



# „Wir haben viele Möglichkeiten, auf verspannte Rückenmuskeln einzuwirken.“



Die deutschen Massage-Lehrer Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder begründeten die ganzheitliche Massage-methode TouchLife. Sie basiert auf 5 Pfeilern: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Behandler-Adressen, Wissenswertes zur Methode, Ausbildung: [www.touchlife.de](http://www.touchlife.de)

## RÜCKEN im Gespräch mit Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder

*Die Welt der Massageformen ist unübersichtlich und nicht immer leicht voneinander abzugrenzen. Verwandtes und Unbekanntes mischen sich über die Kontinente hinweg. Was ist für Sie der größte gemeinsame Nenner aller Massageangebote?*

Dass ein Mensch den anderen mit seinen Händen berührt, ist der gemeinsame Nenner. Berührung ist eine Ur-Behandlung. Wenn ein Kind hin-fällt, trösten Erwachsene intuitiv und streichen über die Stelle, wo es sich weh getan hat: „Es wird schon wieder gut!“ Diese uralte Erfahrung der Menschheit führte zur Entstehung des wohl ältesten »Heilmittels« für Körper, Geist und Seele, der Entwicklung systematischer Berührungen in Form von Massage. Die positive Wirkung von Berührung wurde auch wissenschaftlich untersucht. Sie beruht auf einem komplexen Zusammenspiel

mechanischer, physiologischer, bio-chemischer, energetischer sowie psychologischer Faktoren.

*Es ist ein ebenso kleiner wie zugleich sehr großer Grad zwischen Wohlbefinden und echter Heilung. Nicht alle Massageformen erfreuen sich daher des Zuspruchs der Krankenkassen. Was genau entscheidet darüber, ob Ärzte und Kassen eine bestimmte Massageform für wirkungsvoll halten?*

Hier geht es um Definitionen, länderspezifische Paragraphen und ökonomische Interessen. Heilen dürfen nach den Berufsgesetzen in Deutschland nur wenige Berufe, allen voran die Ärzte, Heilpraktiker und Psychotherapeuten. Sie werden dabei von den sogenannten Heilhilfsberufen, dazu zählen zum Beispiel auch die staatlich geprüften Masseur und Masseurinnen, unterstützt. Behandler, die keinen me-

dizinischen Grundberuf haben, können und dürfen – Talent und entsprechende Schulung vorausgesetzt – auch wirkungsvolle Massagen geben.

*Rückenschmerzen kann mit einer Fülle an Massageangeboten begegnet werden. Wie können Betroffene hier die für sich richtige Entscheidung treffen?*

Man kann sich im Internet über die Methode informieren. Geschützte Markennamen können dabei ein Qualitätsmerkmal sein gegenüber allgemeinen Bezeichnungen, wie zum Beispiel Wellness-Massage, die noch keinen Rückschluss auf ein schlüssiges Konzept gestatten. In der Regel müssen sich Behandler durch Aus- und Weiterbildungen qualifizieren, um eine Methode ausüben zu dürfen. Anspruchsvolle Lehrgänge dauern mindestens 250 Stunden und enden mit Prüfungs- und Zertifizierungsverfahren. Am besten scheint uns ein Kennenlerntermin geeignet, um durch eine erste Behandlung selbst zu testen, ob die gewählte Methode seriös ist, man sich während und nach der Behandlung besser fühlt und die „Chemie“ zwischen Klient und Behandler stimmt.

*Die von Ihnen entwickelte TouchLife Massage ist seit fünfundzwanzig Jahren in Deutschland vertreten. Sie zählt zu den Angeboten der alternativen Gesundheitsvorsorge. Wie muss der Leser hier den Begriff alternativ verstehen?*

Wir verwenden eher den Begriff „komplementäre, ganzheitliche Methode“, wenn wir TouchLife einordnen. Komplementär bedeutet: Die schulmedizinischen Angebote werden ergänzt; das heißt, wir arbeiten wertschätzend mit den medizinischen

Fachkollegen zusammen. Viele Menschen vermissen in der medizinischen Versorgung, dass man sich ausreichend Zeit für ihre Anliegen nimmt. Ein Massagetermin bei einem TouchLife Praktiker dauert üblicherweise 90 Minuten, was im Vergleich zu den Regelleistungen des medizinischen Betriebes viel ist.

» Zum Spektrum der TouchLife Methode gehören verschiedene Behandlungsmuster, die sich gezielt auf den Rücken beziehen. «

Es ist unbestritten, dass Zeit und Empathie wichtige Faktoren in jedem Heilungsprozess sind. Vor und nach der Massage (ca. 60 Minuten) ist bei TouchLife Zeit für Vor- und Nachgespräch. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass Kontraindikationen beachtet werden und erfahren auch direkt vom Klienten, wo die Beschwerden sind. So können wir in Absprache mit ihm individuell mit der Massage darauf einwirken.

*Generell wird zwischen Wohlfühl- oder Wellnessmassagen sowie medizinischen Massagen unterschieden. Kann zum Beispiel Ihre Massageform auch bei Rückenschmerzen helfen oder ist der Kunde dann auf dem Holzweg?*

Zum Spektrum der TouchLife Methode gehören verschiedene Behandlungsmuster, die sich gezielt auf den Rücken beziehen. Je nachdem, welches

spezielle Anliegen im Vorgespräch herausgearbeitet wird, massieren wir die ganze Stunde nur am Rücken oder kombinieren die Rückenmassage mit anderen Segmenten, z.B. Beine, Arme oder Bauch. Solche intelligenten Massagekombinationen können den gewünschten Ausgleich von Dysbalancen hervorragend unterstützen. Wir haben also viele Möglichkeiten, auf verspannte Rückenmuskeln einzuwirken. Statt auf den Holzweg begeben sich unsere Klienten auf einen entspannten Weg.

*Sprechen wir doch einmal über den Entspannungsbegriff. Diesem Wort wird ja jedwede positive Wirkung zugeschrieben. Alle Massagen berufen sich auf ihr hohes Entspannungspotenzial. Doch was hat Entspannung mit Heilung zu tun?*

Viele Menschen klagen darüber, dass sie sich verspannt fühlen und gehetzt durchs Leben rasen. Aktuelle Statistiken der Krankenkassen weisen auch darauf hin, dass Erkrankungen, die durch Stress oder Erschöpfung ausgelöst werden, hohe Anstiegsraten haben. Wer Sorgen und Ängste hat, Schmerzen oder Gebrechlichkeit erleidet, durch Stress und andauernde Belastung seine Batterien erschöpft, dem tut Entspannung einfach gut. Achtsame Berührung sagt ohne Worte: „Du bist nicht alleine, ich gebe dir Rückhalt.“ Das lässt einen wieder aufatmen, Herzfrequenz und Atemrhythmus entschleunigen, man spürt den heilen, inneren Raum und entspannt sich dabei tief. Entspannung alleine kann sicher nicht alle Krankheiten heilen, aber Entspannungsverfahren bzw. die durch eine Massage erlebte Tiefenentspannung unterstützen die körpereigenen Regenerationskräfte.



» Wer durch Stress und andauernde Belastung seine Batterien erschöpft, dem tut Entspannung einfach gut. «

*Manche Massagen kommen mit wenigen Griffen aus. Ihre Schüler lernen rund einhundert Griffen. Viel hilft viel?*

Manchmal ja, und genauso oft gilt: Weniger kann mehr sein. Ein ruhender Haltegriff, bei dem die Hand nur noch berührt, ohne speziell mit Druck oder Tempo zu stimulieren, kann auch viel bewirken. TouchLife Praktiker lernen deshalb 100 Griffen, weil in ihrer Grundausbildung nicht nur die Rückenmassage gezeigt wird. Die Auszubildenden trainieren auch Massageabläufe für Gesicht, Kopf, Nacken, Arme, Hände, Bauch, Beine und Füße.

Stellen Sie sich den Körper als Kontinent vor und jedes Körpersegment als Land auf dieser Landkarte. Wenn Sie ins Land der Arme kommen, begegnen Ihnen andere „Leute“, als im Land des Rückens oder des Bauches. Richtig gut massieren zu können, bedeutet in diesem Bild, mit der Sprache der Berührung - das sind die Massagetechniken - in der jeweiligen „Landessprache“ zu kommunizieren.

*Auch Ihr Konzept geht davon aus, dass unser Körper von Energiebahnen durchzogen wird und somit eine ener-*

*getische Dimension besitzt. An diesem vermeintlichen oder tatsächlichen Energiefeld und dessen vorgeblichen Blockaden arbeiten sich auch viele alte Massage-Traditionen ab. Was davon ist heute wissenschaftlich präzise dokumentiert? Also nicht nur Glauben sondern auch Wissen?*

Eines der ältesten Medizinsysteme, die Traditionelle Chinesische Medizin TCM, basiert auf einem energetischen Weltbild. Die Energieleitbahnen - Meridiane - konnten durch Hautwiderstandsmessungen teilweise verifiziert werden. Die Quantenphysik bestätigt, dass scheinbar feste Materie in ihren kleinsten Bauteilchen aus Schwingung, sprich Energie besteht. Überzeugender als Glaube oder Wissen ist die eigene Erfahrung, wenn man am Ende einer Massagebehandlung das bioenergetische Strömen intensiv im eigenen Körper spürt.

*Durchaus leichter fällt es vielen Menschen, dem Atem auf dem Feld der Massage eine sehr wesentliche Stellung einzuräumen. Wie ist der Atem in Ihrer Massagearbeit integriert?*

Wir leiten den Klienten an, bewusst seinen Atem wahrzunehmen. Die

achtsame Konzentration auf den Atem bringt den Klienten ins Spüren und damit in das Hier und Jetzt. Das entschleunigt das Gedankenkarussell und führt somit in die Entspannung. Ein wichtiges Feld ist auch die Spannungszonenbehandlung an stark verspannten Stellen (Myogelosen). Wenn solche Zonen massiert und pressiert werden, laden wir den Klienten ein, bewusst zu dieser Stelle hinzu atmen und beim Ausatmen Druck und Spannung loszulassen.

*Letztlich beinhaltet jede Massage einen Vertrauensvorschuss für den Masseur und natürlich auch eine Prise Sympathie. Wie stellen Sie sicher, dass Personen, die von Ihnen qualifiziert werden, diesen Beruf nicht als Verlegenheitslösung begreifen sondern mit ehrlicher Empathie ausfüllen?*

Die TouchLife Massageausbildung ist gründlich, fordert und schult die Behandler auf vielen Ebenen, die auch überprüft werden. Unsere Lehrinhalte sind auf Fachwissen, Massagetechnik sowie die Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl ausgerichtet. Als Lehrer setzen wir uns dafür ein, dass die Auszubildenden verantwortungsvoll mit Menschen arbeiten können.