

Stress lass nach...

Manuelle Therapie | ...mit achtsamkeitsbasierter Massage





Foto: Wavebreakmedia/Micro – adobe.stock.com

Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder

Viele Menschen klagen, dass sie sich verspannt fühlen und gehetzt durchs Leben gehen. Aktuelle Statistiken der Krankenkassen weisen darauf hin, dass Erkrankungen, die durch Stress oder Erschöpfung ausgelöst werden, hohe Anstiegsraten haben. Wer Sorgen und Ängste hat, durch Stress und andauernde Belastung die Batterien erschöpft, dem hilft Entspannung, um wieder „runterzukommen“. Eine achtsamkeitsbasierte Massagebehandlung kann genau diese Art der Entspannung ermöglichen.

Die TouchLife Methode

Die positive Wirkung von Berührung wurde vielfach wissenschaftlich untersucht. Sie beruht auf einem komplexen Zusammenspiel mechanischer, physiologischer, biochemischer, energetischer sowie psychologischer Faktoren. Wir legen in unserem Behandlungsansatz mit der TouchLife Methode besonderes Augenmerk auf die Verbindung von Achtsamkeit mit der Berührung. Denn eine bewusst ausgeführte, achtsame Berührung lässt wieder aufatmen, Herzfrequenz und Atemrhythmus entschleunigen und beruhigen sich. Die empfangende Person entspannt sich dabei tief. Entspannung alleine kann nicht alle Krankheiten heilen, aber:

Die durch eine Massage erlebte Tiefenentspannung und das erfahrene Körperbewusstsein unterstützen die körpereigenen Regenerationskräfte und wirken dem Stress diametral entgegen.

In unserer Praxis haben sich schon viele Menschen vorgestellt, die unter Stress leiden. Dabei beschreiben sie häufig drei belastende und unangenehme Befindlichkeiten:

1. **Erschöpfung:** Ich fühle mich ausgelaugt und weiß nicht, wie ich meine Aufgaben schaffen soll.
2. **Rastlosigkeit:** Selbst, wenn ich frei habe, dreht sich das Hometradd in mir so schnell, dass ich nicht entspannen kann.
3. **Nicht geerdet:** Ich fühle mich nicht verbunden mit meinem Körpergefühl und bin nicht in Kontakt mit meiner Atemkraft.

Zum Spektrum der TouchLife Methode gehören verschiedene Behandlungsmuster. Je nachdem, welches spezielle Anliegen im Vorgespräch herausgearbeitet wird, wird eine ganze Stunde in einem Segment massiert, z.B. Beine, Rücken, Arme oder Bauch. Manchmal werden mehrere Segmente auch als Kombination in einer Stunde integriert behandelt. Zusätzlich werden die Klienten angeleitet, bewusst den eigenen Atem und die körperlichen Empfindungen wahrzunehmen. Die achtsame Konzentration auf Atem und Körper bringt Klienten wieder in das bewusste Spüren und damit in das Hier und Jetzt. Das entschleunigt das Gedankenkarussell, beruhigt Körper und Geist und führt somit in eine tiefe Entspannung. Wer seine Aufmerksamkeit auf diese Weise im Körperbewusstsein zentriert, dem erschließen sich auch die Botschaften, die sich in körperlichen Symptomen ver-

→ Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder

Beide arbeiten als Massage-Lehrer, haben einen körpertherapeutischen Background und leiten Achtsamkeitsretreats. Sie unterstützen die Beforschung komplementärer Methoden und teilen ihre Erfahrungen in Büchern und Fachmagazinen. Sie initiierten das internationale TouchLife Massage-Netzwerk. Seit 1989 bilden Leder & von Kalckreuth Menschen aus, die mit ihren Händen anderen etwas Gutes tun möchten. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich. Die 9 Schulen für TouchLife Massage in Deutschland und Österreich vermitteln Fachwissen, tradierte Massagetechnik sowie die Entwicklung von freundlicher Sprache, Achtsamkeit und Mitgefühl.



Kontakt: www.touchlife.de

bergen. Wir sprechen in diesem Kontext auch von einem körperorientierten Coachingprozess.

Fallbeispiel

Ein Fallbeispiel von Kali Sylvia von Kalckreuth zeigt, wie TouchLife Praktiker*innen durch die Massage das Körperbewusstsein der Klienten schulen:

Mona ist eine Klientin, die über mehrere Jahre zu mir kam. Sie hatte einen anspruchsvollen Job in einer Werbeagentur. Sie liebte ihre Tätigkeit, war verantwortungsvoll und gab ihr Bestes. Die Arbeit verlangte ihr oft Überstunden ab, und über einige Jahre konnte sie diese auch leisten. Sie fühlte sich nur selten gestresst; es gefiel ihr, Verantwortung zu übernehmen und Multitasking spornte sie an. Dann kam der Zeitpunkt, ab dem sie merkte, dass sie sich immer angespannter und leerer fühlte. Morgens fühlte sie sich schon erschöpft. Abends spürte sie Rastlosigkeit in sich, die sich darin äußerte, dass sie nicht abschalten konnte und es ihr schwerfiel, zur Ruhe zu kommen. Sie versuchte es mit diversen Ablenkungen, merkte aber, dass sie immer weiter in eine Abwärtsspirale kam. Sie entschloss, etwas für sich zu tun und es mit Massagen zu probieren.

Ich wünsche mir, meinen Körper wieder bewusst zu spüren

In unserem Erstgespräch vor der Massage beschrieb sie mir ihren Zustand: „Es fällt mir sehr schwer, meinen Körper zu spüren, und wenn ich ihn mal spüre, merke ich wie verspannt er ist. Das bereitet mir keine Freude mehr. Das geht so weit, dass ich meinen Körper gar nicht spüren mag und mich immerzu mit irgendwas ablenken will.“ Auf meine Frage, was sie sich von der Massage wünsche, sagte sie: „Ich wünsche mir, meinen Körper wieder bewusst und gerne spüren zu können und innerlich zur Ruhe zu kommen.“

Ich erklärte ihr, dass verschiedene Körpersegmente massiert werden können und was die Massage in dem jeweiligen Seg-

ment bewirken kann: „Es kommt also ganz auf deine heutige Befindlichkeit an. Davon ausgehend entwerfe ich mit dir gemeinsam ein individuelles Behandlungsmuster.“ Ihr Wunsch ist, dass ich mit Beinen und Füßen anfangen, damit sie etwas anderes spüren könne als ihren unablässigen Gedankenstrom: „Meine Füße fühlen sich sehr weit weg an; beim Gehen bin ich manchmal unsicher, als hätte ich nicht genug Bodenhaftung.“

Mona entscheidet, dass ich das rechte Bein zuerst behandeln darf. Während der Behandlung bemerke ich, dass sie unruhig ist und die Augen immer wieder öffnet. Ich lade sie ein, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, wo sie meine Hände spüren kann. Hin und wieder halte ich im Massagefluss an und lasse meine Hände einfach auf dem Bein ruhen. In dieser Ruhephase lade ich sie mit folgenden Worten ein: „Wenn du magst, dann lass dich mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem hinspüren. Bemerke die Ein- und Ausatembewegung. Diese leichte Ausdehnung, wenn du einatmest und das entspannte Loslassen, wenn du wieder ausatmest. Du kannst die nächsten 2-3 Atemzüge dort mit deiner Aufmerksamkeit verweilen.“

Ich bemerke, dass sie ruhiger wird. Ihre Augen sind nun geschlossen, ihre Gesichtszüge entspannter und der Atem fließt harmonisch. Als ich das rechte Bein nach etwa 20 Minuten vollständig massiert habe, frage ich: „Wie fühlt sich dieses massierte Bein jetzt für dich an?“ Mona: „Es fühlt sich viel leichter als das andere an und auch länger. Das nicht massierte Bein fühlt sich weit weg an und wie gar nicht zugehörig zu mir.“ Dann massiere ich das linke Bein. Es fällt mir auf, dass es sich für mich anders anfühlt. Irgendwie fester und kühler. Ich spreche Mona darauf an und sie erzählt mir, dass sie dieses Bein oft unbeweglich und leicht kühl empfindet. Während der Massage baue ich immer wieder die ruhenden Handkontakte ein. In einer dieser Ruhephasen, als meine Hände ihr Kniegelenk umfassen, frage ich: „Was braucht dein Bein an dieser Stelle?“ Nach einer Weile antwortet sie mir: „Wärme und Stabilität.“

Du hast jetzt Zeit, deinen Atem zu spüren

Ich lade sie ein, die Wärme meiner Hände zu spüren und zu gestatten, dass sich diese Wärme tiefer in ihr Kniegelenk und von dort ins ganze Bein hinein ausbreiten möge. Ich frage sie, was ihrem Bein ein Gefühl von Stabilität vermitteln könnte. Sie braucht eine Weile, bis sie antwortet. Mit einem tiefen Seufzer sagt sie: „Zeit!“

„Was bedeutet Zeit für dich?“

„Ich wünsche mir, für alles mehr Zeit zu haben, auch für die alltäglichen Dinge. Ich will nicht immerzu rennen und außer Atem sein. Das tut mir weh.“

„Du hast jetzt Zeit, deinen Atem zu spüren, dein wunderbares Bein wahrzunehmen und jetzt gibt es nichts zu erledigen; du musst nirgendwo hinrennen oder eine bestimmte Leistung erbringen. Das kann jetzt eine Übung im Innehalten sein: Nur die Empfindungen von Atem, Körper und Berührung zu spüren...“

Die Atmosphäre im Raum wird friedlicher. Dass sie in eine tiefere Entspannung findet, kann ich daran ableiten, dass ihr Atem stetig immer ruhiger fließt. Ich beende die Beinmassage mit

Wissenswertes

TouchLife ist eine achtsamkeitsbasierte Methode, die auf 5 Pfeilern ruht: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Leder & von Kalckreuth ordnen die von ihnen begründete Massage bei den komplementären Verfahren ein. Vor und nach der Massage (ca. 60 Minuten) sind zusätzlich für Vor- und Nachgespräch ca. 30 Minuten vorgesehen. Die Wirksamkeit der TouchLife Methode wurde in wissenschaftlichen Studien 2012-16 mit guten Ergebnissen evaluiert.

flachen, verbindenden Ausstreichungen. Für die verbleibenden 20 Minuten widme ich mich nochmals gezielt den Füßen. Dafür stehe ich am Fußende des Massagetisches und berühre beide Füße gleichzeitig. Meine Hände fassen Füße gerne an; es fühlt sich so an, als berührte ich den ganzen Menschen auf diese Weise. Meine Hände umrunden jetzt die Fußknöchel, kreisen in die gepolsterte Sohle hinein, lockern die Mittelfußknochen, drücken Ballen und massieren die Zehen aus. Mal berühre ich fester und dynamisch, mal sind meine Hände ganz sanft und leicht im Aufdruck.

„Darf ich dich nochmals einladen, dein Gewahrsein besonders auf die Empfindungen in den Füßen auszurichten? Ist dir bewusst, dass es dieser Teil deines Körpers ist, der dich durch die Welt trägt und dabei die Erde berührt? Wie fühlen sich deine Füße jetzt an?“ Die Klientin nimmt sich erneut Zeit, geht erst in die Erfahrung, bevor sich Worte bilden: „Ehrlich gesagt, habe ich noch nie darüber nachgedacht, dass ich mit meinen Füßen die Erde berühre. Man läuft halt durchs Leben, fertig. Durch die Fußmassage spüre ich jeden Zentimeter ganz intensiv, es pulsiert lebendig und meine Fußsohlen und Zehen scheinen mir ganz sensible Wahrnehmungsfelder zu sein. Jetzt, da ich das bemerke, könnte ich mir nichts Besseres vorstellen, als einfach in meine Füße hineinzuspüren. Das rührt mich etwas an, denn mit Füßen verbinde ich ansonsten nur Nagelpflege oder Schuhekaufen.“ Ich lasse diese Aussage einen Moment im Raum stehen. „Mona, ich beende jetzt die Behandlung. Bitte nimm dir noch einige Minuten, um in deinem Körperbewusstsein zu verweilen und nach innen zu lauschen. Ich warte im Vorraum auf dich für unser Nachgespräch.“

Mit bedächtigen Schritten, jedes Fußabrollen spürend, kommt Mona nach 5 Minuten aus dem Massageraum, setzt sich zu mir und beschreibt, wie sie sich fühlt. „Endlich habe ich meinen Körper wieder mit Freude gespürt. Am Anfang der Behandlung fiel es mir noch schwer, deine Hände auf meinem Körper wirklich wahrzunehmen, da ich so sehr im Gedankenkarussell gefangen war. Durch deine Einladungen, auf meinem Atem und mein Körpergefühl zu achten, konnte ich mich immer mehr auf die Berührung und das damit einhergehende positive Körperbewusstsein einlassen. Als ich vom Massagetisch aufstand, habe ich endlich mal wieder den Boden deutlich unter meinen Füßen

gespürt. Meine Fußsohlen schmiegteten sich ganz wohlig warm an die Erde an. Ich glaube, erfahren zu haben, was die Leute meinen, wenn sie von „sich geerdert fühlen“ sprechen. Für mich ist es das Gegenteil von dem, was Stress bedeutet.“

Ich will einen anderen Rhythmus in mein Leben bringen

Ich freue mich über das positive Feedback der Klientin und überlege mit ihr zusammen, was sie weiter für sich tun kann, um mehr aus ihrem Erschöpfungszustand und Dauerstress herauszukommen. Ihr ist während der Massage bewusst geworden, dass sie sich mehr freie Zeit in ihrem Leben schaffen möchte. In ihrer freien Zeit möchte sie gerne in die Natur gehen, ihren Körper bewegen, vielleicht Yogastunden nehmen. Ich frage sie, wie sie ihre Einsichten und Bedürfnisse mit ihrem Arbeitsleben in Einklang bringen kann. Sie seufzt und wirkt nachdenklich: „Hmm, was ich weiß ist, ich möchte einen anderen Rhythmus in mein Leben bringen, das bedeutet auch, etwas weniger zu arbeiten. Ich will es so einrichten, dass ich mindestens einen Tag in der Woche frei habe, an dem ich ganz meinem inneren Fluss folgen kann. Ich bin sicher, dass mir die Arbeit dann auch wieder so viel Spaß machen wird, wie ich das von früher kenne, außerdem sichert sie mir auch meinen Lebensunterhalt. Massagebehandlungen hätte ich gerne regelmäßig als Unterstützung. Diese achtsame Berührung nährt mich und lässt mich wieder aufatmen. Ich habe bemerkt, dass sich dadurch auch meine Gedanken verändern und ich wieder mehr in eine positive Richtung schauen kann, was vorher fast unmöglich schien, weil meine Gedanken hauptsächlich um mein Überleben kreisten. Es fühlt sich einfach schrecklich an, durch Dauerstress total erschöpft zu sein. Das werde ich ändern.“

Fazit

Menschliche Berührung ist durch nichts zu ersetzen. Achtsamkeitsbasierte Massage reduziert viele Stresssymptome. Der Körper wird dabei bewusst gespürt. Dadurch finden Atem und Herzfrequenz ihren natürlichen und entspannten Rhythmus.

AKOM

Mehr zum Thema

Glücksgriffe – Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage, naturaviva 2009.

Goldene Massageregeln – Gute Massagen geben von Anfang an mit TouchLife, naturaviva 2017.

Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht, naturaviva 2014.