

Lebens|t|räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

heute leben mit
Fliege.

August
2019

IN DIESER AUSGABE:
MASSAGEN AUS ALLER WELT
WASSER-TEST



Interview von
Wolfgang Maiworm
mit Lara Weigmann

**20 Tage
Wasser-Fasten**



Dr. Ruediger Dahlke:

**Aufwachen oder
Weiterschlafen?**



Kerstin Rosenberg

**Körperlich gesund
und innerlich
gereift durch die
Wechseljahre**



Massagen aus aller Welt – im Körper zu Hause sein

Von Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth und Frank B. Leder

Als uns Wolfgang Maiworm bat, einen Artikel über Massagen aus aller Welt zu schreiben, haben wir überlegt, aus welcher Perspektive wir uns dem Thema annehmen. Zuerst gehen wir auf die Entwicklungsgeschichte der Massage- und Berührungsarbeit ein. Dann beschreiben wir, dass gerade in der modernen, schnelllebigen Zeit, in der auf die Menschen so viele Informationen und Eindrücke einströmen, auf die sie reagieren (sollen), Berührung im therapeutischen Kontext ein wichtiges Hilfsangebot ist, um die Balance zu bewahren. Danach widmen wir uns dem Potential achtsamkeitsbasierter Massage- und Körperarbeit. Diesen speziellen Aspekt erforschen, praktizieren und lehren wir seit über 30 Jahren und verwirklichen das in der von uns begründeten TouchLife Methode. Es geht darum, ein Stück Himmel auf die Erde

zu bringen, indem wir uns im eigenen Körper himmlisch zu Hause fühlen.

Wir möchten auch die ungezählten Kolleginnen und Kollegen aus dem Bereich der Massage- und Körperarbeit würdigen, die weltweit und seit alters her Menschen viel Gutes tun und mit dem unterstützen, was wir immer bei uns tragen: Unsere feinfühligsten Hände, unser mitfühlendes Herz und unsere freundlichen Worte. Ihnen fühlen wir uns verbunden, und die zugrundeliegenden Prinzipien dieser Tradition(en) lehren wir.

Geschichte und Verbreitung

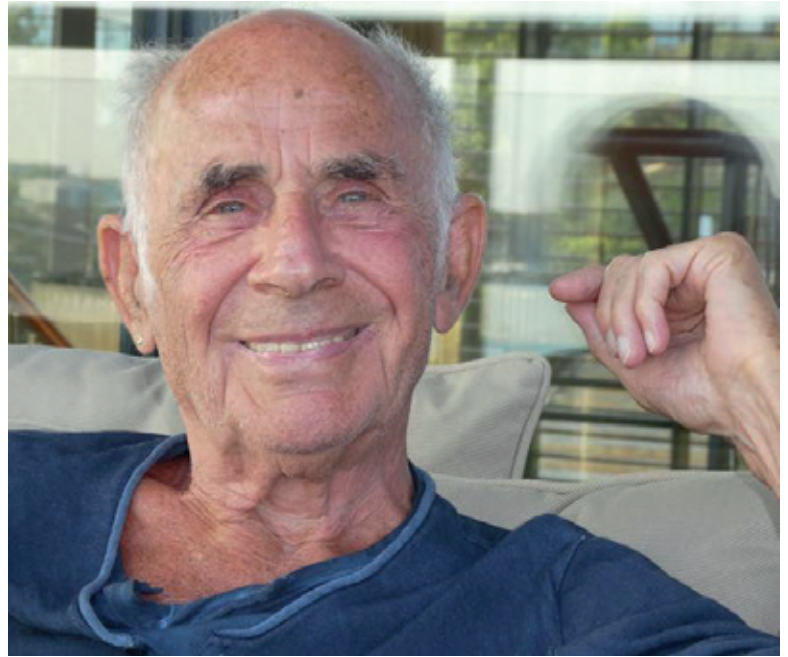
Du könntest in viele Länder reisen und einfach fragen, wo es eine gute Massage gibt.

Die Chancen, dass du sofort verstanden wirst, stehen sehr gut. Denn das Wort Massage wird in vielen Sprachen verstanden, z.B. im Deutschen, Französischen, Englischen, Spanischen und selbst im Russischen. Das ist keineswegs selbstverständlich. Scheinbar wichtigere Begriffe, die jeden täglich betreffen, sind dagegen so unterschiedlich: Liebe, l'amour, love, oder Leben, la vie, life, oder Geld, l'argent, money, oder Frieden, la paix, peace.

Menschen sind Berührungswesen. Ohne Berührung ist unsere Gattung schlicht undenkbar. Berührung ist wie ein Grundnahrungsmittel. Und Menschen sehnen sich danach, möchten berühren und berührt werden. Berührung ist auch eine sehr ursprüngliche, intuitive Heilkunst. Könnte es sein, dass sich in dem international verstandenen Wort Mas-



Ruth Denison, Vipassana Meditation & Achtsamkeitsschulung



Michael Barnett, Energiearbeit und Spiritualität

sage auf geheimnisvolle Weise etwas zum Ausdruck bringt, was uns sagen möchte: Es ist die Berührung, die uns alle auf einer zutiefst menschlichen Ebene verbindet, und das verstehen wir!

Zu den ältesten schriftlichen Anweisungen für Heilmassagen (vor 5.000-6.000 Jahren) zählen jene aus Indien (Ayurveda) und China (Traditionelle Chinesische Medizin/TCM). Aus dem Drücken und Reiben spezieller Punkte (Akupressur) entwickelte sich sowohl die Akupunktur als auch später die Shiatzu-Methode (Japan). Massagen waren zugleich häufig ein Versuch, krank machende Dämonen auszutreiben und wurden deshalb ursprünglich in vielen Kulturen von Heilerinnen (Hawaiianische Massage) und Medizinmännern zusammen mit magischen Handlungen durchgeführt. Auf ägyptischen Tongefäßen aus dem 3. Jahrtausend vor Christus finden sich Abbildungen von Massagetechniken. Über den Mittelmeerraum gelangten die östlichen Kenntnisse allmählich nach Europa. Im antiken Griechenland wurden dann Massagen auch ohne »Zaubervorstellung« zur medizinischen Behandlung eingesetzt.

Im 5. Jahrhundert vor Christus wurden Sportler und Kranke auf Geheiß des griechischen Arztes Hippokrates mit duftenden Ölen und Salben massiert. Im »Corpus Hippocraticum«, einer Sammlung von etwa 60 medizinischen

Schriften, wird als Therapieform auch die Massage erwähnt. Über die römischen Bäder verbreitete sich diese Therapie auch im arabischen Raum. In der christlich-mitteleuropäischen Kultur ging das volkskundliche Wissen über Massagetechniken vorübergehend verloren. Erst am Ende des 16. Jahrhunderts besann man sich wieder der wohltuenden Behandlung, als Ambroise Paré (vermutlich 1510 – 1590, als Reformator der französischen Chirurgie geltender Arzt) Massagen in der Nachbehandlung von Verletzten anwendete. Im 19. Jahrhundert wurden die Techniken von Per Henrik Ling (1776 – 1839), einem schwedischen Heilgymnasten, sowie dem holländischen Arzt Johann Georg Mezger (1839 – 1901) zu der im Wesentlichen heute noch gültigen Form der klassischen Massage geformt und vom deutschen Orthopäden Albert Hoffa (1859-1907) in ihren Techniken beschrieben. Auch Sebastian Kneipp (1821 – 1897) ist in diesem Zusammenhang zu nennen.

Grundlagen der Psychosomatik und der Verbindung von Massage und Psychotherapie beschrieb der deutsche »Badearzt« Georg Groddeck (1866 – 1934). Im 20. Jahrhundert entwickelten sich sowohl spezielle Formen, die einzelne Körpersysteme ansprechen (z. B. Reflexzonenmassage, Bindegewebsmassage, Lymphdrainage), als auch Methoden, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen (z. B. Biodynamische Massage, Esalen Massage,

TouchLife Massage oder Neurobiologische Regulation NBR nach Henkel). Ein relativ neues Anwendungsgebiet ist auch die mobile Massage am Arbeitsplatz. Im deutschsprachigen Raum gehören wir für diese spezielle Dienstleistung seit über 20 Jahren zu den Wegbereitern. Dabei geht es um Mitarbeitermotivation und die Senkung des Krankenstands. In diesem Kontext wird Massage im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz eingesetzt. Die Kosten dafür tragen in der Regel die Unternehmen.

Stand der Forschung

Die positive Wirkung von Berührung auf den Organismus ist wissenschaftlich gut belegt und unter Fachleuten allgemein akzeptiert. Sie beruht auf einem komplexen Zusammenspiel mechanischer, physiologischer, biochemischer, neurologischer sowie psychologischer Faktoren. Berührung stimuliert z. B. eine vermehrte Ausschüttung bestimmter chemischer Substanzen im Gehirn, die sogenannte Schmerzzentren im Zentralnervensystem vorübergehend betäuben können. Diese Zusammenhänge finden z. B. auch in der Onkologie bzw. der Psycho-Neuroimmunologie zunehmend Beachtung. Massage ist aber nicht nur mechanisch als Einwirkung geschulter Hände auf den Körper zu betrach-



Frank B. Leder behandelt auf der Grenzenlos-Messe



Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth und Frank B. Leder auf der Grenzenlos-Messe

ten, um Muskeln, Bindegewebe (neudeutsch Faszien) und Sehnen zu entspannen. Berührung spendet auch Zuwendung und Geborgenheit, man darf sich ausruhen und kann loslassen. Zu Recht ist Massage deshalb als eine wirksame Anti-Stress-Methode bekannt. Neuere Studien beschäftigen sich damit, wie sich ein gesteigertes Körperbewusstsein und Selbst-Achtsamkeit auswirken. Zusätzlich zu den physiologischen Effekten konzentrieren sich besonders die achtsamkeitsbasierten Methoden auf diese Wirkungsebenen.

Massage auf Rezept

Seit 70 Jahren werden in Deutschland Massagen unter bestimmten Voraussetzungen auf Rezept verordnet. Diese Behandlungen dauern leider nur ca. 15 Minuten und werden ausschließlich von den staatlich anerkannten, medizinischen MasseurInnen bzw. PhysiotherapeutInnen verabreicht. Es gibt über 40.000 Praxen, und besonders in den Ballungsgebieten herrscht wegen hoher Nachfrage Personalmangel. Orthopäden verschreiben Massagen z.B. bei schmerzhaften Verhärtungen in der Rückenmuskulatur und nennen das ein HWS-, BWS- oder LWS-Syndrom (Halswirbel-, Brustwirbel-, Lendenwirbel ...). Erhielt jemand in den 80ziger Jahren Massagen verschrieben, wurde das Rezept auf 8 Behandlungen ausgestellt. Waren die rum, gab es nochmals

8. Heute werden bei gleicher Indikation 4 Behandlungen verschrieben und das Folge-rezept muss extra begründet werden. Dafür gibt es jetzt glücklicherweise in nahezu jedem Hotel, Fitnessstudio und Saunabetrieb Wellness-Massagen sowie ganzheitliche Angebote wie Shiatzu, Ayurveda, Craniosakrale Therapie, Fußreflexzonenmassage, Reiki und natürlich auch TouchLife. Diese komplementären, das heißt die Schulmedizin ergänzenden Verfahren, haben gemeinsam, dass sie nicht auf Rezept verordnet werden. Menschen brauchen Berührung. Wo Kassenleistungen gekürzt werden, wachsen neue Angebote in die Lücke.

Moderne Herausforderungen: Stress, Hektik, Überforderung

Er ist schnell, unser Zeitgeist. Wir Menschen sind schnell. Kannst du noch mithalten? Wie fühlt sich das Informationszeitalter für dich an? Manche fühlen sich überschüttet und überfordert, von all dem, was auf sie einströmt. Vieles davon laden wir sogar freiwillig in unser Leben ein. Mails, soziale Netzwerke, Videos, Nachrichten. Die Liste ist lang. Wir leben im Global Village. Die Vision, mit allen Menschen auf diesem Planeten wie in einer großen Familie verbunden zu sein, ist wunderschön. Teil davon ist, dass wir durch die Vernetzung auch mit allen Problemen und

Schwierigkeiten verbunden sind. Wir sitzen in einem Boot. Das appelliert an unsere Fähigkeit zum Mitfühlen, aber es kann auch Überforderung, Frustration und Sorgen auslösen.

Konsumieren wir zuviel, kann ein Gefühl von Leere entstehen. Nicht die Art von Leere, die angenehm und ruhig ist, sondern die Art, die sich sinnlos und unzufrieden anfühlt. Wie kommt es dazu? Wenn die Aufmerksamkeit sich hauptsächlich nach außen richtet, verkümmert unser Innenleben. Die Achtsamkeit für Körper und Geist schwindet und damit geht das Gefühl der Sinnentleerung einher. Für eine Weile ist es möglich, sich davon abzulenken und beschäftigt zu sein. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem der Mensch freiwillig oder gezwungener Maßen anhält und sich und seinen Zustand bemerkt. Der Geist kann sich unruhig anfühlen, das berühmte Hamsterrad. Der Geist kann durcheinander sein, und der Mensch weiß gar nicht mehr, was ihm gut tun würde. Ein Gefühl von Getrenntsein kann auftauchen, wie ganz allein sein mitten im großen Nirgendwo. Der Körper ist vielleicht angespannt, schmerzt sogar, vibriert, der Puls geht schnell und darunter liegt die Erschöpfung. Dieser Zustand ist ziemlich unangenehm. Da ist jeder von uns aufgerufen, sich immer wieder auszubalancieren, zu erden, zu entspannen. Massage und Körperarbeit sind in diesem Zusammenhang für viele eine große Hilfe.



Wie entstand TouchLife?

Nach einer fünfjährigen Praxis- und Erprobungsphase begründeten wir 1989 die TouchLife Massagemethode. Sie basiert auf Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Durch unsere beiden Lehrer Ruth Denison - Vipassana Achtsamkeitsmeditation - und Michael Barnett - transformative Energiearbeit - erhielten wir Wegbegleitung. Sie schenken uns Inspiration und Unterstützung. In der Folge entwickelten wir Ausbildungskriterien für das Berufsbild der/s TouchLife Praktikers/in und initiierten das internationale TouchLife Massage-Netzwerk.

TouchLife Massage ist eine achtsamkeitsbasierte Methode

Der Behandler unterstützt die Achtsamkeit und das Spüribewusstsein des Klienten, indem er die Massage aus einer respektvollen und mitfühlenden Haltung heraus gibt. Was ist eine mitfühlende Haltung und warum wirkt sie sich so positiv auf Gebende wie Empfangende aus? Mitgefühl entsteht durch das Wissen, dass der andere ein fühlendes Wesen ist. Der zugrundeliegende Gedanke ist: „So wie ich selbst, ist auch der Andere ständig mit angenehmen und unangenehmen Gefühlen und körperlichen Befindlichkeiten beschäftigt. Ich

weiß, wie sich Unwohlsein, Mangel, Leid anfühlen und wie gut es tut, wenn jemand das nicht verurteilt und mir Mitgefühl entgegenbringt.“ TouchLife PraktikerInnen üben sich darin, aus dieser mitfühlenden Grundhaltung heraus die Massagetechniken auszuführen.

Methodisch ist TouchLife ein System vielseitiger und unterschiedlichster Massageabläufe für alle Körpersegmente. So erhalten die Klienten maßgeschneiderte Massagen, die wirksam auf ihre körperlichen Beschwerden und Anliegen eingehen. Eine Sitzung dauert normalerweise 90 Minuten – davon sind 60 Minuten für die Massage vorgesehen, etwa 30 Minuten für Vor- und Nachgespräch. Für die mobile Massage am Arbeitsplatz haben wir daraus eine Kurzform mit ca. 20 Minuten Dauer abgeleitet.

2011 erhielten wir die Einladung, den Bachelor-Studiengang für Komplementärtherapie in der Vertiefungsrichtung TouchLife gemeinsam mit der Steinbeis-Hochschule zu entwickeln. Das Projekt lief über 5 Jahre und wurde 2016 erfolgreich beendet. Dabei wurde die TouchLife Methode wissenschaftlich untersucht. Zu den wesentlichen Erkenntnissen zählen wir, dass sie als effektive Präventionsmethode bezeichnet wurde und dass eine Studie über die Wirkung von TouchLife für Senioren belegen konnte, dass das psychische und physische Wohlbefinden in 6 von 8 Wirkungskategorien signifikant gesteigert werden konnte.

Welchen Nutzen haben Behandler von Achtsamkeitsschulung?

Achtsamkeit ist sowohl für Behandler als auch die Klienten wertvoll. Eine Ausbildung zur/m TouchLife Praktiker/in beinhaltet deshalb auch Achtsamkeitsschulung. Achtsamkeit versetzt uns in die Lage, unseren Körper, unsere Innenwelt oder auch äußere Phänomene und unsere Beziehung dazu zu untersuchen und sie bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit kann trainiert werden. Behandler, die in der Achtsamkeit geschult sind, lernen, sich einfühlsam auf die Interaktion mit den Klienten zu konzentrieren. Durch die Achtsamkeitsschulung können sie die Massage feinfühlicher ausführen. Sie sehen die Massage sowohl unter dem Aspekt der Steigerung des Wohlbefindens, wie auch unter dem Aspekt,

ihre Klienten bei der Entwicklung von (Selbst-) Achtsamkeit zu unterstützen.

Was haben KlientInnen davon, wenn sie achtsam behandelt werden?

Sie spüren, dass ihre Behandlung mit hoher Konzentration und Wertschätzung ausgeführt wird. Wenn KlientInnen ihre Achtsamkeit während einer Massage auf die Berührung ihres Körpers richten, halten sie inne und kehren zurück in eine entschleunigte Realität. Dadurch finden sie schneller in tiefe Entspannung, d.h. der Erholungseffekt jeder Sitzung wird gesteigert. Die Entwicklung von Körperbewusstsein zeigt sich in einer Rückenmassage, in der neben Entspannung auch Rückhalt und Rückenstärkung vermittelt werden. Oder in einer zentrierenden und nährenden Bauchmassage, die das Energiezentrum der Körpermitte anregt. Oder während einer erfrischenden Massage der Beine und Füße, die Erdung und den eigenen Standpunkt, von dem man kraftvoll losgehen kann, ins Erleben bringt. Eine in Achtsamkeit empfangene Massage kann die Empfangenden mit ihrem Körper versöhnen. Das Wahrnehmen des Körpers zeigt den Klienten die Intelligenz und unaufhörliche Arbeitsbereitschaft ihres Körpers. Wer das bewusst empfindet, wird dem (eigenen) Körper mit der Liebe und Wertschätzung begegnen, die ihm gebührt.

Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder ...

... sind körpertherapeutisch ausgebildet und unterrichten die Achtsamkeitsmeditation. Leder & von Kalckreuth begründeten 1989 die TouchLife Massage, bei der Achtsamkeit eine zentrale Rolle einnimmt. Bewusstheit für Körper und Geist ist ihr Leitsatz.

- www.touchlife.de
- www.achtsamkeitsmeditation.net

Literatur

- Leder & von Kalckreuth: Glücksgriffe, Bewusstheit für Körper und Geist mit der TouchLife Massage
- Leder & von Kalckreuth: Goldene Massageregeln
- Frank B. Leder: Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht