

Wie Gulliver in Thailand

Man muss kein Linienrichter am Millerntor sein, um sich einen verspannten Nacken und jede Menge Stress einzufangen. Aber was tun, um sich dessen zu entledigen? Eine Hektikerin begibt sich und ihren schmerzenden Körper in die Hände einer Thai-Masseurin. Ein befreiender Selbstversuch.

Eine zierliche Masseurin mit viel Kraft – und eine endlich mal entspannte pur-Autorin.



Es knackt mehrmals laut, als Atitaya meinen verspannten Nacken und Rücken mit gekonnten Handkantenschlägen und Akupressur traktiert. Oh Schreck, wo kam das denn jetzt her? Mein spontanes Knochenkonzert während der Thai-Massage scheint auch sie als erfahrene Masseurin zu beeindrucken. Besorgt fragt sie nach, ob denn bei mir alles in Ordnung sei. „Alles gut“, bringe ich erleichtert heraus und falle zurück in meinen Entspannungszustand. Ich fühle mich wie in Gullivers Reisen: Ich bin der 1,80-Meter-Riese, und eine kleine Thailänderin turnt auf mir herum. Es ist wirklich erstaunlich, mit wie viel Kraft die zierliche Frau meinen Körper dehnt – und wie schnell ihre Griffe und Übungen Wirkung entfalten.

Denn einfach mal lockerlassen und entspannen ist gar nicht so einfach, wenn man im Büro arbeitet und Tag für Tag mehr als 8 Stunden in ungesunder Schildkrötenhals-Position vor dem Computer sitzt. Und dazu der Bundesliga-Abstiegsk(r)ampf live auf der Tribüne sowie die sonstigen „Nackenschläge“ des Alltags... eine bretttharte Rückenpartie und permanente Schmerzen sind die unangenehmen Folgen. Für regelmäßigen Sport fehlt meist die Zeit, wobei die mangelnde Zeit natürlich auch eine willkommene Ausrede für Sportmuffel wie mich ist. Doch nun rächt sich meine vernachlässigte Rückseite an mir. Klassische Massagen helfen da nur kurzfristig aus dem Verspannungsteufelskreis. Und immer nur kurz den Rücken massieren lassen, um dann schnell zum nächsten Job weiterzueilen – Entspannung ist anders.

Da rauscht der Rat einer Masseurin, es vielleicht einfach mal mit einer traditionellen Thai-Massage zu versuchen, nicht so schnell an meinen Ohren vorbei wie die Aufforderungen zu regelmäßigem Sport. Ein paar Infos sind schnell eingeholt: Die Kombination von Akupressur, Dehnübungen und yogaähnlichen Stellungen bei einer Thai-Massage soll nicht nur Verspannungen lösen, sondern auch Kreislauf und Stoffwechsel anregen. Das klingt super und vor allem nach Sport, bei dem ich selbst nicht viel tun muss. Durch eine Bekannte erfahre ich von Atitaya, kurz Ati, die ihr kleines Massagestudio erst kürzlich in Altona eröffnet hat und unterschiedliche Varianten der Thaimas-

sage anbietet. Gut, Massagestudio ist vielleicht ein wenig übertrieben: Ati empfängt ihre Kunden in einem mit Matratze, Regal und ein paar Sesseln bestückten Raum. Eine Tür weiter, im angrenzenden Friseursalon, werden fleißig Haare geschnitten. Doch das stört mich nicht, denn im Massagebereich ist es sehr ruhig, alles ist liebevoll hergerichtet, lange Vorhänge und warmes Licht sorgen für eine angenehme Atmosphäre – und Ati ist ganz bezaubernd.

Selbst in solchen Momenten: Ich liege noch immer auf dem Bauch und Ati winkelt meine Unterschenkel an, verschränkt sie und drückt sie gegen meinen Hintern. Aha, sehr interessant, selten solche Bewegungen gemacht. Wow, und wie bequem diese extrem weite Massage-Wickelhose ist, die mir zur Begrüßung gegeben wurde. Und überhaupt fühle ich mich gerade sehr wohl hier. Auch, weil die beheizte Matratze, auf der ich liege, zusätzlich für angenehme Wärme sorgt. Zwischen Rückenstretching und Fußmassage erfahre ich, dass die 25-Jährige Atitaya in Chaiphum, ca. 350 km von Bangkok entfernt, geboren ist. Das Massage-Handwerk hat sie dort schon sehr früh erlernt. Als sie vor fünf Jahren nach Deutschland kam und wieder in den Job einsteigen wollte, merkte sie jedoch schnell, dass es hier ohne offizielle Nachweise nicht funktioniert. Auch darum ist die Wand, auf die mein Blick zwischen-durch fällt, inzwischen mit zahlreichen, eingerahmten Zertifikaten bestückt. Seit der Eröffnung ihres kleinen Studios im Februar entspannen bisher überwiegend Frauen unter ihren Händen. Das

Klientel reicht von der rückenkranken, älteren Frau bis hin zum Weltenbummler, der die originale Thai-Massage bereits von seinen Reisen kennt. Männer mit „speziellen Wünschen“, die über die traditionellen Massagen hinaus gehen, haben hier jedoch kein Glück, betont Atitaya.

Meine Thai-Massage neigt sich nun leider dem Ende entgegen. Zum Glück habe ich das volle Programm gebucht und es folgt noch eine weitere Stunde Ölmassage. Durch Streich- und Drucktechnik wird die Blutzirkulation in meinem Körper stimuliert, erklärt Aki, während sie mit Nachdruck über meinen Rücken streicht. Herrlich. Komplett durchgeknetet, tiefenentspannt und in Ins-Bett-geh-Stimmung verspreche ich mir selbst, das Ganze jetzt mindestens zweimal im Monat zu buchen.

Ein paar Tage später erinnert ein klitzekleiner blauer Fleck an meinem Unterarm und ein wenig Muskelkater an die wohltuende Knettortur. Mein Nacken und ich sind momentan wieder Freunde und die Rückenschmerzen etwas gelindert. Für dauerhafte Entkrampfung fehlen mir allerdings noch weiteren Massagen. Harte Arbeit, dieses Entspannen. Vielleicht sollte ich doch noch mal über Sport nachdenken? Das mach ich dann nächste Woche – bei der nächsten Thai-Massage.

Daniela Kellner

SAWADEE HAMBURG [2 Eingänge, auch über dem Friseursalon Haarmonie]; Lornsenstr. 13; Termine n. V.; Telefon 20 23 86 23 oder 0176-32 979 639; Preise: Thai-Massage 60 Minuten: 39 Euro; 90 Minuten: 59 Euro; 120 Minuten: 75 Euro