

# Die Energietankstelle

Ängste, Nervosität, Stress – und keine Lösung in Sicht. Dann atmen Sie erst einmal tief durch und wenden dabei Ihr persönliches Energietraining an. In Kombination mit der komplementären Methode des Therapeutic Touch (TT) kommen Ihre Energiebahnen wieder auf die richtige Spur.

**D**ie Prüfung zur Umschulung ist geschafft. Stolz berichtet Heike Kremer (39): „Ich habe eine glatte Zwei bekommen, besser als ich je dachte!“ Geholfen haben ihr dabei die Übungen des Energietrainings. „Ich habe es sogar geschafft, mitten im Stress die Energie über die Beckenbodenatmung hochzuziehen. Das hat mir Kraft und Sicherheit gegeben.“

Stress schwächt, macht krank und tut weh. Das geht mittlerweile schon im Kindesalter los. Allein jedes zweite Kind fühlt sich von der Schule gestresst, jedes neunte Kind steht unter starkem Druck – so eine aktuelle Auswertung der TKK. Die Symptome sind Kopfschmerzen, Unkonzentriertheit, Schlaflosigkeit und Unruhe. Und wie sieht es bei Erwachsenen aus? Vor allem für Herz-Kreislauferkrankungen ist Stress ein besonderer Risikofaktor. Anstatt in den Medikamentenschrank zu greifen, können Betroffene längerfristig wirkende und vor allem gesündere Therapiemöglichkeiten in Angriff nehmen, etwa eine Kombination von Energietraining und der Methode des Therapeutic Touch (TT), ganzheitliche Methoden der Energiemedizin, bei denen durch die Vereinigung von Atemtechniken, Bewegung und Berührungen das eigene Energieniveau dauerhaft erhöht werden kann. Dazu werden Atmung, Bewegung und Wahrnehmung koordiniert. Ein meditativer Zustand wird erreicht.

Die Übungen sind für Groß und Klein relativ schnell erlernbar. Die Kunst besteht vor allem darin, die Techniken auch in Stress-Situationen effizient anzuwenden. Und wenn es mal nicht klappt: Jede Anwendung ist gleichzeitig Training. Energieübungen können übrigens zu Hause oder am Arbeitsplatz trainiert werden.



## Die Vier-Phasenatmung

Zu Beginn nimmt man den eigenen Atemrhythmus wahr. Dazu öffnet man leicht den Mund und entspannt den Kiefer. Die Atmung mit einem Ton zu versehen unterstützt den Entspannungsprozess – trauen Sie sich! Ein- und Ausatemphasen sind dabei ungefähr gleich lang. Um das Einat-

men zu vertiefen, kann das Ausatmen auch mal bewusst verlängert werden. Die vier Phasen der Atmung entstehen dadurch, dass nach dem Ein- und Ausatmen jeweils eine kurze Pause eingehalten wird, die wiederum durch den nächsten Atemzug ausgeglichen wird. Der Effekt: eine Harmonisierung des Energiesystems. Gefühle wie Angst,



Therapeutische Berührungen und das Erlernen von bestimmten Atemtechniken können Stress reduzieren.



Susanne Backs kombiniert Therapeutic Touch und Energietraining im Rahmen der Mobilen Massage bei der Sparkasse Essen.

Wut, oder Stress können innerhalb weniger Minuten in einen Zustand umgewandelt werden, der in kniffligen Situationen angemessene Reaktionen zulässt.

### Atmen mit der Beckenbodenmuskulatur

Freie Atmung in einem verspannten Körper? Das ist nicht wirklich möglich. Wichtig ist es daher, die Vier-Phasenatmung mit körperlicher Entspannung zu kombinieren. Die Beckenbodenatmung unterstützt dabei und kann jederzeit im Stehen, Sitzen oder Liegen angewendet werden. Um zu Beginn den eigenen Muskeltonus wahrzunehmen, werden die entsprechenden Muskeln mehrmals an- und entspannt. Anschließend geht man dazu über, diese Muskelgruppen lediglich zu 20 Prozent anzuspannen und mit der Einatmung zu koordinieren: Angespannt wird mit der Einatmung, entspannt mit der Ausatmung. Auch hier gibt es vier Phasen, die bei Durchführung innerhalb weniger Minuten kraftspendend und ausgleichend wirken. Kniffligen Situationen kann man so wieder eine positive Richtung geben.

Die Vier-Phasenatmung und der Beckenbodenmuskulatur-Atmung geben schon in der Anfangsphase kleine Erfolgserlebnisse, die motivieren, dran zu bleiben. Um Verhaltens- und Energiemuster dauerhaft zu verändern, bedarf es jedoch einer regelmäßigen Behandlungs- und Übungssequenz. Zur Abwechslung können die Übungen auch mit Meditation, Tanz und Energiearbeit kombiniert werden. Vor allem meditative Energieübungen in der Natur

haben Langzeitwirkung. Dem Alltag auch mal ganz zu entfliehen kann helfen, energieraubenden Mustern auf die Spur zu kommen, etwa mit einem Intensivseminar in Portugal, Italien oder Frankreich.

### Therapeutic Touch

Sinnvoll ergänzt wird die Energiearbeit mit der Methode Therapeutic

Touch (TT). Sie beruht auf der Annahme, dass jedes menschliche Energiefeld durch gezielte energetische Berührungen beeinflusst werden kann. Der Akupunktur ähnlich, geht sie auf Erfahrungen von Naturvölkern zurück, ist allerdings auf das westliche Gesundheitswesen zugeschnitten. Therapeutic Touch wird vor allem zum Abbau von Stress und Ängsten

## Therapeutic Touch (TT) – So funktioniert's

### 1. Zentrieren

Der Behandelnde konzentriert sich auf seine Körperwahrnehmung und entspannt sich bewusst auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Diese Eigenfokussierung ermöglicht gleichzeitig eine intensive Konzentration auf den Patienten.

### 2. Einschätzen

Mit allen Sinnen wird der momentane Zustand des Patienten eingeschätzt. Neben Aussehen, Stimme, Körperbau, Haltung Muskeltonus wird sein gesamtes Energiefeld mit den Händen erspürt, um Asymmetrien, Frequenzunterschiede und Problemzonen festzustellen.

### 3. Behandeln

Die speziellen Therapeutic Touch-Techniken harmonisieren den Energiefluss im Körper. Sie setzen dazu an Energiezentren und -bahnen, Reflexzonen und Akupunkturpunkten an. Das eigene Energieniveau erhöht sich.

### 4. Auswerten (Evaluieren)

Abschließend wird das Behandlungsergebnis durch erneutes Einschätzen festgestellt und gegebenenfalls korrigiert. Beobachtungen und Maßnahmen werden dokumentiert.

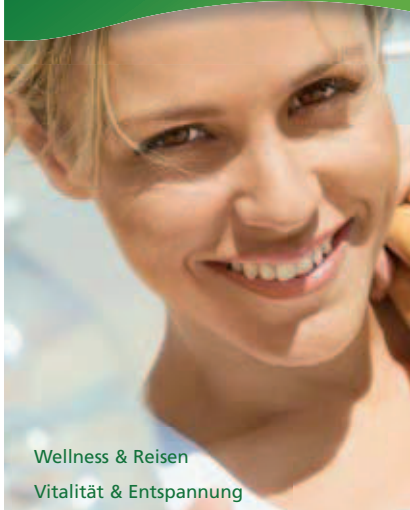
Anmerkung: Die eigene Anwendung des Energietrainings ist eine unverzichtbare Ergänzung zur TT-Behandlung.

**Das Deutsche Institut für Therapeutic Touch (TT)** unterrichtet deutschlandweit und im benachbarten Ausland, darunter auch zum TT-Practitioner und zum Energietrainer. Informationen können angefordert werden bei Frau Sabine Dietrich, R.-Freericks-Str. 12, 45721 Haltern am See, Tel. 02364-508885, [www.istte.de](http://www.istte.de)



## PARACELSUS MESSE

Die Welt der Gesundheit  
11. - 12. September 2010,  
Messe Freiburg



- Wellness & Reisen
- Vitalität & Entspannung
- Prävention & Rehabilitation
- Pharmazie & Medizintechnik
- Naturkosmetik & Naturprodukte
- Diabetes & Zivilisationskrankheiten
- Gesunde Ernährung & Gesundes Leben
- Naturheilkunde & Alternativmedizin

**Premiumpartner:**



[www.paracelsus-messe.de](http://www.paracelsus-messe.de)

**Veranstalter:**

MCO GmbH  
Tel.: 0211-386 00 0 · Fax: 0211-386 00 60  
[gesund@paracelsus-messe.de](mailto:gesund@paracelsus-messe.de)

angewendet – ein Grund, warum es mit Energietechniken kombiniert werden sollte. Eingesetzt wird sie auch als begleitende Maßnahme bei konventionellen Therapien, chronischen Erkrankungen, Tumorerkrankungen, Arthrose, Alzheimer oder allgemein bei Schmerz.

### Und so fing alles an...

Entwickelt hat die Methode der therapeutischen Berührung vor rund 40 Jahren Dolores Krieger, Krankenschwester und später Professorin für Pflegewissenschaft an der New York Universität (USA). Erst ein Dauer-EKG im Jahr 2001 stellte jedoch fest, dass während einer TT-Behandlung das Stressempfinden sinkt – interessanterweise gleichermaßen für die Testpersonen wie für den Behandelnden selbst. In den USA kam TT bereits 1990 bei Babys und Kleinkindern zum Einsatz. Eine signifikante Stressreduktion begann hier bereits drei Minuten nach Behandlungsbeginn.

### Energiearbeit am Arbeitsplatz

Der Kreativität sind bei der Kombination der Methoden keine Grenzen gesetzt. Die Energietrainerin und Shiat-supraktikerin Susanne Backs bietet etwa mobile Massagen am Arbeitsplatz in Kombination mit Energietraining und TT an. Eine Sitzung dauert rund 20 Minuten und kostet um die 20 Euro. Dazu Frau Backs: „Zuerst möchte

ich die Fähigkeit weitergeben, wieder tief durchzuatmen. Freie Atmung ist der Schlüssel, um Angst, Stress, Wut, Trauer und Schmerz zu hinter sich zu lassen und aufnahmebereit für Neues zu sein. Die Übungen entspannen und vitalisieren zugleich, ähnlich einem gesunden Mittagsschlaf.“

Annette Bögel (55), seit zehn Jahren an Migräne erkrankt, profitiert von der Kombination aus TT-Behandlung und Energietraining. „Es ist jedes Mal so, als ob ein schwerer Rucksack von meinen Schultern genommen wird“. In den Arbeitspausen nimmt sich die Bankberaterin regelmäßig Zeit für die Übungen. Auch ihre Migräneanfälle konnte sie mit der regelmäßigen Anwendung der Übungen dauerhaft überwinden.

Etliche Unternehmen beteiligen sich mittlerweile auch finanziell an dieser Form der betrieblichen Gesundheitsförderung. Dazu Frau Backs: „Was selbst in diesen kurzen Behandlungen möglich ist, freut mich und meine Klienten immer wieder aufs Neue.“ Bankberater Thomas Böhnke (37) hat etwa mit der Vier-Phasen-Atmung seine Panikattacken in Menschenansammlungen wieder in den Griff bekommen und sich damit ein Stück Lebensqualität zurückgeholt. Sein persönlicher Triumph: Beim letzten Stadtfest konnte er zum ersten Mal entspannt mitfeiern – und freut sich auch schon auf die Sommerfeste, die da folgen. □



Ein Intensivseminar zum Energietraining kann helfen, energieraubenden Mustern auf die Spur zu kommen, zum Beispiel in Portugal, Italien oder Frankreich.