

# HERBSTER-INFO

MITGLIEDERZEITUNG DES DGH E. V. | 2 / 2019  
**SPIRITUELLE HEILKUNST & GANZHEITLICHE LEBENSWEISE**

Vorstandsinfos: Ethik-Kommission, Neues zu Regionalkonferenzen

---

Mitgliederversammlung: Einladung und Tagesordnung

---

Im Gespräch mit: Master Sai Cholleti und Ruth Cholleti über Prana-Heilung

---

17. DGH-Kongress 2019: Stefanie Menzel: Aufstellungsarbeit aus  
hellsichtiger Perspektive

---

Die Wissenschaft hat festgestellt: Heike Rahns Tipps zum achtsamen  
Umgang mit Studien

---

# Die Heilkraft achtsamer Berührung

## Frank B. Leder im Interview



© Archiv TouchLife-Schule

### **Sie feiern in diesem Jahr 30 Jahre TouchLife-Schule – Herzlichen Glückwunsch!**

Danke. Ich bin glücklich, so eine schöne Arbeit machen zu dürfen: Ich gebe mein Wissen gerne weiter und befähige Menschen, ihre Berufung – mit Menschen zu arbeiten – zum Beruf zu machen. Die Glückwünsche möchte ich an unsere 2300 Absolventen weitergeben. Nur weil sie engagiert ar-

beiten und ihre Klienten bestens mit achtsamer Berührung unterstützen, konnte die Methode einen guten Ruf erwerben.

Vielen Menschen geht es nicht gut. Die Welt droht aus den Fugen zu geraten. Wir erleben eine Zeit globaler Veränderung und Krisen. Dabei sind Menschen manchmal Teil des Problems, manchmal Teil der Lösung. Mein Ansatz ist: Wenn sich Menschen wohl fühlen 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. Berührung und Massage gehören zu den ursprünglichsten Heilmethoden. Ich sehe darin Friedensarbeit.

### **Wann und wie haben Sie Ihre Methode gefunden?**

Ich habe mich bereits als Teenager für Spiritualität interessiert. Seitdem ich 19 bin, praktiziere ich die Achtsamkeitsmeditation in der Vipassana-Tradition nach Ruth Denison. Ich habe körpertherapeutische Ausbildungen absolviert, Teil- und Ganzkörpermassagen und Akupressur erlernt; am Heartwood College for the Natural Healing Arts in Kalifornien und als medizinischer Masseur in Frankfurt. Ich bin auch im therapeutischen Gespräch ausgebildet. Meine Frau und Mitbegründerin, Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth, die meine Offenheit für spirituelle Wege teilt, hat Ausbildungen im Bereich Körper-, Atem- und Energiearbeit gemacht.

TouchLife gründet sich auf diesen fünf Pfeilern: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Besonders die Achtsamkeits-

schulung – für Behandler wie Klienten – spielt bei TouchLife eine entscheidende Rolle. Die Methode fördert die Balance, den (Energie-)Ausgleich von Gegensätzen. Das tut Menschen einfach gut, weil viele in der schnelllebigen Zeit aus dem Gleichgewicht geraten.

Für die Entwicklung der Methode leisteten unsere Klienten einen großen Beitrag, besonders in der fünfjährigen Praxis- und Entwicklungszeit, die der Gründung der TouchLife-Schule 1989 vorausging und in der wir zwei Praxisstandorte in Frankfurt und im Taunus betreuten. Was den Klienten half und gut tat, bestätigte uns in unseren Interventionen; was nicht wirkte oder seltsam schien, wurde weniger oder gar nicht mehr eingesetzt.

*„Berührung und Massage gehören zu den ursprünglichsten Heilmethoden. Ich sehe darin Friedensarbeit.“*

**Sie ordnen TouchLife ja nicht im Bereich der medizinischen Massage ein, sondern eher im Wellnessbereich. Was ist Ihrer Erfahrung nach das Besondere an TouchLife, im Vergleich zu anderen Wellnessmassagen?**

Wellness ist für TouchLife nicht ganz die richtige Kategorie. Die achtsamkeitsbasierte Massage gehört zu den komplementären Methoden, die wertschätzend schulmedizinische Angebote ergänzen. Massage ist ja im besten Wortsinn ein Handwerk. Zu TouchLife gehören u. a. alle klassischen Massagetechniken. Die von uns gelehrteten Behandlungsabläufe sind wie Yin und Yang, d. h. fließende Berührungen wechseln sich ab mit punktuell intensiveren Interventionen. Mal braucht es das eine, mal das andere. Im Vergleich zur Physiotherapie oder Sportmassagen ist TouchLife in der Ausführung langsamer und auch tendenziell sanfter. Im Vergleich zu Wellnessmassagen ist TouchLife auf der Griffebene präziser definiert und widmet sich gezielter unterschiedlichen Beschwerdebildern. Vor allem das klientenzentrierte Gespräch – vor und nach der Massage – um die Behandlung individuell abzustimmen,



Rückenmassage nach der Touch-Life-Methode.

© Archiv TouchLife-Schule

ist ein Merkmal unserer Methode, das anderen Massageformen fehlt.

**In Ihren spannenden Büchern „Goldene Massageregeln“ und „Glücksgriffe“ beschreiben Sie zahlreiche Ebenen und Kategorien, auf denen TouchLife wirkt und auch worauf Ihrer Erfahrung nach zu achten ist, damit eine Massage die optimale Wirkung entfalten kann. Auffällig finde ich dabei, dass Sie neben den Massagetechniken großen Wert auf die Rahmenbedingungen legen. Weshalb finden Sie das so wichtig?**

Weil Ambiente und Arbeitsmaterial zum Wohlbefinden beitragen. Beispiele: Ein Behandlungszimmer ist besser als Massagekabinen, die nur ein Vorhang trennt, denn Privatsphäre ist wichtig, wenn persönliche Themen besprochen werden. Massageöle in BIO-Qualität sind besser als konventionelle Pflegeprodukte. Sie sind für die Haut gesünder, außerdem unterstützen wir damit andere Kreisläufe bei der Herstellung solcher hochwertigen Öle. Wir treffen klare Zeitvereinbarungen, damit keine Wartezeiten entstehen. Wir unterbrechen die Behandlung nicht für Telefonate, sondern widmen uns konzentriert den Klienten. Wir massieren auf extrabreiten Massagetischen, die weicher gepolstert sind als medizinische Liegen, damit der Körper ohne Druckstellen bequem ruhen kann.

**Einen großen Stellenwert nimmt auch das Fachwissen ein, man merkt, dass es Ihnen ein Anliegen ist, dass Ihre Schüler verstehen, was sie da tun und weshalb und auf welchen Ebenen TouchLife wirkt. Auf welchen Ebenen erleben Sie besonders häufig die Wirkung von TouchLife?**

Zu einer professionellen Ausbildung gehört, dass man das Werkzeug – Berührung – versteht und mit sicherem Wissen einzusetzen lernt. Achtsame und fachgerechte Berührung wirkt auf der zwischenmenschlichen Ebene, spendet Rückhalt und Trost, weckt die Körperintelligenz, kann das Bewusstsein für die geistige Welt öffnen, Emotionen bewusst machen, Spannungen und Blockaden lösen und Schauer des Wohlfindens auslösen. Und natürlich ist die Wirkung von Berührung wissenschaftlich belegt: Sie wirkt mechanisch, nerval, energetisch, biochemisch und reflektorisch auf den ganzen Organismus. Kurz: Körper, Geist und Seele können berührt werden.

**Sie haben an Studien der Steinbeis-Hochschule Berlin teilgenommen. Wie kam es zu dieser sicherlich spannenden Zusammenarbeit und was sind die wesentlichen Ergebnisse?**

2011 erhielten wir die Einladung, den Bachelor-Studiengang für Komplementärtherapie in der Vertiefungsrichtung TouchLife gemeinsam mit der Steinbeis-Hochschule zu entwickeln. Das Projekt lief über fünf Jahre und wurde 2016 erfolgreich beendet. Dabei wurde die TouchLife Methode wissenschaftlich untersucht. Zu den wesentlichen Erkenntnissen zähle ich, dass sie als effektive Präventionsmethode bezeichnet wurde und dass eine Studie über die Wirkung von TouchLife für Senioren belegen konnte, dass das psychische und physische Wohlbefinden in sechs von acht Wirkungskategorien signifikant gesteigert werden konnte.

**Für die Mitglieder des DGH e. V. sind die Bereiche Berührung (z. B. ruhende Haltegriffe), die energetische Ebene und die spirituelle Ebene besonders wichtig. Inwiefern sehen Sie hier Verbindungspunkte zwischen TouchLife und geistigen Heilmethoden? Und wo sehen Sie Unterschiede?**

In der Geste des Handauflegens drückt sich für mich die segnende, liebende, heilende Kraft aus. Eine ruhende Hand hat das Potenzial der „religio“, also die Rückverbindung des Menschen mit dem Göttlichen zu eröffnen. Darin sehe ich die Verbindung zwischen dem geistigen Heilen und Massage.

Unterschiede sehe ich darin, dass TouchLife Praktiker zusätzlich zu den ruhenden Handpositionen das ganze Repertoire des Massagehandwerks einsetzen. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Direkt auf der Haut berührt zu werden – mit Streichen, Walken, Kneten, Wiegen, Ausschütteln – ist eine einzigartige und natürlich auch wirksame und gesunde Erfahrung, manchmal auch eine Vorbereitung für jenes Mysterium, das man als Heilung bezeichnet.

**Wir freuen uns darauf, Sie beim DGH-Kongress im Oktober zu begrüßen. Was können unsere Besucher in Ihrem Vortrag und Workshop erleben?**

Und ich freue mich darauf, dort feinfühligere Menschen mit besonderen Begabungen kennenzulernen. Im Vortrag gehe ich darauf ein, warum Berührung wirkt und weshalb sie für Menschen in allen Lebensphasen essentiell wichtig ist. Im Workshop unterrichte ich, wie man achtsam und mitfühlend mit den

Händen in Berührung geht. Alle sind eingeladen, am bekleideten Körper miteinander die wunderbare Kraft berührender Hände im Geben und Empfangen zu erleben.

#### Kontakt und weitere Informationen:

Die TouchLife-Schule  
Leder & von Kalckreuth • Massage-Lehrer •  
Partnerschaftsgesellschaft  
Breckenheimer Straße 26 a  
D-65719 Hofheim  
Tel. 06192-24513  
E-Mail: team@touchlife.de

#### Buchtipps:

**Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth und Frank B. Leder: „Goldene Massageregeln.“**  
naturaviva, ISBN: 978-3935407359



TouchLife-Mitbegründerin Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth bei der Behandlung: Auch ruhende Haltegriffe spielen eine große Rolle.

© Archiv TouchLife-Schule

#### Veranstaltungstipp:

**„Achtsame Berührung wirkt.“**

(Vortrag V 10, Samstag, 14:00 Uhr, Da Vinci)

**„Tief berührt – Achtsame Berührung.“**

(Workshop W 10, Samstag, 15:00 Uhr, Da Vinci)

Info