



BALANCE®

Das regionale Gesundheitsmagazin

Fachartikel
S. 10

kostenfrei zum Mitnehmen
www.balance-online.de

Kinderleicht
Yoga für Kinder

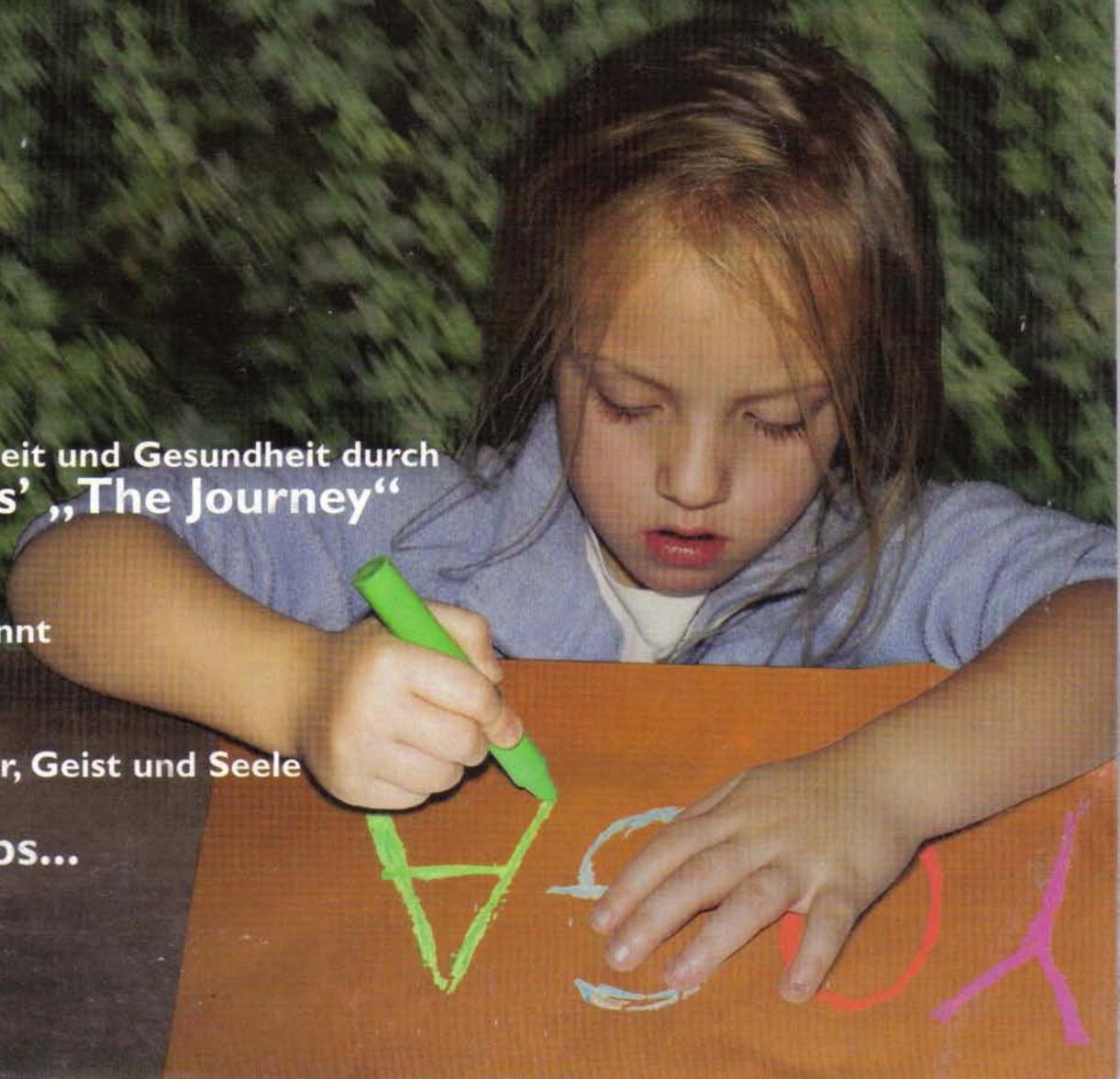
Ein Leben in Freiheit und Gesundheit durch
Brandon Bays' „The Journey“

Heilhypnose
so sanft wie verkannt

Irisdiagnose
Einblicke in Körper, Geist und Seele

Termine, Tipps...
und Ratschläge

u.v.a.m.



Energietraining und Therapeutic Touch

Die verändernde und heilende Kraft der Bewegung und Berührung

Katharina Kreutlinger zeigt fröhlich Fotos herum, Bilder von sich am Weißen Sonntag, zusammen mit ihren Schützlingen bei der Erstkommunion. Die 52jährige arbeitet als Gemeindeferentin einer katholischen Kirchengemeinde, von Beruf ist sie Grundschullehrerin in der Großstadt. Auf die Fotos ist sie stolz, zeigen diese doch das, was bisher nur sie und ihre Familie so richtig mitbekommen haben: Sie hat im Verlauf der letzten zwei Jahre gelernt, mit Ängsten umzugehen und sich auch unter Stress zu entspannen. Ausgeglichen und glücklich sieht sie nicht nur auf den Bildern aus, auch am Freitagabend als sie sich zu Beginn des Seminars zu Energietraining und Therapeutic Touch mit anderen Teilnehmern unterhält. Das war nicht immer so. Gruppen machten ihr Angst, auf Flügen bekam sie plötzlich Herzrasen mit Schweißausbrüchen, Panikattacken in allen möglichen Alltagssituationen, dazu Migräneschübe, Schmerzen und Schlafstörungen, gegen die ihr diverse Medikamente in stetig steigender Dosierung verschrieben wurden. Mit einem traumatischen Kindheitserlebnis hatte ihr langer Leidensweg durch die

Institutionen der Schulmedizin begonnen. Ihren Beruf und ihre Aufgaben in Familie und Kirche konnte sie manchmal kaum noch bewältigen, sie fühlte sich ausgebrannt: „Meine Gefühle, auch meine Schmerzen, habe ich immer hinten angestellt. Meine Arbeit konnte ich kaum noch schaffen, ich nahm die Medikamente und hielt durch. Therapeutic Touch, die Behandlungen, dazu die Körper- und Energieübungen des Energietrainings, die ich konsequent jeden Tag zu Hause mache, haben mein Leben grundlegend positiv verändert!“

Wurzeln und Wirksamkeit des „Therapeutischen Berührens“

Energietraining und Therapeutic Touch sind ganzheitliche Methoden aus der Energiemedizin. Mit den Händen wird das Energiefeld bei der Energiebehandlung wirkungsvoll harmonisiert. Jeder Mensch ist mit einem Energiefeld ausgestattet, das durch gezielte energetische ‚Therapeutische Berührung‘ beeinflusst werden kann. Energetische Übungen, das Energietraining stärken das Energiefeld und die gesamte Persönlichkeit. Ein harmonisches Ener-

giesystem hat ausgleichende und heilende Wirkung auf das ganze System Mensch mit seinen inneren Organen, dem Nervensystem, dem Bewegungssystem, der geistigen Fähigkeit, der Psyche und der Emotionalität. Ähnlich der Akupunktur basieren die Methoden einerseits auf dem alten Wissen der Naturvölker, die energetische Übungen, Methoden und Behandlungen praktizierten, andererseits ist Therapeutic Touch (TT) als Methode und Pflegeintervention auf das moderne westliche Gesundheitswesen zugeschnitten: zur Vorbeugung von Krankheit, für optimale Entspannung und den Abbau von Stress und Ängsten, zur Schmerzreduktion, als Begleitung chronischer Krankheiten und konventioneller Therapien, u.a. vor und nach OPs, bei Tumorerkrankungen, Arthrose, Demenz und Alzheimer. Die Wirksamkeit der Methode, ist in über 600 wissenschaftlichen Studien, Diplomarbeiten und Erfahrungsberichten aus Krankenpflege und Medizin belegt.

Therapeutic Touch mit Kindern und als Elterntraining

In jedem Alter sind Veränderungen möglich, es gilt die Regel, je jünger desto schneller und leichter ist die positive Veränderung. Eltern sind oft überrascht, wie rasch sich nach einer Therapeutic Touch Behandlung erste Erfolge bei Kindern mit Konzentrationschwächen oder auch Hyperaktivität zeigen. Rita Beckendorf ist ausgebildete Kinderkrankenschwester. Sie arbeitet

in einer Dortmunder Klinik mit Kindern und Jugendlichen: „Als Kinderkrankenschwester bin ich eine professionelle Berührerin. Über meine Hände Vertrauen zu einem Patienten zu schaffen, ist mir aus meinem pflegerischen Alltag seit langem wohlbekannt – wenn ich auch weiß, wie zwingend vorsichtig ich dabei in der Kinder- und Jugendpsychiatrie vorgehen muss. Die Kunst, mit einer einzigen Berührung den ganzen Menschen anzusprechen und ihm ein Gefühl der Sicherheit zu geben, eröffnete sich mir jedoch erst, als ich die moderne energetische Methode kennen lernte, die gezielte Therapeutische Berührung.“ In ihrer pflegerischen und erzieherischen Arbeit als Kinderkrankenschwester ergibt es sich täglich, TT sinnvoll einzusetzen. In der Altersstufe der Vier- bis Zehnjährigen geht es häufig laut und turbulent zu. Dann setzt sie sich in Spielsituationen neben ein Kind und wendet die Methode quasi ‚nebenbei‘ an, während des Spiels. Sehr unruhige Kinder setzt sie in Gesprächsrunden auf einen Platz neben sich, um



ihr Energiefeld auszugleichen. Die kleine Laura, 8 Jahre, in der Klinik, weil sie ihre Mutter schlägt, meint dazu: „Du machst ja Strom!“ Und gleich danach fragt sie: „Kannst Du das weitermachen?“ Rita Beckendorfs Erfahrungen aus der Arbeit mit dem Therapeutischen Berühren der Kinder waren der Anlass, in der Kinderklinik das Projekt ‚Elterntaining‘ ins Leben zu rufen. Die Erziehungskompetenz mit TT und Energietraining zu erweitern, war Ziel des Modellversuchs in der Dortmunder Klinik. In der fortlaufenden Gruppe konnten die Eltern durch einfache Übungen ihr Energieniveau erhöhen und Kraft für den Alltag tanken, auch indem sie diese regelmäßig zu Hause fortführen. Über die persönliche Stärkung und die veränderte Wahrnehmung des eigenen Körpers konnten die Eltern eine verbesserte

Erziehungshaltung einnehmen. Das Hauptanliegen des Trainings war es, Müttern und Vätern nahezubringen, ihre Kinder im wahrsten Sinne des Wortes zu berühren. „Mein Sohn kuschelt endlich wieder mit mir“, erzählt die Mutter eines 6-jährigen hyperaktiven Patienten erfreut. Die einfach zu erlernende Entspannungsmethode half den Eltern genauso erfolgreich wie den Kindern.

Therapeutic Touch-Pilotprojekt in der Altenpflege

Ähnlich erfolgreiche Rückmeldungen gibt es auch aus den weiteren Modellprojekten, die zu TT und Energietraining zurzeit in Deutschland und in Europa laufen: München (Krankenhaus München-Schwabing), Stuttgart (Altenpflege Parkheim Berg), Gera (Altenpflege) und Wien (mehrere Städtische Kliniken). Renate Wallrabenstein, Altenpflegerin in Stuttgart, wendet TT erfolgreich zu Wundheilung und Schmerzreduktion bei den Bewohnern eines städtischen Altenpflegeheims an. Frau Schulte, eine

Bewohnerin mit chronischen rheumatischen Schmerzen, bemerkte während der Behandlung: „Oh, das tut richtig gut.“ Erfreulicherweise stieß TT nicht nur bei den Bewohnern auf Interesse,



sondern auch bei der Leiterin und der Pflegedienstleitung: Resultat war ein 1-jähriges TT-Pilotprojekt, bei dem Renate Wallrabenstein einen Tag in der Woche ihre Zeit mit den Bewohnern höchst sinnvoll verbringen konnte, indem sie sich den alten Menschen von ganzem Herzen zuwenden konnte und sie therapeutisch berührte.

Energietraining und TT als „Mobile Massage“

Die Effektivität der vielseitig anwendbaren Entspannungsmethode erlebte ich selbst, als ich im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eines Essener Bankunternehmens mit 60 Filialen und 1800 Mitarbeitern bei der „Mobilen Massage am Arbeitsplatz“ die Methoden Energietraining und TT anwendete. „Das ist ja göttlich“, so die

Worte des Filialleiters, der die energetische Massage von Anfang an genoss. Als Energietrainerin mit Erstberuf Gymnastiklehrerin, liegt es mir besonders am Herzen, meinen Klienten auch „Handwerkszeug“ mitzugeben, das sie während, vor oder nach der Arbeit selbst bei sich anwenden können. Rückenbeschwerden und -schmerzen haben viel mit Bewegungsmangel bzw. Bewegungseinschränkung zu tun. Die Mitarbeiter, denen es möglich ist, nutzen jede Möglichkeit, um kleinere Wegstrecken zurückzulegen. Manche sind jedoch dazu gezwungen, stundenlang zu sitzen. Energieübungen, die kleinste Bewegungen beinhalten, bei denen Atmung und Bewegung aneinander gekoppelt sind, haben sich in diesen Fällen als besonders effizient erwiesen. So berichtete eine Kassiererin: „Diese Übung für die Schultern, die Sie mir gezeigt haben, ist wunderbar. Ich mache sie, so oft ich kann. Wenn gerade keine Kundschaft da ist, drehe ich mich um, und mache die Übung. Ich fühle mich dann gleich ganz erleichtert.“ Es handelt sich um eine Mikrobewegungsmeditation: die Kopplung von Bewegung, Atmung in einem bestimmten Atemrhythmus und Aufmerksamkeit bewirkt eine Energieerhöhung, einhergehend mit einer gesamten Tonusregulation, die als Entspannung und Erleichterung fühlbar wird. Zusätzlich zu der energetischen Berührung ist die Entwicklung eines individuellen Bewegungsprogramms die Hauptarbeit in meiner Praxis in Essen.

Die Kraft der Berührung und Intuition sind erlernbar

Konzentrationsschwierigkeiten zu überwinden und mehr Kraft für den Alltag in

Familie und Beruf zu haben, genauso wie Krisenbewältigung sind außer eigener Krankheit häufig die Beweggründe, die Menschen zu einem TT Practitioner oder Energietrainer führen. Das Energietraining bedeutet immer auch Entwicklung, einen persönlichen Weg der eigenen Veränderung, den medizinische Laien und professionelle Anwender bei den Energieseminaren gemeinsam kennen lernen. Wunderbar ist, dass die Methode für jeden erlernbar ist. Dass TT und Energietraining viel mehr sind als Methoden und die Teilnehmer/innen selbst bereits in der Ausbildung genauso viel davon profitieren wie später ihre Klienten, bringt Elisabeth, Krankenschwester und zukünftige Energietrainerin aus Bochum, auf den Punkt: „Ich bin lebensfroher und nehme alles intensiver und genauer wahr. Die Rückmeldungen, die ich während meiner Behandlungen bekomme: ‚es heilt‘ oder ‚alles ist leicht und heller‘, sagen mir, dass dies für mich selbst und für meine Klienten der richtige Weg ist.“ Neben einer intensiven haptischen und taktilen Schulung der Wahrnehmung ist ein spezielles energetisches Körpertraining, das Bewegungsmeditation, Kraft- und Atemübungen vereint, eine der Säulen der Ausbildung zum TT Practitioner und Energietrainer. Das eigene Energieniveau wird erhöht, eine wesentliche Verantwortung des Behandlers, denn Chi verhält sich wie Wasser, es fließt von einem höheren energetischen Level zu einem niedrigeren. Um den eigenen Handlungsradius fundamental zu erweitern, lernen die Energietrainer bei Intensivseminaren auch in und von der Natur, der umfassendsten Universität der Welt. In der Toskana steht das Medizinrad im Mittelpunkt, in

Portugal die Macht der Naturkräfte. Unvergesslich tiefe Eindrücke und eine lang anhaltende und positiv verändernde Wirkung bahnen sich ihren Weg in das gesamte Leben.

Das deutsche Zentrum der Ausbildung liegt im Ruhrgebiet: das Deutsche Institut für Therapeutic Touch und die ISTTE in Haltern am See. Dort haben in den letzten Jahren mehr als 250 Teilnehmer/innen das TT Basisprogramm nach internationalem ITTA Standard (Int. Therapeutic Touch Ass.) erfolgreich absolviert, davon etwa 50% aus den Gesundheitsberufen. Auch im Ausland ist das Energie-Trainingsprogramm bekannt geworden, mehr als 3000 Personen aus der Schweiz, Österreich, den Niederlanden, Norwegen, Korea, den USA und Deutschland nahmen daran teil. Mit den Seminaren, die im März, April und Juni 2007 in Haltern am See stattfinden, beginnt ein neuer Ausbildungszyklus.

Susanne Backs

* Patienten- und Klientennamen geändert

Die Autorin: Susanne Backs, Energietrainerin, Shiatsu-Praktikerin, Gymnastiklehrerin Nieberdingstr. 34, 45147 Essen, Tel. 0201 / 726 87 69

Informationen/Ausbildung:

Therapeutic Touch in Deutschland (nach ITTA Standards) und Energietraining: Deutsches Institut für Therapeutic Touch/ISTTE in Haltern am See
Info/Kurse: Sabine Dietrich, R.-Freericks-Str. 12, 45721 Haltern am See, Tel./Fax 0 23 64 / 50 88 85
schule@istte.de
institut@therapeutictouch.de
www.istte.de; www.therapeutictouch.de