

Das Alter ehren – Massage für ältere Menschen

Berührungen: achtsam und wohltuend

Berührung bedeutet Lebensqualität. Für viele Menschen ist Berührung wie ein „Grundnahrungsmittel“. Aber die Gelegenheiten, mit Menschen in Körperkontakt zu kommen, können mit zunehmendem Alter seltener werden. Wer keinen Partner (mehr) hat, empfindet dann oftmals einen Mangel. Massagebehandlungen sind eine wunderbare Gelegenheit, unseren „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.

Massagen für mehr Kraft und Ruhe

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 Stimulanz und Pflege, erst Recht bei Verwendung hochwertiger, naturreiner Massageöle und -essenzen.

Nicht jede Massagemethode eignet sich in gleichem Maße für ältere Menschen. Eine klassische Sportmassage wird im Allgemeinen dynamisch und druckfest ausgeführt und tut dem älteren

„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 haben, das ist eine Bereicherung.“

Frank B. Leder, TouchLife Praktiker



ren Körper eher weh denn wohl, denn den festen Techniken kann nicht mehr die jugendliche Widerstandskraft im Gewebe entgegengehalten werden. Es gibt aber auch Methoden, die für Ältere sehr gut geeignet sind, weil sie sich gezielt den körperlichen Gegebenheiten anpassen und in Druck und Tempo die individuelle Befindlichkeit, die bei älteren Menschen häufig in Richtung Sensibilität geht, berücksichtigen. Auch die vielen Ausstreichungen und Massagegriffe, die mit flachen Händen rhythmisch und fließend eingesetzt werden, sind für ältere Menschen sehr wohltuend.

Sanfte Berührung für ältere Menschen

Die TouchLife Methode beispielsweise greift auf eine große Auswahl bewähr-

ter Massagetechniken zurück. Viele ältere Menschen machen hier die Erfahrung, wie tiefenentspannend eine Behandlung der Beine sein kann, wie gut sie bei der Massage der Arme vom Festhalten ins Loslassen kommen oder wie lösend eine fachgerechte Bauchmassage ist. Viele genießen auch die Behandlungsmuster für den Schulter-Nacken-Bereich, der in einer für die Halswirbelsäule sehr bequemen Rückenlage behandelt wird. Diese vielseitigen Massageabläufe – und Kombinationen daraus – zeichnen diese Methode, die es allerdings nicht auf Rezept gibt, aus: denn Massage kann viel mehr sein als nur „kräftiges Rückenkneten“.

Der gesunde Genuss einer TouchLife Massage dauert in der Regel 90 Minuten. Davon sind ca. 60 Minuten für die Massage vorgesehen, etwa 30 Minuten für ein Vor- und Nachgespräch sowie die Nachruhezeit. Auf Wunsch bzw. je nach Fitness kann die Behandlungszeit auch verkürzt werden. Welche Körperpartien in der Behandlung besonders zu berücksichtigen sind, wird direkt vor der Massage besprochen, damit der Kunde oder die Kundin bei jedem Termin tatsächlich eine maßgeschneiderte Massage bekommt.

Kali S. Gräfin von Kalckreuth/Frank B. Leder

Eine spezielle Massagetechnik, die für ältere Menschen gut geeignet ist, ist die TouchLife Methode. Was bedeutet TouchLife? „Touch“ bedeutet Berührung, „Life“ heißt Leben. Die TouchLife Praktiker sind als Berufsverband in einem internationalen TouchLife Massage-Netzwerk organisiert.

Mehr Informationen und die Adressen zertifizierter Behandler aus Deutschland, Schweiz und Österreich erhalten Sie unter www.touchlife.de.

Informationen über die Möglichkeiten, sich selbst zum TouchLife Praktiker weiterzubilden, erhalten Sie unter der Telefonnummer 06192 / 24513.