

# TouchLife – das Leben berühren

Frank B. Leder und Kali Sylvia von Kalckreuth

*Die positive Wirkung von Berührung beruht auf einem komplexen Zusammenspiel physiologischer, biochemischer sowie psychologischer Faktoren. In Fachkreisen und in der Schulmedizin ist die Wirkkraft der Berührung unumstritten. Sie stimuliert eine vermehrte Ausschüttung bestimmter chemischer Substanzen im Gehirn, die sogenannte Schmerzzentren im Zentralnervensystem vorübergehend betäuben können. 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. Massage ist aber nicht nur technisch als Einwirkung geschulter Hände auf den Körper zu betrachten, um Muskeln, Faszien und Sehnen zu entspannen. Ein geschulter Massagebehandler bringt sich auch als Mensch ein, ist präsent und widmet sich intensiv. Dies vermittelt zusätzlich Verständnis, Annahme und Trost. Man ist nicht allein in seinem Schmerz.*

Mitte der 1980er-Jahre entwickelten wir in einer fünfjährigen Praxisphase unser ganzheitliches Massage-Behandlungskonzept. In unserer Frankfurter Praxis erarbeiteten wir besonders harmonische Griffabläufe für acht Körpersegmente und nannten die Methode TouchLife. Sie definiert sich durch die Integration dieser fünf Pfeiler: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Zusätzlich zur Berührung kann auch das einfühlsame Gespräch eine wichtige Rolle spielen. Dies wird nicht bei allen Massagetechniken so berücksichtigt; bei der TouchLife Methode ist das begleitende Gespräch jedoch immer Teil der Behandlung.

## Die fünf Pfeiler von TouchLife

**1. Massagetechniken** Rund einhundert Massagegriffe, Lockerungs- und Akupres-

surtechniken gehören zum Grundrepertoire der Methode. Sie ermöglichen es dem TouchLife Praktiker, sowohl eine ruhige, sanfte Massage als auch eine dyna-

mische, druckfestere Massage anzubieten. Diese speziellen Massagegriffe sind in geordneten, harmonischen Abläufen zusammengefasst und beziehen sich auf Körpersegmente oder Kombinationen davon. Auch die Ganzkörpermassage ist Teil des Spektrums.

” Bei Massagen nach der TouchLife Methode spielt die achtsame Berührung eine besondere Rolle. “

**2. Gespräch** Jede TouchLife Massage beinhaltet ein Vor- und Nachgespräch. Dadurch dauert ein üblicher Behandlungstermin einschließlich der einstündigen



Fußmassage für Erdung, Entspannung und Energieausgleich in den Reflexzonen © www.touchlife.de



Handmassage für Loslassen und Stimulation von Meridianpunkten © www.touchlife.de

reinen Massagezeit rund 90 Minuten. Das Vorgespräch thematisiert das aktuelle Befinden und dient vor allem dazu, dass Klienten aus der Vielzahl möglicher Behandlungsmuster (Körpersegmente), die ihnen die TouchLife Massagemethode bietet, eine Auswahl treffen. Sie entscheiden selbst über das spezielle Massage Thema der bevorstehenden Massagesunde.

**3. Energieausgleich** Die energetische Sichtweise denkt vernetzt und betrachtet das Zusammenfließen der Kräfte. Auf energetischer Ebene ist ein Organismus ständig bestrebt, das dynamische Gleichgewicht der Kräfte herzustellen. Manchmal ist die rechte Körperhälfte dominant, die linke zurückgezogen, der Kopf ist heiß, die Füße sind kalt. Manchmal blockiert zu viel Energie den Rücken, die dann auf der Vorderseite, zum Beispiel im Bauch, als dynamische Kraft für das sogenannte Verdauungsfeuer fehlt. Diese polaren Zustände werden bei der TouchLife Methode in

Beziehung zueinander gebracht: durch gezielte Griffauswahl und die entsprechenden Behandlungsmuster, um im Organismus einen Energieausgleich zu fördern und das Gleichgewicht wiederzufinden.

**4. Atem** Massage und Atemvertiefung gehen im Idealfall Hand in Hand – das eine intensiviert das andere. Geschieht dies, wird die Behandlung ausgleichend und erfüllend empfunden, und ein energetisches Strömen stellt sich ein. Wenn Klienten erfahren, dass ihr Atem jederzeit einen Zugang zum Körperbewusstsein ermöglicht, können sie diese Erkenntnis auch im Alltag nutzen.

**5. Achtsamkeit** Für ganzheitliche Massagebehandlung ist Achtsamkeit das Leitmotiv, weil durch sie alle anderen Techniken verfeinert werden: Die Massage wird einfühlsamer und mit mehr Fingerspitzengefühl ausgeführt. Im Gespräch hört man

auch die Botschaft zwischen den Worten. Durch Achtsamkeit entwickelt sich das Feingefühl für Energie, und die Intuition beginnt, die Hände zu den richtigen Stellen zu lenken. Nur durch Achtsamkeit gelingt es, den Atem bewusst wahrzunehmen und die Massage auf ihn einzustellen.

## Rückmeldungen von Patienten und Patientinnen

Für viele Krebserkrankte – gleichermaßen wie zum Beispiel für Ältere, Hochsensible oder nervlich gestresste Menschen – geht es bei ihrer Massage nicht darum, kräftig durchgeknetet zu werden. Das könnte ihnen weh tun oder einfach nicht die gewünschte Wirkung erbringen. Typische Stimmen und Rückmeldungen von Krebserkrankten über die achtsame Berührung: „Ich habe körperlich so viel Unwohlsein, Schmerzen und Angstzustände erlebt, dass ich gar nicht mehr wusste, wie schön es ist, sich einfach mal nur wohlig entspannt in der eigenen Haut zu fühlen.“ Oder: „So viele Ärzte und medizinisches Pflegepersonal haben mich in den letzten Monaten bei Untersuchungen und Therapien angefasst, aber eine achtsame Berührung hat eine ganz andere Qualität, weil sie darauf ausgerichtet ist, dass es mir im Moment gut gehen darf.“ Und: „Bei der Massage empfahl mir die TouchLife Praktikerin, bei der Rückenmassage auch auf meinen Atem zu achten. Zuerst fiel mir auf, dass ich ganz flach atmete, und ich kam mir dabei wie ein scheues Tier vor, das sich angstvoll versteckt – bloß nicht zu viel Wind machen ... Nach einigen Minuten vertiefte und verlangsamte sich dann mein Atem, während die Behandlerin immer wieder langsame Kreisbewegungen auf meinen Schulterblättern ausführte. Ich erlebte dann eine Tiefenentspannung – nicht wie schlafen, aber ein traumähnlicher Zustand. Das hat so gut getan.“ Häu-

fig auch: „Bei Massage dachte ich früher immer nur an Rücken; bei TouchLife werde ich im Vorgespräch gefragt, wo mein Körper heute Berührung, Aufmerksamkeit und Unterstützung braucht. Manchmal ist es mir einfach zu viel, an Rücken, Armen oder Beinen massiert zu werden, und dann wünsche ich mir ein Behandlungsmuster nur für meine Hände und Füße; trotzdem fühlte ich mich nach der Massagestunde innerlich überall durchströmt und berührt, nicht nur an Händen und Füßen.“

”Kaum wusste ich mehr, wie schön es ist, mich wohlig entspannt in der eigenen Haut zu fühlen.“

### Massagebehandler sind Experten für Berührung

Wer Menschen mit Berührung gut behandelt, ist in der Regel kein Experte in der diagnostischen Einordnung von Krebserkrankungen. Um die Erkrankten fürsorglich zu unterstützen, agieren Massierende deshalb zurückhaltend. Das heißt, dass sie keine Erwartungen wecken, dass durch die Massage die Krebserkrankung ursächlich geheilt wird (kurativ). Vielmehr geht es darum, Wohlbefinden, Körperbewusstsein und Allgemeinbefinden durch entsprechende Massageangebote zu fördern, also die vielbeschworenen inneren Selbstheilungskräfte zu stärken und Lebensqualität zu steigern (palliativ). Da ist die achtsame Berührung als therapeutisches Werkzeug in ihrem Element und kann Krebskranken helfen, die anstrengenden Therapiezeiten besser zu bewältigen. Professionell ist, wenn Behandler die Hilfesuchenden dazu auffordern, den offenen, vertrauensvollen Dialog mit ihren Ärzten zu führen und deren Rat zu beherzigen.

### Dreiecksbeziehung: Mediziner – Erkrankte – Massierende

Es ist unüblich und wegen der gesetzlichen Schweigepflichten auch in der Regel nicht möglich, dass selbstständig Massierende direkt mit Ärzten über Patienten sprechen. Ob und wann eine begleitende Massage für die Erkrankten erfolgen darf, ist deshalb immer davon abhängig zu machen, dass die Ärzte von den Patienten darüber informiert werden, dass sie sich massieren lassen möchten. Das bedeutet, dass Massagebehandler, wenn sie von akut Krebskranken um Behandlungen gebeten werden, zunächst allgemeine Informationen über die von ihnen ausgeübte Methode geben und dann darum bitten, den Behandlungswunsch mit dem behandelnden Arzt abzuklären. Daraufhin können Ärzte die Maßnahme entweder ablehnen, und sie werden das auch fachlich (Risiken/Kontraindikationen ...) begründen. Dieses klare Stopp ist zu beachten, das heißt, bei einer solchen Aussage wird nicht massiert. Oder die Mediziner können entscheiden, dass die Massage in Bezug auf die Krebserkrankung und die Therapie(n) kein Risiko darstellt. Dann können Ärzte empfehlen, dass Massage zur Steigerung des Wohlbefindens, zur Stressreduktion, zur Stärkung des Körperbewusstseins und der Resilienz empfangen werden dürfen. Das entlastet auch die Ärzte, denn ihr Alltag ist eng getaktet. Außerdem sind „Streicheleinheiten für Haut und Seele“ nicht ihr Metier. Mit dieser „Unbedenklichkeitsempfehlung“ können Erkrankte dann einen Massagetermin vereinbaren. Wie die Behandlung dann konkret ausgestaltet wird, kann im Dialog zwischen Behandler und Klient besprochen werden.

Wir sind körpertherapeutisch ausgebildet und unterrichten seit 1989 die von uns begründete TouchLife Massage. TouchLife

ordnen wir bei den komplementären, achtsamkeitsbasierten Methoden ein. Wir arbeiten respektvoll, wertschätzend und ergänzend mit Vertretern der Schulmedizin und ihren Angeboten zusammen. Wir lehren eine auf gegenseitiger Achtung basierende, interdisziplinäre Zusammenarbeit der Spezialisten aus dem medizinisch-therapeutischen Sektor mit den Fachleuten aus dem Spektrum der komplementären, präventiven und ganzheitlichen Angebote. Dies ist unserer Erfahrung nach die bestmögliche Weise, wie Hilfesuchende, Erkrankte und Menschen in Krisenzeiten unterstützt werden können.

### Studien zeigen: Massagen lindern Schmerzen und Ängstlichkeit

Es gibt Untersuchungen über begleitende Massagen in der Krebstherapie. So werteten beispielsweise Miriam Listing und ihre Kollegen vom Brustzentrum der Berliner Charité für ihre im Fachblatt „Geburtshilfe und Frauenheilkunde“ erschienene Untersuchung insgesamt 14 Studien über Massage bei Tumorpatienten – vorwiegend Brustkrebspatientinnen – aus, die zwischen 1990 und 2006 veröffentlicht wurden. Insgesamt lasse sich derzeit folgern, so die Mediziner, dass die Studienergebnisse für eine Reduktion der Nebenwirkung von Strahlen- und Chemotherapie und eine Verminderung des von der Patientin wahrgenommenen Stresserlebens durch die Massage sprechen. Insbesondere Brustkrebspatientinnen profitierten von einer ergänzenden Massagetherapie. Sie linderte Schmerzen und Ängstlichkeit, verringerte das subjektive Stresserlebnis und wirkte entspannend. Manchmal konnten auch Müdigkeit und Übelkeit reduziert werden.



## Wie geht es Ihnen heute?

Mit dieser Frage beginnt die Sitzung. TouchLife Praktiker gehen individuell auf körperliche Beschwerden und Anliegen ein. Eine Sitzung dauert normalerweise 90 Minuten – davon sind 60 Minuten für die Massage vorgesehen, etwa 30 Minuten für ein Vor- und Nachgespräch bzw. eine Nachruhezeit. Im Vorgespräch kann man Fragen stellen, Wünsche äußern und das aktuelle Befinden bzw. anstehende Themen mit der Praktikerin bzw. dem Praktiker besprechen. Wenn keine Gegenanzeigen vorliegen, wird gemeinsam festgelegt, welche Körperregion in der folgenden Stunde massiert und behandelt werden soll – z. B. Rücken, Schultern und Nacken, Arme und Hände, Bauch und Brustkorb, Beine und Füße, Kopf und Gesicht oder auch der ganze Körper. Die Massage selbst wird von den Praktikern jedes Mal neu gestaltet – offen, achtsam und unter Berücksichtigung der momentanen Befindlichkeit der Klienten und auch ihrer Wünsche bezüglich Druck und Tempo der Berührung. Bei TouchLife werden Griffe eingesetzt, die auch in der klassischen medizinischen Massage verwendet werden. Die Methode betont dabei aber sanfte Techniken, ruhende Haltegriffe und fließende Ausstreichungen.

## Massage ist auch Friedensarbeit

Die Auseinandersetzung mit einem Krankheitsgeschehen ist streckenweise ein Ringen und Kämpfen. Man möchte die Erkrankung „besiegen“ und wieder gesund werden. Dabei geht jeder Mensch einen ganz eigenen und einzigartigen Lernweg. Massage ist auch Friedensarbeit.

Das bedeutet für uns in diesem Kontext: in Frieden mit dem eigenen Körper sein zu

können, einen friedlichen und freundlichen Umgang mit Schwierigkeiten, Schmerzen und Einschränkungen zu üben, sich selbst friedliche Wohlfühlmomente zu gönnen. Es kann letztlich auch bedeuten, Menschen dabei zu unterstützen, dass sie ihren Frieden mit der Vergänglichkeit des irdischen Daseins machen.

### Massage mit oder ohne Rezept

Medizinische Masseur führen die Kurzbehandlungen, wegen derer sich ihre Patienten mit einer Rezeptverordnung vom Arzt an sie wenden, in Kombination mit Wärme-, Kälte- oder Elektroanwendungen aus. Die Massagezeit wird seitens der Krankenkassen mit fünfzehn Minuten vorgegeben. TouchLife ist per definitionem mehr eine Wohlbefindensmassage und keine Heilbehandlung. TouchLife wird deshalb nicht vom Arzt verschrieben, das heißt, die Klienten entscheiden sich selbstverantwortlich und ohne Überweisungsformulare für eine Terminvereinbarung. Auf physikalische Ergänzungsbehandlungen (Wärme, Kälte, Elektro) wird bei TouchLife verzichtet. Dafür ist die reine Massagezeit mit ca. 60 Minuten wesentlich länger, um die Druckintensität und das Tempo der Massage allmählich zu steigern. Dadurch erfolgt sie nicht im Stakkato, sondern entfaltet sich fließend und harmonisch.

### Zum Weiterlesen

Leder FB, von Kalckreuth KS. Glücksgriffe – Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage. naturaviva (2009)  
Leder FB, von Kalckreuth KS. Goldene Massage-regeln; naturaviva (2016)

### Zur Person

**Frank B. Leder und Kali Sylvia von Kalckreuth** sind Massagelehrer, Begründer der TouchLife Methode und des Berufsbildes TouchLife Praktiker/-in. Seit 1989 bilden sie aus und initiierten das internationale TouchLife Massage-Netzwerk. 2011–2016 unterstützten sie als Kooperationspartner der Steinbeis-Hochschule Berlin die wissenschaftliche Untersuchung der Methode. Zusätzlich leiten sie Achtsamkeitsretreats und setzen sich mit der von ihnen inspirierten Aktion „Für Menschen, die helfen“ für Wertschätzung des ehrenamtlichen Engagements in der Gesellschaft ein.

### Kontakt

Frank B. Leder und Kali S. Gräfin von Kalckreuth  
TouchLife Schule  
Breckenheimer Str. 26a  
65719 Hofheim  
E-Mail: team@touchlife.de  
www.touchlife.de



### Wichtige Information

Massage, ganz allgemein gesehen, kann Menschen in vielerlei Weise unterstützen. Im Falle einer Krebserkrankung können aber nur die behandelnden Ärzte vor dem Hintergrund ihrer Fachkompetenz und ihrer diagnostischen Verantwortung mit sicherem Wissen entscheiden, ob Massagen in dieser speziellen Lebensphase unbedenklich empfangen werden können. So gibt es zum Beispiel Formen des Krankheitsbilds, die über die lymphatischen Bahnen streuen; hier wäre eine Massage kontraindiziert, weil man weiß, dass klassische Massagegriffe den Lymphkreislauf beeinflussen.