

Fachartikel  
S. 62



# Schmerztherapie

Energiemedizin

Palliativmedizin

Grenzbereiche der Medizin



# Therapeutic Touch und Energietraining

## Berührung und energetisches Heilen

**Wegen Erschöpfungszuständen und Panikattacken ist Meike Wiesinger<sup>1</sup>, 42 Jahre alt, in meine Praxis gekommen. Sie ist eine kräftige, redogewandte und selbstbewusst wirkende Frau. Bei unserem Anamnesegespräch berichtet sie ausführlich von ihrem logistisch durchorganisierten Alltag als halbtags berufstätige Mutter eines behinderten 12-jährigen Sohnes und einer 8-jährigen Tochter.**

Ihre besonderen Stressfaktoren erscheinen auf den ersten Blick klar: Da ist einerseits der Sohn, der trotz seiner mehrfachen Behinderung eine Realschule besucht und ihrer besonderen Unterstützung bedarf, um mit dem normalen Lernpensum mitzuhalten. Dazu der bekannte Spagat von Frauen mittleren Alters zwischen Berufstätigkeit und Haushalt. Ihre Halbtagsstelle im Gesundheitswesen, sie arbeitet auf der Sozialstation eines Krankenhauses, füllt sie einerseits aus. Auf der anderen Seite konnte sie nach dem Studium ihre beruflichen Ambitionen nicht erfüllen: „Eigentlich bin ich überqualifiziert für den Job. Besonders nerven mich die üblichen Unebenheiten in unserem Gesundheitswesen, unmotivierte Mitarbeiter, die viel Zeit darauf verwenden, sich untereinander das Leben schwer zu machen. Oder Vorgesetzte, die Entscheidungen mit Blick auf ihre Karriereplanung treffen, statt das Patientenwohl als Priorität zu begreifen.“ Ihr kraftvolles Auftreten, die Dynamik, ihre Ausstrahlung, passen auf den ersten Blick mit ihren Beschwerden und Krankheitssymptomen kaum zusammen.

Panikattacken, die auch auf ihrer Arbeitsstelle öfters auftreten und Angstzustände, von denen sie besonders oft nachts heimgesucht wird, würde man zunächst nicht bei einer so robusten, intelligenten und gesprächsoffenen

Frau vermuten. Sowohl der Hausarzt als auch der Kardiologe, die sie wegen der Herz-Kreislaufsymptomatik - Begleiterscheinungen ihrer Panikattacken - aufsuchte, konnten keine organischen Ursachen diagnostizieren.

Über Bekannte erfuhr sie dann von meiner Heilpraktikerpraxis und Therapeutic Touch / Energietraining, den beiden energetischen Methoden, die ich sowohl bei psychosomatischen Krankheitsbildern als auch zur Begleitung anderer Therapien erfolgreich einsetze.

### Therapeutic Touch

Die Etablierung der complementären ganzheitlichen Methode Therapeutic Touch im Gesundheitswesen begann vor über 30 Jahren in den USA. Dolores Krieger, Krankenschwester mit dem Anspruch, die Pflege kranker Menschen mit ganzheitlichem Blick auf die Befindlichkeit der Patienten zu verbessern, und später Professorin für Pflegeberufe an der New York University, stützte ihre Forschung nicht nur auf die wissenschaftliche Erkenntnis, dass der Mensch ein Energiefeld besitzt und damit ein ‚offenes System‘ ist, wie es auch Dr. Martha Rogers in ihrem Pflegemodell beschreibt. Sie studierte auch das uralte Wissen vom Heilen durch die Berührung mit den Händen, das von den Naturvölkern überliefert ist. Ebenso begeistert wie berührt von der umfassenden Wirksamkeit dieser Techniken und der Erkenntnis, dass gerade eine intensive ‚Schulung der Hände‘ und damit die bewusst angewandte, pflegerische und therapeutische Berührung in der Ausbildung der Gesundheitsberufe fehlte, entwickelte sie mit Therapeutic Touch (TT) eine auf die Bedürfnisse im Krankenhaus zugeschnittene Behandlungsmethode, die leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar ist. Heute kommt TT in Praxen, Kliniken, bei der Ersten Hilfe, in Familien, Wellness und Sport, in Altenpflege, Geburtshilfe und sogar bei der US Army erfolgreich zum Einsatz.

Ziel einer TT-Behandlung ist es, das Energiesystem des Menschen zu harmonisieren und in seinen ursprünglichen Zustand zu versetzen. ‚Therapeutic Touch ist das Dirigieren und

Modulieren von Chi‘, lautet die offizielle Definition. Ausgehend von der physikalischen Tatsache, dass jede lebende Zelle Licht ausstrahlt und diese Lichtquanten ein elektromagnetisches Feld im und um den Körper herum bilden, wird der Energiefluss im Körper des Patienten zunächst mit den Händen gespürt und dann an Problemzonen gelenkt, bis ein ausgeglichener, harmonischer Energiezustand erreicht ist.

Eine TT-Behandlung dauert je nach Möglichkeit im Krankenhaus 15-20 Minuten, bei einer Einzelsitzung in meiner Praxis plane ich zwischen 45 und 60 Minuten für die Behandlung ein. Unabhängig vom Zeitrahmen geht man dabei nach vier standardisierten Schritten vom ‚Zentrieren und Einschätzen‘ bis zur eigentlichen ‚Behandlung‘ und der ‚Auswertung‘ vor. (siehe Kasten)

Bei ihrer ersten Behandlung ist die Patientin sehr skeptisch. Sie beobachtet akribisch jede Bewegung, die ich mache, und redet ununterbrochen. Nach einer ausführlichen Untersuchung ihres körperlichen und energetischen Zustands beginne ich, von den Füßen an aufwärts bis zum Kopf Energie aufzufüllen und mit teils sanften, teils festeren Mikrobewegungen ihren Körper zu berühren. Ziel dieser Kombination aus Energie geben und spezieller Berührungstechnik ist es, den Energiefluss zu intensivieren und gleichzeitig die Körperwahrnehmung zu steigern. Dies führt zu dem gewünschten Behandlungsergebnis: der Steigerung des Energieniveaus der Patientin bei einem ausgeglichenen Energiefeld.

Nach einer Weile wird sie zusehends ruhiger, schließt ihre Augen und beginnt tiefer und langsamer zu atmen. Auf meine Frage, wie es ihr geht, antwortet sie spontan: „So intensiv habe ich meine Beine noch nie gespürt, sie sind ganz warm und schwer“. Im Bereich des unteren Brustkorbes und am Magen reagiert sie sehr empfindlich auf die Berührung mit Abwehrbewegungen und Kitzeligkeit. Erst nach einer längeren Phase mit festeren Bewegungen und Berührung mit leichtem Druck kann sie auch die sanften Mikrobewegungen meiner Hände zulassen. Sie atmet mehrmals tief durch, eins der Zeichen dafür, dass sich die Anspannung der Rippenmuskulatur und der Magenregion löst und der Energiefluss in diesem Bereich freier geworden ist. Bei der Behandlung des Kopfes und dem abschließenden Ausstreichen des Feldes liegt sie sehr entspannt auf der Liege.



Abb. 1: Therapeutic Touch in der Praxis.

<sup>1</sup> Namen der Patienten von der Redaktion geändert.



## Sabine Dietrich

ist Heilpraktikerin, Energietrainerin sowie Lehrerin für Therapeutic Touch und Energietraining.

### Kontakt:

Reinhard-Freerick-Str. 12, D-45721 Haltern am See  
Tel. / Fax: 02364 / 508887  
info@praxisdietrich.de

„Ich fühle mich ruhig und irgendwie freier und gleichzeitig schwerer“, bemerkt sie bei unserem abschließenden Gespräch. „Das Atmen fällt mir viel leichter“. Voll des Staunens über ihr verändertes, angenehmes Körpergefühl verabschiedet sie sich bis zum nächsten Termin.

### Berührung ist nicht nur für die Entwicklung des Kindes, sondern in jedem Lebensalter wichtig.

Der Tastsinn ist ein bisher im Vergleich zum Sehen oder Hören wenig erforschter Teil der Wahrnehmungsorgane des Körpers. Rezeptoren in der Haut, an Gelenken, Muskeln und Sehnen, die dem Gehirn nicht nur über Temperatur, Druck und Schmerz, sondern auch über unsere Lage im Raum und unsere Körpergrenzen ständig Auskunft geben, sind der erste Sinn, mit dem wir uns selbst und unsere Umwelt im Mutterleib wahrnehmen. Das eigene Körpergefühl und das Erfühlen unserer Umwelt werden durch den Tastsinn gesteuert.

Berührung gibt uns die Möglichkeit, uns als ganzheitliches Wesen zu spüren. Eine ganze Kaskade von hormonellen und physiologischen Vorgängen wird in Gang gesetzt und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Anders ausgedrückt: Durch Therapeutische Berührung wird der Körper an seinen Urzustand ‚erinnert‘ und leitet alle notwendigen Schritte ein, um in diesen Zustand von Harmonie und Gesundheit zurückzukehren.

Dr. Martin Grunwald vom Haptik- und EEG-Forschungslabor der Klinik für Psychiatrie, Universität Leipzig, erforscht die Zusammenhänge zwischen Tastsinn und verschiedenen



Abb. 2: TT im Altenheim, Parkheim Berg Stuttgart.

Krankheitsbildern und die damit einhergehenden hirnorganischen Defizite. Er entdeckte, dass bei magersüchtigen Patientinnen die so genannte haptische Wahrnehmung, also das Erfühlen der Umwelt, gestört ist. Gleichzeitig haben diese Patientinnen ein verzerrtes inneres Abbild ihres Körpers, sie fühlen sich selbst als zu dick. In klinischen Studien geht es nun um Ursachenforschung und therapeutische Maßnahmen der haptischen Ganzkörperstimulation. In ersten Versuchen zog eine magersüchtige Patientin für mehrere Stunden am Tag einen Taucheranzug an, um die Rezeptoren des Tastsinnes zu stimulieren. Die signifikante Gewichtszunahme und gleichzeitige Veränderung der hirnelektrischen Aktivitäten nach einigen Wochen zeigte, dass hier ein Zusammenhang besteht. „Mit diesen Erkenntnissen wollen wir künftig konkrete therapeutische Maßnahmen entwickeln, um funktionsunfähige Prozesse zu reorganisieren“, so das Fazit von Dr. Martin Grunwald. Dieses Laborbeispiel zeigt auf, wie eng Berührung und körperliche Wahrnehmung mit gesundheitlichen Prozessen verbunden sind.

perstimulation. In ersten Versuchen zog eine magersüchtige Patientin für mehrere Stunden am Tag einen Taucheranzug an, um die Rezeptoren des Tastsinnes zu stimulieren. Die signifikante Gewichtszunahme und gleichzeitige Veränderung der hirnelektrischen Aktivitäten nach einigen Wochen zeigte, dass hier ein Zusammenhang besteht. „Mit diesen Erkenntnissen wollen wir künftig konkrete therapeutische Maßnahmen entwickeln, um funktionsunfähige Prozesse zu reorganisieren“, so das Fazit von Dr. Martin Grunwald. Dieses Laborbeispiel zeigt auf, wie eng Berührung und körperliche Wahrnehmung mit gesundheitlichen Prozessen verbunden sind.

## Energietraining

Den Körper in einem gesunden und vitalen Zustand zu halten und gleichzeitig die anderen Bereiche der menschlichen Persönlichkeit - Intellekt, Emotionen und Spiritualität - in einem ausgewogenen, harmonischen Verhältnis ins eigene Leben zu integrieren, ist das übergeordnete Ziel des Energietrainings, das Therapeutische Touch-Behandlungen grundsätzlich begleiten sollte.

In allen alten Heilkünsten hatte die Schulung des Körpers durch energetische, isometrische, Kraft und Schnelligkeit trainierende Übungen sowie Atem- und Meditationspraktiken einen genauso hohen Stellenwert wie die Heiltechniken, die zur Behandlung von energetischen Dysfunktionen und körperlichen Krankheiten ausgeübt wurden. Dem Erlernen eines freien, ungehinderten Ausdrucks der eigenen Gefühle und die adäquate emotionale Reaktion auf die Mitmenschen und Lebenssituationen wurden soviel Beachtung bei der Heilung einer Person geschenkt, wie der Ausübung und heilenden Wirkung von Zeremonien, Ritualen und Gebet, bei der die Einbindung in die Natur, das Einssein mit allem, im Vordergrund stehen. Das Energietraining enthält viele dieser Praktiken aus dem alten Wissen der verschiedenen Kulturen und der Naturvölker.

Zur körperlichen Gesundung ist eine Kombination von Behandlung und leicht erlernbaren Körper- und Atemübungen am effektivsten. Sowohl leichte energetische Übungen, bei denen Atmung und Bewegung kombiniert den Energiefluss im Körper erhöhen, als auch iso-

## Schritte Therapeutic Touch (TT)

### 1. Zentrieren

Der / die Behandelnde konzentriert sich auf seine eigene Körperwahrnehmung und entspannt sich bewusst körperlich, geistig und emotional. Diese Eigenfokussierung ermöglicht gleichzeitig eine intensive und umfassende Konzentration auf den Patienten.

### 2. Einschätzen (Assessment)

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

### 3. Behandlung

Durch spezielle TT-Techniken wird an Energiezentren und -bahnen, Reflexzonen, Akupunkturpunkten und im Bereich der festgestellten Asymmetrien der allgemeine Chi-Fluss harmonisiert.

### 4. Auswertung (Evaluation)

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

metrische Übungen, bei denen mit dem Körperwiderstand gearbeitet wird, gehören zum festen Bestandteil des Trainings.

### Zurück zur eingangs erwähnten Patientin:

Bei unserem nächsten Termin schlage ich Frau Wiesinger daher vor, die Wirkung der Behandlung mit Übungen, die sie zu Hause machen soll, zu unterstützen. Sie beginnt mit einer Übung, bei der ihr durch Belastung der Beinmuskulatur bei tiefem Stehen und Beckenbewegungen ein Gefühl für ihre eigene Kraft, eine intensive Körperwahrnehmung von Beinen und Becken vermittelt wird. Das Energietraining steigert stets Energiefluss und Energielevel. Eine zweite Übung, eine spezielle Zwerchfellatmung, dient dazu, den Übergang zwischen Bauchraum und Brustkorb zu entspannen und zu kräftigen, um so die Energieversorgung nach oben in der Herzregion und zum Kopf zu verstärken.

Eine positive, intensivere Körperwahrnehmung von Beinen, Becken und Brustkorb und damit freies Atmen und ein Gefühl von Stärke sind wesentliche Voraussetzungen, ihre Panikattacken dauerhaft loszuwerden. Zum Abschluss lernt sie noch eine spezielle Herzübung, die sie zusätzlich auch im Büro für ein, zwei Minuten trainieren kann. In der anschließenden Be-



Abb. 3: Energietraining auch in der Natur

handlung, bei der im Vordergrund steht, dass der durch die vorausgehenden Übungen gesteigerte Energiefluss im gesamten Körper harmonisiert wird, spürt sie Wärme und Entspannung viel intensiver als beim ersten Mal. „Es kribbelt und wird ganz warm“, bemerkt sie, als ich ihre Herzregion behandle.

Obwohl sie große Zweifel hatte, die Übungen in ihren Tagesablauf einzubauen und regelmäßig zu trainieren, ist sie inzwischen begeistert von der „Wirkung und dem positiven Lebensgefühl“. Im Laufe der Behandlungszeit hat sie weitere Übungen und zusätzlich Meditations- und Entspannungstechniken schätzen gelernt. Denn ihre Panikattacken sind selten geworden und gleichzeitig schwächer. Sie treten nur noch bei extremen Stresssituationen auf – und daran arbeiten wir weiter.

Mit der Therapeutischen Berührung, Therapeutic Touch, und dem begleitenden Energietraining berühren wir über den Körper auch die Seele – und geben gestressten und kranken Menschen gleichzeitig energetische Übungen und Techniken mit auf den Weg, durch die sie sich wohl fühlen, besser, gesunder leben können und letztlich ihre eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Aber nicht nur die Patienten profitieren von der Kombination aus moderner Energiemedizin und altem Wissen, auch Gesunde und die Behandelnden selbst: Ärzte, Psychologen, Therapeuten und Heilpraktiker sowie besonders das stetig steigenden Belastungen ausgesetzte Pflegepersonal in Kliniken und Altenpflegeheimen.

Im klinisch-pflegerischen Bereich laufen Modellprojekte zur Kombination aus Therapeutic Touch und Energietraining erfolgreich in Dortmund (Elisabeth Klinik), München (Krankenhaus München-Schwabing), Stuttgart (Altenpflegeheim Parkheim Berg), Gera (Altenpflege) und Wien (mehrere Städtische Kliniken).

Therapeutic Touch ist eine durch über 600 Studien breit untersuchte energetische Me-

thode und kommt vor allem zum Einsatz bei Schmerz und Angst, zur Stressreduktion, als Begleitmaßnahme bei Tumorerkrankungen, zur Unterstützung von Chemotherapien, bei Alzheimer, Aids, in der Kinder- und Jugendpsychiatrie als Therapie unterstützende Maßnahme sowie vor und nach Operationen.

In meiner Praxis wende ich Therapeutic Touch und Energietraining vor allem bei psychosomatischen Krankheitsbildern, zur Unterstützung der Therapie bei chronischen Erkrankungen, insbesondere bei Krebs, sowie bei Patienten mit Angst- und Stresssymptomatik an.

Besonders positiv: Die Patienten können an ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause erlernte Energieübungen selbst trainieren und anwenden, was immer wieder zu der Erkenntnis führt: Das funktioniert ja wirklich!“



### Literaturhinweise

Krieger, Dolores: Therapeutic Touch, die Heilkraft unserer Hände, Bauer Verlag, 2. Auflage 1995

Kerner, Dagny und Kerner, Dr. Imre: Therapeutic Touch und Energietraining, Verlag Kiepenheuer und Witsch, 1. Auflage 1997

Grunwald, Martin; Beyer, L. (Hg): Der bewegte Sinn, Birkhäuser Verlag 2001

Rogers, Martha: Theoretische Grundlagen der Pflege, Eine Einführung, Lambertus Verlag, 3. Auflage 1997

Turner, J. G., et al.: Effekt von TT auf Schmerz und Ängstlichkeit bei Patienten mit Verbrennungen, Journal of Advanced Nursing, 1998

Samarel N., et al.: Effekt von Gesprächen und TT auf die prä- und postoperativen Erfahrungen bei Brustkrebsoperationen, ONF, 1998

Sneed N., et al.: Einfluss einer relaxierenden Intervention auf Stresswahrnehmung und Power Spectral Analyse der Herzratenvariabilität, Progress in Cardiovascular Nursing, 2001

www.therapeutictouch.de (Deutsches Institut für Therapeutic Touch / ISTE, Dortmund)