

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

JUNI / JULI 2019



Verbunden sein

Anselm Grün & Milad Karimi

EINIG IM HERZEN

Ziemlich echte Freunde
IST DIGITAL REAL?

Brené Brown

Verletzlich ist stark

INKLUSIVES GÄRTNERN
GEMÜSEWERFT BREMEN



TOUCLIFE: BERÜHRE DIE HAUT – BERÜHRE DAS LEBEN!

„Die TouchLife Massagemethode, die seit 30 Jahren gelehrt wird, verbindet in einem ganzheitlichen Ansatz heilsame Berührung mit der Schulung von Achtsamkeit.“

Als Frank B. Leder und Kali Sylvia von Kalckreuth in den 1980er Jahren eine Privatpraxis für Massage und Therapie in Frankfurt betrieben, erarbeiteten sie gemeinsam eine neue Massagemethode, die ausgesprochen wohltuend auf ihre gestressten Großstadtklient*innen wirkte. Das Geheimnis ihrer Wirkung beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz, der buchstäblich „unter die Haut“ gehen kann. Mit Franks Erfahrung in klassischer Massage und Körpertherapie und Kalis Ausbildung in alternativen Methoden wie Selbsterfahrung, Meditation und Atemarbeit kristallisierte sich TouchLife bald als äußerst gelungene Synthese beider Hintergründe heraus. Vor genau drei Jahrzehnten hat sich die Kombination harmonischer Griffabläufe, die auch die Körperwahrnehmung der Behandelten schult, als eigene Massageschule etabliert.

Worin unterscheidet sich die TouchLife Massage von anderen?

Frank: In der klassischen Physiotherapie verläuft die Behandlung hauptsächlich auf der nonverbalen Ebene. Gesprächskompetenz ist in der Regel nicht Teil des Berufsbildes. Bei uns ist das Gespräch ein sehr wichtiger Pfeiler, mit Vor- und Nachgespräch, in denen die Wirkung reflektiert wird. Diese einfühlsame Begleitung von Berührung plus Gespräch ist entscheidendes Merkmal unserer Methode.

Kali: Es ist wichtig, dass die Empfangenden ein Körperbewusstsein entwickeln; dass wir nicht nur „kneten und drücken“, um eine Blockade zu lösen, sondern dass die Klient*innen achtsam dabei sind. Wir halten manchmal mittendrin inne und fragen nach, wie sich etwas anfühlt. So führen wir die Menschen Stück für Stück zurück zu ihrem Körper, so dass sie ihn wieder spüren – was viele ja gar nicht mehr können oder auch noch nie gezeigt bekamen. Wenn sie dieses Körpergefühl entwickeln, können sie hinterher auch im Alltag wieder besser mit ihrem Körper umgehen. Vieles löst sich durch dieses Spüren des Körpers, und sie entdecken, was hinter Schmerz und Spannung verborgen ist.

Es geht also nicht nur um Genuss oder den gesundheitlichen Aspekt, sondern vor allem auch um die Schulung von Achtsamkeit?

Frank: Ja! Dadurch entsteht auch mehr Wertschätzung und Dankbarkeit für den eigenen Körper, der ja unser treuester Begleiter in diesem Leben ist. Das ist auch eine Ursache für Zufriedenheit: zu spüren, was für ein Wunderwerk uns mit ihm jeden Tag zur Verfügung steht. Wenn man krank ist, ist die Krankheit natürlich vordergründig. Aber durch die Behandlung entsteht ein Raum, wo man sich mit dieser Wertschätzung rückverbinden kann, was ein optimaler Ausgangspunkt für jeden Heilungsprozess ist.

TouchLife basiert auf fünf Pfeilern: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Was ist Energieausgleich?



Frank: Durch die Massage, die Auswahl der Behandlungsmuster, Führung der Hände, Kombination von Massagekörpersegmenten stimulieren wir den Organismus, sich in sich selbst auszugleichen: Der heiße Kopf gibt Energie ab an die kalten Füße; eine vielleicht unterversorgte linke Seite bekommt Energie von der aufgeladenen rechten. Es geht nicht darum, dass die Behandelnden Energie spenden, sondern darum, den körpereigenen Energieausgleich zu unterstützen.

Was bedeutet Berührung für den Menschen? Wie wirkt sie über das Körperliche hinaus?

Kali: Die Berührung vermittelt den Menschen ein Gefühl von Angenommensein. Sie fühlen sich dadurch auf der Seelenebene berührt: Ich werde gehalten, ich werde wertgeschätzt. Es kommt natürlich sehr auf die Art der Berührung an: Wenn sie achtsam ist, berührt es tief – alles andere verschleißt den Körper.

Frank: Achtsame Berührung signalisiert, dass man nicht allein ist, dass sich jemand anders kümmert; sie ist auch immer Beziehung, ist auf bestimmte Weise auch Beziehungsqualität. Sie ist für uns Menschen lebensnotwendig, ohne sie gibt es kein Leben und findet keine Zeugung statt. Wenn wir als hilflose Wesen geboren werden, sind wir von Bezugspersonen abhängig, die uns berühren. Wenn man das wegnimmt, ist das Leben extrem gefährdet.

Die TouchLife Massage erfolgt aus einer Haltung des Mitgefühls. Was ist darunter zu verstehen?

Frank: Mitgefühl bedeutet, dass man die Schwierigkeiten, die sich bei einem anderen Mensch in Form von Schmerz, Spannungen oder Angst zeigen, nicht ausgrenzt, sondern sich einfühlsam nähert, ihm mit Interesse und Hilfsbereitschaft begegnet und ihn fachgerecht berührt. Dass man sich dem Leid der Menschen bewusst zuwendet, statt ihnen die kalte Schulter zu zeigen.

Kali: Mitgefühl hat auch viel mit Verständnis zu tun: Du bist Okay mit deinen Schmerzen, deinem Leid. Das ist nichts, woran du schuld bist.

Ich lasse mich sehr gern massieren und merke sofort, ob jemand hat, was ich „liebende Hände“ nenne. Kann man so eine Qualität erlernen oder muss man sie mitbringen?

Kali: Wenn der Massierende sie mitbringt und dazu noch lernt, dieses Talent fachlich zu entwickeln, ist das ein Geschenk. Wir haben auch Leute, die das nicht gleich mitbringen. Dann geben wir uns viel Mühe, es ihnen nahezubringen – was meist gelingt, manchmal auch nicht so gut.

Frank: Wir sagen bei uns etwas bescheidener: „achtsame Hände“. Die Schulung holt die Menschen auf verschiedenen Ebenen ab: Die einen auf dem Fachgebiet, wie den Massagetechniken, die anderen in den Bereichen Achtsamkeit, Einfühlsamkeit und Mitgefühl. Diese Qualitäten kann man genauso üben wie die technischen Qualitäten. In einer ganzheitlichen Berufsausbildung werden die Behandelnden auf allen Ebenen gefördert.



Die Begründer von TouchLife, Kali Sylvia Gräfin von Kalkreuth und Frank B. Leder

Kann achtsame Massage dazu beitragen, die Welt zu verändern?

Frank: Das ist mein großer Wunsch, die Vision für mein Wirken: Mein Ansatz ist es, die einzelnen Menschen zu unterstützen. Ich gehe davon aus, dass, wenn es den Einzelnen besser geht und sie mehr Energie und Gelassenheit in sich spüren, sie auch mehr in der Lage sind, besser für sich und andere sorgen können. Dort, wo sie Verantwortung übernehmen müssen oder möchten, sind sie dann auch leistungsbereit.

Was muss man mitbringen, wenn man TouchLife erlernen will?

Frank: Wir haben neun Schulstandorte in Deutschland und Österreich, alle bieten dreitägige Einführungsseminare an, wo jeder, auch ohne Vorkenntnisse, herzlich willkommen ist, einfach einmal in diese wunderbare Erlebniswelt der achtsamen Berührung einzutauchen. Wer merkt, wie viel Freude das machen kann, oder wer ein Talent spürt, kann danach eine richtige Berufsausbildung machen. Wir unterrichten nicht nur die Technik, sondern gehen auf die Bedürfnisse ganz unterschiedlicher Zielgruppen je nach Lebensphase ein, vom Baby bis zur Sterbebegleitung.

Martina Pahr



Inspiration & Information

www.touchlife.de

www.achtsamkeitsmeditation.net

Frank B. Leder: „Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht“, naturaviva Verlag

Leder & von Kalkreuth: Glücksgriffe: Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage, naturaviva Verlag

Fotos ©TouchLife-Schule