



# Achtsame Berührung in der TouchLife Methode

Wir alle spüren die Schnelllebigkeit unserer Zeit. Viele Menschen fühlen sich überfordert und stehen unter Druck. Als achtsamkeitsbasierte Methode kann TouchLife durch Hinführen zum Körperbewusstsein und dem Erleben von Tiefenentspannung einen spürbaren Beitrag zur Stressreduktion und Stärkung der Resilienz leisten.

**U**nsere Ansatz ist: Wenn sich Menschen wohlfühlen und tief entspannen, wenn sie ihren heilen inneren Raum wieder spüren und mit der Kraft, die aus der Ruhe kommt, verbunden sind, dann sind sie inspiriert und handeln sinnvoller, motivierter, mitfühlender. Menschen mit achtsamer Berührung zu unterstützen, ist für uns auch Friedensarbeit.

## Entwicklung der TouchLife Methode

Nach einer fünfjährigen Praxis- und Erprobungsphase begründeten wir 1989 die TouchLife Massagemethode. In der Folge entwickelten wir Ausbildungskriterien für das Berufsbild des/r TouchLife Praktikers/in und initiierten das internationale TouchLife Massage-Netzwerk. Seit 30 Jahren erforschen wir die Zusammenhänge von Berührung und Achtsamkeitsschulung, die wir in die Massagebehandlung durch geeignete Formulierungen/Ansprache integrieren. So ist die TouchLife Massage eine Synthese aus Massagetechniken (u.a. klassische Massage-

techniken), Gespräch (u.a. aktives Zuhören und Einladung zum Körperbewusstsein), Energieausgleich (u.a. Akupressur) sowie Atem und Achtsamkeit.

## 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 feinfühler 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.

## Entspannung und Versöhnung mit dem Körper

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.

## Meditation und Massage

Neben den Aus- und Weiterbildungen im Massagebereich bieten wir Schweigertretats an, an denen jede/r teilnehmen kann, der mit sicherer Anleitung und im geschützten Rahmen einer Gruppe mehr über Achtsamkeit lernen möchte. Das Besondere an diesen Meditationskursen: Die TeilnehmerInnen können in den Pausenzeiten eine TouchLife Massage erhalten. Mit diesem Angebot haben wir sehr gute Erfahrungen gesammelt. Die Menschen kommen durch die Behandlungen schneller aus ihren aufgestauten Spannungen und finden leichter in die subtilen Wahrnehmungsebenen, die durch die Meditationsübungen möglich werden.

## GUT ZU WISSEN

Frank B. Leder und Kali Sylvia Gräfin von Kalkreuth entwickelten das Behandlungskonzept der TouchLife Methode. Die beiden Massage-Lehrer stellten bewährte Massagetechniken zu harmonischen Griffabläufen zusammen, die sich auf alle Körpersegmente beziehen. Außerdem definierten sie fünf Pfeiler für die Methode: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Das internationale TouchLife Massage-Netzwerk unterstützt mit der Aktion „Für Menschen, die helfen“ ehrenamtliches Engagement. Die TouchLife Methode wird seit 1989 in Deutschland, Schweiz und Österreich unterrichtet. Über 2300 BehandlerInnen wurden zertifiziert.

**LITERATUR:** Glücksriffe – Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage | Goldene Massageregeln – Gute Massagen geben von Anfang an mit TouchLife | Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht

[www.touchlife.de](http://www.touchlife.de) · [www.achtsamkeitsmeditation.net](http://www.achtsamkeitsmeditation.net)

## Interview mit Frank B. Leder

*Worin unterscheidet sich Ihre TouchLife Methode von der klassischen Massagetherapie?*

Im Vergleich zur Physiotherapie oder Sportmassagen ist TouchLife eine achtsamkeitsbasierte Methode, die in der Ausführung langsamer und auch tendenziell sanfter ist. Im Vergleich zu Wellnessmassagen ist TouchLife auf der Griffebene präziser definiert und widmet sich gezielt unterschiedlichen Beschwerdebildern. Vor allem das klientenzentrierte Gespräch – vor, während und nach der Massage – um die Behandlung individuell abzustimmen und zum Körperbewusstsein einzuladen, ist ein Merkmal unserer Methode.

*Sie sehen in Ihrer Massagemethode nicht nur den gesundheitlichen Aspekt, sondern vielmehr auch das Lehren von Achtsamkeit. Was kann man darunter verstehen?*

Achtsamkeit ist wie ein Klang, der in der Berührung und in den Worten mitschwingt. Sie gibt Klienten das Gefühl, ganz im Mittelpunkt zu sein, sich anvertrauen und öffnen zu können. Achtsamkeit beinhaltet das Verständnis von menschlichen Schwierigkeiten und die Einsicht, dass im Annehmen von dem was ist, die Lösung sein kann. Schließlich entwickeln sich aus der Grundhaltung der Achtsamkeit auch Güte und Mitgefühl – für sich selbst und für jene Menschen, für die man als Behandler da sein möchte.

*Welche Fähigkeiten braucht es, um die TouchLife Methode zu erlernen?*

1. Hände, die gerne tasten und berühren.
2. Eine positive, mitfühlende Grundhaltung.
3. Offenheit für Achtsamkeitsschulung und persönliche Entwicklung.
4. Bereitschaft, sich auf den erfahrungsorientierten Unterricht einzulassen, in dessen Rahmen 50 Massagen gegeben und empfangen werden.

