



Susanne Backs

Therapeutic Touch und Energietraining

Berührungen, die bewegen – Bewegungen, die berühren

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eines Essener Bankunternehmens mit 60 Filialen und 1800 Mitarbeitern wende ich bei der „Mobilen Massage am Arbeitsplatz“ die Methode Therapeutic Touch (TT) und Energietraining an. Mit der TT-Methode ist es möglich, während einer Massagebehandlung so zu berühren, dass durch eine einzige Berührung sich der gesamte Mensch angesprochen fühlt. Frau M. Filialeiterin, die zweimal im Monat die Mobile Massage am Arbeitsplatz in Anspruch nimmt und sie für sich als „Massage der Seele“ bezeichnet, schwärmt schon bei der ersten Berührung meiner Hände auf ihren Schultern: „Allein diese Berührung spüre ich direkt bis in die Fingerspitzen.“

Konzipiert wurde Therapeutic Touch, das therapeutische Berühren, schon vor 35 Jahren von Dolores Krieger, einer Krankenschwester und späteren Professorin für Pflegewissenschaft aus den USA. Sie verband die wissenschaftlich bekannten Fakten um das Energiefeld des Menschen mit Techniken aus verschiedenen alten Kulturen, vor allem aus Amerika und Asien, um daraus eine standardisierte Pflegeintervention und Entspannungsmethode zu entwickeln, für den stationären Aufenthalt in Krankenhäusern und Pflegeheimen, für Arztpraxen, die Praxis von Krankengymnasten, Hebammen und Heilpraktikern.

Ziel einer jeden TT-Behandlung ist es, das Energiefeld, das sich im Körper bildet und sich über dessen Grenzen hinaus erstreckt, zunächst mit den Händen zu scannen, zu ertasten. Einschätzung, „Assessment“, so heißt dieser Schritt zu Beginn einer Behandlung, um dann das Energiefeld des Klienten in einem weiteren Behandlungsschritt mit langsamen, fließenden Bewegungen der Hände ca. fünf Zentimeter oberhalb des Körpers oder auch durch direkten Kontakt an Energiezentren und speziellen Punkten zu harmonisieren und wo nötig Energie hinzuzufügen. Dieser Schritt ist die eigentliche Behandlung. Ein nochmaliges Scannen und „Abtasten“, das der Ergebniskontrolle dient, bildet den Abschluss einer Therapeutic-Touch-Behandlung. Je nach Bedarf und Fall kann der TT-Praktiker an diesem Punkt auch einen vorherigen Behandlungsschritt wiederholen, um das Ergebnis zu verbessern, und es anschließend einem weiteren Assessment zu unterziehen.

In der Praxis, wie oben schon angedeutet, verläuft die Behandlung nicht immer in der

gelehrten, standardisierten Form. Je nach Bedarf und Arbeitsfeld muss man sich mit verschiedensten Gegebenheiten und Wünschen auseinandersetzen und darauf eingehen. In meinem derzeitigen Arbeitsfeld, im Betrieb, ist es natürlich nahe liegend, mit den Bankangestellten ihre Wünsche und Bedürfnisse zu besprechen und sich nicht nur allein mit dem Abtasten des Energiefeldes zu begnügen. Zuvor arbeitete ich zwei Jahre in der Gerontopsychiatrie mit bettlägerigen Patienten. Da kam mir das Erspüren des Feldes sehr entgegen und lehrte mich, mich darauf zu verlassen, da viele Patienten nicht in der Lage waren, sich verbal zu äußern.



Susanne Backs, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Shiatsu-Praktikerin.

Das therapeutische Berühren an sich ist schwer zu beschreiben. Es ist wie mit dem Geschmack einer Frucht. Man kann ihn beschreiben, aber wirklich wissen, wie er ist, das kann man nur selbst erfahren. So entstand auch der Titel des Buches von Dagny und Imre Kerner „Therapeutic Touch – Energietraining oder Der Geschmack von Mango“. Dr. Imre Kerner leitet das Deutsche Institut für Therapeutic Touch in Haltern am See.

In Europa hat man sich von Norwegen bis Österreich innerhalb der ITTA (International Therapeutic Touch Association) auf einheitliche Qualitätsstandards der Ausbildung, Prüfungen und Richtlinien geeinigt. So lautet die aktuelle wissenschaftliche Definition der TT-Institutionen in Deutschland, Österreich, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Norwegen und Südafrika:

Therapeutic Touch ist das Dirigieren und Modulieren von Chi. Chi ist definiert als humane Energie. „Dirigieren“ von Chi heißt, die Verteilung von Energie neu zu gestalten, das Lenken der Energien. „Modulieren“ bedeutet das Verändern von Frequenzen, das heißt der Qualität des Energiefeldes.

Als Bewegungspädagogin liegt es mir natürlich am Herzen, den Mitarbeitern der Bankfilialen auch „Handwerkszeug“ mitzugeben, das sie während, vor oder nach der Arbeit selbst bei sich anwenden können. Rückenbeschwerden und -schmerzen haben viel mit Bewegungsmangel beziehungsweise Bewegungseinschränkung zu tun. Sitzende Tätigkeiten, Büro- und Computerarbeit, fordern die Bewegungslosigkeit geradezu heraus. 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 sehr effektiv herausgestellt. So berichtete mir Frau S., 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.“ Die Übung, die ich ihr beibrachte, ist im Grunde eine Mikrobewegungsmeditation. Durch die Kopplung von Bewegung, Atmung in einem bestimmten Atemrhythmus und Aufmerksamkeit geschieht eine Energieerhöhung. In diesem Fall an der Schulter, einhergehend mit einer gesamten Tonusregulation, die sich als Entspannungsgefühl und als Erleichterung bemerkbar macht. Auch diese Übungen des Energietrainings sind Teil der Therapeutic Touch Ausbildung und bilden die Grundlage, die notwendig ist, um das eigene Energiepotential zu halten und zu erhöhen. Des Weiteren wird die Wahrnehmungsfähigkeit durch die Übungen trainiert, so dass es gelingt, die zu behandelnden Menschen optimal und effektiv zu berühren.

Die Effektivität dieser Entspannungsmethode erfahre ich tagtäglich bei meiner Arbeit: Gestresste und verspannte Bankangestellte verlassen zutiefst entspannt den Behandlungsraum, um erfrischt durch die energetische Massage wieder an die Arbeit zu gehen. Herr T., der die „Mobilen Massa-



gen am Arbeitsplatz“ von Beginn an sehr genoss, brachte dieses Gefühl begeistert auf den Punkt: „Das ist ja göttlich!“ Diese und ähnliche subjektive Aussagen der Klienten – und im Fall von Krankenhäusern und Praxen der Patienten – werden durch mehr als 600 wissenschaftliche Studien, Diplomarbeiten von Krankenschwestern und Erfahrungsberichte aus der Praxis von Krankenpflege und Medizin untermauert. Die Forschungsergebnisse zeigen auf, dass Therapeutic Touch sich vor allem im Bereich der Entspannung besonders bewährt. Bei der Verminderung von Ängsten und Stressreduktion ist die Erfolgsrate ähnlich. Genauso gut einsetzbar ist die Methode zur Schmerzreduktion, zur Beschleunigung der Wundheilung und zur allgemeinen Befindlichkeitsbesserung und Vitalität. Abgesehen davon, dass sich TT-Praktiker dem Dialog mit der Wissenschaft stellen, ist die Vielseitigkeit ihrer Anwendungsmöglichkeiten ein weiterer Vorteil der Methode: Energietraining und Therapeutic Touch helfen Sportlern im Leistungssport, Kranken bei der Bewältigung auch schwerer Krankheiten, zum Beispiel als Begleitmaßnahme bei der Chemotherapie oder vor und nach Operationen, Gesunden zu Stressabbau, Entspannung und für mehr Power.

Informationen/Ausbildung Therapeutic Touch in Deutschland (ITTA Standard):

Deutsches Institut für Therapeutic Touch
Haltern am See,
Telefon/Telefax: (0 23 64) 50 88 85
Internet: www.therapeutictouch.de

Literatur:

Dagny Kerner/Imre Kerner: Heilen, Verlag Kiepenheuer und Witsch, 1997 (Neuaufgabe unter dem Titel Energietraining oder Der Geschmack von Mango, Hrsg. Deutsches Institut für Therapeutic Touch, Haltern am See, 2003).

Dolores Krieger: Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände, Verlag Bauer, Freiburg, 1995.

*Susanne Backs,
Niederdingstraße 34, 45147 Essen*

Jetzt eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen und Geld sparen

Seit dem 11. Juni 2004 ist es endgültig: Ab dem 1. Januar 2005 werden bei Renten- und Lebensversicherungen 50 Prozent des Ertrages besteuert. Außerdem sind die Prämien dann nicht mehr als Sonderausgaben steuerlich abzugsfähig. Aber es kommt noch schlimmer. Bei Vertragsabschluss einer Rentenversicherung hat der Kunde nicht mehr die Wahl zwischen Kapitalauszahlung und Rentenleistung, es wird nur noch die Rentenzahlung geben. Doch warum sich darüber ärgern?

Noch haben DGYMB-Mitglieder im alten Jahr die Möglichkeit, zu alten Bedingungen eine Berufsunfähigkeitsversicherung gekoppelt mit einer Renten- oder Lebensversicherung abzuschließen. Dass dies möglich ist, hängt mit dem Rahmenvertrag zusammen, den der Berufsverband vor eineinhalb Jahren mit der Hamburg-Mannheimer abgeschlossen hat. Vorher bestand für staatlich geprüfte Gymnastiklehrer/innen das Problem, dass sie sich nicht gegen Berufsunfähigkeit absichern konnten. Es gab keine Berufsunfähigkeitsversicherung für die Berufsgruppe der Gymnastiklehrer/innen! Da aber alle Jahrgänge mit Geburtsjahr 1961 und jünger selbst eine private Vorsorge treffen müssen, weil die gesetzliche Berufsunfähigkeitsrente wegfällt, ist jetzt Zeit zum Handeln.

Die Stiftung Warentest hat die Tarife für Berufsunfähigkeitsversicherungen der Hamburg-Mannheimer wegen ihrer Leistungen und kundenfreundlichen Vertragsklauseln in 2000 und 2001 mit „sehr gut“ bewertet. Gymnastiklehrer/innen, die nach dem 1. Januar 1961 geboren sind, sollten noch in diesem Jahr zu den günstigen Bedingungen des Gruppenversicherungsvertrages eine private Vorsorge treffen. Der Berufsverband vermittelt schnell und unverbindlich kompetente Beratung.

- Informationen: DGYMBGeschäftsstelle, Telefon (0 67 82) 98 86 92.

*

Deutscher Präventionspreis 2005: „Gesund in der zweiten Lebenshälfte“

Von November 2004 bis Januar 2005 läuft die Bewerbungsfrist um den Deutschen Präventionspreis 2005. Bewerbungen können sich um diesen mit insgesamt 50.000 Euro dotierten Preis alle, die realisierte bzw. laufende Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung für Menschen in der zweiten Lebenshälfte anbieten. Diese Maßnahmen sollen vernetzt und integriert

- Eigenverantwortung/-kompetenz stärken sowie
- körperliche, soziale und geistig-seelische Aktivitäten fördern,
- Partizipation ermöglichen und dabei
- Umfeld-/Umweltaspekte einbeziehen.

Mit integriert ist gemeint, dass verschiedene Präventionsaspekte in der Maßnahme berücksichtigt werden. Vernetzt bedeutet, dass mehrere Akteure zusammenarbeiten bzw. an der Maßnahme direkt oder indirekt beteiligt sind. Es können sich auch Projekte bewerben, die sich mit strukturbildenden Maßnahmen befassen und die Effekte von Vernetzung aufzeigen können.

Gesucht werden weitere Maßnahmen, die gesundheitsbewusstes Verhalten stärken und die Eigenverantwortung und -kompetenz fördern (Umgang mit critical-live-events wie den Übergang in den Ruhestand, Verlust des Partners, Vermittlung von effektiven Bewältigungsstrategien).

Es sind Maßnahmen gefragt, die körperliche Aktivität fördern und Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung, Suchtvorbeugung im Fokus haben; geistig-seelische Aktivität wird zum Beispiel durch Gedächtnistraining gefördert.

Weiter werden mit der Ausschreibung Maßnahmen angesprochen, die die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben fördern, sowie Maßnahmen, die das Wohnungs- und Lebensumfeld des Einzelnen im positiven Sinne gestalten und es auf Motivations- und Barrierefunktionen überprüfen.

Der Deutsche Präventionspreis steht unter der Schirmherrschaft der Bundesministerin für Gesundheit und Soziale Sicherung Ulla Schmidt und wird von der Bertelsmann Stiftung, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und dem Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung jährlich neu zu einem bestimmten Zielthema vergeben.

Weitere Informationen/Bewerbungsunterlagen:

- Geschäftsstelle des Deutschen Präventionspreises, c/o Gunnar Stierle, Projekte im Gesundheitswesen, Richard-Wagner-Straße 15, 32105 Bad Salzuflen.
- Telefon (0 52 22) 93 00 83 oder
- www.deutscher-praeventionspreis.de oder
- kontakt@deutscher-praeventionspreis.de

Informationsservice

Beitragsermäßigung für 2005

Anträge auf Beitragsermäßigung für 2005 können bis zum 15. November 2004 schriftlich beim Vorstand bzw. bei der DGYMBGeschäftsstelle eingereicht werden. Ein entsprechendes Antragsformular haben alle DGYMB-Mitglieder per Post vom 1. September erhalten. Der Vorstand bittet um Kenntnisnahme und um Verständnis dafür, dass Anträge auf Beitragsermäßigung für jedes Kalenderjahr neu gestellt werden müssen (siehe § 9 Abs. b und c der Verbandssatzung). Anträge, die nach dem 15. November eingehen, können nicht mehr berücksichtigt werden.

Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
DEUTSCHER GYMNASTIKBUND DGYMB e.V.

DGYMB Geschäftsstelle

Wasserschieder Straße 1
55765 Birkenfeld/Nahe
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8–13 Uhr
Tel. (0 67 82) 98 86 92, Fax (0 67 82) 98 86 94
dgymbgs@t-online.de, www.dgymb.de

DGYMB Info-Redaktion

Cornelia M. Kopelsky
Fleckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld
Tel. (0 67 82) 98 10 80, Fax (0 67 82) 98 10 82
DGymB.Presse.und.Projekte@t-online.de

Manuskripte an Cornelia M. Kopelsky erbeten.