Achtsame Körperarbeit mit TouchLife

Achtsamkeit spielt als Bindeglied zwischen Körper und Geist eine zentrale Rolle in zahlreichen alten und neuen Körpertherapien. Wir sprachen mit dem TouchLife-Begründer Frank B. Leder über seinen eigenen Bezug zur achtsamen Körperarbeit.

newsage: Seit wann beschäftigen Sie sich mit Achtsamkeit?
Frank B. Leder: 1981 machte ich Bekanntschaft mit der Vipassana-Meditationslehrerin Ruth Denison. Seitdem lerne und übe ich unter ihrer Anleitung die Achtsamkeitsmeditation. Das gibt mir – neben Kraft- und Ausdauersport – auch eine innere Stabilität, die ich für meinen Beruf als TouchLife Praktiker und Massage-Lehrer brauche. Ruth Denison, 1922 in Ostpreussen geboren, lebt jetzt in Südkalifornien und leitet dort das *Dhamma Dena Desert Vipassana Center.*
Meine ganzheitliche Massagepraxis eröffnete ich 1984 im Taunus. Dass Massage auch Achtsamkeitsschulung und geistige Entwicklung ermöglicht, ist mir in den ersten Berufsjahren klar geworden, als ich Erlebnisse, die ich selbst (und meine Klienten) während Massagesitzungen hatte, mit Erfahrungen verglich, die ich in Meditationsübungen gewonnen hatte: Tiefe, körperliche Entspannung macht den Kopf frei für neue Ideen und zentriert den Geist. Umgekehrt ist es die achtsame Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick, die den Körper entspannen lässt.

newsage: Was bedeutet „achtsame Körperarbeit" für Sie?
Frank B. Leder: Ich kann das vor allem für TouchLife beantworten. Hier sehe meine Aufgabe nicht nur darin, eine fachlich optimale Massage zu gestalten. Es geht mir auch darum, den Empfangenden mit einfühlsamen Worten einzuladen, seine Aufmerksamkeit dort zu fokussieren, wo er gerade berührt wird. Achtsamkeit in Bezug auf Massage und Körperarbeit bedeutet, sich der im stetigem Wandel befindlichen Berührungs-Sinneserfahrungen bewusst zu sein: Empfindungen von Druck und Streichen, von Wärme und Kälte, von (innerer) Bewegung, von Wohlbefinden oder Spannung. Achtsamkeit kann sich aber auch auf innere Vorgänge, wie das Denken, Fühlen, die Emotionen richten. Es geht also um das komplexe Erlebnis der eigenen Lebendigkeit im Hier und Jetzt!
Massage, in Achtsamkeit ausgeführt, berührt Menschen auf einer tiefen Ebene. Achtsamkeit ermöglicht einen inneren Raum von Einverstandensein und daraus entwickelt sich Respekt für das Leben und den Menschen. Achtsamkeit kann uns zu Gelassenheit und Mitgefühl für unsere eigenen Schwierigkeiten führen. Sie hilft uns dabei, eine natürliche Zufriedenheit mit dem Lebensprozess zu kultivieren und gibt uns ein Gefühl von Verbundenheit.

newsage: Die von Ihnen – gemeinsam mit Kali Gräfin von Kalckreuth – begründete TouchLife Methode basiert auf fünf Pfeilern: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Was bringt diese Achtsamkeit den Klienten?
Frank B. Leder: Viel. Zum einen können Behandler, die nicht nur technisch geschult sind, sondern auch ein Achtsamkeitstraining erhalten, mitfühlender sein und haben mehr Fingerspitzengefühl. Die meisten Klienten denken von sich aus bei Massage nicht sofort an eine Achtsamkeitsübung, sondern an Entspannung, Loslassen, Fitness und Wohlgefühl. Letztere stellen sich aber umso schneller ein, je mehr man mit Achtsamkeit arbeitet. Die Massagestunde ist eine wunderbare Gelegenheit, diese innere Sammlung zu erreichen, denn die Klienten haben endlich mal Zeit und Ruhe dafür, denn das ist ja unter anderem auch das Besondere an der Massage, dass die Klienten sich empfangend erleben und nichts tun müssen. Menschen haben diese Sehnsucht, sich tief drinnen zu spüren und selbst zu erkennen. In einer mit Achtsamkeit ausgeführten Massagestunde können sie auf diese innere Stimme lauschen.

Interview: *Norbert Classen* · ***Foto:*** *© Frank B. Leder*

Frank B. Leder ist (Mit-)Begründer und Leiter der TouchLife-Schule, Massage-Lehrer, Initiator des Internationalen TouchLife Massage-Netzwerks und Autor. Er leitet Achtsamkeits-Retreats und möchte durch die Kooperation mit der Steinbeis-Hochschule-Berlin achtsamer Körperarbeit eine Tür in die akademische Welt öffnen. Infos: www.touchlife.de