



# Naturheilkunde Journal

März  
2024

Fachmagazin für die erfolgreiche Praxisführung

**Fortbildung & Spezialisierung  
Praxismanagement**

**inkl. Ausbildungsführer**



© www.touchlife.de

# Ergänzung zur klassischen Physiotherapie

## Komplementäre Massageanwendungen und Ausbildung

**Massage ist eine alte Tradition. Menschen mit Massage zu helfen, ist eine wunderbare Arbeit und manchen eine Berufung. Dabei setzen Massierende das ein, was wir immer bei uns tragen: Feinfühliges Herz, ein mitfühlendes Herz und freundliche Worte. Wir selbst arbeiten mit Berührung**

**und engagieren uns in der Erforschung, Anwendung und Ausbildung einer achtsamkeitsbasierten Massage.**

Zu berühren und berührt zu werden, sind essenzielle Bedürfnisse. Berührung ist unverzichtbar für eine gesunde, menschliche Entwicklung und trägt zu einem zufriedenen Lebensgefühl bei. Sich massieren zu lassen, ist eine gute Weise, den „Berührungsspeicher“ aufzufüllen.

Tonusreduktion und Entspannung der Muskulatur, Förderung der Durchblutung und der Lymphzirkulation sowie Mobilisation der Gelenke, Gewebsschichten und Faszien. Mehr als 90 Prozent der Verordnungen betreffen dabei Rückenmassagen.

### Massage nicht nur auf den Rücken reduzieren

Sicher hat der Rücken gute Massagen verdient; es ist aber gleichzeitig auffällig und bedauerlich, dass so selten Arme, Beine, Bauch, Brustkorb, Kopf oder die Füße von den medizinischen Behandelnden massiert werden. Über zahlreiche Rück- und Wechselwirkungen kann man unserer Erfahrung nach durch Massage in den genannten Körpersegmenten einerseits die Regulation günstig beeinflussen, andererseits zu allgemeinem Wohlbefinden und Entspannung beitragen. Nicht selten kann eine Behandlungskombination – etwa Rücken-Beine oder Rücken-Bauch – die Effekte einer Schmerzreduktion am Rückenbereich sogar deutlich verstärken.

Viele Menschen leiden unter körperlichem Unwohlsein und Verspannungen des Bewegungsapparates. Hier können sogenannte Wohlbefindensmassagen besonders auch vorbeugend helfen und mehr Wohlbefinden ins körperliche Erleben bringen. Hinzu kommt der steigende Stresslevel und für viele das Gefühl, durchs Leben zu hetzen oder Anpassungsdruck und Krisenstimmung



**Frank B. Leder und Kali Sylvia von Kalkkreuth** sind Massage-Lehrer, Begründer der TouchLife Methode und des Berufsbildes TouchLife Praktiker/in. Seit 1989 bilden sie aus und initiieren das internationale TouchLife Massage-Netzwerk. Von 2011 bis 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.

### Massage auf Rezeptverordnung im klinischen Anwendungsbereich

Medizinische Massagen auf Rezeptverordnung kennt fast jeder. In den circa 40.000 deutschen Physiopraxen und Reha-Kliniken arbeiten an die 150.000 therapeutische Fachkräfte – auch mit Massagen – am Menschen, damit diese weniger Schmerzen im Bewegungsapparat erleiden. Die Nachfrage ist groß, viele Praxen würden Kollegen einstellen, aber der Fachkräftemangel sorgt auch hier dafür, dass Patienten manchmal auf Termine warten müssen. Die staatlich anerkannte Ausbildung zur/m Physiotherapeut/in, um im klinischen Bereich arbeiten zu können, dauert drei Jahre.

Seitens der Krankenkassen ist die Behandlungszeit für eine Massage auf Rezept mit circa 20 Minuten vorgegeben. Als Indikationen für die Verschreibung einer medizinischen Massage gelten zum Beispiel Schmerzreduktion und Schmerzbeseitigung,

kaum noch standhalten zu können. All dies beeinträchtigt zusätzlich ein ausgeglichenes Lebensgefühl. Viele wünschen sich deshalb Entspannung oder klagen, dass sie selbst in Freizeiten nicht mehr loslassen oder „runterkommen“.

Inseln der Ruhe und Regeneration sind also sehr wichtig. Haus- und Fachärzte können aber „Massage für Wohlbefinden, Tiefenentspannung und Stressreduktion“ nicht verschreiben, weil es dafür keinen Abrechnungsschlüssel gibt. Dabei kann gerade die achtsamkeitsbasierte Massage sehr gezielt Entspannungseffekte für Körper, Geist und Seele erlebbar machen.

### Massage ohne Rezept für Wellness, Wohlbefinden und Lifestyle

Zum Glück kann man sich auch ohne eine Rezeptverordnung massieren lassen. Es gilt das Prinzip der Eigenverantwortung – das heißt, man entscheidet selbst, sich etwas Gutes zu gönnen. Man wählt die Methode(n) und Behandler, mit denen man eine Resonanz verspürt und zahlt die Sitzungen aus eigener Tasche. In Unterscheidung zu den medizinischen Behandlungen gelten im Bereich von Wellness, Prävention und Lifestyle alle Massagen, ähnliche Angebote sowie energetische Ausgleichstechniken als gewerbliche Dienstleistung.

Nach Aussage der BGW Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege, die selbständige Wellness-Praktizierende bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten versichert, gibt es in Deutschland über 100 neue Gesundheitsberufe. Dazu zählen zum Beispiel auch

### Wann wurde die TouchLife Methode „erfunden“?

Mitte der 1980er-Jahre entwickelten wir in einer fünfjährigen Praxisphase ein ganzheitliches Behandlungskonzept. Wir erarbeiteten in unserer Frankfurter „Praxis für ganzheitliche Massage“ besonders harmonische Griffabläufe und nannten die Methode TouchLife – „das Leben berühren“.

Wir ordnen TouchLife bei den achtsamkeitsbasierten, komplementären Methoden ein und nicht bei den medizinischen Verfahren. Denn zum einen setzen wir andere Schwerpunkte als die Physiotherapie: TouchLife steht für Wohlbefinden, Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Tiefenentspannung sowie für die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit durch die sprichwörtliche Kraft, die aus der Ruhe kommt. Und zum anderen haben wir uns dafür entschieden, auch Menschen ohne medizinischen Grundberuf, aber mit einem Talent für Berührung, für die professionelle Arbeit am Menschen auszubilden.

TouchLife Praktiker, Ayurvedabehandler sowie Shiatsu- oder Reikianwender. Offensichtlich besteht ein großer Bedarf an komplementären oder ganzheitlichen Gesundheitsangeboten, um schulmedizinische Versorgung zu ergänzen. Wer sich mit einer fundierten Ausbildung in einer anerkannten Methode in diesem Bereich ansiedelt und gute Arbeit macht, wird sich einen Kundestamm aufbauen können. Für Quereinsteiger, die ohne Vorerfahrung eine berufliche Tätigkeit im Bereich ganzheitlicher Massage- und Körperarbeit anstreben, empfehlen sich mindestens 200 Präsenzstunden, die für nachhaltige Integration der Inhalte idealerweise über sechs Monate oder länger verteilt sind.

Ergänzend zu den genannten Physiopraxen lassen sich Klienten in Wellnessinstituten, Bäder- und Saunaanlagen, Hotels und Spas oder in sogenannten Privatpraxen massieren. Manche gönnen sich sogar den Luxus eines Hausbesuches. In Wohnanlagen für Senioren und Hochbetagte werden Massa-

gen von Masseuren angeboten, die gelernt haben, ihre Behandlungen an die Lebenssituation dieser Zielgruppe anzupassen. Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige Wohlbefindensmassagen gerade auch für Menschen ab 65 Gesundheit und Lebensqualität signifikant steigern können.

Auch in der Arbeitswelt finden Massagen als Baustein eines betrieblichen Gesundheitsmanagements statt. Denn der berufliche Alltag fordert alle Kräfte. Stress und seine Symptome sind allgegenwärtig. Arbeitgeber, die in die betriebliche Gesundheitsvorsorge in Form von Massagen investieren – also die Behandlungskosten für Mitarbeitende ganz oder teilweise übernehmen – erzielen mehrfachen Gewinn: Mobile Massage am Arbeitsplatz ist eine hochwirksame Methode zur Verringerung von Stress und dessen Folgen. 30 Minuten Massage reduzieren die Stresshormone um 30 Prozent und steigern gleichzeitig die Glückshormone (Oxytocin) um 30 Prozent. Konzentration, Resilienz und Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Man



Abb. 1: Die achtsamkeitsbasierte Massage kann sehr gezielt Entspannungseffekte für Körper, Geist und Seele erlebbar machen. © www.touchlife.de

spürt sich besser und kann Anzeichen von Stress und Überlastung besser entgegenwirken. Das spart Personalkosten durch krankheitsbedingten Ausfall.

### Setting und Zielgruppen der TouchLife Massage

Kommunikation und Gespräch sind bei dieser Methode ebenso wichtig wie die Massage an sich. Jede TouchLife Behandlung beinhaltet deshalb ein Vor- und Nachgespräch. Ein üblicher Behandlungstermin einschließlich der einstündigen, reinen Massagezeit dauert 90 Minuten. Die Massagen finden in Privatpraxen in behaglichen Einzelräumen statt (keine Kabinen). Unsere Klientel kommt von jung bis hochbetagt aus allen Schichten und kommen für die Behandlungskosten selbst auf.

In Ergänzung zu diesen langen Sitzungen in den Privatpraxen haben wir auch eine spezielle Kurzbehandlung in nur 20 Minuten entwickelt: TouchLife-mobil, die Massage am Arbeitsplatz. Hier behandeln wir Menschen dort, wo sie arbeiten.

### Ganzheitliche Aus- und Weiterbildung für Beginner, Quereinsteiger und Heilberufler

Männer und Frauen im Alter von 18 bis 78 Jahren mit den unterschiedlichsten beruflichen Vorerfahrungen haben an Aus- und

Weiterbildungen in der TouchLife Methode teilgenommen, darunter Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Personen aus pädagogischen und Pflegeberufen. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden haben bei Ausbildungsstart keine medizinischen Vorkenntnisse. Alle haben zu Beginn den Wunsch, „mit den Händen“ zu arbeiten.

Der Massageunterricht bei TouchLife beinhaltet auch Achtsamkeitsschulung, Zentrierung und körperorientierte Selbsterfahrung. Denn die Fähigkeit, sich geistig zentrieren zu können, ist für die Arbeit am Menschen so wichtig. Und wir finden, dass es für Massierende eine Ressource ist, sich auch in den eigenen Körper gut einfühlen zu können.

### Welche Inhalte werden in dieser Ausbildung vermittelt?

Die Lerninhalte an den neun Schulen für TouchLife Massage in Deutschland, Schweiz und Österreich sind auf Fachwissen, bestes Massagehandwerk sowie die Entwicklung von freundlicher Sprache, Achtsamkeit und Mitgefühl ausgerichtet. Der Lehrplan umfasst 275 Präsenzstunden und kann nebenberuflich an Wochenenden in Jahresfrist absolviert werden. Vermittelt wird ein Behandlungsrepertoire mit über 100 Massage- und Bewegungsgriffen und Akupressurtechniken für die Körpersegmente Rücken, Beine, Füße, Schulter-Nacken, Arme, Bauch, Brustkorb, Kopf und Gesicht.

Darüber hinaus werden Grundkenntnisse in der Anatomie für das Muskel- und Skelettsystem und (Kontra-)Indikationen bezüglich der Massage vermittelt. Auch körperzentrierte Gesprächsführung mit aktivem Zuhören wird gelehrt. Praxismanagement, kaufmännisches Grundlagenwissen und Marketing gehören bei dieser Ausbildung dazu, weil es darum gehen wird, selbständig einen Kundenstamm zu etablieren.

Mit erfolgreicher Prüfung wird eine Zertifizierung erworben und damit die Möglichkeit, in eigener Praxis tätig zu sein und sich dem internationalen TouchLife Massage-Netzwerk anzuschließen. Über 2.400 Menschen wurden seit 1989 zertifiziert.

Absolventen werden nach der Ausbildung betreut und können in Aufbauseminaren ihr Wissen über achtsame Berührung für spezielle Anwendungen und Zielgruppen vertiefen, zum Beispiel Atemzentrierte Massagearbeit, Massage für Senioren, Hochbetagte und in der Sterbebegleitung, Massage als Meditation, Massage für mehr Resilienz und Tiefenentspannung, körperorientiertes Coaching oder die TouchLife-mobil Massage am Arbeitsplatz.

**Frank B. Leder**  
**Kali Sylvia von Kalckreuth**  
[www.touchlife.de](http://www.touchlife.de)

**Keywords:** Ausbildung, Massage, Physiotherapie, TouchLife Massage

### Mehr erfahren

Behandleradressen, Wissenswertes über achtsame Berührung, Aus- und Weiterbildung sowie wissenschaftliche Studien finden Sie auf [www.touchlife.de](http://www.touchlife.de)

#### Literatur

- [1] Leder FB, von Kalckreuth KS. Glücksgriffe – Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage. naturaviva, 2009.  
[2] Leder FB, von Kalckreuth KS. Goldene Massageregeln. naturaviva, 2017.