Lebens|t|räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

November **2026**



In dieser Ausgabe:

SCHENKE MIT HERZ

Lars und Nadine Jungermann:

Weihnachten

Sylvia Jost/ Franz Mühlbauer:

Das schönste Geschenk mit Herz...

Korai Peter Stemmann:

Lichtperlen für den Geist

D 42916 • ISSN 2511-4328 (Lebens-t-räume)



Für Menschen, die helfen – ein Dank, der berührt

Ehrenamt verdient Wertschätzung. Mit ihrer Pro-Bono-Aktion schenken TouchLife Praktikerinnen und Praktiker kostenlose Massagen an Menschen, die sich freiwillig für andere einsetzen. Wie die Idee entstand und wie aus einer kleinen Geste eine Gemeinschaftsaktion wurde.

Frank B. Leder und Kali Sylvia von Kalckreuth
Begründer der TouchLife Massage und Initiatoren der Aktion „Für Menschen, die helfen“

Es gibt Menschen, die sind einfach da, wenn sie gebraucht werden. Sie sind bei der Freiwilligen Feuerwehr aktiv, begleiten ältere Menschen, engagieren sich im Hospiz, unterstützen Geflüchtete, retten Lebensmittel, organisieren den Vereinssport, kümmern sich um Tiere oder schenken Kindern ihre Zeit. Sie tun dies freiwillig, oft zusätzlich zu Beruf und Familie – und meist, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Wir haben uns gefragt: Im Angesicht gesellschaftlicher Herausforderungen, wie können wir zur Resilienz des Helfersystem beitragen? Was können wir als TouchLife Praktikerinnen und Praktiker den Menschen schenken, die so viel für andere tun?

Unsere Antwort war naheliegend und zugleich persönlich: Zeit, Aufmerksamkeit und Berührung. Eine Massage. So entstand die Aktion „Für Menschen, die helfen“. Seit 2016 laden TouchLife Praktikerinnen und Praktiker rund um den Internationalen Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember ehrenamtlich engagierte Menschen zu einer kostenlosen TouchLife Massage ein.

Ein Dankeschön, das man spüren kann

Der internationale Tag des Ehrenamtes macht jedes Jahr am 5. Dezember auf die Bedeutung freiwilligen Engagements aufmerksam. Für uns war es wichtig, diesen Gedanken nicht nur mit Worten zu unterstützen. Wir wollten etwas anbieten, das unmittelbar erfahrbar ist. Denn eine Massage bedeutet: In diesem Moment brauche ich nichts leisten. Ich darf mich zurücklehnen und mich selbst wahrnehmen.

Gerade Menschen, die sich regelmäßig für andere einsetzen, machen diese Erfahrung oft zu selten. Wer ehrenamtlich tätig ist, übernimmt Verantwortung, organisiert, hilft, begleitet, tröstet, rettet, vermittelt, hört zu und packt an. Das kann erfüllend sein – und gleichzeitig Kraft kosten. Die eigenen Bedürfnisse geraten dabei leicht in den Hintergrund. Mit „Für Menschen, die helfen“ möchten wir deshalb einen kleinen Perspektivwechsel ermöglichen: Heute bist du einmal dran.

Aus einer Idee wird eine Gemeinschaftsaktion

Was zunächst als kleine Initiative begann, ist inzwischen zu einem festen Bestandteil des ehrenamtlichen Engagements vieler TouchLife Praktikerinnen und Praktiker geworden. Am 5. Dezember öffnen sie ihre Praxen und verschenken Massagezeit an Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren. Jede und jeder entscheidet selbst, ob und wie viele Massagen angeboten werden. Manche laden die ehrenamtlich Tätigen in ihre Praxis ein, andere gehen direkt in Einrichtungen und schenken die Massagen vor Ort.

Dabei begegnen uns ganz unterschiedliche Formen des Engagements: Ehrenamtliche von Tafeln und Hilfsorganisationen gehören ebenso dazu wie Menschen vom Technischen Hilfswerk, Frauenhäusern, dem Umwelt- und Tierschutz oder der Notfallseelsorge. Diese Vielfalt berührt uns immer wieder. Denn hinter jedem Engagement steht ein Mensch, der bereit ist, einen Teil seiner Zeit für andere zu geben. Und genau diesem Menschen möchten wir begegnen.

Unsere Erfahrung mit Pro-Bono-Engagement

Die Idee, Massage und ehrenamtliches Engagement miteinander zu verbinden, ist bei TouchLife nicht neu. Bereits zwischen 2003 und 2006 waren TouchLife Praktikerinnen und Praktiker im Rahmen der „Healing Hands Initiative“ in Sarajevo tätig. Dort massierten sie Menschen, die durch den Krieg traumatische Erfahrungen gemacht hatten.

Diese Einsätze haben uns gezeigt, welche Kraft achtsame Berührung entfalten kann – gerade dann, wenn Menschen besonders belastet sind. In den folgenden Jahren kamen viele weitere Pro-Bono-Einsätze hinzu. Bei den Special Olympics in Österreich beispielsweise unterstützten TouchLife Praktikerinnen und Praktiker Sportlerinnen, Sportler und deren Betreuungsteams mit über 800 kostenlosen Massagen.

Berührung als Zeichen der Wertschätzung

Was macht die Massage zu einem passenden Geschenk für Ehrenamtliche? Vielleicht ist es gerade ihre Einfachheit. Eine Massage braucht keine großen Worte. Sie sagt: Ich sehe dich. Ich nehme wahr, was du für andere tust. Und jetzt darfst du einmal etwas für dich annehmen.

Die TouchLife Methode verbindet verschiedene Elemente fachgerechter Massage mit Achtsamkeit, Atem und bewusster Wahrnehmung. Im Mittelpunkt steht für uns immer der Mensch mit seinen individuellen Anliegen. Es geht darum, mit der Massage einen Raum zu schaffen, in dem jemand für eine Weile loslassen kann. Für viele Ehrenamtliche ist genau das etwas Besonderes. Sie sind es gewohnt, zu geben. Nun dürfen sie empfangen.

Eine Würdigung im Schloss Bellevue

Dass die Idee von „Für Menschen, die helfen“ auch außerhalb des TouchLife Netzwerks wahrgenommen wird, war für uns eine besondere Erfahrung. Am 13. September 2024 wurden wir stellvertretend für das internationale TouchLife Massage-Netzwerk von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und seiner Frau Elke Büdenbender zu einem Bürgerfest ins Schloss Bellevue eingeladen. Im Mittelpunkt des Festes standen Menschen, die sich in besonderer Weise ehrenamtlich engagieren. Die Aktion „Für Menschen, die helfen“ wurde dabei als Beispiel für gesellschaftliches Engagement vorgestellt und gewürdigt.

Für uns war diese Einladung eine Anerkennung für das Netzwerk der TouchLife Behandlerinnen und Behandler, die ihre Zeit und ihre Fähigkeiten zur Verfügung stellen. Sie sind es, die aus einer Idee eine lebendige Gemeinschaftsaktion machen.

Für Menschen, die helfen

Wir glauben, dass eine Gesellschaft davon lebt, dass Menschen füreinander da sind. Ehrenamtliches Engagement ist dafür unverzichtbar. Aber wir glauben auch, dass diejenigen, die helfen, selbst Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Unterstützung brauchen.

Deshalb möchten wir mit unserer Aktion jedes Jahr ein kleines Zeichen setzen. Am 5. Dezember heißt es bei TouchLife wieder: „Für Menschen, die helfen.“ Unsere Einladung richtet sich an alle, die sich freiwillig engagieren – an die, die sichtbar Verantwortung übernehmen, ebenso wie an diejenigen, deren Einsatz vielleicht kaum jemand bemerkt. Wir möchten ihnen für einen Moment etwas zurückgeben vor allem ein ganz persönliches Dankeschön zum Ausdruck bringen.

TouchLife®
Massage nach Leder & von Kalckreuth



Wissenswertes über die TouchLife Methode, Behandleradressen, Ausbildung:
www.touchlife.de

