



BALANCE®

Das regionale Gesundheitsmagazin

kostenfrei zum Mitnehmen
www.balance-online.de

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!
Warum Frauen sich immer noch selbst fertig machen

Mit den Händen die Seele berühren
Therapeutic Touch und Energietraining

38 Schlüssel zum Glück
Bach-Blüten mental erleben

**Termine, Tipps...
und Ratschläge**

u.v.a.m.

Mit den Händen die Seele berühren

Therapeutic Touch (TT) und Energietraining

Der einzige Ort, wo ich mich wirklich entspannen kann, ist auf dem Massage-tisch in der Behandlung!", Bettina Runge, 41, weiß selbst nicht, ob sie über dieses Fazit „lachen oder weinen soll“. Als Angestellte einer großen Klinik kam sie über die Empfehlung einer Kollegin in meine Praxis. Durch den häufigen Einsatz am Computer ist besonders ihre Schultermuskulatur stark beansprucht. Aus Druck und punktueller Überlastung wurde im Laufe der Jahre chronischer Stress mit Krankheitssymptomen. Bettina Runge klagt über Verspannungskopfschmerzen, die „mich sogar nachts aus dem Bett treiben“. Ohne tägliche Einnahme von Schmerzmitteln ging quasi nichts mehr. Bereits nach der zweiten Therapeutic Touch-Behandlung waren die Kopfschmerzen soweit reduziert, dass sie nur noch selten in den Medikamentenschrank greifen musste. Nach weiteren, für einen Zeitraum von zwei Monaten regelmäßigen Behandlungen einmal pro Woche, war die Schultermuskulatur dauerhaft gelockert, sodass die Schultern nicht mehr „an den Ohren hängen“, wie sie selbstironisch bemerkt. Mit den sanften Körperübungen des Energietrainings, die sie mit geringem Zeitaufwand sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz machen kann, hat sie zusätzlich ‚Werkzeuge‘ bekommen, selbst für sich zu sorgen – energetische Übungen als ‚Energietankstelle‘ für Körper und Seele.

Seit Schmerzreduzierung und Verspannung in den Hintergrund traten, besteht der besondere Genuss für sie heute darin, Kraft zu tanken. Immer wieder zu spüren, wie Energie bei den Behandlungen durch den Körper strömt: „Das fühlt sich an wie eine Wärmflasche auf dem Bauch“ oder „jetzt werden meine Beine wohligh durchflutet“. Eine andere Klientin, die sich am Rande des Burnouts fühlt, beschreibt die gezielte energetische Berührung als Wechselspiel von „Hingegossensein und lebendigem Pritzeln“.

Jemanden so zu berühren, dass er sich wieder als Ganzes spürt, Entspannung einkehren lässt und heilsame Einflüsse wirksam wer-

den, ist das Ziel einer jeder Behandlung mit Therapeutic Touch. Dabei vereint die Methode wirksam Berührung und Energie. Mit den Möglichkeiten des Energietrainings kommt zusätzlich die Hilfe zur Selbsthilfe. Mit ganz neuen Chancen, den eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Berühren und berührt werden

Die Sehnsucht nach Berührung ist so alt wie die Menschheit. Leider haben wir häufig nicht nur positive Erinnerungen an Berührungen. Viele haben einen Mangel an Berührung erlebt. Hindernisse wie diese lassen uns allzu oft gar nicht daran denken, wie schön Berührung sein kann. Die ‚Therapeutische Berührung‘ erinnert den Körper an den Urzustand von Gesundheit und Harmonie und begleitet uns dahin, diesen Zustand dauerhaft zu erhalten. Hilfreich zum Verständnis sind dabei neue Ergebnisse aus der Berührungsforschung, die belegen, dass Berühren und Berührtwerden bis ins hohe Alter von zentraler Bedeutung ist. Alte Negativerfahrungen können durch gute Berührungen aufgelöst, Defizite ausgeglichen werden. Die Wahrnehmung in der Berührung erhält eine neue Chance, sich zunehmend genussreicher zu gestalten. „Ihre Hände können Sie mir für immer dalassen“, sagt die 82-jährige Bewohnerin eines Stuttgarter Altenwohnheims nach der Behandlung. Unter der Leitung von Renate Wallrabenstein, Energietrainerin und Altenpflegerin, kommt Therapeutic Touch im Stuttgarter Parkheim Berg in einem Modellprojekt zum Einsatz. Mit großem Erfolg: Die Erfahrungen aus mehreren Jahren geben allesamt wieder, wie sehr ältere Menschen auf die gute Berührung von Pflegenden angewiesen sind – sie werden einfach zu wenig berührt.

Hollywoodstars, Banker und Kinder

Die Annahme aber, dass TT und Energietraining Methoden für Kranke und Alte seien, wäre allzu vorschnell. Im Gegenteil: Entdeckten zuerst Hollywoodstars

die Energiemethoden für sich, ließen sich schon in den 90er Jahren deutsche TV Moderatoren und Manager vor Live-Auftritten behandeln. Inzwischen wuchs die gesellschaftliche Akzeptanz. Sportler nutzen Energiehandlungen vor Wettkämpfen, um besonders konzentriert und ‚in Focus‘ zu sein, um Leistung auf den Punkt zu bringen. Selbst im ‚nüchternen Bankgewerbe‘ kommen TT und Energietraining zum Einsatz. Mit der ‚Mobilen Massage am Arbeitsplatz‘ öffnete Susanne Backs, Energietrainerin aus Essen, ein weiteres Betätigungsfeld: die gesundheitliche Prävention am Arbeitsplatz. Sie behandelt im Rahmen des firmeninternen Gesundheitsvorsorgeprogramms Essener Bankangestellte von der Kassiererin bis zum Filialleiter.

Mein eigenes Arbeitsfeld in der Kinder- und Jugendpsychiatrie spiegelt wieder, wie schnell Kinder mit extremen Berührungserfahrungen auf TT reagieren. So einer wie der 7-jährige Tom, der in der ersten vorsichtigen Kennenlern-Behandlung noch sagt: „das tut mir weh“, kann schon in der dritten Behandlung erkennen: „das kribbelt, wackelt und macht warm!“. Die ‚Therapeutische Berührung‘ gibt Sicherheit und Vertrauen, sodass Veränderung passieren darf und sich der Urzustand von Freude an Berührung wieder einstellen kann.

Die Energie des Menschen

Zur ‚Therapeutischen Berührung‘ gehört auch der bewusste Umgang mit Energie. Jeder Mensch hat mit ein Energiefeld, das ständig mit der Umwelt in Kontakt tritt. Früher nur vermutet, beweisen Forschungen aus der modernen Physik, wie sich das Energiefeld im menschlichen Körper bildet, sich darüber hinaus erstreckt und veränderbar ist. Wir können es selbst positiv beeinflussen, auch durch Atmung, Ernährung und Bewegung. Ein gesundes Energiesystem regeneriert sich ständig und führt zu einem harmonischen energiereichen Feld – wir fühlen uns rundum wohl. Gibt es Störungen oder Krankheit



im Körper, ist das Energiefeld entsprechend an bestimmten Punkten oder Zonen unharmonisch. In diesem Fall kann die Balance im Energiesystem durch bewusste Energiezufuhr von außen und Lenkung im Feld wieder hergestellt werden, um heilsame Prozesse zu fördern. In TT-Behandlungen wird zunächst mit den Händen das Energiefeld gespürt. Ungleichheiten werden mit verschiedenen energetischen Techniken gezielt ausgeglichen. Zum Schluss wird das Behandlungsergebnis mit den Händen kontrolliert. Um das Energiesystem in Balance zu halten, bekommen Klienten und Patienten Anleitungen, sich selbst zu helfen. Sanfte körperliche Übungen und Atemtechniken bewirken viel und sind in Kombination mit Behandlungen ein wirksamer Weg zur Gesundung.

Methode und Wirkung

Therapeutic Touch ist eine moderne komplementäre Methode aus der Energiemedizin, hat aber uralte Wurzeln. Das Erbe der Naturvölker, ob sie ihre Quelle von Kraft und Wissen ‚Chi‘, ‚Prana‘ oder ‚Energie‘ nannten, wurde schon vor 35 Jahren von der amerikanischen Pflegeprofessorin Dolores Krieger wissenschaftlich erforscht und ursprünglich als pflegerische Behandlungsform für das Krankenhaus konzipiert. Eine Pflegeintervention, leicht zu erlernen und ohne zusätzliche Hilfsmittel jederzeit anwendbar. Die Erfolge führten zu weltweiter Akzeptanz. Allgemein wirkt TT anregend für die Gesundheit, indem es Ängste und Stress reduziert, Schmer-

zen mindert, Wohlbefinden, Vitalität und Entspannung fördert. Je nach Krankheitsbild kann auch an speziellen Symptomen gearbeitet werden. Die Wirksamkeit der Methode ist in über 600 wissenschaftlichen Studien und Erfahrungsberichten aus Krankenpflege und Medizin belegt. Insbesondere auch als Begleitung konventioneller Therapien, unter anderem vor und nach OPs, bei Tumorerkrankungen, Schmerzen, Demenz, Arthrose, zum Abbau von Ängsten und Stress.

Im Unterschied zum amerikanisch geprägtem TT, wird am Deutschen Institut für Therapeutic Touch (ISTTE), das nach europäischen Richtlinien arbeitet, viel Wert auf die direkte Berührung gelegt. Neue Erkenntnisse, auch aus der Berührungsforschung* werden in die Ausbildung integriert. Ebenso wichtig ist bei der deutschen Ausbildung das Energietraining mit dem eigenen Körper: Will man effizient mit Energie und Berührung arbeiten, gehört es dazu, die Wahrnehmung zunächst für den eigenen Körper zu steigern. In Wochenendseminaren oder Intensivkursen werden mit körperlichen Übungen, Behandlungen und Meditationen Sinneswahrnehmung und Energiepotential nachhaltig gesteigert. So kommt auch jeder Anwender selbst in den Genuss von Entspannung, Vitalität und Steigerung von Lebensqualität.

Jeder kann es lernen

Und es ist auch für jeden gedacht. Berühren, Energie spüren und lenken ist ein menschliches Potential. Was schon die

Naturvölker ganz selbstverständlich taten – der tägliche Einsatz von Berührung und Energie – kann von jedem im Alltag genutzt werden. So lernen stets ‚Laien‘ zusammen mit Gesundheitsprofis am Deutschen Institut für Therapeutic Touch in Haltern am See. Die einen für den beruflichen Weg, die anderen für sich selbst, den häuslichen Rahmen oder um sich eine neues Arbeitsfeld aufzubauen. Um ein möglichst breites Spektrum anzubieten, gibt es zwei Ausbildungswege mit Zertifikat, die berufsbegleitend eingeschlagen werden können: den TT-Practitioner für Gesundheitsberufe und den Energietrainer/in, mit dem Berufsziel eigene Praxis. Die Seminare sind für jeden offen, zum Kennenlernen. Für den ‚eigenen Weg‘. Das Grundprinzip ist, soviel Wissen und praktische Anleitung im Umgang mit Energie mitzugeben, dass sich die Lebensqualität jedes Einzelnen entscheidend verbessern kann. Wer Angehörige zu pflegen hat oder selbst mehr Kraft für den Alltag schöpfen will, wer die Erziehungskompetenz erweitern oder sich verändern möchte die Vielfalt der individuellen Wege ist groß.

Therapeutic Touch: TT ist das Dirigieren und Modulieren von Chi, Chi definiert als humane Energie. ‚Dirigieren‘ bedeutet, Energie neu zu verteilen, ‚Modulieren‘ bedeutet, die Frequenz zu verändern.

Die Anwendung von TT folgt bestimmten Schritten: 1. Zentrieren 2. Einschätzen (Assessment) 3. Behandlung 4. Auswertung (Evaluation)

Rita Rose

Informationen TT, Energietraining, Ausbildung: Deutsches Institut für Therapeutic Touch / ISTTE

45721 Haltern am See, R.-Freericks-Str. 12
Tel. 02364-508885, Fax 3056

E-Mail: schule@istte.de; www.istte.de

* Grunwald, Martin: Der bewegte Sinn, Birkhäuser Verlag, 1. Auflage 2001
Henschel, Uta: Das Verlangen nach Berührung, in: Geo, Heft 06/2004, S. 114-140

Die Autorin ist Lehrerin für Therapeutic Touch und Energietraining, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Praxis für Therapeutic Touch, Energietraining und Gesundheitscoaching