

Heilsame Berührung – Therapeutic Touch

VERA BARTHOLOMAY

HEILSAME BERÜHRUNG

THERAPEUTIC TOUCH

Beschwerden lindern • Heilkräfte aktivieren
Lebensenergie stärken

Das ganzheitliche Praxisprogramm

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer eine professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Bitte lesen Sie zum Thema »Heilen« auch den Abschnitt »Wer heilen darf – Rechtliches« im Kapitel »Wer heilt, hat recht?« sowie das Urteil des Bundesverfassungsgerichts (siehe Literaturverzeichnis).

Die Fallbeispiele in diesem Buch sind durch Klienten inspiriert, jedoch sind alle persönlichen Daten zum Schutz der einzelnen Personen verändert worden.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte

Papier *Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9257-5

Erste Auflage 2015

Copyright © 2015 by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter

Verwendung von Motiven von © mykeyruna / shutterstock

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Herstellung: Helga Schörnig

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.integral-verlag.de

INHALT

EINLEITUNG GESUNDHEIT UND STÄRKUNG DURCH HEILSAME BERÜHRUNG

Rückbesinnung auf uralte Fähigkeiten	13
Liebe ist genug	13
Von traditionellen Heilmethoden zur modernen Medizin	14
Was ist Therapeutic Touch?	16
Die Entwicklung einer neuen Methode	16
Was ist Therapeutic Touch denn nun genau?	18
Über die Grenzen von Therapeutic Touch hinaus	19
Das Besondere an Therapeutic Touch	20
Warum wir Berührung brauchen	22
Körperliche Berührungen – ein Tabu?	23
Was geschieht bei einer Berührung?	23
Berührung ist überlebenswichtig	24

TEIL 1 EINFÜHRUNG IN THERAPEUTIC TOUCH

Erste Schritte mit Therapeutic Touch	29
Eine klassische Therapeutic Touch-Behandlung	29

Übungen zum Verfeinern des Spürsinnns	30
Übungen zur Stärkung der eigenen Energie	33
Die eigene Mitte finden – Übungen zur Zentrierung	36
Der Körper spricht – Übungen zur Wahrnehmung des Energiefelds	39
Das Energiefeld harmonisieren und anregen	43
Übungen zur Energieübertragung	45
Das Energiefeld erneut erspüren und die Behandlung abschließen	48
Was kann man zusätzlich mit Energie tun?	49
Intention	55
Die energetische Wirkung von Farben	56
Das Licht in unseren Zellen – Energie als Informationsträger	63
Die Chakren – besondere Energiezentren	67
Wiederholungen der Chakren	70
Die Chakren auf einen Blick	71
Das erste Chakra	76
Das zweite Chakra	82
Das dritte Chakra	93
Das vierte Chakra	98
Das fünfte Chakra	103
Das sechste Chakra	110
Das siebte Chakra	113
Nebenchakren – Hand- und Fußchakren	115
Übungen zur Stärkung der Chakren	116

Was ist Heilung?	128
Heilsame Muster	129
Was geschieht während einer energetischen Behandlung und was steckt hinter der Krankheit?	130
Wer ist »schuld« an der Erkrankung?	134
Was kann den Heilungsprozess unterstützen?	135
Wenn eine Heilung erschwert wird	136
Ich will mein altes Leben wiederhaben!	138
Symbole der Macht und persönlichen Würde	139
Die Rolle der Heilbegleiter im Heilungsprozess	140
Die intuitive Wahrnehmung	141
Bauchgefühl	142
Intuition	144
Intuitive Erkenntnisse im Traum	146
Und auch mal ganz anders	148
Wie fühlt sich Intuition an?	151
In die »Höhe« gehen	152

TEIL 2 ANWENDUNG UND NUTZEN VON THERAPEUTIC TOUCH

Therapeutic Touch bei körperlichen Beschwerden.	155
Kombination mit anderen Behandlungsmethoden	160
Therapeutic Touch in Kliniken und Pflegeeinrichtungen..	174
Therapeutic Touch in Hospizen	186
Therapeutic Touch für die persönliche Entwicklung	197
Bei einer Krebserkrankung	199
Neue Nähe in der Familie	200

Wie fühlt sich eine Behandlung an?	202
Behandlungsanleitungen	208
Kopfschmerzen	208
Migräne	209
Geistige Überlastung	210
Hoher Blutdruck	211
Gelenkschmerzen	212
Knochenbrüche	212
Wunden	213
Demenz und Alzheimer	213
Allgemeine Stärkung und Beruhigung	214
Behandlungen für Kinder	215
 Mehr Energie für den Alltag! – Übungen zur Stärkung	 217

TEIL 3 HEILEN ALS BERUF

Energiearbeit als persönliche Transformation	237
 In die Stille gehen	 240
»Wenn du dich verändern willst, dann schweige«	240
Mein persönlicher Weg in die Stille	244
 Die Ausbildung	 247
Die Ausbildung zum Therapeutic Touch Practitioner	247
Therapeutic Touch an Krankenpflegeschulen und Universitäten	248

Wer ist ein guter Heiler oder Heilbegleiter?	252
Fundierte Fähigkeiten und Selbstkritik	252
Die eigenen Schattenseiten	253
Keine Abhängigkeiten	254
Das Geschäft mit der Angst	255
Persönliche Eigenschaften	255
Ein geschützter Raum	256
Die Grenzen der Berührung	256
Die eigene Gesundheit und Stärke	257
Die spirituelle Ebene	257
 Wer heilt, hat recht?	 259
Wer heilen darf – Rechtliches	259
Und die Wirkung?	261
 Wie geht es nun weiter?	 264

ANHANG

Eine 93-jährige Visionärin – Interview mit Dolores Krieger	269
Leben mit einem schwerstbehinderten Kind – ein Geschenk?	277
Verzeichnis der Übungen.....	280
Literatur	283
Kontakt	287
Danke	288

EINLEITUNG

**GESUNDHEIT UND STÄRKUNG
DURCH HEILSAME
BERÜHRUNG**

RÜCKBESINNUNG AUF URALTE FÄHIGKEITEN

Liebe ist genug

Leila ist vier Jahre alt und schwerstbehindert. Sie ist spastisch, hat keinen Schluckreflex und wird über eine Magensonde ernährt. Sie kann nicht sprechen, sitzen oder gehen, liegt fast bewegungslos in einer verdrehten Körperhaltung. Ihre Mutter hält sie im Arm und streichelt sie sanft, während sie mit uns über das Heilen mit Energien spricht.

»Ich kann so etwas nicht – dafür muss man wahrscheinlich eine besondere Begabung haben.« Dabei schaut sie ihre Tochter liebevoll an und streichelt sie weiter. Leila macht eine Mundbewegung, die man als Lächeln verstehen könnte. »Wenn sie so reagiert, hat sich alle Mühe gelohnt«, sagt die Mutter, und alle im Raum sind ergriffen von dieser selbstlosen Liebeserklärung.

Ich erkläre ihr, dass sie das, was wir unter »energetischem Heilen« verstehen, gerade selbst ununterbrochen praktiziere. Sie könne es besser als die allermeisten – und alles, was sie darüber lernen könnte, sei nur eine Verfeinerung der Technik.

Sie schaut mich ungläubig an. »Ich mache doch nichts Besonderes, ich streichele Leila nur.« Dass dabei ein feiner

Strom reiner Liebe hinüberfließt, ist keine bewusste Aktivität. Eine Liebe übrigens, die offenbar auch zurückfließt.

Mit Leila erleben wir, was immer geschieht, wenn Eltern ihre Kinder lieben. Und was bei allen Menschen geschieht, wenn sie lieben. Wenn das Herz überfließt, fließt Energie. Das ist nichts Mystisches, nichts Magisches, sondern gehört zu unserem ganz normalen Alltag. Und wenn diese Energie Liebe transportiert, hat sie eine heilsame Wirkung.

Aber nicht nur unter Liebenden fließen heilsame Energieströme. Therapeutisches Handauflegen ist eine Technik, die ganz leicht von jedem gelernt werden kann. Es ist eine uralte Fähigkeit, die schon in uns vorhanden ist und lediglich wieder geweckt werden muss. Allerdings gehören die liebevolle Öffnung und Zuwendung für den Moment der Behandlung immer dazu.

Von traditionellen Heilmethoden zur modernen Medizin

In fast allen alten Kulturen und Urvölkern kannte oder kennt man immer noch die Heilung durch Handauflegen oder andere Formen der Energieübertragung – ob bei den nordskandinavischen Sami-Ureinwohnern, den Indianern Nord- und Südamerikas, den australischen Aborigines, bei den Schamanen im Altaigebirge und in den afrikanischen Savannen, bei den Heilkundigen in Indien, China oder in vielen anderen Kulturen. Aber auch mitten in Europa findet man noch nicht verloren gegangene alte Heiltraditionen. Oft gibt es in alten Dörfern »Heilkundige«, die man bei Krankheiten gern um Rat bittet. Diese arbeiten meist abseits jeglicher Öffentlich-

keit und verstehen ihren Dienst eher als »Nachbarschaftshilfe«. Wer sie nicht gezielt sucht, erfährt nichts von ihren Fähigkeiten.

Was die meisten aber nicht wissen, ist, dass auch die moderne Schulmedizin den Nutzen komplementärer Behandlungsmethoden in den verschiedensten Bereichen erkannt hat und die heilsamen Berührungen unter der Bezeichnung »Therapeutic Touch (TT)« schon längst einen Platz in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Hospizen und weiteren Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen gefunden haben. Aber auch bei Physiotherapeuten, Masseurern, Heilpraktikern und anderen Therapeuten erlebt man immer häufiger, dass neben den konventionellen Arbeitsmethoden eine weitere Behandlungsebene hinzutritt, nicht immer offiziell als zusätzliches Angebot, sondern in Form »besonderer Momente«, in denen die Hände des Therapeuten auf bestimmten Körperstellen des Patienten ruhen und eine tiefe Entspannung eintritt. Es gibt Krankenpflegeschulen und Universitäten mit dem Studiengang Krankenpflege, die Therapeutic Touch unterrichten. Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen bieten ebenfalls Therapeutic Touch als Fortbildung für ihre Mitarbeiter an.

Aber auch ganz privat wollen immer mehr Menschen wissen, was diese Art Berührung bewirken kann. Ob nur für die kleinen Wehwechen im Alltag oder gar für die Pflege von schwer kranken Familienmitgliedern oder Freunden.

WAS IST THERAPEUTIC TOUCH?

Die Entwicklung einer neuen Methode

Therapeutic Touch wurde Anfang der Siebzigerjahre von einer amerikanischen Krankenschwester und einer Heilerin entwickelt. Dolores Krieger hatte den Beruf der Krankenschwester gewählt, um Menschen bei ihrer Genesung unterstützen zu können, und sah sich dann im Berufsalltag auf die körperliche Pflege der Patienten und das Austeilen von Medikamenten beschränkt. Auch als sie später Professorin für Krankenpflege an der New York University geworden war, fragte sie sich weiterhin, wie die Aufgaben der Krankenpfleger sinnvoll ergänzt werden könnten.

Privat hatte sie Kontakt zu Heilern aus unterschiedlichsten Traditionen und Kulturen, und sie war fasziniert davon, was diese zu bewirken vermochten. Sie versuchte, zu verstehen, was die Heiler wirklich tun, was jener starken Wirkung zugrunde liegt und ob man ihre Vermittlung sogar selbst lernen könnte. Diese traditionellen Heiler haben ihr aber nicht gerade Mut gemacht, denn in ihren Kulturen bedeutete eine Ausbildung zum Heiler eine Lehrzeit von fünfzehn bis zwanzig Jahren, meist sogar im engen Zusammenleben mit dem Lehrer. Für New Yorker Krankenpfleger war das natürlich ein vollkommen undenkbares Konzept. Gemeinsam mit der hellstichtigen Heilerin Dora Kunz, die mit ihrer besonderen

Begabung noch deutlicher wahrnehmen konnte, was diese Heiler eigentlich tun, wagte sie ein Experiment. Ob es wohl möglich sein könnte, die Essenz dessen, was diese Heiler während einer Heilbehandlung tun, herauszufiltern und diese an ganz normale Krankenpfleger zu vermitteln? Und ob es dann immer noch eine Wirkung hätte? Schnell hatten sie ein Konzept entwickelt, und bald fanden sich die ersten Interessenten unter den Kollegen in der Krankenpflege. Über die Wirkung waren sie selbst erstaunt. Erstens verstanden die Pfleger sehr schnell, was sie tun sollten. Und zweitens hat es bei den »Probanden« auch gewirkt: Schmerzen verschwanden, sie fühlten sich gestärkt und entspannt.

Rasch hat sich die Kunde von dieser neuen Methode verbreitet. Wir sprechen von den Siebzigerjahren, einer Zeit, in der viele Menschen reif waren für eine ganz neue Art zu denken. Innerhalb der folgenden Jahre breitete sich Therapeutic Touch dann wie ein Lauffeuer in den USA und in Kanada aus. Das Konzept wurde verfeinert und weiterentwickelt, und erste Dokumentationen über die Wirkung wurden veröffentlicht. Immer mehr Pfleger wurden in Therapeutic Touch ausgebildet. Krankenpflegeschulen und Universitäten nahmen die Methode in ihr Curriculum auf.

Auch in anderen Teilen der Welt erwachte das Interesse an dieser Methode – gerade auch, weil sie so leicht zu erlernen war. Mittlerweile wird sie in mehr als hundert Ländern angewandt, und es sind weit über 200 000 Menschen ausgebildet worden. In Europa ist Therapeutic Touch seit den Achtzigerjahren vor allem in den Niederlanden, in Deutschland und in Österreich gut etabliert.

Was ist Therapeutic Touch denn nun genau?

Mit Therapeutic Touch hat man Energien wiederentdeckt, die es vorher auch schon gegeben hatte. Das Besondere an Therapeutic Touch ist allerdings, dass hier altes Wissen neu aufgegriffen und in einer besonders komprimierten Form vermittelt wird, damit Menschen schnell und unkompliziert eine energetische Methode erlernen können. Wir sprechen von einer modernen und zeitgemäßen Form des Handauflegens.

Eine Behandlung ist immer individuell und verläuft jedes Mal etwas anders. Die folgenden Grundschritte gehören aber fast immer dazu:

- Der/die Therapeutic-Touch-Anwender(in) zentriert sich und fokussiert sich ganz auf den Klienten. Dann tastet er/sie mit den Händen das Energiefeld um den Körper herum ab, ohne ihn zu berühren. Durch dieses erste Abtasten bekommt man über die Handflächen Informationen darüber, wo die Energie zur Zeit nicht ganz optimal fließt. Wo gibt es Unregelmäßigkeiten? Wo wird zusätzliche Energie gebraucht? Durch sanfte, streichende Handbewegungen werden dann schon erste Störungen aus dem Energiefeld entfernt.
- Danach legt man die Hände nach und nach auf die Körperstellen, die im Moment besonders viel zusätzliche Energie brauchen, und führt diese Energie über die Handflächen hinzu. Man kann auch Energie im Körper bewegen, wenn es zum Beispiel sinnvoll ist, Stellen besser mit Energie durchzuspülen oder gar Energie zu entfernen, wenn irgendwo ein Stau durch zu viel davon entstanden ist.

- Zum Schluss wird das Energiefeld erneut abgetastet, um festzustellen, was sich verändert hat und wo vielleicht bei einer nächsten Behandlung noch gearbeitet werden sollte.

Eine solche Behandlung dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten, manchmal auch länger.

Es werden keine Krankheiten gezielt behandelt, sondern lediglich das körpereigene Energiesystem wieder »in Ordnung« gebracht. Dadurch werden die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert. Dies kann natürlich dazu führen, dass der Körper eine Krankheit überwindet oder deutlich mildert.

Später werden wir uns intensiver mit den einzelnen Schritten von Therapeutic Touch beschäftigen, damit Sie gleich zu Hause erste Erfahrungen damit machen können.

Über die Grenzen von Therapeutic Touch hinaus

Sie werden in diesem Buch die klassische Therapeutic-Touch-Methode nach Krieger und Kunz kennenlernen. In den Übungen, Behandlungsansätzen und Gedankenmodellen gehe ich aber noch ein Stück weiter. Denn eine gelernte Methode ist nie statisch, sondern entwickelt sich über mehrere Jahrzehnte Erfahrung. So ergänze ich die Empfehlungen fortlaufend mit Impulsen und Erkenntnissen, die ich während meiner Arbeit gewonnen habe.

DAS BESONDERE AN THERAPEUTIC TOUCH

Es gibt unzählige energetische Behandlungsmethoden. Und um es schon vorwegzusagen: Es gibt nicht »*die eine gute*« Methode, und alle anderen sind nicht schlecht. Es gibt lediglich *die Methode, die am besten zu Ihnen passt*. Und beim Lernen einer solchen Methode ist eigentlich Folgendes noch wichtiger: Es gibt *die Lehrer, die zu Ihnen passen* – mit denen »die Chemie« stimmt, denen Sie vertrauen und die mit Ihnen am besten kommunizieren können.

Therapeutic Touch fällt vor allem durch ihre Nähe zur Schulmedizin auf. Hier liegt ihre ganz große Stärke, weil diese Methode so mit weniger Widerstand in einen »normalen« medizinischen Alltag integriert werden kann. Damit einher geht die wenig auffällige oder fremde Art, eine Behandlung durchzuführen – es werden keine »seltsamen Bewegungen«, Riten, Gesten und dergleichen durchgeführt. In besonderen Situationen, zum Beispiel am Krankenbett oder während einer Operation, kann man sogar fast ganz auf die sichtbaren Bewegungsabläufe verzichten, sodass lediglich die Hände aufgelegt werden oder es wie eine ganz normale Berührung aussieht.

Dank der häufigen Anwendung im konventionellen Medizinbetrieb und als Teil von vielen Krankenpflegeausbildungen ist über die Jahre eine große Zahl wissenschaftlicher Un-

tersuchungen und Dokumentationen über die Wirksamkeit entstanden. Es gibt davon wesentlich mehr, als vergleichbare Methoden vorweisen können. Das ist ein sehr wichtiger Faktor für die Anerkennung von schulmedizinischer Seite.

Es handelt sich also um eine besonders bodenständige Methode, die frei von jeglicher Ideologie oder Glaubensrichtung ist. Das bedeutet aber nicht, dass sie nicht auch einen spirituellen Anteil haben kann und meist auch hat. Aber die Inhalte der Spiritualität darf jeder selbst definieren; und sie sind keine Vorbedingung für die Arbeit, sondern eher ein Ergebnis, das oft von allein entsteht.

Es gibt keinen »Meister« oder gar »Guru«, der sagte, wo es langginge, was richtig oder falsch wäre. Es finden keine Einweihungen statt, man arbeitet ohne mystische Symbole oder besondere Kontakte zu Geistführern, Engeln oder anderen immateriellen Wesen. Es findet keine »fremdartige Zauberei« statt. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich habe nichts gegen Engel oder Geistführer. Was von allein für die Anwender entsteht und in ihren Erfahrungs- und Überzeugungskontext passt, ist absolut in Ordnung, nur gehört es eben nicht zu den Standardinhalten einer Therapeutic-Touch-Ausbildung.

Manche andere Behandlungsmethoden arbeiten bewusst ohne eine bestimmte Intention. Hier stellen sich die Anwender lediglich als Kanal für die Energien zur Verfügung. Beim Therapeutic Touch spielt die Intention schon eine Rolle, zumindest in den Behandlungsabschnitten, in denen man durchaus ein bestimmtes Ziel verfolgt. In anderen Behandlungsphasen wird jedoch auch ganz absichtslos gearbeitet.