



Das Alter ehren – Massage für ältere Menschen

Unsere Gesellschaft wird älter. Die Senioren bilden eine große und wichtige Bevölkerungsgruppe. Klassische Massageanwendungen haben in der Regel das Ziel, Spannungen und Probleme im Bewegungsapparat zu behandeln. Darüber hinaus gibt es ganzheitliche Massagemethoden, welche in ihrer Ausrichtung das körperliche, seelische und geistige Erleben der Klienten integrieren und den Ansatz der Salutogenese verfolgen.

Es gibt Menschen, für die Berührung wie ein „Grundnahrungsmittel“ ist, das man täglich braucht. Die Gelegenheiten, mit Menschen in Berührung zu kommen, können mit zunehmendem Alter seltener werden. Wer keinen Partner (mehr) hat, erlebt vielleicht Berührungsmangel. Massagebehandlungen sind eine wunderbare Gelegenheit, den „Berührungsspeicher“ aufzufüllen.

Alter, Krankheit und Tod sind für viele Menschen unliebsame Themen und in unserer Gesellschaft eher tabu. Sie berühren wunde Stellen, oft im wahrsten Sinne des Wortes. Unser Körper erinnert uns an das große Gesetz, dem alles unterworfen ist: Was entsteht, vergeht. Je älter wir werden, desto mehr führen uns die Veränderungen, die wir an uns beobachten können, zur Einsicht in die Unbeständigkeit allen Seins. Das macht uns im Idealfall weise, und mit der Tatsache der eigenen Endlichkeit vor Augen schaut man anders auf die Welt und seine Mitmenschen. Solche Veränderungsprozesse und

wie wir damit umgehen, können im Rahmen einer ganzheitlich ausgerichteten Behandlung wichtige Themen sein, für die man Aufmerksamkeit und Rückhalt bekommt.

Berührung – die Ur-Behandlung

Massage, also das Einwirken auf die verschiedenen Ebenen des Körperlichen mit kundigen, feinfühligem Händen, werden seit uralten Zeiten eingesetzt, um Menschen zu unterstützen, ihr Körper-Energie-System auszugleichen und ihnen gleichermaßen Ruhe und Kraft zu schenken. Die vielschichtigen gesundheitlichen Auswirkungen einer fachgerechten Massage sind für den körperlichen Allgemeinzustand äußerst förderlich. Dies gilt auch gerade für ältere Menschen, die nicht nur vom Entspannungseffekt, sondern auch von der kreislaufanregenden Wirkung der Massage profitieren. Und natürlich ist auch die Haut als wichtiges Schutz- und Ausscheidungsorgan dankbar für die Stimulation und Pflege, erst Recht bei Verwendung hochwertiger, naturreiner Massageöle und -essenzen.

Welche Techniken sind geeignet?

Nicht jede Massagemethode eignet sich in gleichem Maße für ältere Menschen. Eine klassische Sportmassage wird im Allgemeinen dynamisch und druckfest ausgeführt. Sie kann dem älteren Körper eher weh denn wohl tun, denn die kräftigen Techniken tref-

fen nicht mehr auf die jugendliche Widerstandskraft im Gewebe. Zu empfehlen sind stattdessen achtsamkeitsbasierte Massagen, bei denen Massagetechniken mit flachen Händen langsam, rhythmisch und fließend eingesetzt werden. Auch ruhende Haltegriffe und sanftes Vibrieren, um Kreislauf und Energiefluss auf sanfte Weise zu stimulieren, werden von unseren älteren Klienten sehr geschätzt. Wir setzen auf Behandlungsmuster für den Schulter-Nackengebiet – gut für die Halswirbelsäule – die man auch in der bequemen Rückenlage ausführen kann. Für viele ist es einfach zu anstrengend, in Bauchlage länger massiert zu werden. Auch Kombinationen mit Arm- und Beinmassage, das Einbeziehen der Reflexzonen an Händen und Füßen können für Senioren ideale Wirkung entfalten. Manche sprechen auch gut auf eine langsam ausgeführt Bauchmassage an, die wiederum lösend auf Spannungen des unteren Rückens und der Lendenwirbelsäule einwirken kann.

Was ist eine achtsamkeitsbasierte Massage?

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu zentrieren. Dies gelingt z. B. leicht, wenn man sich der körperlichen Empfindungen oder der eigenen Atembewegung im Körper zuwendet. Darüber hinaus kann die Achtsamkeit auch auf emotionale Befindlichkeiten oder die eigenen Gedanken gelenkt werden, um sich selbst besser kennenzulernen oder um mehr Ruhe und Gelassenheit im

unsteten Geist zu kultivieren. Zu den achtsamkeitsbasierten Methoden zählen zum Beispiel die MBSR-Methode („mindfulness based stress reduction“ – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) oder Feldenkrais (Bewusstheit durch Bewegung). Seit 30 Jahren erforschen wir die Zusammenhänge von Berührung und Achtsamkeitsschulung, die wir in die Massagebehandlung durch geeignete Formulierungen/Ansprache integrieren. So ist die TouchLife Massage eine Synthese von Massagetechniken (u.a. klassische Massagetechniken), Gespräch (u.a. aktives Zuhören und Einladung zum Körperbewusstsein), Energieausgleich (u.a. Akupressur), Atem und Achtsamkeit. Sie gehört damit zu den achtsamkeitsbasierten Massagemethoden.

Studien über achtsamkeitsbasierte Massagen

Es gibt nur wenige Studien, welche die Zusammenhänge von der Wirkungsweise von achtsamkeitsbasierten Massagen auf das Wohlbefinden von Senioren untersucht haben. Jörg Henkel führte 2014 – 2015 eine Studie durch, die von der Steinbeis-Hochschule Berlin betreut wurde [1]. Diese Stu-

die untersuchte am Beispiel der TouchLife Massage den effektiven Einsatz von Massagen bei Senioren zur Steigerung deren körperlichen und psychischen Wohlbefindens.

Methodischer Aufbau der Studie

In dieser Studie wurde eine relativ große Probandengruppe untersucht. 112 Senioren im Alter von 65–94 Jahren (Ø 72,93 Jahre) erhielten jeweils vier TouchLife Massagen mit einer Dauer von 60 Minuten inklusive Gespräch in wöchentlichen Abständen. Die Behandlungen wurden von insgesamt 41 zertifizierten TouchLife Praktikern gegeben. Die Behandlungen wurden individuell auf den Probanden in ihrem Ablauf, z. B. der Auswahl der Behandlungsgebiete, Druck, der Berührungsqualität und dem Tempo abgestimmt. Das Wohlbefinden der Senioren wurde mit Hilfe des Fragebogens zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW) und des Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens (MDBF24) jeweils vor der ersten und nach der vierten TouchLife Massage gemessen.

Ergebnisse

Das körperliche und psychische Wohlbefinden der Senioren wurde jeweils mit großer Effektstärke von $d=1,02$ und $d=1,25$ signifi-

kant gesteigert. Die differenzierten Messungen lassen Rückschlüsse zu, wie Massageanwendungen bei Senioren optimal gestaltet werden können: Zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens sollten sie nämlich vitalisierend und belebend ausgeführt werden. Sie sollten gleichzeitig einen Raum für Ruhe und Muße kreieren und die Senioren anleiten, mit ihrer Aufmerksamkeit bei der Massage zu bleiben und sich zu spüren. Dafür empfehlen sich besonders die achtsamkeitsbasierten Methoden. Um die psychische Befindlichkeit zu steigern, sollte die Massage innere Ruhe, Neugierde, Vitalität und Freude fördern.

Diskussion

Das Spüren und Wahrnehmen des Körpers ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für körperliches Wohlbefinden. Eine Stärke achtsamkeitsbasierter Methoden scheint es zu sein, für Senioren einen ruhigen Rahmen anzubieten, in dem es möglich ist, mit dem eigenen Körper auf eine positive Weise in Kontakt zu kommen. Die Intensität der Massagetechniken sollte dabei auf der einen Seite Entspannung und Ruhe bringen; gleichzeitig sollte sie vitalisierend wirken und eine heitere Stimmung ermöglichen. Auch in der Gesprächsbegleitung ist es wichtig,

einen Ausgleich zwischen Ruhe und Aktivierung zu halten. Das bedeutet, einerseits Zeit für Ruhe und Stille zu ermöglichen, andererseits aber auch die Aufmerksamkeit der Senioren wach zu halten, in dem z. B. die Wahrnehmung der Senioren auf den Atem gelenkt wird oder im Nachgespräch Aufgaben für zu Hause gegeben werden. Zum Ende der Massage empfehlen sich aktivierende, dennoch nicht die Ruhe störende Griffen, um die Balance zwischen Ruhe und Aktivität günstig einzupendeln.

Schlussfolgerungen für Behandler

Wer Senioren massieren möchte, sollte nicht in erster Linie darauf aus sein, Spannungen und Verhärtungen zu behandeln. Die Studie konnte zeigen, dass die Effekte umso stärker sind, je mehr die Behandler Ruhe ausstrahlen und signalisieren, dass die Massage für den Klienten eine gute Zeit für sich selbst ist. Die Massage wird am besten mit einem positiven und frohgemuten Geist ausgeführt, anstatt mit der Haltung, Schmerzzonen abarbeiten zu müssen.

Welche Segmente am Behandlungstag in der Behandlung Unterstützung erhalten, wird am besten direkt vor der Massage besprochen. Dieses Gesprächsangebot gehört bei TouchLife immer dazu, damit bei jedem Termin tatsächlich eine maßgeschneiderte Massage gegeben werden kann.

Was bedeutet TouchLife?

Touch bedeutet Berührung, Life heißt Leben. Der englische Markenname hat deutsche Wurzeln. Frank B. Leder und Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth entwickelten das Behandlungskonzept der TouchLife Methode. Die beiden Massage-Lehrer stellten rund einhundert bewährte Massagetechniken zu harmonischen Griffabläufen zusammen, die sich auf alle Körpersegmente beziehen. Außerdem definierten sie fünf Pfeiler für die Methode: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit.

Das internationale TouchLife Massage-Netzwerk unterstützt mit der Aktion „Für Menschen, die helfen“ ehrenamtliches Engagement. Die TouchLife Methode wird seit 1989 in Deutschland, Schweiz und Österreich unterrichtet.

Die Älteren haben Lebenserfahrung gesammelt, die sich auch im Körper abbildet. Respekt und Würdigung gegenüber dem Alter ist die achtsame Grundhaltung, aus der heraus man als Behandler berührt. Und umgekehrt werden auch die Behandler beschenkt; sie sind mit Menschen in Berührung, die auf ihrem Lebensweg schon viel gesehen und erlebt hat. Das ist eine Bereicherung.

Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder
Breckenheimer Str. 26 a
65719 Hofheim
www.touchlife.de
www.achtsamkeitsmeditation.net

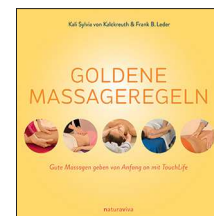


Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder

Literatur:

1] Jörg Henkel, B.Sc. *Komplementärtherapie: Die Wirkung von achtsamkeitsbasierten Massagen auf das Wohlbefinden von Senioren und deren größten Einflussgrößen. Ergebnisse einer Fallstudie mit quantitativer Datenerhebung. Mit freundlicher Genehmigung des Autors wurden im vorliegenden Beitrag Elemente/Ergebnisse aus dieser Arbeit übernommen.*

2] Leder F B, Kalckreuth K S: *Glücksgriffe: Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage, Natura Viva 2009.*



Buchtipps:

Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth und Frank B. Leder: *Goldene Massageregeln – Gute Massagen geben von Anfang an mit TouchLife, Natura Viva 2016.*

Keywords: Altersmedizin, achtsamkeitsbasierte Massage, TouchLife Massage, Lebenshilfe