



Berlin, November 2020

Ein Brief für dich ...  
über Berührung,  
die dich nährt.

Wie gehst du mit deinem Körper um? Siehst du ihn als etwas Wertvolles?  
Er ist deine Basisstation. Ohne ihn könntest du hier nichts tun und nichts genießen.

Es macht also Sinn, ihn gut zu behandeln. Dafür gibt es in diversen Ratgebern viele kluge Tipps. Eine genussvolle, gesunde Ernährung. Ausreichend Bewegung, die Spaß macht. Frische Luft und Kontakt mit den Elementen. Und so weiter.

Es gibt da noch etwas ... mit einem hohen Spaßfaktor und umwerfender Wirkung. Dabei ist es total einfach: Gib deinem Körper Berührung. Genug – und in hoher Qualität.

Berührung ist für den menschlichen Körper wichtig wie ein Grundnahrungsmittel. Und köstlich wie ein Dessert.

Bevor ich dir hier eine Menge Theorie erzähle, probier es doch einfach selbst aus. Du kannst fühlen, wieviel Unterschied berührt sein in der Lebensqualität ausmacht. Die eigene Erfahrung ist immer noch das einzig wirklich Überzeugende.

### **Mach dafür einfach folgenden Berühr-Test:**

Dauert etwa 3 Minuten.

Zieh deine Schuhe aus. Setz dich hin, entspannt mit aufrechter Wirbelsäule, so dass beide Fußsohlen nebeneinander ganz den Boden berühren. Nimm genau wahr, wie sich deine Füße anfühlen. Sind sie warm, kalt, weit, eng, verspannt oder locker? Dann nimm einen Fuß in deine Hände. Halte ihn. Streichle ihn. Knete ihn sanft. Ungefähr ein, zwei Minuten lang. Jetzt stelle deine Füße wieder nebeneinander und vergleiche sie miteinander. Den Berührten und den Unberührten. Was fühlst du jetzt?

Als ich diese Übung das erste Mal machte, war ich zutiefst beeindruckt. Der Unterschied zwischen den beiden war unglaublich groß. Der berührte Fuß fühlte sich richtig glücklich und satt an. Aus dieser Erfahrung entwickelte ich meine Berührungspraxis. Wegen dem „satt fühlen“ nenne ich sie **Hautmahlzeit**.

Praktiziert wird die Hautmahlzeit auf der körperlichen Ebene. Wirksam ist sie körperlich, emotional, mental, rundum. Wenn du sie täglich anwendest, stillst du damit nicht nur den Hauthunger deines Körpers. Du nährst auch dein Selbstwertgefühl, deine Fähigkeit zur Selbstliebe und deine Resilienz.

Du kannst jeden Tag mit deiner Hautmahlzeit beginnen: Nachdem du deine Schlafkleidung ausgezogen hast und bevor du deine Tageskleidung anziehst.

### **So gelingt dir die Hautmahlzeit:**

Du setzt dich bequem hin, greifst dir einen Fuß, umfasst ihn mit beiden Händen. Hand auf Haut. Dann gleitest du mit deinen Händen über deine Haut. Spürbar. Sanft. Genüsslich. Und nicht allzu lange. Denn du berührst auf diese Weise deinen ganzen Körper. Jeden einzelnen Zentimeter Haut. Von den Fußspitzen bis zum höchsten Punkt des Kopfes. Das klingt erstmal langwierig, wahr? Dabei dauert es nur ungefähr 50 Sekunden. Das habe ich gemessen. Wenn ich wenig Termine und viel Zeit habe, dehne ich es auch mal aus auf mehrere Minuten.

Es braucht also wenig Zeit und passt praktisch zu jedem Alltag. Für die erfolgreiche Wirkung ist die Kontinuität wichtig - dass du es also wirklich täglich machst.

Natürlich kannst du es auch abends machen. Oder beides. Du kannst dir auch hin und wieder mehr Zeit nehmen und deinen Körper genüsslich erforschen. Deine Haut an der Fußsohle fühlt sich anders an als die am Bauch. Welche Texturen nimmst du wahr? Welche Felder in deiner Körperlandschaft magst du am liebsten? Da steckt extrem viel Genuss drin!

Wenn du dich selbst so liebend berührst, verbessert sich deine gesamte Beziehung mit dir selbst. Es wirkt sich dann auch positiv auf andere Lebensbereiche aus. Das habe ich selbst erlebt. Ich bin überzeugt, dass es auch bei dir funktioniert.

Mit viel Freude und Genuss kannst du so dein Leben erfüllter machen. Die Hautmahlzeit bringt dir eine große Portion Glück. Und wie du vielleicht schon weißt, sind Glücksgefühle eine starke Kraftquelle!

Willst du tiefer einsteigen, zusätzlich Fragen stellen und kompetente Begleitung bekommen? Ich begleite dich gerne mit meiner Erfahrung. Du erreichst mich persönlich über 030 219 83 509 oder [amrita@glueckskunst.de](mailto:amrita@glueckskunst.de).

Ich wünsche dir unzählige Glücksmomente mit deiner Hautmahlzeit.  
Mit genüsslichen Körpergrüßen, Amrita