

## Intuitives Schreiben und die Magie der Berührung – im Gespräch mit Hanna Krstić

Hallo und herzlich willkommen bei *Vom Leben berührt*, deinem Podcast für transformative Körperarbeit. Hier kannst du nicht nur den [Podcast hören](#), sondern auch das gesamte Gespräch mit Hanna Krstić nachlesen. Gemeinsam sprechen wir über die Magie des intuitiven Schreibens und ihre Verbindung zur Körperarbeit.

Mein Name ist Petra, und als international anerkannte Trager-Instruktorin und Seminarleiterin für ganzheitliche Körperarbeit begleite ich dich gerne auf dieser Reise. In dieser ersten spannenden Interview-Episode dreht sich alles um die Essenz des intuitiven Schreibens: Wie können kleine Schritte im kreativen Ausdruck tiefere Verbindungen zu uns selbst und anderen schaffen? Gemeinsam mit Hanna Krstić erkunden wir, wie Schreiben und Berührung uns unterstützen, neue Perspektiven zu entwickeln und authentisch in Kontakt zu treten. Es geht um den Kontakt und das Vertrauen in die eigene innere Stimme – und wie dies die Verbindung zu den Menschen, die in deine Praxis kommen, vertiefen kann. Außerdem teile ich, wie das Schreiben mich in meiner Selbstständigkeit unterstützt und ermutigt hat, neue Wege zu gehen.

Heute habe ich die große Freude, mit Hanna Krstić zu sprechen. Sie ist Ausbildungsleiterin der TouchLife-Schule für ganzheitliche Massage in Köln und eine wahre Künstlerin der Fühlsprache. Hanna hat ein wunderbares Buch veröffentlicht: *Berührungspunkte von A bis Z*. „Menschliche Berührung ist durch nichts zu ersetzen“ – wie wahr das ist!

Liebe Hanna, herzlich willkommen. Schön, dass du hier bist! Ich freue mich sehr darauf, mit dir gemeinsam das Thema des kreativen Schreibens zu erkunden und es in den besonderen Kontext der Körperarbeit zu stellen. Du hast ja auch 2020 eine "Massage-Schreibwerkstatt" zusammen mit der lieben Jutta angeboten, an der ich teilnehmen durfte. Meine Frage an dich: Wie bist du selbst auf die Idee gekommen, Berührung und Schreiben miteinander zu verknüpfen? Gab es einen Moment oder eine Erfahrung, die dich besonders geprägt hat? Und magst du dich vielleicht selbst kurz vorstellen?

### Hannas Weg zum intuitiven Schreiben

**Hanna:** Na klar. Hallo, liebe Petra. Vielen Dank für die Einladung zu diesem Podcast – ein unerschöpfliches Thema! Mein Name ist Hanna Krstić, und ich leite die Ausbildung in Köln für die TouchLife-Massage, mit der ich nun schon seit fast 30 Jahren unterwegs bin. Das mache ich mit großer Freude.

Was soll ich sagen? Massage und kreatives Schreiben – da haben wir beide ein gutes Händchen für. Beide Methoden sind wie Werkzeuge, die einen Zugang zu sich selbst und anderen schaffen. Vor ungefähr 20 Jahren habe ich ehrenamtlich in Bosnien gearbeitet und dort kriegstraumatisierte Menschen behandelt. Das war eine ganz neue Erfahrung für mich, und ich war auch 20 Jahre jünger. Damals habe ich gemerkt, wie sehr mich das Schreiben unterstützt hat.

In dieser Zeit begann ich, intensiv Tagebuch zu führen. Letztendlich wurde dieses Tagebuch später sogar im beruflichen und privaten Kontext veröffentlicht – obwohl das beim Schreiben

gar nicht meine Absicht war. Ich habe festgestellt, wie das Schreiben mir half, mit meinen eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Es war ein Prozess, mich selbst zu begleiten, und das auf eine völlig bewertungsfreie Weise.

**Petra:** Das klingt unglaublich wertvoll!

**Hanna:** Ja, es hat mich wirklich getragen. Gerade in dieser Zeit, in der ich oft mit schwierigen Themen konfrontiert wurde. Das Schreiben war befreiend und klärend. Und es hat mich geschult, die Welt und auch mich selbst präziser wahrzunehmen.

## Die Initialzündung für die Schreibwerkstatt

**Hanna:** Teile meines Tagebuchs wurden später von Kolleginnen und Kollegen gelesen, was für mich eine große Überwindung war. Eine dieser Leserinnen war Jutta, die dann die Initialzündung für unsere Schreibwerkstatt gab. Sie erzählte mir, wie gerne sie Massage und Schreiben verbinden möchte, und ich war sofort begeistert. Wir sagten: „Komm, wir rocken das jetzt einfach!“

**Petra:** Wie wunderbar! Das war sicher eine intensive Zeit.

**Hanna:** Oh ja, es war sehr klärend und kreativ. Es ging darum, zwei Handwerke miteinander zu verbinden – Massage und Schreiben. Für mich hat das auch etwas mit Loslassen zu tun. Schreiben ist wie ein „Fahrzeug“ zu mir selbst, ein Tor, durch das ich trete, ohne vorher zu wissen, was passiert.

**Petra:** Genau das macht es so spannend. Man schreibt nicht vom Kopf her, sondern lässt sich ganz von innen leiten.

## Schreiben als Meditation und Verbindung

**Hanna:** Für mich ist Schreiben wie ein Weg „vom Herz in die Hand“. Es hilft, die eigene innere Stimme zu hören. Wir sind so vielen Impulsen und Informationen ausgesetzt, dass wir oft den Zugang zu uns selbst verlieren. Schreiben ist eine Möglichkeit, sich wieder zu verbinden.

**Petra:** Ja, ich schreibe am liebsten morgens, wenn der Tag noch unverbraucht ist. Das Schreiben hilft mir, Klarheit und Orientierung zu finden. Besonders in herausfordernden Situationen bringt es mich in Kontakt mit mir selbst.

**Hanna:** Genau. Und es ist faszinierend, wie das Schreiben nicht nur emotional, sondern auch biologisch wirkt. Es aktiviert verschiedene Gehirnregionen und stärkt uns auf vielen Ebenen. Es ist ähnlich wie die Massage – eine tiefe Verbindung zu sich selbst.

## Ein kreativer Prozess in Gemeinschaft

**Petra:** Ich habe mit meiner Kollegin Inga gemeinsam geschrieben. Sich auf den kreativen Prozess einzulassen, ist eine große Bereicherung. Manchmal bringt jemand ein Wort oder eine Idee mit, und daraus entwickeln sich Gedanken und Texte. Nach dem Schreiben lesen wir uns die Texte gegenseitig vor. Und es zeigt, wie das Schreiben neue Erkenntnisse und Verbindungen schafft. Ja, und irgendwann wurden aus diesen Texten Sprachnachrichten.

Meine Freunde sagten: „Das musst du veröffentlichen!“ So entstand mein Podcast. Aus kleinen Schritten wurde eine große Bewegung.

## Mitgefühl durch intuitives Schreiben

**Petra:** Ich finde, intuitives Schreiben hilft uns, mehr Mitgefühl für uns selbst und andere zu entwickeln. Es schafft einen wertfreien Raum, in dem wir uns selbst begleiten können – und diese Haltung dann auch auf andere übertragen.

**Hanna:** Genau. Es ist, als ob man durch Schreiben und Massage lernt, präsent zu sein. Man bleibt mit sich selbst in Kontakt und ist gleichzeitig offen für das, was sich zeigt. Es ist ein Geschenk – für uns und für die Menschen, die wir berühren.

## Ein inspirierender Abschluss

**Petra:** Zum Abschluss möchte ich eine Passage aus deinem Buch vorlesen, die diese Verbindung zwischen Massage und Schreiben wunderbar beschreibt:

### *Schwimmen*

*„Ich liebe das Meer und schwimme für mein Leben gerne. Manchmal schwimme ich mit meinen Klientinnen und Klienten auf einer Welle. Manchmal trennen uns Kontinente. Während der Massage tauchen wir immer gemeinsam ein in den Ozean des Lebens. Mir kommt es vor, als lege bei der Massage ein Meer aus Vertrauen vor mir, in das ich hineinspringe.“*

**Petra:** Das ist genau das, was auch das intuitive Schreiben zum Ausdruck bringt.

**Hanna:** Wunderschön. Vielen Dank, Petra, für dieses Gespräch.

**Petra:** Danke dir, liebe Hanna, für deine Einblicke, dein Wirken und dein wunderbares Buch. Alles Liebe!

**Hanna:** Dir auch. Bis bald!

## Links



Die Webseite von Hanna Krstić: [Praxis und Schule für TouchLife Massage Köln](#)



Das Buch von Hanna Krstić: [Berührungspunkte von A-Z](#)



TouchLife achtsamkeitsbasierte Massage: [Ausbildung und Behandler-Adressen](#)



[Massage-Schreibwerkstatt](#) mit Jutta Hartmann-Schulte und Heike Philipps am [8-9. November 2025](#)

## Ressourcen



Podcast #01: [Die Bedeutung des Schreibens](#)



Blog: [Gespräche mit Gott - Durch intuitives Schreiben](#)