

Therapeutic Touch – Heilsame Hände im Einsatz

Eine komplementäre Methode zur ganzheitlichen Gesundheitspflege



© Gudrun Petersen

Interview mit Margarete Rosen
(www.therapeutic-touch-west.de)



Was verbirgt sich hinter Therapeutic Touch?

Therapeutic Touch ist die Kunst der heilsamen Berührung. Sie wurde in den 70er Jahren von Prof. Dolores Krieger und der Anthroposophin Dora Kunz an der New Yorker Universität entwickelt. Die Methode bewirkt eine Steigerung der eigenen Lebensqualität, stärkt die Vitalität und Gesundheit und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Als Anwenderin arbeite ich mit den Händen im Energiefeld des Klienten, um über einen Energieaustausch ein die Heilung unterstützendes Energiemuster herzustellen. Eine körperliche Berührung ist nicht notwendig.

Auf welche Weise wirkt die heilsame Berührung?

Sie wirkt ganzheitlich. Der Anwender beseitigt Blockaden im Energiefeld des Klienten und regt die Selbstheilungskräfte an. So wird das Energiesystem neu geordnet, wodurch die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert werden. Krieger und Kunz schauten sich viele alte Heilweisen an und nahmen von allen nur die reine Arbeitsweise, verglichen diese und entwickelten daraus eine standardisierte, in vier Schritte unterteilte Methode.

Vier Thesen werden als gegeben angenommen:

Alle Wissenschaften, die sich mit dem Leben beschäftigen, stimmen darin überein, dass der Mensch ein offenes Energiesystem ist.

Anatomisch gesehen ist der Mensch symmetrisch angelegt.

Krkrankheit zeugt von einem Ungleichgewicht im Energiefeld des Menschen.

Menschen haben die natürliche Fähigkeit, ihre Lebenssituation zu verändern und neu zu gestalten.

Was unterscheidet Therapeutic Touch von Reiki?

Alle energetischen Techniken schöpfen Energie aus derselben Quelle, dem gleichen Brunnen. Sie sind Methoden, die mit der Lebens-Energie arbeiten. Somit unterscheiden sie sich „nur“ in ihrer Weltansicht, der Anwendungsweise, den Glaubenssätzen und Herangehensweisen und in einem großen Maße auch in den Erfahrungen ihrer Entwickler.

Ich habe mir viele verschiedene Methoden angeschaut und einige ausprobiert.

Da ich aus der wissenschaftlich rationalen Ecke komme, hat mich Therapeutic Touch als komplementäre Methode sehr angesprochen. Sie ist ganz losgelöst von Glaubenssätzen, gesellschaftlichen Regeln und für jeden leicht zu erlernen. Die Schritte sind standardisiert, da die Methode zuerst für Krankenschwestern entwickelt wurde, was das Erlernen sehr erleichtert.

Wie gehen Sie bei der Anwendung vor?

Eine Anwendung ist in vier Schritte unterteilt, die in der Praxis leicht verändert werden können. Ich passe sie immer den Gegebenheiten und dem Klienten an.

1. Assessment

Der Anwender zentriert sich und richtet seinen Fokus auf den Klienten. In diesem Zustand der erweiterten



Wahrnehmung erspürt er 10 bis 15 cm über dem Körper das Energiefeld des Klienten, ohne ihn zu berühren. Durch das Abtasten erhält er Eindrücke in seinen Händen. Diese energetischen Unterschiede zwischen rechter und linker Körperseite dienen als Anzeichen, wo die Energie im Körper gerade nicht optimal fließt und körperliche, emotionale oder seelische Themen sitzen.

2. Harmonisieren

Mit sanften streichenden Bewegungen etwa 10 cm über dem Körper lassen seine Hände nun leichtere Ungleichgewichte aus dem Energiefeld des Klienten abfließen. Ein erster ruhiger Energiefluss wird möglich.

3. Clearing und Balancing

Jetzt legt er seine Hände auf die Stellen, wo er zuvor Ungleichgewichte erspürt hat. Durch sanftes Energiegeben setzt er Impulse. Gestaute Energie kann abfließen, ein Energiemangel wird aufgefüllt. Nach einer Weile stellt sich im ganzen Körper ein Gefühl von Wohlbefinden ein.



4. Evaluation

Zum Abschluss lässt der Anwender noch einmal seine Hände über den Körper gleiten, um einen Vergleich zwischen Beginn und Ende der Anwendung zu haben. Haben sich alle erspürten Unterschiede aufgelöst? Bedarf eine Stelle noch weiterer Aufmerksamkeit, oder kann die Anwendung beendet werden? Danach wird der Klient geerdet und sollte 10 bis 15 Minuten ruhen, da die Energien noch nacharbeiten.

In der Regel dauert eine Anwendung 20 bis 30 Minuten, mit Gespräch und Ruhephase sollten sich der Klient und der Anwender eine Stunde Zeit nehmen.

Für wen ist die Methode geeignet?

In allen Lebensabschnitten kann diese energetische Methode unterstützend angewendet werden. Es gibt fast keine Einschränkung, weder im Alter der Klienten noch in der Art der Erkrankung.

Sie wird zur Schmerzlinderung, Entspannung und Unterstützung von emotionalen, seelischen und körperlichen Heilungsprozessen eingesetzt.

Erlernen kann Therapeutic Touch jeder, der neugierig und offen für energetisches Arbeiten ist und gerne mit Menschen arbeitet. Bereits viele Therapeuten integrieren sie in ihre Arbeitsfelder, um so die Wirkung einer Behandlung zu verstärken.

In der Pflege erhält diese Methode immer mehr Raum. Der interdisziplinäre Ansatz einer Studie über Hörsturz-Patienten baute auf der These auf, dass die seelische Verfassung und die körperliche Genesung eng miteinander verbunden sind. Das Ergebnis der Studie zeigte ein deutlich gesteigertes Wohlbefinden und Angstreduktion. Somit gibt sie den Pflegenden eine einfache und schnell wirkende Arbeitsweise an die Hand, die Menschen auf ihren Weg zur Gesundheit unterstützt.

Bei welchen Beschwerdebildern wird die heilsame Berührung eingesetzt?

Das Schöne ist, dass diese Methode fast immer angewendet werden kann. Menschen kommen mit den unterschiedlichsten Anliegen zu mir. Oft sind es körperliche Schmerzen. Ich betrachte den Menschen als Einheit „Körper, Geist, Seele“. Bei der energetischen Arbeit berühre ich Menschen auf vielen verschiedenen Ebenen. So können sich körperliche, emotionale und seelische Probleme verändern und lösen. Es wird Raum geschaffen, dass der Klient sein Energiesystem neu ordnen kann. Dieses Neuordnen ermöglicht auch neue Sichtweisen auf Probleme, die dann zu einer Veränderung führen können.

Therapeutic Touch unterstützt:

- Abbau von Ängsten und Unruhe
- Konzentrationsförderung
- Entspannung
- Stressabbau
- Vitalitätssteigerung
- Schmerzreduktion
- Wundheilung
- Symptomreduzierung bei schweren und chronischen Erkrankungen.



Sie kombinieren die energetische Wirbelsäulenauf- richtung mit Therapeutic Touch. Könnten Sie das bitte näher beschreiben?

Die Kombination beider Techniken hat sich als sehr positiv herausgestellt.

Da ich bei einer energetischen Wirbelsäulenauf- richtung auf drei Ebenen mit starken Energien arbeite, wende ich zu Beginn Therapeutic Touch an, um das Energiefeld des Klienten zu beruhigen und ihn auf die folgende An- wendung vorzubereiten.

Nach der Wirbelsäulenauf- richtung stabilisiere ich ihn mittels dieser Methode, damit eventuell auftretende Begleiterscheinungen, wie etwa Muskelschmerzen, ab- gemildert werden.

Auch wenn die Wirkung manchmal erst in einigen Tagen oder Wochen sichtbar ist, verändert sich vom ersten Moment der Anwendung im Körper des Klienten eini- ges. Es entsteht Raum, sich neu zu strukturieren.

Wie sind Sie selbst zu dieser Methode gekommen? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Mein Sohn erkrankte mit 1,5 Jahren an Epilepsie. Schnell spürte ich schon morgens, dass am Nachmittag ein An- fall anstehen würde. Doch wusste ich damals nicht, wie ich die Situation positiv beeinflussen könnte.

Erst als mir eine Freundin das Buch von Dolores Krie- ger „Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände“ schenkte, bekam mein Gefühl einen Namen.

2004 begann ich mit der Ausbildung zum Therapeutic Touch Practitioner, und seit 2010 unterrichte ich Inte- ressierte in dieser komplementären Pflege-Methode. In meiner Aachener Praxis passe ich die Methode ganz in- dividuell auf die Bedürfnisse der Klienten an.

Mit meinem Sohn habe ich in den folgenden Jahren in- tensiv gearbeitet. Mittlerweile ist er 17 Jahre alt und epi- lepsiefrei. Noch heute kommt er mit Kopfschmerzen oder Verletzungen zu mir und möchte eine Anwendung.

Kann man Therapeutic Touch auch bei sich selbst anwenden?

Ja, selbstverständlich. Eines der ersten Dinge, die ich meinen KursteilnehmerInnen mit auf den Weg gebe, ist, dass energetisches Arbeiten bei sich selbst beginnt. Wenn ich spüre und erfahre, wie sich der Energiefluss bei mir selbst anfühlt, kann ich mit ihm arbeiten.

Es ist zum Beispiel ein schönes Gefühl, anstelle mit einer Tablette mit einer heilsamen Berührung die eigenen Kopfschmerzen zu lindern, sie sogar ganz abklingen zu lassen.

Oder, dass ich die Blutung einer Schürfwunde, wenn mein Kind gefallen ist, schneller stillen und gleichzeitig den Schmerz abfließen lassen kann.

Wir kennen es alle, wenn unsere Mütter unsere Schmer- zen „weggepusht“ haben. Dies ist eine unbewusste Nut- zung des energetischen Arbeitens. Auf Therapeutic Touch bezogen heißt das: Wenn ich dieses unbewusste Wissen bewusst einsetze, erziele ich Wirkung!

Es gibt dazu eine bekannte Studie über Wundheilung und Therapeutic Touch.

Es ist eine Doppelblindstudie, in der jedem Mitwirkenden nur Teilaspekte bekannt waren. Den Teilnehmern wurden kontrollierte Schnitte am Arm zugefügt. Nach 16 Tagen war bei der Vergleichsgruppe keine Wunde ge- schlossen, hingegen waren bei der Testgruppe mittels Therapeutic Touch-Anwendungen 13 von 23 Wunden verheilt.

Somit kam Dr. Daniel Wirth, der Versuchsleiter, zu dem Fazit: „Die signifikanten Ergebnisse dieser Studie weisen darauf hin, dass diese Methode ohne Körperberührung eine hocheffiziente Heilbehandlung für Hautverletzun- gen ist. Die von uns ausgewiesenen Daten zeigen den signifikanten Heileffekt eindeutig auf. Damit wurde auch gleichzeitig bewiesen, dass Erwartungshaltung der Pa- tienten, Gespräch und Suggestionkraft vonseiten des Therapeuten für Erfolge durch Therapeutic Touch nicht notwendig sind.“

Unser Buchtipp:





© Gudrun Petersen

Bei welchem Beschwerdebild haben Sie in Ihrer Praxis die besten Erfolge erzielt?

Beim energetischen Arbeiten wird das Energiefeld des Klienten angeregt und neu geordnet. Das körpereigene Abwehrsystem wird unterstützt. Der Körper kann sich selbst heilen, so weit es ihm möglich ist. Beschwerden können abklingen oder gemindert werden.

Unruhe ist ein großes Thema. Sei es bei Demenz, ADHS oder gestressten Menschen, Therapeutic Touch hilft innerhalb von Minuten zu entspannen.

Woods und Craven führten auf der Suche nach einer nichtmedikamentös ausgerichteten Intervention für die Behandlung von demenzbedingten Verhaltenssymptomen eine klinische Untersuchung durch. Das Ergebnis war beeindruckend. Die typischen Verhaltenssymptome von Alzheimer und verwandten Demenzerkrankungen verminderten sich durch gezielte Anwendungen signifikant. Somit bietet Therapeutic Touch einen klinisch relevanten, nicht medikamentösen Ansatz, um diese Symptome zu mildern und zu verringern, insbesondere in puncto Ruhelosigkeit und Schreien, zwei der vorherrschenden Symptome.

Bei meiner Arbeit im Tagespflegehaus für Demenz in Aachen konnte ich die Wirksamkeit selbst erfahren. Schon nach wenigen Minuten entspannten sich die Pa-

tienten, und typische Verhaltensweisen wie Wortwiederholungen, Fluchen und körperliche Unruhe klangen ab. Schmerzen sind ein weiteres großes Feld, seien sie körperlicher, emotionaler oder seelischer Art. Je nachdem, können Schmerzen von ein wenig bis ganz abklingen und von einer kurzen Zeitspanne bis hin zu immer weggehen. Dies liegt immer beim Klienten und seiner ganz persönlichen Situation.

Ihr persönliches Schlusswort?

Ich wünsche mir, dass Therapeutic Touch als komplementäre Methode von noch viel mehr Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen ausgeübt wird, weil sie damit ihren Klienten ganzheitliche Gesundheitsförderung bieten. Denn Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, ist der erste Schritt zu einem Leben in Gesundheit. Und die Kraft unserer heilsamen Hände kann dies unterstützen.

Literatur:

Krieger, Dolores, Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände, 2000, Verlag Herman Bauer
Hiemetzberger, M., Pieczara, A., Rebitzer, G., Auswirkungen der Pflegeintervention Therapeutic Touch bei PatientInnen mit Hörsturz, Forschungsbericht, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, 2011

Links: Margarete Rosen therapeutic-touch-west.de
Therapeutic Touch Netzwerk: therapeutic-touch-deutschland.com



DEINE
Gesundheit
natürliche & effektive Heilmethoden