

Die TouchLife Methode nach Leder & von Kalckreuth

Achtsames Berühren bringt Bewusstheit für Körper, Geist und Seele

Menschen brauchen Berührung, die sich gut anfühlt. Menschen mit Massage zu helfen, ist eine wunderbare Arbeit und manchen eine Berufung. TouchLife ist eine ganzheitliche Massage, die nicht nur den Körper, sondern den Menschen in seiner Ganzheit berührt. Achtsamkeit und Mitgefühl spielen dabei eine wesentliche Rolle.



Frank B. Leder und Kali Sylvia von Kalckreuth
Massage-Lehrer, Begründer der TouchLife Methode und des Berufsbildes TouchLife Praktiker/in. Seit 1989 bilden sie aus und initiierten das internationale TouchLife Massage-Netzwerk. Von 2011 bis 2015 unterstützten sie als Kooperationspartner der Steinbeis-Hochschule Berlin die wissenschaftliche Untersuchung der Methode. Sie sind Autoren der Bücher „Massage, die schön macht“ (1999), „Glücksgriffe“ (2009) und „Goldene Massage-regeln“ (2016).

Massage ist eine alte Tradition. Dass ein Mensch den anderen mit seinen Händen berührt, ist der gemeinsame Nenner aller Massagemethoden. Berührung ist eine Ur-Behandlung. Wenn ein Kind hinfällt, trös-

ten Erwachsene intuitiv und streichen über die Stelle, wo es sich wehgetan hat: „Es wird schon wieder gut!“ Diese uralte Erfahrung der Menschheit führte zur Entstehung des wohl ältesten „Heilmittels“ für Körper, Geist und Seele, der Entwicklung systematischer Berührungen in Form von Massage.

Mitte der 1980er-Jahre entwickelten Leder & von Kalckreuth in einer ca. fünfjährigen Praxisphase ein ganzheitliches Behandlungskonzept. Sie erarbeiteten besonders harmonische Griffabläufe und benannten die Methode TouchLife – „berühre das Leben“. TouchLife ist salutogenetisch, also ressourcenorientiert ausgerichtet. Die Methode steht für Wohlbefinden und Tiefenentspannung sowie für die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit durch die sprichwörtliche Kraft, die aus der Ruhe kommt.

Die Methode und ihre Wirkung wurden wissenschaftlich untersucht. Zum Beispiel beschreibt der BSc. Komplementärtherapeut und HP Jörg Henkel im Rahmen seiner Studie, die von der Steinbeis-Hochschule Berlin betreut wurde, die Wirkung der TouchLife Massage wie folgt:

„TouchLife Massagen basieren auf den fünf Pfeilern Massagetechniken, Ge-

spräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. TouchLife Massagen haben einen vielfältigen Wirkungsbereich mit folgenden Effekten, die miteinander in Beziehung stehen:

Mechanische Effekte

TouchLife Massagen nutzen klassische Massagetechniken wie Streichungen (Effleuragen), Reibungen (Friktionen) und Knetungen (Pétrissagen) und darüber hinaus gelenkmobilisierende Techniken und Akupressuren. Mit diesen Techniken können Verklebungen im Gewebe gelöst und der Muskeltonus reguliert werden. Die Durchblutung und der Lymphfluss werden angeregt, so dass die Zellen besser mit Vitalstoffen und Sauerstoff versorgt und Stoffwechselendprodukte vermehrt ausgeschieden werden. Diese Wirkungen auf der mechanischen Ebene können zu einem entspannten, geschmeidigen, leichten und vitalen Körpergefühl führen.

Neuronale Effekte

Durch Massagetechniken werden Rezeptoren in der Haut, dem Gewebe und den Gelenken stimuliert und dadurch präsynaptische Verbindungen von schmerz-

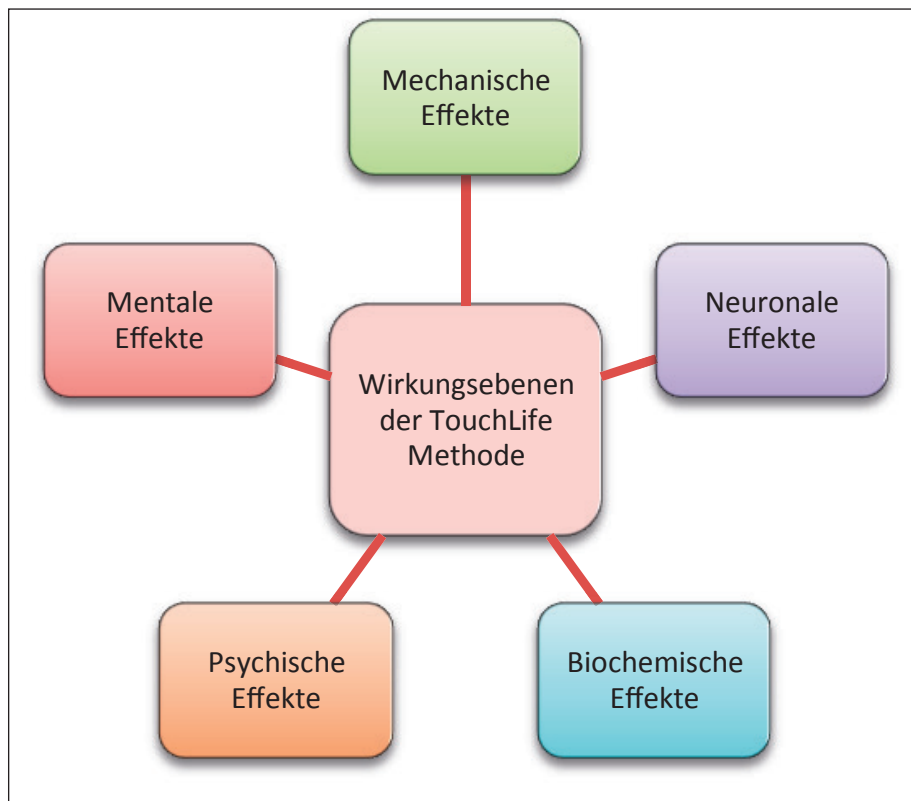


Abb 1: Wirkungsebenen der TouchLife Methode

leitenden Nervenfasern über das Rückenmark zum Gehirn gehemmt. Diese Stimulierung von Rezeptoren unterstützt die Körperwahrnehmung und führt durch die präsynaptische Hemmung zur Schmerzreduzierung. Durch die Berührung der Haut werden auch Impulse über die afferenten Nervenfasern zum somatosensorischen Kortex weitergeleitet und dort als Sinneswahrnehmungen bewusst. Diese Sinneswahrnehmungen werden vom somatosensorischen Kortex weiter zum limbischen System geleitet. Dort werden die Sinneserfahrungen bewertet und in Verbindungen mit emotionalen Erfahrungen gebracht.

Ein wesentlicher Faktor, ob diese sinnliche Wahrnehmung als Stress oder angenehm empfunden wird, hängt von dem Ort, der Qualität und der Intensität der Berührung ab. Deswegen ist es in der TouchLife Massage wichtig, das Behandlungsgebiet in Absprache mit dem Klienten zu wählen, Tempo und Stärke der Massagetechniken abzustimmen und sich der emotionalen Qualitäten von Berührungen als Behandler bewusst zu sein und sie entsprechend einzusetzen. Der Klient spürt sich dadurch besser, nimmt seine eigenen Grenzen wahr und kann eine positive Beziehung zum Körper aufbauen.

Biochemische Effekte

Massagen haben einen Einfluss auf die Bildung und den Abbau von Hormonen. So werden die Nebennierenrindenhormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol durch Massagen abgebaut und Oxytocin, Serotonin und Dopamin vermehrt gebildet. Oxytocin hat eine angstreduzierende Wirkung, dämpft Stressreaktionen und ist an der Bildung von engen sozialen Beziehungen beteiligt. Dopamin erhöht die Fähigkeit, zu fokussieren und teilnehmende Freude, Liebe und Nähe zu empfinden. Es vermittelt ein Gefühl der Belohnung. Diese Qualitäten sind wichtige Rahmenbedingungen für Lernprozesse und das Wohlbefinden.

Psychische Effekte

Die TouchLife Massage verbindet die achtsame Berührung mit körperzentrierter Gesprächsführung. Der Klient erfährt sowohl im Gespräch als auch in der Berührung die uneingeschränkte Aufmerksamkeit des Behandlers und wird in seinem Sein angenommen. Durch die achtsame, offene und empathische Zuwendung können in einem geborgenen und geschützten Rahmen Berührungen empfangen und Lernerfahrungen gemacht werden, die das Selbstbild und Urvertrauen positiv

stärken. Eine wichtige Erfahrung ist dabei das Nachsättigen durch die in diesem Rahmen empfangene Berührung, die u. a. über die biochemische Ebene Stresshormone abbauen lässt. Stressgebundene Erfahrungen aus der Vergangenheit wie z. B. mangelnder Kontakt und Ablehnung können so in diesem vertrauensvollen Raum losgelassen werden. Es entsteht Platz für ein tieferes Vertrauen in sich und das Leben.

Mentale Effekte

Die TouchLife Massage ist eine achtsamkeitsbasierte Methode. Der Behandler unterstützt die Achtsamkeit und das Spürbewusstsein des Klienten, indem er die Behandlung aus einer respektvollen, wertfreien und mitfühlenden Haltung heraus gibt und das Bewusstsein des Klienten in das Hier und Jetzt führt. Der Klient kann durch den achtsamen Rahmen der TouchLife Massage lernen, mit einer annehmenden Haltung Zeuge seiner Gedanken, Emotionen und Empfindungen zu werden und seine eigenen inneren Bewertungen zu erkennen. Dadurch kann er im Laufe der Zeit wohlwollender und freundlicher mit sich und anderen umgehen und sich und andere dadurch besser akzeptieren. Diese in der TouchLife Massage erlernte Selbstwahrnehmung unterstützt auch, unabhängiger von äußeren Einflüssen zu werden.“ (BSc. Jörg Henkel: Bachelorthesis über die Wirkung der TouchLife Massage auf das Wohlbefinden von Senioren, Darmstadt 2015).

Die TouchLife Massage ist durch ihre vielfältigen Wirkungen daher eine Methode, die die therapeutische Arbeit von Heilpraktikern sinnvoll ergänzen kann und z. B. gut bei der Burnoutprophylaxe oder Beschwerden im Bewegungsapparat eingesetzt werden kann. Ein wesentliches Merkmal der Methode ist dabei, dass jede Massagebehandlung immer individuell in einem Vorgespräch und während der Behandlung auf den Klienten bzw. Patienten abgestimmt wird.

So sind verschiedene Kombinationen der Körpersegmente in einer Massagebehandlung möglich. Z.B. kann in einem Fall bei einer Verspannung im Nackenbereich eine Kombination Rücken-Schulter-Nacken-Massage geeignet sein, um den Klienten zu helfen, sich im Nacken wieder zu entspannen. In einem anderen Fall kann bei einer Verspannung im Nackenbereich eine Kombination

Bauch-Brustkorb-Schulter-Nacken-Arme das passende Behandlungsmuster sein, um den Klienten zu helfen, den Nacken wieder zu entspannen und sich wohlzufühlen. Im Vorgespräch werden auch weitere Anliegen des Klienten wie z.B. die gewünschte Druckstärke, das Tempo, die Intensität und die Berührungsqualität der Massage abgeklärt. Nach der Massage bietet ein Nachgespräch die Möglichkeit, die Behandlung zu reflektieren, gemachte Erfahrungen kognitiv zu verankern und somit nutzbringend in den Alltag zu nehmen.

Die Ausbildung zum TouchLife Praktiker

Die TouchLife Grundausbildung wird nach einem definierten Lehrplan einheitlich an sieben Schulstandorten (2016) in Deutschland und Österreich angeboten, der 300 Präsenzstunden umfasst und nebenberuflich absolviert werden kann. Neben dem Präsenzunterricht sind für den erfolgreichen Abschluss Selbstlerneinheiten, Massageübungsaufgaben, Dokumentationen und Literaturstudien zu absolvieren. Bestandteile dieser Grundausbildung sind die Vermittlung von einem Handlungsrepertoire mit über 100 Massage- und Bewegungsgriffen und Akupressurtechniken für die Körperteile Rücken, Beine, Füße, Schulter-Nacken, Arme, Bauch, Brustkorb, Kopf und Gesicht und das Erlernen von individuellen Kombinationsbehandlungen. Darüber hinaus werden medizinische Grundkenntnisse mit der Anatomie für das Muskel- und Skelettsystem und Kon-



© Piotr Marcinski – Fotolia

Abb 2: TouchLife Massagen verbessern deutlich das Wohlbefinden von Senioren, so das Ergebnis einer Studie an der Steinbeis-Hochschule Berlin

traindikationen vermittelt und körperzentrierte Gesprächsführung mit aktivem Zuhören gelehrt.

Diese Berufsausbildung ist zudem ein respektvoller Rahmen für Selbsterfahrung, in dem Körperbewusstsein, Achtsamkeit und das ganzheitliche Verständnis für die Rolle des Behandlers geschult werden. Mit dem erfolgreichen Abschluss wird eine Zertifizierung als TouchLife Praktiker/in erworben und damit die Möglichkeit, sich dem internationalen TouchLife Massage-Netzwerk anzuschließen. Nach der Grundausbildung werden über 1000 Stunden Fortbildung exklusiv für TouchLife Praktiker in verschiedenen Vertiefungsrichtungen an-

geboten. Dazu gehören u. a. Fortbildungen in Achtsamkeitsschulung und Atemarbeit, fortgeschrittene Behandlungstechniken, ganzheitliche Baby- und Kindermassage, Meridianmassage, Massage in der Sterbegleitung, Nervale Ausgleichsmassage, Prozessbegleitung und die mobile Massage am Arbeitsplatz als Baustein für das betriebliche Gesundheitsmanagement.

Frank B. Leder
Kali Sylvia von Kalckreuth
TouchLife-Schule
Breckenheimer Str. 26 a
65719 Hofheim
team@touchlife.de
www.touchlife.de