

---

# Die Kraft der heilenden Berührung

Therapeutic Touch: Selbstregulation durch die Erweiterung eigener Ressourcen

HEIKE RAHN

**Therapeutic Touch wurde Anfang der 1970er Jahre in den Vereinigten Staaten von Dr. Dolores Krieger, Professor Emeritus an der New York University und von Dora Kunz entwickelt. Es ist eine moderne Version mehrerer uralter Heilmethoden des Handauflegens. Die Praxis basiert auf der Annahme, dass alle Lebewesen komplexe Energiefelder haben und dass die Möglichkeit, Heilung in anderen Menschen zu unterstützen, eine natürliche Fähigkeit des Menschen ist. Therapeutic Touch hilft, das energetische Gleichgewicht wieder herzustellen und aktiviert so die Selbstheilungskräfte und Selbstregulation des Menschen. Zahlreiche Studien belegen die hohe Wirksamkeit bei Schmerzen, Unruhe, Angst und bei der Wundheilung sowie die gute Verträglichkeit.**

**Schlüsselwörter:** Heilsame Berührung, Handauflegen, Therapeutic Touch, Energiearbeit, Selbstregulation

Wir leben in einer Gesellschaft, in der es für alles Experten gibt. Gerne geben wir die Verantwortung an diese Menschen ab – besonders wenn es um unsere Gesundheit geht. Und was diese Experten sagen, wird nicht hinterfragt. Aufgrund dieser Entwicklung haben viele Menschen verlernt, in sich hinein zu spüren und wahrzunehmen, was für sie richtig ist – gleichgültig, was Fachleute, Freunde oder Familie sagen. Sie folgen Regeln, die von außen, also fremdbestimmt sind und haben kein Gespür dafür, was die eigenen Regeln sind, nach denen sie selbstbestimmt und zufrieden leben könnten. Als ich einmal mit einer Freundin sprach, erzählte sie von einer für sie schwierigen Situation und ich fragte sie, was sie denn tun wolle, um diese Situation zu lösen. Sie schwieg eine

ganze Zeit lang und meinte dann, dass noch niemand ihr diese Frage gestellt hätte und dass sie gar nicht wisse, was sie darauf antworten solle.

Eine der Stärken der Heilmethode Therapeutic Touch ist die Arbeit mit der eigenen Intuition, dem immer wieder in sich hineinspüren, wie sich etwas anfühlt. Was berührt der andere in mir? Was ist stimmig, was schwingt, wenn ich mich in mein Gegenüber hineinspüre? Wo ist ein Defizit, eine Disharmonie? Was braucht die andere Person? Was kann ich tun, damit ich die andere Person in ihrer Heilung unterstützen kann? Es geht darum, Beziehung herzustellen auf einer sehr tiefen energetischen Ebene, die beide Seiten befriedigt. Eine solche Begegnung muss nicht lang sein, ist aber dafür immer sehr intensiv und wirkt bei allen Beteiligten noch lange nach.

David Raket schreibt, dass der Aufbau von Beziehungen eine der am meisten zufriedenstellenden Möglichkeiten ist, Menschen auf einer tiefen Ebene zu berühren. Therapeutische Beziehungen zu Patienten können (der Therapeutin) helfen zu verstehen, was der Körper zur Selbstregulation braucht [Raket 2008].

## Die Methode

Therapeutic Touch ist eine evidenzbasierte, ganzheitliche Methode der heilsamen Berührung, die Anfang der 1970er Jahre von der Krankenschwester und Dozentin für Pflegewissenschaften an der New York University, Dr. Dolores Krieger und der Heilerin Dora Kunz in den USA entwickelt wurde. Die Methode basiert auf traditionellen Heilweisen wie auch den Erkenntnissen moderner Wissenschaft. Die Konzepte, die der Praxis des Therapeutic Touch zugrunde liegen, beinhalten Einsteins Paradigma eines Univer-

sums, das aus komplexen Energiefeldern besteht, die sich in einem ständigen Austausch befinden. Im Therapeutic Touch geht man davon aus, dass jeder Mensch die natürliche Fähigkeit besitzt, mit diesen Energiefeldern zu arbeiten, um Heilungsprozesse in anderen Menschen zu unterstützen, indem die Selbstheilungskräfte angeregt werden, um die Selbstregulation zu fördern.

Seit den Anfängen hat es mehrere hundert Studien von unabhängigen Wissenschaftlern gegeben, die unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten untersuchen. Man hat unterschiedliche Stresssituationen, Unruhe und Schmerzen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen wie Krebs, AIDS oder großflächigen Verbrennungen in verschiedenen Lebenssituationen von der Geburt bis zum Tod untersucht. Als Schlussfolgerung geben viele Studien an, dass Therapeutic Touch für die untersuchte Personengruppe hilfreich war, bzw. dass es im schlechtesten Fall keine Unterschiede zwischen der Studien- und der Kontrollgruppe gegeben hat. In der Studie zur Effektivität, die Samarel 1992 durchgeführt hat, wird beschrieben, dass es für alle 20 Probanden, die Krieger-Kunz Therapeutic Touch empfangen haben, eine „erfüllende, multidimensionale Erfahrung war, die das persönliche Wachstum gefördert hat, das ihr Leben bereicherte“.

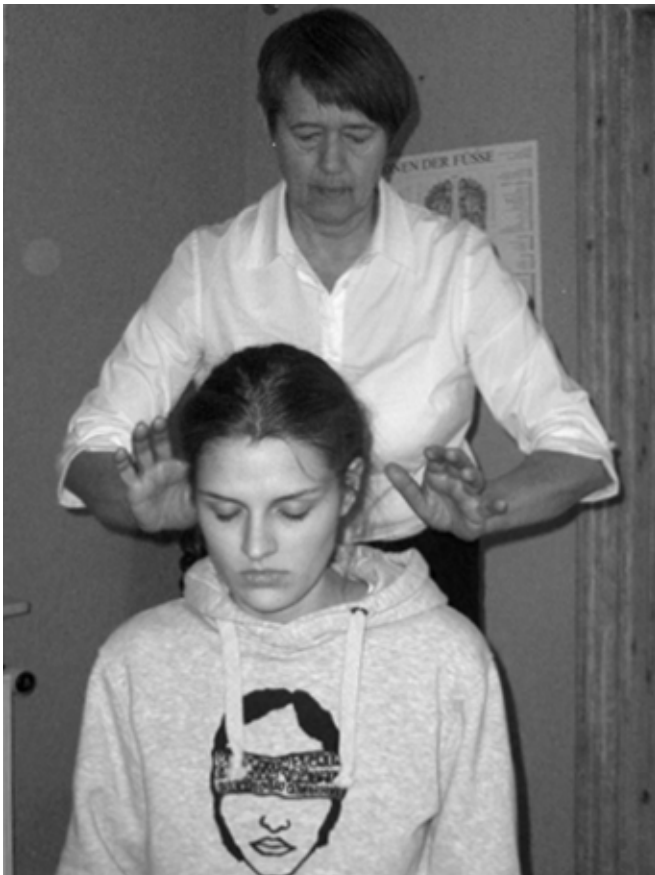


Bild 1: Therapeutic Touch - Behandlung im Sitzen

## Die Arbeit mit Therapeutic Touch

Man kann das Energiefeld und die Arbeit mit diesem Feld mit einem Fluss draußen in der Natur vergleichen, in dem stecken gebliebene Äste und Zweige das Wasser anstauen, so dass sich immer mehr Unrat ansammeln kann. Mit Therapeutic Touch ist es so, als würde man die Äste aus dem Fluss heraus ziehen, so dass das Wasser wieder ungehindert und frei fließen kann. Therapeutic Touch besteht aus mehreren Phasen oder Schritten. Zuerst holt man selbstverständlich verbal oder non-verbal die Erlaubnis vom Klienten ein, seine Genesung auf diese Weise unterstützen zu dürfen. So stellt man schon von vornherein ein Vertrauensverhältnis her, da der Klient der Bestimmende bleibt.

Die nachfolgend beschriebenen und aufeinander folgenden Phasen oder Schritte können bei Erreichen einer gewissen Professionalität aufgrund eigener Erfahrung frei ausgetauscht und kombiniert werden.

- Zentrieren

... ist eine aktive Meditation oder Achtsamkeitsübung, wobei man die Aufmerksamkeit auf einen Ort der Stille und des Friedens in sich selbst richtet.

Während des Zentrierens verbindet man sich mit einer übergeordneten Kraft, dem universellen Feld der Heilung. Diese Verbindung bewirkt, dass nicht nur der Klient ein Stück Heilung erfährt, sondern auch die Praktizierende. Ganz nebenbei. Mühelos. Und eines Tages, ohne dass man sich dessen bewusst geworden ist, ist man viel weniger krank und Probleme, die vorher unlösbar erschienen, finden plötzlich eine für alle Seiten befriedigende Lösung.

- Einschätzen des Energiefeldes

... ist eine gleichmäßige, sanfte, „fragende“ Bewegung der Hände in einem Abstand von 5 - 10 cm vom physischen Körper, dem Scannen gleich, um herauszufinden, wo eventuelle Störungen im Energiefeld des Klienten zu finden sind. Viele Praktizierende empfinden solche Zonen z.B. als Kribbeln, Druck, Ziehen, Kälte, Wärme, Delle, Beule, Loch, Leere.

In diesem Schritt richtet man alle Sinne auf das, was die andere Person mitzuteilen hat. Das geschieht non-verbal, auf einer anderen Ebene unseres Bewusstseins. Es sind sehr subtile, flüchtige Eindrücke. Plötzlich eröffnet sich der Praktizierenden eine Ebene, die sie vorher vielleicht noch nie wahrgenommen hat, die aber trotzdem immer da gewesen ist. Dadurch wird man sensibler und es steht einem, gerade in der Arbeit mit Menschen, eine weitere Ebene der Wahrnehmung zur Verfügung.

Das bedeutet auch, dass die Praktizierende ihre Möglichkeiten der Wahrnehmung bei jeder Anwendung, die sie gibt, erweitert und ihre Fähigkeiten schult, noch intensiver, intuitiver und mitfühlender die andere Person wahrzunehmen. Eine solche Erweiterung der eigenen Fähigkeiten beschränkt sich selbstverständlich nicht auf die Momente, in denen man mit Therapeutic Touch arbeitet, sondern steht in allen Situationen des täglichen Lebens

zur Verfügung und kann immer eingesetzt und weiter vertieft und verfeinert werden.

- **Energieharmonisierung**

Ausstreichen: Eine zügige, ausschweifende Bewegung der Hände, vom Kopf zu den Füßen und von innen nach außen, um den Energiefluss im gesamten Feld anzuregen, da der Fluss bei Menschen, die krank sind, fast immer träge ist.

Wiederherstellen des energetischen Gleichgewichts: Ein bewusst gesteuerter Prozess, bei dem die Praktizierende mithilfe ihrer Hände kraft ihrer Gedanken die Bereiche energetisch ausgleicht, die

Neugeborene, Kleinkinder, Menschen in der Nar-kose oder im Wachkoma, an Demenz Erkrankte und Tiere reagieren positiv.

Die Praktizierende kann individuell auf die Bedürfnisse des Klienten eingehen. Sie nutzt das Bild, das sie sich vom Zustand des Energiefeldes gemacht hat, um dieses zu harmonisieren und ein heilendes Energiemuster wieder herzustellen. Da sie sich dem Klienten mit Mitgefühl und Offenheit zuwendet, begegnen sich Klient und Praktizierende auf einer intuitiven, non-verbalen Ebene.

Menschen, die verbal nicht erreichbar sind (z.B. Neugeborene und Kleinkinder, an Demenz Erkrankte, Wachkomapatienten, Sterbende) können auf dieser Ebene immer noch mit uns kommunizieren. Wenn man solchen Menschen das Leben und ihren Weg erleichtern und sie unterstützen kann, dann bedeutet das für diejenigen, die ihnen begleitend und/oder pflegend zur Seite stehen, ein hohes Maß an Zufriedenheit. Denn wo man sich vorher oft hilflos fühlte, hat man jetzt immer noch eine wunderschöne, sanfte Methode zur Unterstützung an der Hand.

- **Evaluation und Nachruhe**

Im letzten Schritt wird überprüft, ob sich der Energiefluss verbessert und/oder das Energiefeld so verändert hat, dass die auffälligen Bereiche jetzt nicht mehr bzw. weniger auffällig sind. Die anschließende Ruhephase ist wichtig, damit der Körper das, was während der Behandlung angelegt wurde, integrieren kann.

Die gesamte Behandlung dauert zwischen zwei bis längstens zwanzig Minuten und ist abhängig vom Einschätzen des Energiefeldes, den Bedürfnissen des Klienten und der zur Verfügung stehenden Zeit. Ein weiterer großer Vorteil dieser Methode ist die gute Integrierbarkeit sowohl für Pflegende in einen Klinikalltag wie auch für Therapeuten in den beruflichen Alltag.

Oft wird argumentiert, dass die Wirksamkeit von Therapeutic Touch nur auf dem Placebo Effekt beruhe. Da aber auch Neugeborene, Kleinkinder, Menschen in der Narkose oder im Wachkoma, an Demenz Erkrankte und Tiere positiv reagieren, muss dieses Argument neu überdacht werden.

Um zu unserem Fluss zurück zu kommen: Jetzt sind die Äste und Zweige aus dem Fluss heraus gezogen und das Wasser kann wieder ungehindert und gleichmäßig fließen.

#### Salutogenetische Aspekte von Therapeutic Touch im Überblick

- stärkt die Fähigkeit zur Selbstreflexion
- fördert das Bewusstsein für eigene Ressourcen
- stärkt die Fähigkeit, eigene Ressourcen auszuschöpfen
- unterstützt die Selbstregulation
- aktiviert Selbstheilungskräfte
- steht der Praktizierenden als zusätzliche Ressource zur Verfügung – für sich selbst und für andere
- ist immer und überall einsetzbar

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Tatsache, dass der überwiegende Teil der Therapeutic Touch Praktizierenden Frauen sind, wurde hier die weibliche Form gewählt. Alles Gesagte gilt selbstverständlich ebenso für Männer. ▣

#### Literatur:

- Rakel, David: The salutogenesis-oriented session: creating space and time for healing in primary care, *Explore* 2008; 4:42-47.
- Samarel, N. (1992). The experience of receiving therapeutic touch. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 651-657.
- Zum Weiterlesen und Vertiefen:  
Dolores Krieger: *Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände*; Lüchow Verlag, ISBN 978-3-89901-627-7
- Diane May: *Das Therapeutic Touch Handbuch – Grundkurs – Basic*, Scribe Press, ISBN 978-0-9689789-3-1, zu beziehen über: Therapeutic Touch-Seminare GbR

#### Heike Rahn

1990: Staatlich anerkannte Masseurin und medizinische Bademeisterin,  
Weitere Qualifikationen: Ausbildung als Hospizhelferin, Arbeit als Pflegehelferin im gerontopsychiatrischen Wohnbereich eines diakonischen Altenheims, Fußreflexzonen-therapie bei Hanne Marquardt.

Seit 1993 in eigener Praxis tätig  
1994 Ausbildung Therapeutic Touch in Toronto, Kanada. Regelmäßige vertiefende Weiterbildungen in Kanada, den USA und Deutschland.  
Seit 2000: Unterrichten von Therapeutic Touch Seminaren in Deutschland und im inner- und außereuropäischen Ausland in Deutsch und Englisch für Professionelle und Laien.  
Seit 2005: Geschäftsführerin von „Therapeutic Touch – Seminare GbR“  
2008: Anerkennung als QTTT – Qualified Therapeutic Touch Teacher beim internationalen Verband TTIA, USA.  
Seit 2009: Vorstandsmitglied bei TTIA  
Seit 2011: Vorträge bei großen Medizin- und Fachpflegekongressen  
Publikationen in diversen Fachjournalen

#### Kontakt

Heike Rahn  
Esteweg 2  
21255 Böttersheim  
Tel. 0 41 86 / 89 29 67  
eMail: info@therapeutic-touch-seminare.com



Quelle: Autor