

Heilsame Berührung mit Therapeutic Touch

Brückenschlag zwischen moderner Medizin und alten Heiltraditionen

In Berlin ist dies längst keine Utopie mehr. Im St. Gertrauden- und St. Joseph-Krankenhaus können Patienten parallel zu den klassischen medizinischen Therapien eine energetische Heilbehandlung in Anspruch nehmen. Dort wurden mehr als 200 Krankenschwestern in der Therapeutic-Touch-Methode ausgebildet und ergänzen damit das übliche schulmedizinische Behandlungsangebot. Besonders bei Ängsten, Stress und Schmerzen nehmen Patienten dieses Angebot inzwischen gern an. Da die Therapeutic-Touch-Behandlungen von geschulten Krankenschwestern innerhalb ihrer normalen Arbeitszeit auf der Station durchgeführt werden, fällt es niemandem groß auf, dass hier etwas bislang Ungewöhnliches passiert. Auch Pflegedienstleitung und Stationsleitung stehen voll hinter diesem Angebot, zumal sie teilweise selbst in dieser Methode ausgebildet sind.

Gerade zur Schmerzlinderung kommt die therapeutische Berührung immer wieder erfolgreich zum Einsatz. Nach einem operativen Eingriff am Knie hatte ein Patient große Schmerzen. Stationsleiterin *Martina Esser* von der Unfallchirurgie nutzte nach einem Verbandwechsel die Gelegenheit, Therapeutic Touch an dem Patienten anzuwenden. Gezielt legte sie ihre Hände auch auf die schmerzende Stelle und er spürte sofort eine Wirkung. „Schwester Martina, Sie ziehen mir den Schmerz ja aus dem Knie heraus!“, war seine spontane Reaktion.

Das *St. Gertrauden-Krankenhaus* nimmt seit geraumer Zeit an dem Pilotprojekt „Schmerzfrees Krankenhaus“ teil, bei dem die betroffenen Krankenhäuser sich zum Ziel setzen, Schmerzen so weit wie möglich zu reduzieren. Dabei nutzen sie auch nicht-medikamentöse Schmerztherapien wie z. B. Therapeutic Touch. Ständige Weiterbildungsangebote für das Pflegepersonal sind hier selbstverständlich.

Therapeutic Touch – eine energetische Heilmethode

Therapeutic Touch ist eine Variante des Handauflegens, also eine energetische Behandlungsmethode, die gezielt als Pflegemaßnahme für den Einsatz in Kranken- und

Altenpflege entwickelt wurde, aber längst nicht mehr nur dort, sondern u. a. auch in der Gesundheitsvorsorge Anwendung findet. Ziel dieser Methode war es immer, ein ergänzendes (komplementäres) und ganzheitliches Angebot innerhalb der Schulmedizin zu sein, denn gezielte Berührung und sanfte Stimulationen aktivieren und harmonisieren die energetischen Prozesse im Körper.

Die positive Wirkung von Therapeutic Touch zeigt sich nicht nur in der Schmerzwahrnehmung und -linderung, sondern auch als tiefe Entspannung bei Angst und Stress, als allgemeine Vitalisierung, in beschleunigter Wundheilung nach Operationen und als wohltuend bei chronischen und akuten Krankheiten. Auch Chemotherapien und Bestrahlungen werden so besser vertragen.

Dabei handelt es sich um einen bewusst gesteuerten Prozess des Energieaustausches durch die Hände des Behandlers, um die jedem Menschen innewohnenden Heilungskräfte zu aktivieren, auszugleichen und zu stabilisieren. Dadurch wird der Heilungsprozess beschleunigt. Auch das Immunsystem erfährt durch die heilsame Berührung eine Stimulation, ebenso wird die Wirkung von Medikamenten unterstützt, wodurch sich die Dosierung in vielen Fällen reduzieren lässt.

In Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen wird Therapeutic Touch aber nicht nur für die Patienten eingesetzt. Auch Kollegen bitten gern um entsprechende Hilfe, wenn sie z. B. starke Kopfschmerzen haben, der Chirurg vollkommen erschöpft aus der OP kommt und gleich weiteroperieren muss oder wenn Pflegeschüler Angst vor den nächsten Prüfungen haben.

Eine Krankenschwester und eine Heilerin tun sich zusammen

Bereits in den 1970-er Jahren war die spätere Professorin für Krankenpflege an der *University of New York, Prof. Dr. Dolores Krieger*, zusammen mit der Heilerin *Dora Kunz* auf der Suche nach einer neuen Methode der energetischen Medizin. Ihr Wunsch war, das energetische Heilen so einfach und unkompliziert zu machen, dass es in den normalen Krankenhausalltag leicht integriert werden konnte. Dafür musste die Methode schnell anwendbar sein, unspektakulär wirken und messbare und überprüfbare Ergebnisse bringen.

Dolores Krieger war selbst Krankenschwester gewesen und daher vertraut mit traditionellen energetischen Heilmethoden und beeindruckt von deren Heilerfolgen. Aber sie fand keine wirklich effektive Art, dieses Wissen in kurzer Zeit an andere zu vermitteln und beschloss deshalb, zusammen mit *Dora Kunz* eine solche Methode zu entwickeln. Dieses alte Heilwissen im neuen, modernen Gewand wurde zuerst für Krankenpfleger in ihrem Umfeld angeboten. Dort „testeten“ diese, inwieweit man innerhalb von wenigen Kursen so viel lernen konnte, dass ein heilsamer Effekt bei anderen bewirkt wurde. Die beiden Begründerinnen waren selbst überrascht von ihrem Erfolg: Ihre ersten Schüler waren erstaunlich schnell dazu in der Lage gewesen, heilsame Energien zu entwickeln und anzuwenden.

Die Methode mit dem neuen Namen „Therapeutic Touch“ wurde daraufhin sehr schnell bekannt und füllte eine Lücke in der Schulmedizin, denn viele Pfleger waren unzufrieden mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln, den Patienten Gutes zu tun. Gleichzeitig

wollten sie aber auch keine fremdartigen Methoden in den Krankenhausalltag hineinbringen. Therapeutic Touch wurde deshalb bewusst so gestaltet, dass es auf Patienten und andere anwesende Personen nicht befremdlich wirkt.

Weltweiter Einsatz

Mittlerweile wird die Methode der heilsamen Berührung in über 100 Ländern unterrichtet und praktiziert. Etwa 200000 Personen wurden in dieser Methode bislang ausgebildet. Diese arbeiten teilweise rein privat oder in eigenen Praxen, viele setzen sie aber auch in Krankenhäusern, in der Altenpflege, Psychiatrie, Hospizen etc. ein. In den USA und Kanada ist Therapeutic Touch sogar Teil des Lehrplans in verschiedenen Krankenpflegeschulen geworden. Weltweit bieten viele Pflegeeinrichtungen ihren Angestellten interne Kurse an. Aber auch viele andere Berufsgruppen wie Physiotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker u. a. setzen diese Methode mit Erfolg ein. In den letzten Jahren ist das heilsame Berühren auch in Europa immer beliebter geworden und wird mittlerweile nicht nur in Deutschland, sondern auch in Großbritannien, der Schweiz, Holland, Österreich und Skandinavien unterrichtet. In Deutschland haben sich Therapeutic Touch-Anwender zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, um den Erfahrungsaustausch untereinander zu erleichtern. Dieses Netzwerk bietet auch Ausbildungsmöglichkeiten an und vermittelt Behandler in ganz Deutschland. Therapeutic Touch gehört zu den am häufigsten dokumentierten komplementärmedizinischen Methoden. Viele Krankenpflegeabsolventen und andere Berufsgruppen haben deren Wirkung als Untersuchungsobjekt für ihre wissenschaftlichen Arbeiten gewählt. Eine Reihe dieser und anderer Arbeiten befinden sich in der amerikanischen Gesundheitsdatenbank *PubMed* unter dem Stichwort „Therapeutic Touch“. Ursprünglich wurde Therapeutic Touch als eine non-contact-Methode entwickelt, bei der nicht berührt, sondern ausschließlich in dem den Menschen umgebenden Energiefeld gearbeitet wurde. Aber die Entwicklung zeigt immer deutlicher, dass Menschen eine direkte körperliche Berührung als sehr entspannend und heilsam empfinden und in Europa hat sich somit die berührende Variante deutlich durchgesetzt. Und auch in den USA diskutiert man heute verstärkt, ob nicht eine Behandlung mit Berührung einen größeren Effekt haben könnte.

Begleitende Therapie in der Onkologie

Es gibt weitere gute Beispiele für den Einsatz dieser Methode im europäischen Raum. So leistete die österreichische Ärztin *Dr. Anita Ritt-Wollmersdorfer* in Wien über viele Jahre hinweg Pionierarbeit und integrierte so Therapeutic Touch als Bestandteil in der onkologischen Arbeit in drei Krankenhäusern. Das Angebot wurde dankbar von den betroffenen Patienten aufgenommen und die Ergebnisse waren sehr positiv. Im *Brustzentrum City* in Berlin bekommen Patientinnen mit Brustkrebs schon seit vier Jahren wöchentlich Therapeutic Touch-Behandlungen parallel oder im Anschluss an die üblichen Chemotherapien oder Bestrahlungen. Sie berichten von der wohltuenden Wirkung, einer tiefen Entspannung und fühlen sich durch diese berührende Methode sehr angenommen. Manchmal fließen auch ein paar Tränen, wenn sie diese liebevolle

Zuwendung erfahren. Und sie fühlen sich dadurch meist gestärkt für die anstehenden nächsten schulmedizinischen Behandlungen.

Behandlungsablauf

Ziel der therapeutischen Berührung ist es, das menschliche Energiefeld – ein offenes elektromagnetisches Energiesystem, das sich ständig im Austausch mit der Umgebung befindet – mit den Händen zu erspüren und zu harmonisieren. Um Energien auszugleichen, aber auch um es dem Behandelten auf sanfte Weise zu ermöglichen, sich selbst zu beachten und wieder mit sich in Kontakt zu kommen. Die Selbstheilungskräfte können nun wieder ungehindert fließen.

Eine klassische Therapeutic Touch-Behandlung besteht aus vier Schritten:

1. Zentrieren:

Die behandelnde Person bringt sich bewusst in einen entspannten, stillen und konzentrierten Bewusstseinszustand. Sie fokussiert sich auf den Patienten und aktiviert für sich selbst einen Zustand erweiterter Wahrnehmung. In diesem Zustand werden Störungen aus der Umgebung weitgehend ausgeblendet. Während der gesamten Behandlung soll dieser Bewusstseinszustand aufrechterhalten bleiben.

2. Assessment – Energetische Befundaufnahme:

Mit den Händen gleitet der Behandler langsam und gleichmäßig in einem Abstand von 5 - 15 Zentimetern über das gesamte Energiefeld des Patienten und stellt dabei eventuelle Unregelmäßigkeiten und Asymmetrien fest, die in Form von besonderer Wärme, Kälte, Prickeln, Fülle, Leere etc. wahrgenommen werden können. Diese Informationen bilden die Grundlage der darauffolgenden Behandlung.

3. Behandlung:

Zuerst wird das Energiefeld geglättet und ausgestrichen; hierbei wird der Energiefluss angeregt. Wenn die Energie an bestimmten Stellen nicht gut fließt, wird dort in besonderem Maße aktiviert. Danach werden die soeben erspürten besonders bedürftigen Stellen gezielt mit den Händen harmonisiert, wobei Therapeutic Touch-spezifische Techniken an bestimmten Reflexzonen, Körperzonen, Energiezentren, Akupunkturpunkten und Leitbahnen angewendet werden. Es wird Energie hinzugefügt oder ausgeleitet und das Energiefeld neu geordnet. Die Bewegungen sind dabei immer weich und gleichmäßig.

4. Evaluation – Erneutes Erspüren des Energiefeldes

Abschließend wird nachkontrolliert, was sich durch die Behandlung geändert hat. Nach Bedarf wird eventuell auch der vorherige Schritt wiederholt, bis das Ergebnis stimmig ist. Jede Behandlung wird im Anschluss dokumentiert: Wie fühlte sich der Patient vor der Behandlung? Was wurde im Behandlungsablauf vom Behandler festgestellt? Wie fühlt sich der Patient danach? Wurden seine Erwartungen erfüllt?

Eine Wohltat auch für den Behandler

Die Anwender lernen in ihrer Ausbildung zuallererst, wie sie sich selbst energetisch versorgen und stärken können, damit sie bei dieser Art Behandlung nichts von den eigenen Energiereserven hergeben müssen und irgendwann ein Burn-out droht. Diese energetische Selbstversorgung ist so effektiv, dass viele Therapeuten zusätzlich die Kraft für wichtige persönliche Entwicklungsschritte finden und ihr Leben immer mehr in eine für sie sinnvolle und gute Richtung lenken können.

Während einer Behandlung werden die Anwender selbst energetisch mitversorgt – sie sind sozusagen in der Lage, sich in einen fortlaufenden Energiestrom hineinzubegeben – und viele berichten, dass eine Behandlung auch für sie selbst eine wohltuende Wirkung hat. Die Medizin befindet sich im Wandel. Wir dürfen darauf gespannt sein, welche neuen Einsichten und Therapien in einigen Jahren zum normalen Alltag gehören werden – vielleicht auch die besonders wohltuende heilsame Berührung.

Vera Bartholomay

Über die Autorin:

Vera Bartholomay ist Therapeutin und Lehrerin für Therapeutic Touch mit Praxis in Saarbrücken. Sie unterrichtet seit vielen Jahren in Norwegen und Deutschland.

Kontakt: info@therapeutic-touch-bartholomay.com

www.therapeutic-touch-bartholomay.com

Tel: 0681/32344

Literatur:

- Dolores Krieger: *Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände*. Lüchow Verlag. ISBN 978-3363030556.

- Janet Macrae: *Therapeutic Touch. Kontaktheilung – Die Heilende Berührung*. Aquamarin Verlag. ISBN 3-922936-74-1.

- Dora van Gelder-Kunz/Shafica Karagulla: *Die Chakras und die feinstofflichen Körper des Menschen*. Aquamarin Verlag. ISBN 3-922936-86-5.