

VERGISS DICH SELBST NICHT

Gesundheitsförderung. Belastungsgrenzen werden im Pflegealltag oft überschritten. Mit dem sogenannten Energietraining, einer Kombination aus gezielten Energie-Körperübungen, Achtsamkeitsübungen, Meditation und Atemtechniken bietet sich Pflegenden eine wirksame Methode, die eigene Gesundheit zu schützen und die Lebensqualität zu steigern. Die Behandlungsmethode Therapeutic Touch und das Energietraining ergänzen einander sinnvoll.

Von Rita Rose

Sabine Fest, 49 Jahre, Anästhesieschwester im Evangelischen Krankenhaus Wesel, sagt über sich selbst, dass sie „ein Energiebündel“ ist. Leider verbindet sich für sie damit auch die Tendenz, häufig mehr zu arbeiten als ihr gut tut. „In solchen Situationen spüre ich heute sehr viel schneller, wann meine persönliche Grenze erreicht ist. Merke ich es während der Arbeitszeit, gehe ich bewusst in den energetischen Stand oder Sitz und wende eine Energie auffüllende Technik in Verbindung mit meiner Atmung an. Auch wenn ich es nur zwei Minuten schaffe, bin ich wieder zu mir gekommen und kann meine Kraft für den Rest der Arbeitszeit besser dosieren. Spätestens dann fange ich auch zuhause an, darauf zu achten, wie ich mich am besten regeneriere.“

Am weltberühmten Columbia-Presbyterian Hospital in New York wurde für die Pflegenden schon vor Jahren ein Abend pro Woche für ein energetisches Körpertraining reserviert, Jerry Whitworth, einer der Initiatoren von der Herz-Intensivstation: „Unseren Patienten bieten wir Therapeutic Touch ergänzend zur Schulmedizin an. Wir wissen, dass Energiemethoden für Gesunde und Kranke positiv sind. Es wäre geradezu sträflich, den vielfältig belasteten Angestellten unseres Krankenhauses kein entsprechendes Angebot zur Gesundheitsvorsorge zu machen.“

Das Energietraining ist eine gebündelte Methode zur Schulung des Körpers und der Sinne. Konzipiert wurde das Training von Dr. Imre Kerner (1), der altes Wissen aus verschiedenen Körperschulen sammelte und daraus eine Methode entwickelte, die leicht zu erlernen und vielseitig anwendbar ist. In allen alten Kulturen gab es früher Körperschulen, in denen der Energiezustand des menschlichen Körpers der zentrale Faktor war, um Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken sowie Krankheiten zu behandeln. Ziel war es, ein möglichst hohes Energieniveau im Körper zu erzeugen, dieses dauerhaft zu erhalten und ein harmonisches Gleichgewicht der Energien herzustellen. Damit wurde nicht nur auf körperlicher Ebene eine Balance hergestellt, sondern auch intellektuell, emotional und spirituell (2). Das überlieferte Wissen kombiniert mit neuen wissenschaftlichen Er-

kenntnissen über Energie führten zu einem immer tieferen Verständnis, wie man mit menschlichen Energien arbeiten und den Energiehaushalt positiv beeinflussen kann. Daraus entwickelte sich das Energietraining in Verbindung mit der Behandlungsmethode Therapeutic Touch (3).

Eigene Wahrnehmung steigern

Längst wurde nachgewiesen, dass jeder Mensch ein Energiefeld besitzt und wie man es behandelt (4). Energiefelder verändern sich ständig, wir produzieren Energie, geben sie ab, nehmen neue Energien auf. Bewegung, Atmung und Ernährung spielen dabei eine wesentliche Rolle. Je mehr Energie wir haben und je ausgeglichener sie verteilt ist, desto gesünder fühlen wir uns. Umgekehrt sind ein Energiemangel und eine disharmonische Verteilung der Gesundheit abträglich. Die spürbaren Folgen können kurzfristig zum Beispiel Müdigkeit, Gereiztheit oder Schmerzen sein und längerfristig zu Krankheiten oder Erschöpfungssyndromen wie Burnout führen. Dies zu vermeiden und im Gegenteil energiegeladen durch den Tag zu gehen, ist das Ziel des Energietrainings.

Am Anfang der praktischen Übungen steht immer, die Wahrnehmung für sich selbst zu steigern. Diese Zentrierung, bei der man den Alltag rundherum ausschaltet und in sich hineinhorcht, ist Voraussetzung um seinen Körper wieder adäquat spüren zu lernen. Häufig vergessen wir beim Tun für andere, was wir selbst brauchen. Unser eigener Körper scheint dann so unwichtig, dass wir ihn komplett ausschalten können, um zu funktionieren. Die Umkehrung des Prozesses führt dazu, dass wir merken: Wir können erst wirklich geben, wenn wir auch selbst etwas zu geben haben. Wir spüren wieder was uns gut tut und was wir brauchen. Zusätzlich lernen wir mir den Wahrnehmungsübungen die Sinne neu zu beleben. Damit einher geht das Spüren der Energie mit ihren verschiedenen Qualitäten. Dieses Potenzial ist jedem zugänglich, jeder kann es lernen: Wie fühlt es sich an, wenn ich angefüllt bin mit Energie oder wenn ich Energie verliere? Welche Energien um mich herum gefallen mir, welche nicht.

Hilfreich ist für das Zentrieren die bewusst eingesetzte Atmung und für Anfänger die Schaffung einer Ruhezone, in der man nicht gestört wird. Die meisten Menschen atmen häufig entweder zu flach oder betonen die Ein- oder Ausatmung zu sehr. Hier eine Balance zu schaffen, hat große Auswirkungen auf das körperliche und seelische Gleichgewicht. Dies kann auf verschiedenen Wegen erreicht werden. Atembeobachtung, -vertiefung und -lenkung können uns mehr über unser Leben sagen, als wir denken.

Thorsten Nowak, 38 Jahre, Mitarbeiter der Alb-Fils-Klinik in Göppingen, arbeitet seit langer Zeit als Fachkrankenpfleger auf der Intensivabteilung: „Ich bin immer wieder überrascht, wie schnell mir die Atemübungen helfen.“ Vor einem wichtigen Gespräch oder nach gefühlsmäßig belastenden Situationen findet er „mit der bewussten Atmung einen heilsamen Abstand. Diese Sofortverbesserung meines Zustandes ist, als hätte ich meine Brille ausgetauscht. Ich bin gelassener und toleranter mir und auch dem Umfeld gegenüber.“

Das Energietraining beinhaltet zahlreiche energetische Techniken, angefangen von sanften, langsam und bewusst durchgeführten Bewegungsübungen bis hin zu kraftvollen isometrischen Körperübungen aus der Bioenergetik. Diese stärken die Muskulatur, lösen Verspannungen, bringen Energien in Fluss und schulen die Körperwahrnehmung. Energieübungen sind keine normalen Sportübungen, viele stammen aus dem Repertoire alter Körper- und Energieschulen. Elemente davon tauchen beispielsweise auch in Tai-Chi, Qigong oder Karate auf. Auch moderne Angebote basieren fast immer auf den alten Techniken. Der energetische Stand, auch Grundstellung genannt, ist die einfachste zu erlernende Haltung. Sie sorgt dafür, dass die Energie im Körper möglichst frei fließt. Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden und ist damit universal einsetzbar. Jegliche Aktion können wir daraufhin überprüfen, ob wir im optimalen energetischen Stand oder Sitz agieren. Wenn dann die bewusste Atmung noch dazu kommt ist schon viel gewonnen. Nach den ersten Schritten in der Wahrnehmung und der Haltung kommen weitere Übungen dazu, die gezielt die Grundenergie des Menschen steigern. Beckenübungen in Verbindung mit gezielten Atemtechniken sind die Basis für ein dauerhaft hohes Energieniveau. Aufbauend kommen dann die anderen Körperregionen hinzu. Individuell auf die Unterschiede der menschlichen Körper abgestimmt, entwickelt jeder das eigene Lieblingsrepertoire an Übungen.

Gleichgewicht der Energien herstellen

Mit Übung und Erfahrung führen Zentrierung und bewusste Atmung automatisch zu einem meditativen Zustand, in dem wir uns vom ständigen Nachdenken loslösen können und in das Spüren des Augenblicks hineingleiten. Den Geist zu beruhigen und zu sammeln, ist das allgemeine Ziel der Meditation, dessen Nutzen immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen belegen (5).

Das Deutsche Institut für Energietraining bietet in Kombination mit der Pflegemethode Therapeutic Touch eine spezielle Ausbildung an. Sie richtet sich an alle, die mehr Energie in ihrem Leben wollen und sich als wichtige Person im Pflegeprozess begreifen.

Die einzelnen Übungen können gut zuhause ausgeführt werden, sind aber genauso geeignet für schnelle Interventionen während der Arbeitszeit oder in belastenden Situationen. Da kranke Menschen meist weniger Energie haben, ist es sehr von Vorteil, wenn Pflegenden selbst energiereich sind und bleiben und sich als wichtige Person im Pflegeprozess begreifen.

Durch die gesteigerte Wahrnehmung gelingt es besser, sich abzugrenzen, – eine Hauptvoraussetzung, um Nähe und Distanz bewusst zu gestalten und nach der Arbeit besser abschalten zu können. Diese Differenzierung gilt nicht nur für den Umgang mit Patienten, sondern auch für die professionelle Haltung im Team und mit Vorgesetzten. Häufig berichten ausgebildete Therapeutic-Touch-Practitioner, dass sie einfacher mit Stress umgehen können, schneller Maßnahmen ergreifen, um sich zu entspannen, und allgemein über mehr Lebensqualität verfügen.

Den klassischen Fallen des Berufsalltags wie Langzeitstress oder Berufsmüdigkeit begegnet das Energietraining aktiv. Das Ziel heißt somit auch, möglichst vielen Menschen, Methoden an die Hand zu geben, selbstverantwortlich mit dem Gut Gesundheit umzugehen und es möglichst lange zu erhalten.

(1) Kerner, Dagny u. Dr. Kerner, Imre. Originalausgabe ‚Heilen‘. Kiepenheuer und Witsch 1997

(2) Storm, Hyemeyohsts. Lightningbolt. Die Weisheit der Medizinräder. Hugendubel 1997

(3) Deutsches Institut für Therapeutic Touch und Energietraining eingebettet in die ISTTE, International School of Therapeutic Touch and Energy. Alle Informationen zu Seminaren, Workshops, Vorträge: www.istte.de

(4) Rogers, Martha. Theoretische Grundlagen der Pflege. Lambertusverlag 1997

(5) Spiegel Wissen 4/2013: Die lernende Seele

Rita Rose, Lehrerin für Therapeutic Touch und Energietraining, Praxis für Therapeutic Touch, Energietraining und Gesundheitscoaching, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Röhnhagenweg 3, 59399 Olfen
praxisrose@energietraining.com,
schule@istte.de

