

ULLI ASSMANN

# Lernen, auf den Körper zu hören

**INTERVIEW.** Die Masseurin aus Schwanenstadt spricht im Interview über Kommunikation mit dem Körper, Stress als Auslöser von Verspannung und Unzufriedenheit und worauf es ankommt, dass man bei einer Massage möglichst gut Entspannung finden kann. *Von Philipp Eitzinger*

**H**aben Sie den Eindruck, dass Körperbewusstsein in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat?

**Ulli Assmann:** Auf jeden Fall. Berührungen generell sind weniger geworden – deshalb werden Massagen und „BeHAND-Lungen“ bedeutender.

*Liegt das an der Schnelligkeit der Gesellschaft, am Alltags-Stress?*

**Ulli Assmann:** Stress ist etwas, das heutzutage lieber runtergeschluckt wird. Oft steht hinter Verspannung und Unzufriedenheit tatsächlich Stress. Man erlaubt sich nicht mehr, Freude zu haben und lässt sich eher runterziehen.

*Wie können Angebote wie die „Belly Revolution“ dem entgegenwirken?*

**Ulli Assmann:** Es geht darum, über die Berührung zu lernen, sich zu entspannen – gerade im Bauchbereich. Bei der „Belly Revolution“ geht es darum, dass man alle Organe wieder mit Energie versorgt und dem Gefühl entgegenwirkt, sich in seinem Körper nicht wohlfühlen. Es geht vordergründig um den Bauch, aber es ist etwas sehr Ganzheitliches – da auch der Va-



*„Viele Menschen glauben, je mehr sie bei einer Massage spüren, desto besser hilft sie. Ich sehe das anders.“*

**Ulli Assmann** über sanfte Massage-Formen

gus-Nerv, der vom Gehirn ausgehend bis in den Bauch verläuft und für unsere Entspannung mitverantwortlich ist, sanft berührt wird.

*Das ist also eher eine sanfte Massage-Form?*

**Ulli Assmann:** Ja. Viele Menschen glauben, je mehr sie bei einer Massage spüren, desto besser hilft es. Ich sehe das anders. Wir haben verlernt, auf unseren Körper zu hören. Ich erlaube mir, mit dem Kör-

per zu kommunizieren und so zu merken, was der jeweilige Körper braucht.

*Sehen Sie Unterschiede, wie Männer und Frauen Massagen betrachten?*

**Ulli Assmann:** Grundsätzlich ist jeder und jede anders. Meiner Erfahrung nach sind Frauen offener und kommen mehrmals. Männer, kommen eher, wenn's wo zwicket. Finden oft sogar schneller Entspannung oder schlafen ein!

**Wohlbefinden.** Ulli

Assmann führt seit 2003 in Schwanenstadt ihr eigenes Massagestudio, seit 2019 in neuem Ambiente, mit einem Kursraum. Neben klassischen Massagen und Craniosacraltherapie bietet sie seit einigen Jahren auch die Entspannungsbehandlungen „Access Bars“ und „Belly Revolution“ an und bietet Tageskurse dazu an.

*Was ist für Sie wichtig, wenn jemand bisher noch nie bei einer Massage war?*

**Ulli Assmann:** Entscheidend ist, dass man sich wohlfühlt. Oft redet man ja schon bei der Terminvereinbarung am Telefon, auch die Atmosphäre im Studio ist wichtig. Es braucht Neugier und das Vertrauen, sich darauf einzulassen.

*Was ist für Sie der ideale Zugang für eine Massage?*

**Ulli Assmann:** Für mich geht es darum, dass man sich im Körper wohlfühlt und sich die Zeit schenkt, sich selbst etwas Gutes zu tun, um dem Körper etwas zurückzugeben. Denn wir nützen unsere Körper im Alltag oft schamlos aus. ★