



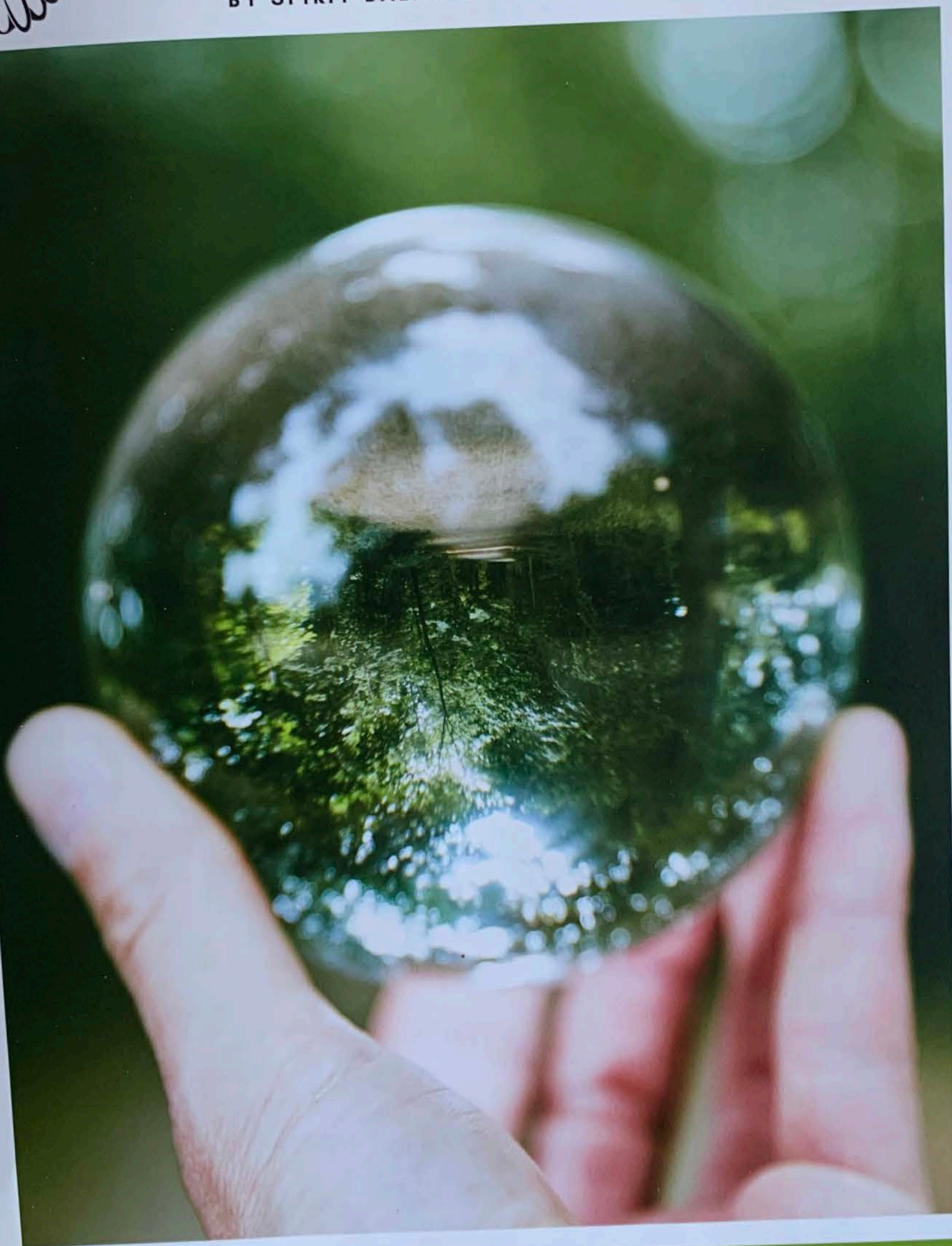
DER FLÜGELSCHLAG

NR.7

BY SPIRIT-BALANCE-PUBLISHING

ANDERSDENKENDE

DAS SCHWEIZER MAGAZIN FÜR



BERÜHRUNG UND
MASSAGE - EINE
UR-BEHANDLUNG
Die TouchLife Methode

NATURKATASTROPHEN
UND EMOTIONALE
GESUNDHEIT
Spiegel der inneren Welt

MOLEKULARER
WASSERSTOFF &
FREQUENZMEDIZIN
Medizin der Zukunft?

Von Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder

Die TouchLife Methode

Massage: Eine Ur-Behandlung

Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Sie ist unverzichtbar für eine gesunde Entwicklung und fördert das Wohlbefinden. Eine Massage füllt unseren „Berührungsspeicher“ und stärkt die Resilienz.

Viele Menschen leiden unter körperlichen Beschwerden, Verspannungen und Schmerzen, besonders im Rücken oder anderen Bereichen des Bewegungsapparats. Hier kann eine gezielte Massage Linderung verschaffen. Doch auch auf geistiger und energetischer Ebene leistet die Massage wertvolle Beiträge.

Ganzheitliche Ausbildung
www.touchlife.ch

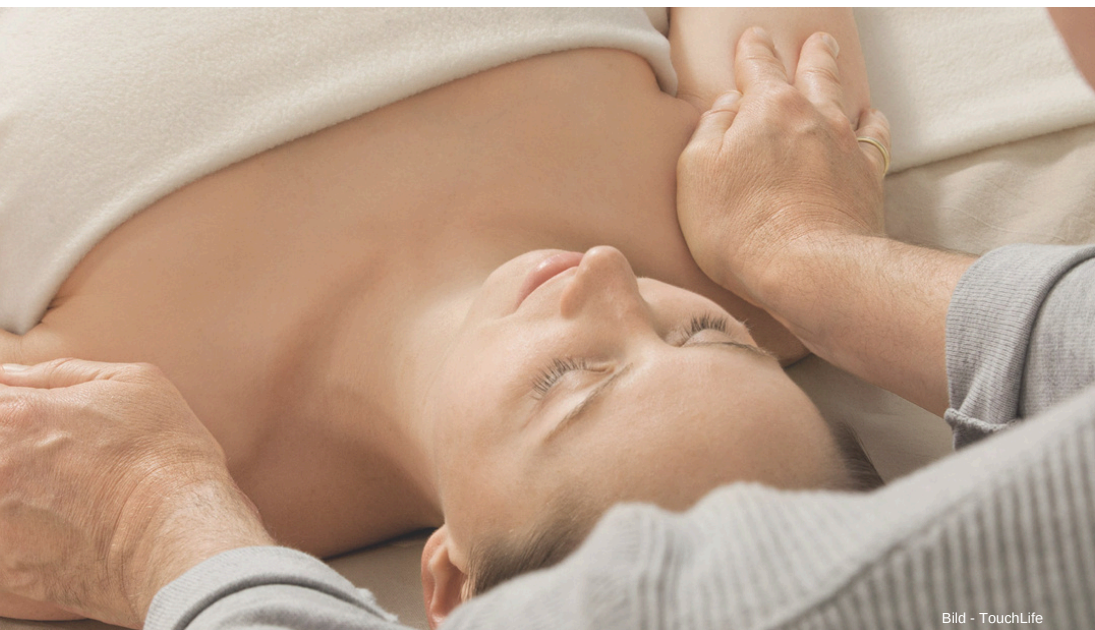


Bild - TouchLife

In einer Welt, die von Stress und ständiger Hektik geprägt ist, sehnen sich viele nach Entspannung. In der schnelllebigen Zeit, in der wir ständig mit Informationen und Eindrücken konfrontiert werden, ist die Massage eine wertvolle Möglichkeit, die Balance wiederherzustellen. Achtsamkeitsbasierte Massage und Körperarbeit ermöglichen Entspannung für Körper, Geist und Seele. Dies hat damit zu tun, dass die Aufmerksamkeit, die wir während der Massagebehandlung bewusst auf uns selbst zu richten lernen, eine starke Kraft ist, in deren Licht wir spüren: Ja, es ist gut, (endlich wieder) bei sich zu sein.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, was wir intuitiv wissen: Berührung wirkt. Sie nährt uns auf besondere Weise.

Die positiven Effekte von Berührung sind umfassend, wie der Medizinjournalist Dr. Werner Bartens am 14. Juni 2024 in der „Süddeutschen Zeitung“ betonte: „Wenn durch heilende Berührungen die körpereigene Stressachse gedämpft wird, und weniger Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden, hat das den erfreulichen Effekt, dass sich weniger entzündliche Ablagerungen in den Blutgefäßen bilden.“



Die Arterien, insbesondere im Herz- und Hirnbereich, verkalken nicht so schnell. Auf diese Weise wird die Entstehung von Arteriosklerose und deren Spätfolgen, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, hinausgezögert. Zudem mindern Berührungen psychische Notlagen wie Ängste und Depressionen, helfen gegen Einsamkeit, ermöglichen besseren Schlaf, lassen Wunden schneller heilen und Schmerzen eher verschwinden.“

Bild - TouchLife

Massage: Eine alte Tradition

Menschen durch Massage zu begleiten, ist eine wunderbare Aufgabe – für viele sogar eine Berufung. Bevor wir näher auf die TouchLife Methode eingehen, möchten wir die vielen Kolleginnen und Kollegen würdigen, die weltweit seit alters her mit ihren Händen, ihrem Mitgefühl und freundlichen Worten Gutes tun. Sie sind Teil einer langen Tradition, der auch wir uns verbunden fühlen.

Bei TouchLife, einer ganzheitlichen Massagemethode, steht der Mensch in seiner Gesamtheit im Mittelpunkt. Achtsamkeit und Mitgefühl sind dabei von zentraler Bedeutung.

Der bewusste, achtsame Kontakt über die Hände ist eine ursprüngliche Form der Gesunderhaltung und Grundhaltung zahlreicher Therapieformen. Denn Berührung ist eine Ur-Behandlung.

Wenn ein Kind hinfällt, streichen wir intuitiv über die verletzte Stelle und trösten: „Alles wird gut!“ Diese alte Erfahrung ist in uns verankert und bildete die Grundlage für die Entwicklung von Massage als systematischer Behandlung für Körper, Geist und Seele.

Die Entwicklung der TouchLife Methode

Wir, Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder, haben verschiedene Ausbildungen in Massage- und Körperarbeit absolviert. In den 1980er Jahren entwickelten wir in unserer Praxis in Frankfurt das ganzheitliche Behandlungskonzept, das später als TouchLife bekannt wurde. Damals gab es im deutschsprachigen Raum kaum ganzheitlich ausgerichtete Massagemethoden. Wellness als Begriff wurde erst Mitte der 1990er Jahre etabliert. Wir gehören also zu den Pionieren der komplementären Massagearbeit.

Die TouchLife Methode gründet sich auf fünf Pfeilern: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Sie ist salutogenetisch, also ressourcenorientiert, ausgerichtet.

Unser Ziel ist es, eine harmonische und ganzheitliche Behandlungsweise zu vermitteln. In den Lehrplänen integrieren wir spezielle Grifftechniken, Abläufe und alles, was zu einer solchen Behandlung gehört. Auf Basis dieses Curriculums entwickelten wir das Berufsbild des TouchLife Praktikers. Seit 1989 wird die Methode stetig weiterentwickelt und fortlaufend gelehrt.



Bild - TouchLife

TouchLife: Achtsamkeit und professionelle Massage

Die TouchLife Methode gehört zu den achtsamkeitsbasierten, komplementären Methoden und grenzt sich aus berufsrechtlichen Gründen von medizinischen Verfahren ab. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, auch Menschen ohne medizinische Ausbildung, die jedoch ein Talent und Verständnis für Berührung haben, professionell in der Massagearbeit auszubilden. TouchLife steht für bestes Massagehandwerk, Wohlbefinden, Achtsamkeit und die Wiederherstellung von Leistungsfähigkeit durch die sprichwörtliche Kraft, die aus der Ruhe kommt.

Kommunikation als Teil der Behandlung

Das begleitende Gespräch ist bei TouchLife ebenso wichtig wie die Massage selbst. Jede Behandlung beginnt mit einem Vor- und endet mit einem Nachgespräch. Ein Termin dauert inklusive der einstündigen Massage in der Regel 90 Minuten. Im Gespräch arbeiten die TouchLife Praktiker mit „Aktivem Zuhören“ und gehen dabei wertschätzend auf die Anliegen der Klienten ein.

Eine Besonderheit der TouchLife Massage ist die flexible Kombination von Körpersegmenten. Bei Nackenverspannungen kann beispielsweise eine Rücken-Schulter-Nacken-Massage helfen, während bei einem anderen Klienten eine Kombination aus Bauch-Brustkorb-Schulter-Nacken-Arme passender sein kann. Der Ablauf wird im Vorgespräch individuell festgelegt, ebenso wie die gewünschte Druckstärke, das Tempo und die Berührungsqualität der Massagetechniken.

Ganzheitliche Ausbildung für Laien und Therapeuten

Männer und Frauen zwischen 18 und 80 Jahren aus unterschiedlichsten Berufen haben an unseren Ausbildungen teilgenommen. Etwa 70% unserer Teilnehmenden kommen ohne medizinische Vorerfahrung zu uns.

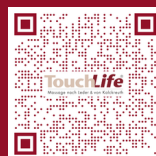
Sie alle eint der Wunsch, „mit den Händen“ zu arbeiten. Der Unterricht umfasst auch Achtsamkeitstraining und körperorientierte Selbstwahrnehmungsübungen.

Ausbildungsinhalte und Zertifizierung

Die Ausbildung an den neun Schulen für TouchLife Massage in Deutschland, Österreich und in Basel/Schweiz umfasst 275 Präsenzstunden, die berufsbegleitend an Wochenenden absolviert werden können. Neben Massagetechniken für verschiedene Körperbereiche werden Grundkenntnisse der Anatomie und Gesprächsführung vermittelt. Auch Praxismanagement, kaufmännisches Wissen und Marketing sind Teil des Lehrplans. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten Teilnehmende eine Zertifizierung und können in eigener Praxis tätig sein.

Literatur

- Leder & von Kalckreuth: Glücksgriffe - Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage
- Leder & von Kalckreuth: Goldene Massageregeln
- www.touchlife.ch



Die Autoren

Frank B. Leder & Kali Sylvia von Kalckreuth

Frank B. Leder und Kali Sylvia von Kalckreuth sind die Begründer der TouchLife Methode und bilden seit 1989 TouchLife Praktiker aus. Sie leiten außerdem Achtsamkeitsretreats und setzen sich mit der von ihnen inspirierten Aktion „Für Menschen, die helfen“ für die Wertschätzung ehrenamtlicher Arbeit in der Gesellschaft ein.
www.touchlife.ch