du dich gefragt, wie lange das wohl dauert. Vielleicht hat dich der Zettel auch einfach geärgert. Oder du hast gedacht: Was soll das? Bin ich hier richtig?

Warum diese Geschichte am Anfang eines Buches über Stress steht, erfährst du gleich. Merk dir nur, was gerade in dir passiert ist. Das ist wichtiger als alles, was danach kommt.

KAPITEL 1

Wenn die Liste leer ist

Der Moment, in dem aus „da liegt etwas“ ein „ich müsste“ wird.

Ein ganz normaler Abend. Die Arbeit ist getan, die Mails sind beantwortet, das Wichtigste ist erledigt. Eigentlich könntest du dich jetzt zurücklehnen.

Aber genau in diesem Moment passiert etwas Merkwürdiges. Statt Erleichterung meldet sich der nächste Gedanke: Jetzt hätte ich ja Zeit für ... Was eben noch das Ende des Tages sein sollte, wird zur freien Fläche für das nächste Projekt. Vielleicht freust du dich sogar darauf. Und gleichzeitig ist da dieses andere Gefühl: Es hört nie auf.

KENNST DU DAS?

- Du sitzt auf dem Sofa, die Arbeit ist getan – aber dein Körper ist angespannt, als müsstest du gleich wieder los.
- Du versuchst, nichts zu tun, und im Kopf läuft schon die Liste für morgen.
- Ein Nachmittag ohne Plan hinterlässt kein Gefühl von Freiheit, sondern eher Unruhe, Leere oder ein leises schlechtes Gewissen.
- Du merkst, dass du zum Handy greifst, noch schnell etwas aufräumst oder ein Detail optimierst – nicht, weil es nötig ist, sondern weil Stillsitzen schwerfällt.

Wenn dir davon etwas bekannt vorkommt, dann bist du nicht einfach „gestresst“. Stress im gewöhnlichen Sinn kommt und geht: Eine anstrengende Woche endet, und irgendwann wird es wieder ruhiger. Was hier beschrieben ist, ist etwas anderes. Die Anspannung bleibt, auch wenn

der Anlass verschwunden ist. Das Tun hört nicht auf, wenn die Aufgaben aufhören. Diesen Zustand nenne ich in diesem Buch den **Dauermodus**.

Und jetzt zurück zu den Schrauben. Niemand hat dich gebeten, sie zu sortieren. Der Zettel sagt ausdrücklich: *wer mag*. Und trotzdem hat vielleicht etwas in dir angefangen zu arbeiten – zu planen, abzuwägen, sich zuständig zu fühlen. Oder es hat sich gesträubt und geärgert, was auch eine Form von Beschäftigtsein ist.

Genau dieses Gefühl ist der Kern dieses Buches: **der Moment, in dem aus „da liegt etwas“ ein „ich müsste“ wird**. Er dauert oft nur eine Sekunde. Man übersieht ihn leicht, weil er sich so normal anfühlt. Aber in ihm steckt der ganze Dauermodus.

Und in diesem „ich müsste“ steckt oft noch etwas anderes: **ein Wissen, dass ich es kann**. Durch jahrelanges Training an unzähligen Aufgaben, vielleicht durch einen hohen Anspruch an dich selbst, weißt du: Das schaffe ich auch noch. Wo andere längst sagen „Das ist mir zu viel“, machst du weiter. Vielleicht hast du auf solche Menschen sogar ein wenig herabgesehen – als wären sie nicht belastbar, nicht verlässlich genug. Dieses Wissen, auch das noch zu schaffen, ist nicht nur Last. Es gibt Bestätigung, es fühlt sich legitim an, und es gibt Sicherheit: Solange ich alles im Griff habe, kann mir das Chaos nichts anhaben.

Was dieses Buch will – und was nicht

Du hast dir gerade Zeit zum Lesen genommen. Vielleicht mit der stillen Erwartung, dass sich die Zeit lohnen soll: eine Erkenntnis, ein Trick, etwas, das hinterher alles leichter macht. Sogar diese Pause hat also schon einen Auftrag bekommen. Auch das gehört zum Muster.

Deshalb vorweg: Dieses Buch gibt dir kein Programm, das du abarbeiten musst. Keine zehn Tipps, keine Morgenroutine, die du ab Montag durchhalten sollst. Davon gibt es genug – und wer im Dauermodus steckt, macht aus jeder Methode schnell eine weitere Pflicht.

Stattdessen will es dir helfen, eine einzige Fähigkeit zu schärfen: **diesen Moment zu bemerken**. Wer ihn bemerkt, hat eine Wahl. Wer ihn übersieht, folgt ihm einfach.

DAFÜR BEKOMMST DU

- ein Verständnis dafür, warum Aufhören so schwerfällt – obwohl man es sich doch vornimmt,
- einen Blick darauf, wie aus ständigem Leisten ein Bild von dir selbst werden kann – ein Bild, das du dir über Jahre gebaut hast und das einen Zweck erfüllt,
- ein paar einfache Beobachtungen, die du ohne Aufwand im Alltag machen kannst,
- und Hinweise, wann es sinnvoll ist, sich Unterstützung zu holen.

KAPITEL 2

Warum Aufhören so schwerfällt

„Wenn ich erst alles erledigt habe, kann ich mich entspannen.“ Dieser Punkt kommt nie.

Die meisten Männer, die im Dauermodus stecken, wissen eigentlich, dass sie mehr Ruhe bräuchten. Am Wissen liegt es selten. Es liegt daran, dass mehrere Dinge gleichzeitig wirken – und keines davon lässt sich mit einem Entschluss abstellen.

Das kleine Hoch des Abhakens

Eine Aufgabe zu erledigen, fühlt sich gut an. Ein Haken hinter einem Punkt, eine abgeschickte Mail, ein repariertes Regal: Das Gehirn verbucht das als Erfolg, und dieser kleine Erfolg ist angenehm. Daran ist nichts Falsches.

Schwierig wird es, wenn dieses Gefühl zur wichtigsten Quelle von Zufriedenheit wird. Wer den ganzen Tag viele kleine Erfolge sammelt, vermisst sie, wenn sie ausbleiben. Dann fühlt sich ein freier Abend nicht nach Ruhe an, sondern nach einem Mangel. Manche Männer beschreiben das als Sog, andere fast wie einen Entzug: Es fehlt etwas, und das Einfachste, um die Lücke zu füllen, ist – die nächste Aufgabe.

Das ist der Trugschluss, in dem viele feststecken: *Wenn ich erst alles erledigt habe, kann ich mich entspannen.* Dieser Punkt kommt nie. Sobald die Liste leer ist, füllt sie sich neu. Nicht, weil die Welt so viel verlangt, sondern weil das Tun selbst zur Belohnung geworden ist.

Der Körper ist langsamer als der Kopf

„Feierabend“ ist ein Gedanke. Die Anspannung im Bauch, in den Schultern oder im Kiefer ist ein Zustand. Und ein Zustand folgt einem Gedanken nicht auf Knopfdruck.

Wer über lange Zeit viel leistet, ist oft über lange Zeit in einer gewissen Alarmbereitschaft: aufmerksam, schnell, vorausplanend. Der Körper stellt sich darauf ein. Irgendwann wird diese Bereitschaft zur Grundeinstellung – sie bleibt, auch wenn gerade nichts zu tun ist. Deshalb kann man sich sagen „Jetzt ist es gut“ und trotzdem mit angespanntem Bauch auf dem Sofa sitzen.

Das ist kein persönliches Versagen. Es ist Gewohnheit, eingeübt über Jahre. Und was über Jahre eingeübt wurde, verändert sich nicht an einem Abend.

Tun gibt Halt

Beschäftigt zu sein, hat noch eine dritte Seite, über die seltener gesprochen wird: Es gibt Orientierung. Solange ich etwas zu tun habe, weiß ich, was als Nächstes kommt. Ich habe die Dinge im Griff.

Wenn das Tun aufhört, entsteht Raum. Und in diesem Raum taucht manchmal etwas auf, das vorher keinen Platz hatte: Müdigkeit, Traurigkeit, Sehnsucht, eine unbestimmte Leere, vielleicht auch Lust, die im Alltag keinen Ort hat. Oder eine Irritation, die sich kaum in Worte fassen lässt: *Wer bin ich eigentlich ohne das alles?*

Denn auch Stress ist vertraut. Wer lange im Dauermodus gelebt hat, verliert beim Aufhören nicht nur Arbeit, sondern etwas Bekanntes – einen Rhythmus, eine Rolle, ein Gefühl von Richtung. Das kann sich wie ein Verlust anfühlen, obwohl es eigentlich eine Entlastung wäre. Die nächste Aufgabe ist dann auch ein Weg, diesem Raum auszuweichen – meist, ohne dass es uns bewusst ist.

KURZ INNEHALTEN

Welche der drei Seiten kennst du am besten: das kleine Hoch des Abhakens, die Anspannung, die nach Feierabend bleibt, oder das Tun als Halt? Oft ist es eine Mischung. Es gibt keine richtige Antwort – nur deine.

KAPITEL 3

Wenn aus dem Tun ein Selbstbild wird

Ich bin auch der Mensch, der viel leisten kann. Aber ich bin mehr als das.

Wie entsteht eigentlich das Bild, das wir von uns selbst haben? Es wächst aus vielen Erfahrungen: aus dem, was wir tun und erleben, aus dem, was andere über uns sagen, und aus dem, was wir glauben, in ihrem Blick zu sehen. Irgendwann erzählen wir es uns selbst.

Wer immer derjenige ist, der viel schafft, die Dinge im Blick behält und anderen hilft, bekommt dafür Anerkennung – von anderen, und nach einer Weile vor allem von sich selbst. Aus einer Fähigkeit wird eine Antwort auf die Frage, wer man ist: *Ich bin verlässlich. Ich kriege das hin. Auf mich kann man zählen.*

Ein solches Selbstbild ist nicht falsch. Aber es ist gebaut – und es erfüllt einen Zweck: Es gibt Halt, Orientierung und Wert. Daran ist viel Gutes. Es wird nur dann eng, wenn sich unmerklich ein zweiter Satz dazugesellt: *Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste.* Diesen Satz spricht kaum jemand aus. Man erkennt ihn eher an seinen Folgen: daran, wie bereitwillig man Aufgaben übernimmt, wie schwer es fällt, Nein zu sagen – und wie ungemütlich es wird, einfach nur da zu sein, ohne etwas vorzuweisen.

An diesem Punkt prägt Stress das Selbstbild. Nicht nur der Kalender ist voll, auch der Blick auf sich selbst wird schmal. Ein ruhiger Nachmittag ist dann keine freie Zeit, sondern eine Lücke, die gefüllt werden will.

Woher das kommen kann

Viele Männer haben früh gelernt, dass Leistung zählt. Anerkennung gab es für gute Noten, für Durchhalten, fürs Funktionieren – seltener fürs Traurigsein oder fürs Nicht-Wissen. Manche sind in Familien aufgewachsen, in denen es schwierig war: Streit, Sucht, Unberechenbarkeit. Dann kann das Tun ein Weg gewesen sein, eine unübersichtliche Lage beherrschbar zu machen oder gebraucht und gemocht zu werden.

Ob etwas davon auf dich zutrifft, weißt nur du. Wichtig ist etwas anderes: Ein Muster, das heute anstrengend ist, war vielleicht einmal eine kluge Antwort auf eine schwierige Situation. Das zu sehen, macht den Blick auf sich selbst oft freundlicher.

Und es gilt auch umgekehrt: **Wir sind nicht unsere Vergangenheit.** Wir sind nicht die Sätze, die wir früh über uns gelernt haben. Was einmal geholfen hat zurechtzukommen, muss nicht für immer bestimmen, wie wir leben.

Ich bin auch der Mensch, der viel leisten kann. Aber ich bin mehr als das.

Auch Nähe kann zur Leistung werden

Der Dauermodus bleibt nicht im Büro. Er kann bis ins Schlafzimmer reichen. Dann beginnt selbst Nähe mit Fragen wie: Mache ich es richtig? Was wird von mir erwartet? Bin ich gut genug? Lust wird zur Aufgabe, Berührung zu etwas, das man gibt, um zu gefallen. Manche merken es auch am eigenen Körper: an nachlassender Lust, an Erektionen, die nicht verlässlich sind, an einem Orgasmus, der sich eher wie ein Abschluss anfühlt als wie Hingabe. Viele Männer kennen das, sprechen aber selten darüber.

Denn hier geht es um mehr als Stress. Wenn selbst Nähe zur Leistung wird und diese Leistung nicht mehr selbstverständlich gelingt, gerät etwas Grundlegendes ins Wanken: das Bild davon, was es heißt, ein Mann zu sein.

Zurück zu den Schrauben

Stell dir noch einmal den Küchentisch im Ferienhaus vor. Warum könnte es sich unangenehm anfühlen, die Kiste einfach stehen zu lassen? Wer wärest du in diesem Moment – unzuverlässig, faul, undankbar? Oder einfach jemand, der selbst entscheidet, wofür er seine Zeit verwendet?

Die Szene ist erfunden. Die Frage dahinter ist sehr real: **Was bedeutet es für mein Bild von mir, wenn ich eine Aufgabe sehe – und sie nicht übernehme?**

KAPITEL 4

Warum „Entspann dich doch“ nicht funktioniert

Solange die Pause einen Auftrag hat, bleibt der Dauermodus eingeschaltet.

Wer im Dauermodus steckt, bekommt gern gute Ratschläge: Mach doch mal Pause. Meditier. Geh spazieren. Die Ratschläge sind nicht falsch. Aber sie haben einen Haken.

Entspannung wird zur nächsten Aufgabe

Wer gewohnt ist zu leisten, macht aus allem eine Leistung – auch aus der Erholung. Dann wird Meditation zur Übung, die man „richtig“ machen will. Der Spaziergang bekommt ein Schrittziel. Die Entspannungs-App meldet, wie viele Tage in Folge man durchgehalten hat. Und wenn es nicht klappt, ist da das vertraute Gefühl: nicht gut genug.

Das ist kein Grund, all das sein zu lassen. Aber es erklärt, warum es oft nicht wirkt. Solange die Pause einen Auftrag hat, bleibt der Dauermodus eingeschaltet.

Man kann nicht gleichzeitig Klient und Therapeut sein

Es gibt noch ein zweites Problem. Um aus dem eigenen Muster auszusteigen, müsste man sich gleichsam von außen zusehen und sich sagen: *Jetzt beruhige dich. Jetzt spür deinen Körper.* Aber der, der das sagen soll, steckt ja selbst mitten im Muster.

Viele Männer wissen genau, was ihnen guttun würde. Fünf Minuten am Morgen sitzen bleiben. Ein paar ruhige Atemzüge, bevor der Tag beginnt. Zu Hause gelingt das trotzdem selten. Dort wartet der Schreibtisch, dort fällt der Blick auf die Dinge, die erledigt werden wollen. Alles ruft: *erledige mich*.

Das heißt nicht, dass niemand allein zur Ruhe findet. Es heißt nur: Manchmal braucht es einen anderen Ort und ein Gegenüber. Jemanden, der mit dir innehält, während dein Kopf schon beim nächsten Projekt wäre. Dazu später mehr.



KAPITEL 5

Wahrnehmen statt leisten

Nicht den Zustand verändern wollen, sondern ihn zuerst bemerken.

Wenn Entspannung nicht verordnet werden kann – was dann? Der Ansatz dieses Buches ist bescheidener und zugleich grundlegender: **Nicht den Zustand verändern wollen, sondern ihn zuerst bemerken.**

Das klingt nach wenig. Aber zwischen „Ich muss das erledigen“ und „Da ist wieder der Gedanke, dass ich das erledigen muss“ liegt ein kleiner Abstand. In diesem Abstand kannst du dich fragen, ob du dem Gedanken folgen willst. Der Drang darf dabei noch da sein. Du musst ihn nicht erst loswerden, um ihn zu sehen.

Hier sind vier Beobachtungen. Sie sind kein Programm. Nimm dir eine davon für ein paar Tage mit – oder keine.

BEOBSACHTUNG 1: DER ÜBERGANG

Wenn die Liste das nächste Mal leer ist – am Feierabend, nach dem Einkauf, nach einem erledigten Projekt: Bleib drei Atemzüge lang sitzen, bevor du etwas Neues anfängst. Achte nur darauf, was in diesen drei Atemzügen auftaucht. Ein Gedanke? Ein Ziehen? Erleichterung? Unruhe?

BEOBACHTUNG 2: DER ORT

Wo spürst du den Dauermodus im Körper? Viele Männer finden ihn im Bauch, in den Schultern, im Kiefer oder im flachen Atem. Du musst nichts entspannen. Es reicht, den Ort zu bemerken – so wie man bemerkt, dass es draußen regnet.

BEOBACHTUNG 3: DIE FRAGE

Wenn eine Aufgabe auftaucht, stell dir kurz diese Frage: *Will ich das jetzt tun – oder brauche ich es gerade, um mich gut zu fühlen?* Beide Antworten sind in Ordnung. Wichtig ist nur, dass du sie dir gibst.

BEOBACHTUNG 4: DER SATZ

Formuliere einen „Ich muss“-Gedanken einmal um: aus „Ich muss noch die Garage aufräumen“ wird „Da ist der Gedanke, dass ich noch die Garage aufräumen muss“. Merkst du einen Unterschied?

Wenn dir das nicht gelingt oder du es nach zwei Tagen vergessen hast: Auch das ist eine Beobachtung. Sie zeigt dir, wie stark der Sog ist. Kein Grund, es besser machen zu wollen.

KAPITEL 6

Wenn es allein nicht reicht

Sich Unterstützung zu holen, ist keine Schwäche, sondern eine vernünftige Entscheidung.

Manchmal genügt es, den Moment ein paar Mal zu bemerken, und es wird etwas leichter. Manchmal nicht. Dann ist es kein Zeichen von Schwäche, sich Unterstützung zu holen, sondern eine vernünftige Entscheidung.

Ein Gegenüber und ein anderer Rahmen

Was fast allen hilfreichen Wegen gemeinsam ist: Sie schaffen einen Raum außerhalb des Alltags, in dem für eine Weile nichts erledigt werden muss – und oft einen Menschen, der mit dir aufmerksam ist. Das kann sehr unterschiedlich aussehen:

- **Körperorientierte Therapie**, bei der nicht nur über das Leben gesprochen wird, sondern immer wieder die Aufmerksamkeit zum Körper zurückkehrt: Wie atmest du gerade? Was spürst du in den Füßen, im Bauch, im Kiefer?
- **Psychotherapie oder Beratung**, wenn Muster aus der Vergangenheit sehr stark wirken oder die Belastung schon lange anhält.
- **Bewegung mit anderen**, bei der es nicht um Leistung geht – Tanzen, Yoga in einer Gruppe, gemeinsames Wandern.
- **Achtsame Berührung**, zum Beispiel in Form einer Tantra-Massage in einem klaren, sicheren Rahmen.

Welcher Weg passt, hängt von dir ab. Keiner ist für alle der richtige.

Wann du ärztliche oder therapeutische Hilfe suchen solltest

Der Dauermodus ist keine Krankheit. Aber er kann auf Dauer krank machen. Nimm es ernst, wenn über Wochen etwas davon anhält:

- Du schläfst schlecht oder wachst nachts mit kreisenden Gedanken auf.
- Du bist erschöpft, auch nach freien Tagen.
- Du bist gereizt, ziehst dich zurück oder hast an kaum etwas noch Freude.
- Du hast körperliche Beschwerden ohne klaren Grund, etwa Magenprobleme, Herzklopfen, Kopfschmerzen.
- Du hast sexuelle Probleme: kaum noch Lust, Erektionsschwierigkeiten, Schwierigkeiten, zum Orgasmus zu kommen. Stress kann dabei eine Rolle spielen – solche Veränderungen sollten aber immer auch ärztlich abgeklärt werden, weil sie körperliche Ursachen haben können.
- Du brauchst Alkohol, Medikamente oder anderes, um abschalten zu können.

Dann ist der erste Weg der zu deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt oder zu einer psychotherapeutischen Praxis. Das ersetzt dieses Buch nicht, und keine Massage ersetzt eine Behandlung.

KAPITEL 7

Berührung, bei der du nichts leisten musst

Dass du auch dann jemand bist, wenn du gerade nichts leistest.

Für viele Männer ist Berührung selten geworden – oder sie ist eng mit Erwartungen verknüpft. Man berührt, um zu trösten, um zu verführen, um etwas zu geben. Berührt zu werden, ohne etwas zurückgeben zu müssen, kennen viele kaum – und es verunsichert sie.

Genau darin liegt eine besondere Möglichkeit. Wenn du berührt wirst und dabei nichts tun, nichts steuern und niemanden zufriedenstellen musst, fällt ein großer Teil des Dauermodus für eine Weile weg. Die Aufmerksamkeit kann leichter vom Kopf in den Körper wandern. Manche Männer erleben dabei eine Ruhe, die sie lange nicht gespürt haben. Andere merken vor allem, wie schwer ihnen das Annehmen fällt. Beides ist eine wertvolle Erfahrung – und beides sagt etwas über den Dauermodus.

Damit das möglich wird, braucht es einen klaren Rahmen: Zeit, die nur dir gehört. Vorher besprochene Grenzen. Klare Rollen – einer gibt, einer empfängt. Und ein Gegenüber, das nichts von dir erwartet, auch keine bestimmte Reaktion.

Eine solche Berührung verändert nicht deine Vergangenheit und behandelt keine Stressfolgen. Was sie ermöglichen kann, ist eine Erfahrung: dass du auch dann jemand bist, wenn du gerade nichts leistest.

Und die Berührung durch dich selbst

Es gibt eine Form von Berührung, über die kaum ein Mann spricht, obwohl fast jeder sie kennt: die Selbstbefriedigung. Gerade in Phasen mit viel Druck greifen viele Männer häufiger zu ihr. Das ist verständlich – und es ist in Ordnung.

Selbstbefriedigung kann vieles sein. Ein Ausgleich für Berührung, die im Alltag fehlt. Ein Weg, Druck aus dem System zu nehmen und für einen Moment aus dem Kopf in den Körper zu kommen. Eine Form, sich selbst zuzuwenden, wenn sonst niemand es tut.

Sie kann aber auch ein Teil des Dauermodus sein: schnell, zielgerichtet, nebenbei erledigt. Ein kurzer Kick, der die Anspannung für den Moment senkt, damit es danach weitergehen kann – wie ein weiterer Haken auf der Liste.

Auch hier hilft dieselbe Frage wie überall in diesem Buch: *Will ich das gerade – oder brauche ich es, um zu funktionieren?* Es gibt keine falsche Antwort. Und wer möchte, kann ausprobieren, was sich verändert, wenn er sich selbst einmal ohne Eile und ohne Ziel berührt: nicht, um schnell zum Ende zu kommen, sondern um zu spüren, wie sich der eigene Körper gerade anfühlt.



KAPITEL 8

Zurück im Ferienhaus

Zwischen einer Aufgabe und deiner Antwort darauf liegt ein kleines Stück Freiheit.

Erinnerst du dich an den Abend vom Anfang? Die Liste ist leer, Zeit wäre da – und der Kopf sucht schon den nächsten Block. Vielleicht war das zugespitzt. Vielleicht hast du dich trotzdem darin wiedererkannt, ganz oder nur in einem kleinen Teil.

Dann ist die Frage nicht, ob du ab morgen alles liegen lässt. Die Frage ist näher und einfacher: **Was glaubst du über dich, wenn du gerade nichts erledigst?**

Und jetzt noch einmal zu den Schrauben. Das Wochenende im Ferienhaus ist fast vorbei. Die Kiste steht noch auf dem Tisch.

Würdest du die Gläser jetzt füllen? Vielleicht ja – weil du Lust darauf hast, weil Sortieren dich beruhigt, weil es dir Freude macht. Dann ist es deine Entscheidung. Vielleicht lässt du sie auch stehen, und nichts passiert. Die Geschichte hatte nie eine richtige Lösung. Sie sollte dir nur den Moment zeigen, zwischen einer Aufgabe und deiner Antwort darauf. In diesem Moment liegt ein kleines Stück Freiheit.

Das Gefühl vom Anfang – das kleine „ich müsste“, das Planen, der Ärger vielleicht – ist kein Feind. Es ist ein Signal. **Es ist das Gefühl, auf das du achten kannst.** Wenn du es das nächste Mal bemerkst, im Büro, am Feierabend, im Urlaub, dann weißt du: Hier beginnt der Dauermodus. Und hier hast du eine Wahl.

Vielleicht ist der Impuls, etwas tun zu müssen, auch jetzt gerade da. Wo spürst du ihn? Im Bauch, im Atem, im Kiefer – oder ganz woanders? Du musst ihn nicht wegmachen.

Nur eine Frage noch:

Bist du im Kern dieser Drang? Oder spürst du daneben noch etwas anderes – ganz klein vielleicht, nur wie einen Funken?



ÜBER DEN AUTOR

Nachwort

Ich bin Michael Köllner. In Freiburg biete ich unter dem Namen touched to be Tantra-Massagen und Körperarbeit ausschließlich für Männer an. Den Dauermodus kenne ich gut, auch aus eigener Erfahrung. Achtsame Berührung war für mich einer der Wege, ihn wahrzunehmen – deshalb gebe ich sie heute weiter.

Dieses Buch soll dir unabhängig davon etwas mitgeben. Wenn du nur die Frage mitnimmst, ob du etwas tun willst oder gerade tun musst, hat es seinen Zweck erfüllt.

WILLST DU DAS?

- Für eine Weile vom Planen ins Spüren kommen?
- Berührung erleben, bei der du nichts erwidern und niemanden zufriedenstellen musst?
- Erleben, wie sich Nähe anfühlt, wenn Lust kein Leistungsziel ist?
- Deiner Lebendigkeit Raum geben, ohne schon zu wissen, was daraus werden soll?

Dann findest du auf www.touched-to-be.de alles zum Ablauf einer Massage, zum Rahmen und zu mir. Lies in Ruhe, und entscheide selbst, ob eine Begegnung für dich passt.

Und wenn nicht: Behalte die Frage. Sie gehört dir.



TOUCHED TO BE

Raum für tantrisch orientierte Körperarbeit

Michael Köllner · Freiburg im Breisgau

www.touched-to-be.de

Die Bilder in diesem E-Book sind KI-generiert. Dieses E-Book ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.