

Die heilende Kraft achtsamer Berührung – im Gespräch mit Frank Leder

Lesezeit 3 Min.

In dieser Episode von "Vom Leben berührt" spricht Petra mit Frank Leder, dem Begründer der TouchLife-Schule, über die heilende Kraft achtsamer Berührung. Frank und seine Frau Kali Sylvia von Kalckreuth entwickelten die TouchLife Methode und gründeten 1989 die TouchLife-Schule. Heute gibt es neun Schulstandorte in Deutschland, Österreich und der Schweiz mit über 2.500 zertifizierten Absolventinnen und Absolventen.

Die Ursprünge der TouchLife Methode

Frank begann seine Karriere als Massagetherapeut und baute gemeinsam mit Kali zwei Praxen auf. Bald wurde deutlich, dass es ihnen große Freude bereitete, ihr Wissen weiterzugeben. So entstand die TouchLife-Schule, die Menschen fundierte Massagetechniken sowie eine achtsame innere Haltung vermittelt.

Berührung als Heilkraft

Die TouchLife Methode basiert auf fünf Pfeilern:

- Massagetechniken
- Gespräch
- Energieausgleich
- Atem
- Achtsamkeit

In der Ausbildung lernen die Teilnehmenden nicht nur praktische Fertigkeiten, sondern entwickeln auch ein tiefes Bewusstsein für die Dynamik von Körper, Geist und Seele. Ziel ist es, dass die Klienten nach einer Behandlung stabil und ausbalanciert in ihren Alltag zurückkehren.

Harmonische Techniken und Bewegung aus der Mitte

Seit 2020 bietet Petra Feldbinder exklusiv für TouchLife Absolventinnen und -Absolventen die Fachfortbildung „Harmonische Techniken und Gelenkmobilisation – Eine rhythmische Behandlung in der Körperarbeit“ an. Diese Technik ist inspiriert durch die Arbeit von Milton Trager und beruht auf sanften, wellenförmigen Bewegungen, die tief in das Gewebe eindringen und besonders bei neurologischen Beschwerden hilfreich sein können. Die bewusste Nutzung des eigenen Körpergewichts und ein achtsamer Rhythmus sorgen dafür, dass die Behandlung kraftvoll und zugleich mühelos ausgeführt werden können. Die Fortbildung hilft dabei, die eigene Massagepraxis wirkungsvoll zu vertiefen und das Repertoire zu erweitern, wodurch Berührungsqualität und Behandlungserfolg nachhaltig gesteigert werden.

Die Bedeutung von Wohlbefinden und Selbstfürsorge

Beide betonen, dass Wohlbefinden die Basis für Heilung und Regeneration ist. Massage ist nicht einfach "nur Wellness", sondern fördert aktiv die Selbstheilungskräfte und das innere Gleichgewicht. Achtsame Berührung sorgt dafür, dass der Sympathikus beruhigt wird und das Nervensystem aus dem Stressmodus herausfindet.

Massage als Symphonie und die Rolle der Pause

Eine gelungene Massage gleicht einer Symphonie aus sanften und dynamischen Elementen. Bewusste Pausen und ruhige Haltegriffe während der Behandlung helfen dem Körper, das Erlebte zu integrieren.

Die Verbindung von Berührung und Selbstwahrnehmung

Frank schildert, dass Berührung ein menschliches Grundbedürfnis ist und eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden spielt. Besonders in unserer schnelllebigen und digitalen Welt ist es entscheidend, wieder Zugang zur eigenen Körperwahrnehmung zu finden. Ganzheitliche Behandlungsmethoden wie TouchLife oder TRAGER® können Menschen dabei unterstützen, ihre Bedürfnisse und Grenzen wieder bewusster wahrzunehmen.

Selbstfürsorge für Behandler

Auch für Behandler selbst ist Achtsamkeit und Selbstfürsorge wichtig. Es wird beschrieben, wie es für Anwender entscheidend ist, die Anzahl der Sitzungen pro Tag sinnvoll zu planen und Pausen bewusst einzubauen, um in der eigenen Kraft zu bleiben.

Die Kraft der kleinen Gesten

Frank berichtet von seinen ehrenamtlichen Aktionen, bei denen TouchLife-Praktiker jedes Jahr am "Tag des Ehrenamts" ehrenamtlich Engagierte mit kostenfreien Massagen würdigen. Diese kleine Geste bewirkt oft tiefe Dankbarkeit und hat eine berührende Wirkung auf beide Seiten.

Ermutigung für Einsteiger und Neugierige

Frank ermutigt Menschen mit Talent und Intuition, den Weg der Massage zu gehen, auch ohne medizinische Vorkenntnisse. In Einführungsseminaren können Interessierte prüfen, ob dieser Weg zu ihnen passt. Eine Massage dient als Einladung zur Selbstwahrnehmung und hilft den Klienten, wieder Zugang zu ihren Bedürfnissen zu finden.

Berührung als Beitrag zur Heilung der Welt

Frank schließt mit dem Gedanken, dass achtsame Berührung nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Welt ein Stück heiler machen kann. Jeder kleine Impuls, der Menschen hilft, sich besser zu fühlen, trägt zu einer friedlicheren und gesünderen Welt bei.

 [Höre jetzt](#) die ganze Folge und erfahre, wie du mit achtsamer Berührung deine Massagepraxis bereichern, dein Wohlbefinden stärken und Menschen auf ihrem Weg zu mehr Entspannung und Selbstwahrnehmung begleiten kannst.

Links

- [TouchLife](#) Massagemethode, Praxisadressen und Ausbildung
- [Ehrenamtliches Engagement](#) „Für Menschen, die helfen“
- [Studien](#) zur TouchLife Methode
- [Publikationen](#)
- TouchLife in der [Akademie für Potenzialentfaltung von Gerald Hüther](#)
- [Achtsamkeitsretreats](#) mit Frank
- [Wikipedia](#)
- [Blog](#)
- [Instagram](#)