



Wie kann Massage krebserkrankten Menschen helfen?

Wir sind körpertherapeutisch ausgebildet und unterrichten seit 1989 die von uns begründete TouchLife Massage. TouchLife ordnen wir bei den komplementären, achtsamkeitsbasierten Methoden ein. Wir arbeiten respektvoll, wertschätzend und ergänzend mit Vertretern der Schulmedizin und ihren Angeboten zusammen. Wir lehren eine auf gegenseitiger Achtung basierende, interdisziplinäre Zusammenarbeit der Spezialisten aus dem medizinisch-therapeutischen Sektor mit den Fachleuten aus dem Spektrum der komplementären, präventiven und ganzheitlichen Angeboten. Dies ist unserer Erfahrung nach die bestmögliche Weise, wie Hilfesuchende, Erkrankte und Menschen in Krisenzeiten unterstützt werden können. Wie das Zusammenwirken all dieser Experten am Beispiel der Massage für Krebserkrankte praktisch organisiert werden kann, beschreiben wir in diesem Beitrag.

Krebs ist ein Oberbegriff, der viele verschiedene Krankheitsbilder ganz allgemein zusammenfasst. Weltweit kommen ständig neue Forschungsergebnisse für die Krebsbehandlung hinzu. Wissenschaftler, Mediziner und Onkologen stehen vor der Herausforderung, mit dem ständig wachsenden Wissen Schritt zu halten, um ihre Patienten bei Diagnose und Therapie zu begleiten.

Massage, ganz allgemein gesehen, kann Menschen in vielerlei Weise unterstützen. Im Falle einer Krebserkrankung können

aber nur die behandelnden Ärzte vor dem Hintergrund ihrer Fachkompetenz und ihrer diagnostischen Verantwortung mit sicherem Wissen entscheiden, ob Massagen in dieser speziellen Lebensphase unbedenklich empfangen werden können. So gibt es zum Beispiel Krebsarten, die über die lymphatischen Bahnen streuen; hier wäre eine Massage kontraindiziert, weil man weiß, dass klassische Massagegriffe den Lymphkreislauf beeinflussen.

Massagebehandler sind Experten für Berührung

Wer sich beruflich auf die Aufgabe konzentriert, Menschen mit Berührung gut zu behandeln, ist in der Regel kein Experte in der diagnostischen Einordnung von Krebserkrankungen. Um die Erkrankten fürsorglich zu unterstützen, agieren Massierende deshalb zurückhaltend. Das heißt, dass sie keine Erwartungen wecken, dass durch die Massage die Krebserkrankung ursächlich geheilt wird (kurativ). Vielmehr geht es darum, Wohlbefinden, Körperbewusstsein und Allgemeinbefinden durch entsprechende Massageangebote zu fördern, also die vielbeschworenen inneren Selbstheilungskräfte zu stärken und Lebensqualität zu steigern (palliativ). Da ist die achtsame Berührung als therapeutisches Werkzeug in ihrem Element und kann Krebserkrankten helfen, die anstrengenden Therapiezeiten besser zu

bewältigen. Professionell ist, wenn Behandler die Hilfesuchenden dazu auffordern, den offenen, vertrauensvollen Dialog mit ihren Ärzten zu führen und deren Rat zu beherzigen.

Es ist unüblich und wegen der gesetzlichen Schweigepflichten auch in der Regel nicht möglich, dass selbständig Massierende direkt mit Ärzten über Patienten sprechen. Ob und wann eine begleitende Massage für die Erkrankten erfolgen darf, ist deshalb immer davon abhängig zu machen, dass die Ärzte von den Patienten darüber informiert werden, dass sie sich massieren lassen möchten. Das bedeutet, dass Massagebehandler, wenn sie von akut Krebserkrankten um Behandlungen gebeten werden, zunächst allgemeine Informationen über die von ihnen ausgeübte Methode geben und dann darum bitten, den Behandlungswunsch mit dem behandelnden Arzt abzuklären. Daraufhin können Ärzte die Maßnahme entweder ablehnen, und sie werden das auch fachlich (Risiken/Kontraindikationen usw.) begründen. Dieses klare Stopp ist zu beachten, d. h. bei einer solchen Aussage wird nicht massiert.

Oder die Mediziner entscheiden, dass die Massage in Bezug auf die Krebserkrankung und die Therapie(n) kein Risiko darstellt. Dann können Ärzte empfehlen, dass Massage zur Steigerung des Wohlbefindens, zur Stressreduktion, zur Stärkung des Körper-

bewusstseins und der Resilienz empfangen werden dürfen. Das entlastet auch die Ärzte, denn ihr Alltag ist eng getaktet. Außerdem sind „Streicheleinheiten für Haut und Seele“ nicht ihr Metier. Mit dieser „Unbedenklichkeitsempfehlung“ können Erkrankte dann einen Massagetermin vereinbaren. Wie die Behandlung dann konkret ausgestaltet wird, wird im Dialog zwischen Behandler und Klient besprochen.

Studien zeigen: Massagen lindern Schmerzen und Ängstlichkeit

Es gibt Untersuchungen über begleitende Massagen in der Krebstherapie. So werteten z. B. Miriam Listing und ihre Kollegen vom Brustzentrum der Berliner Charité für ihre im Fachblatt „Geburtshilfe und Frauenheilkunde“ erschienene Untersuchung insgesamt 14 Studien über Massage bei Tumorpatienten – vorwiegend Brustkrebspatientinnen – aus, die zwischen 1990 und 2006 veröffentlicht wurden. Insgesamt lasse sich derzeit folgern, so die Mediziner, dass die Studienergebnisse für eine Reduktion der Nebenwirkung von Strahlen- und Chemotherapie und eine Verminderung des von der Patientin wahrgenommenen Stresserlebens

durch die Massage sprechen. Insbesondere Brustkrebspatientinnen profitierten von einer ergänzenden Massagetherapie. Sie linderte Schmerzen und Ängstlichkeit, verringerte das subjektive Stresserlebnis und wirkte entspannend. Manchmal konnten auch Müdigkeit und Übelkeit reduziert werden.

Wirkungsebenen

Die positive Wirkung von Berührung beruht auf einem komplexen Zusammenspiel physiologischer, biochemischer sowie psychologischer Faktoren. In Fachkreisen und in der Schulmedizin ist die Wirkkraft der Berührung unumstritten. Sie stimuliert eine vermehrte Ausschüttung bestimmter chemischer Substanzen im Gehirn, die sogenannte Schmerzzentren im Zentralnervensystem vorübergehend betäuben können. Berührung spendet auch Zuwendung und Geborgenheit, man darf sich ausruhen und kann loslassen. Zu Recht ist Massage deshalb als eine wirksame Anti-Stress-Methode bekannt.

Massage ist aber nicht nur technisch als Einwirkung geschulter Hände auf den Körper zu betrachten, um Muskeln, Faszien und

Sehnen zu entspannen. Ein geschulter Massagebehandler bringt sich auch als Mensch ein, ist präsent und widmet sich intensiv. Dies vermittelt zusätzlich Verständnis, Annahme und Trost. Man ist nicht alleine in seinem Schmerz. Zusätzlich zur Berührung kann auch das einfühlsame Gespräch eine wichtige Rolle spielen. Dies wird nicht bei allen Massagetechniken so berücksichtigt; bei der TouchLife Methode ist das begleitende Gespräch jedoch immer Teil der Behandlung.

Massage mit oder ohne Rezept

Medizinische Masseur führen die Kurzbehandlungen, wegen derer sich ihre Patienten mit einer Rezeptverordnung vom Arzt an sie wenden, in Kombination mit Wärme-, Kälte- oder Elektroanwendungen aus. Die Massagezeit wird seitens der Krankenkassen mit fünfzehn Minuten vorgegeben. TouchLife ist per Definition mehr eine Wohlbefindensmassage und keine Heilbehandlung. TouchLife wird deshalb nicht vom Arzt verschrieben, d. h. die Klienten entscheiden sich selbstverantwortlich und ohne Überweisungsformulare für eine Terminvereinbarung. Auf physikalische Ergänzungsbe-

handlungen (Wärme, Kälte, Elektro) wird bei TouchLife verzichtet. Dafür ist die reine Massagezeit mit ca. 60 Minuten wesentlich länger, um die Druckintensität und das Tempo der Massage allmählich zu steigern. Dadurch erfolgt sie nicht im Stakkato, sondern entfaltet sich fließend und harmonisch.

Die Auseinandersetzung mit einem Krankheitsgeschehen ist streckenweise ein Ringen und Kämpfen. Man möchte die Erkrän-

kung „besiegen“ und wieder gesund werden. Dabei geht jeder Mensch einen ganz eigenen und einzigartigen Lernweg. Massage ist auch Friedensarbeit. Das bedeutet für uns in diesem Kontext: In Frieden mit dem eigenen Körper sein zu können, einen friedlichen und freundlichen Umgang mit Schwierigkeiten, Schmerzen und Einschränkungen zu üben, sich selbst friedliche Wohlfühlmomente zu gönnen. Es kann letztlich auch bedeuten, Menschen dabei zu unterstützen, dass sie ihren Frieden mit der Vergänglichkeit des irdischen Daseins machen.

TouchLife – das Leben berühren

Mitte der 1980er-Jahre entwickelten wir in einer fünfjährigen Praxisphase unser ganzheitliches Massage-Behandlungskonzept. In unserer Frankfurter Praxis erarbeiteten wir besonders harmonische Griffabläufe für acht Körpersegmente und nannten die Methode TouchLife. Sie definiert sich durch die Integration dieser fünf Pfeiler: Massage-techniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit.

Wie geht es Ihnen heute? Mit dieser Frage beginnt die Sitzung. TouchLife Praktiker gehen individuell auf körperliche Beschwerden und Anliegen ein. Eine Sitzung dauert normalerweise 90 Minuten – davon sind 60 Minuten für die Massage vorgesehen, etwa 30 Minuten für ein Vor- und Nachgespräch, bzw. eine Nachruhezeit. Im Vorgespräch kann man Fragen stellen, Wünsche äußern und das aktuelle Befinden bzw. anstehende Themen mit der Praktikerin besprechen.

Wenn keine Gegenanzeigen vorliegen, wird gemeinsam festgelegt, welche Körperregion in der folgenden Stunde massiert und behandelt werden soll – z.B. Rücken, Schultern und Nacken, Arme und Hände, Bauch und Brustkorb, Beine und Füße, Kopf und Gesicht, oder auch der ganze Körper. Die Massage selbst wird von den Praktikern jedes Mal neu gestaltet – offen, achtsam und unter Berücksichtigung der momentanen Befindlichkeit der Klienten und auch ihrer Wünsche bezüglich Druck und Tempo der Berührung. Bei TouchLife werden Griffe eingesetzt, die auch in der klassischen, medizinischen Massage verwendet werden. Die Methode betont dabei aber sanfte Techniken, ruhende Haltegriffe und fließende Ausstreichungen.

**Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth
und Frank B. Leder**

Info: Behandleradressen, Wissenswertes über achtsame Berührung, Aus- und Weiterbildung, wissenschaftliche Studien u.v.m unter www.touchlife.de

Literatur:

1) Leder & von Kalckreuth: Glücksgriffe – Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage, naturaviva 2009

2) Leder & von Kalckreuth: Goldene Massage-regeln; naturaviva 2016

Keywords: *TouchLife Massage, Massage, Lebensqualität, Berührung, Komplementäre Onkologie*

Die Autoren:

Frank B. Leder und
Kali Sylvia von Kalckreuth –



Massage-Lehrer,
Begründer der
TouchLife
Methode
und des
Berufsbil-

des TouchLife Praktiker/in. Seit 1989 bilden sie aus und initiierten das internationale TouchLife Massage-Netzwerk. 2011-16 unterstützten sie als Kooperationspartner der Steinbeis-Hochschule Berlin die wissenschaftliche Untersuchung der Methode. Zusätzlich leiten sie Achtsamkeitsretreats und setzen sich mit der von ihnen inspirierten Aktion „Für Menschen, die helfen“ für Wertschätzung des ehrenamtlichen Engagements in der Gesellschaft ein.