



© photoDisc - nachgelagerte Situation

Wenn Zuwendung heilt ...

In der endlosen Diskussion um die Wirksamkeit von Therapien geht ein wichtiger Aspekt meist verloren: die körperliche und menschliche Zuwendung, die der Patient durch den Therapeuten erfährt. Dabei ist die Zuwendung selbst mindestens genauso wichtig wie die Fachkompetenz und Erfahrung des Behandlers.

Klinische Untersuchungen über den so genannten »Therapeutic Touch« (Berührung durch den Behandler in wohlwollender Absicht) belegen, dass die körperliche Zuwendung allein einen therapeutischen Effekt hat, selbst wenn keine bestimmte Heilmethode angewendet wird. Das bewusste Berühren des Patienten mit der flachen Hand für 15 Minuten bewirkt eine Steigerung des Hämoglobingehalts im Blut, und damit eine



© fotolia / Claus Milosch

Als vorbeugende Maßnahme eignen sich Massagen ebenso wie zur Therapie von gesundheitlichen Störungen.

bessere Sauerstoffversorgung im ganzen Körper.

In einer anderen Studie wurden die Teilnehmer in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe erhielt den Therapeutic Touch wie oben beschrieben. Die zweite wurde zum Zweck der Pulsmessung und für ähnliche Anlässe berührt, die dritte gar nicht. In der ersten Gruppe zeigte sich in der folgenden Fragebogen-Auswertung, dass die Ängstlichkeit der Patienten deutlich reduziert war. Zuwendungsorientierte Therapien wie zum Beispiel die Massage haben nachweislich positive Effekte auf den Hormonhaushalt, insbesondere auf die Stresshormone. Auch wird die Körperwahrnehmung beim Patienten gefördert, was bei bestimmten seelischen Störungen, zum Beispiel Magersucht in Kombination mit anderen geeigneten Therapien, hilfreich sein kann.

Auswahlkriterien

Die Beziehung zwischen dem Patienten und dem Therapeuten ist für den Behandlungserfolg wich-

tiger als die Wahl der Methode. Das gilt besonders für zuwendungsorientierte Therapien, bei denen der körperliche Kontakt ein bedeutendes Element ist. Lassen Sie am besten Ihren Bauch entscheiden, wer Sie berühren darf. Wenn es therapeutisch notwendig ist, dass ein Mensch in Ihr Energiefeld eindringt, bedarf es besonderer Achtsamkeit gegenüber Ihren individuellen Grenzen.

Wer Ihnen im Befehlston Anweisungen erteilt, wer Ihnen unaufgefordert Tipps in persönlichen Angelegenheiten gibt, wer Sie achtlos oder gar grob anfasst, dessen fachliche Fähigkeiten können das nicht ausgleichen. Erwarten Sie von Ihrem Behandler, dass er Ihre Intimsphäre besonders sensibel schützt, wenn Sie sich für die Behandlung oder eine Untersuchung entkleiden müssen.

Leider ist das keine Selbstverständlichkeit. Ein paar traurige Beispiele aus dem richtigen Leben dokumentieren das: Während der Lymphdrainage bei nacktem Oberkörper betritt eine fremde Person ungefragt die Behandlungskabine und hält einen Plausch mit der Physiotherapeutin. Vom Nachbargebäude aus kann man ungeschützt in den Behandlungsraum blicken, wo die Patienten teilweise unbekleidet sind.

Wenn Ihnen solches oder ähnliches widerfährt, wehren Sie sich gegen die Grenzüberschreitung und wechseln Sie in eine Praxis, wo Ihre Privatsphäre geachtet wird.



Fußreflexzonenmassage hat auf Körper, Seele und Geist eine entspannende und heilsame Wirkung.

Am besten: testen!

Eine kleine Auswahl der zuwendungsorientierten Therapien will ich Ihnen hier kurz vorstellen. Sie sind aus meiner Sicht grundsätzlich gleichwertig. Wählen Sie am besten nach Gefühl, welche Ihnen am meisten zusagt, oder probieren Sie verschiedene aus. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, wenn Sie nicht sicher sind, ob eine Methode für Sie gut ist. Es gibt für (fast) jede Therapieform auch Kontraindikationen, das heißt, Situationen, in denen man sie aus medizinischer Sicht lieber nicht anwenden sollte.

Die Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt ist im besten Sinne eine ganzheitliche Therapieform. Über bestimmte Zonen am Fuß reguliert der Masseur sämtliche Organe reflektorisch. Die Behandlung ist in der Regel angenehm. Manchmal sind Punkte auch druckschmerzhaft, die besonders behandlungsbedürftig sind. Ein einfühlsamer Therapeut variiert die Intensität der Massage dem einzelnen Patienten gemäß. Im Gegensatz zu den heute weit verbreiteten Wellness-Massagen, wird hier kein Massageöl benutzt. So spürt der Behandler die Reaktion des Patienten (zum Beispiel Schweißsekretion) besser und kann individueller auf ihn eingehen.

Auch die klassische Massage hat auf Körper, Seele und Geist eine entspannende und heilsame Wirkung. Am Rücken befinden sich die so genannten Head'schen Zonen, die ebenfalls reflektorisch auf die inneren Organe wirken. Die Muskulatur wird entspannt, der Lymphfluss angeregt, der Körper angenehm durchwärmt, der Stoffwechsel kommt in Schwung. Neben dem therapeutischen Effekt der Massage im Krankheitsfall, ist sie auch als Vorbeugemaßnahme durchaus zu empfehlen. Verspannungen, die unbehandelt zu schmerzhaften Prozessen führen können, werden so im Vorfeld abgefangen. Wer öfter am Computer sitzt, kann beispielsweise einem Schulter-Arm-Syndrom durch regelmäßige Massagen vorbeugen.

Eine Sonderform sind die rhythmischen Einreibungen der anthroposophischen



Wellness-Behandlungen wie die Hotstone-Massage erfreuen sich wachsender Beliebtheit.

Medizin. Je nach Bedarf werden Rücken und /oder Arme, Beine etc. in spezieller Weise massiert. Der Therapeut erspürt auch hier ganz sensibel die Reaktion des Gewebes. Auf mich wirkt diese Behandlung beim Beobachten fast wie ein harmonisch choreografiertes Ballettstück. Therapeutisch wirksame Öle gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturlehre verstärken den Effekt, so wird beispielsweise bei Migräne der Bauch in spiralförmigen Bewegungen mit einem Moor-Öl mit Karotte eingerieben.

Die Lymphdrainage ist ein sanftes Ausstreichen der Lymphbahnen mit dem Ziel, den Lymphfluss anzuregen, Lymphödeme zu vermeiden oder zu lindern. Sie wird häufig verordnet, wenn durch das operative Entfernen von Lymphknoten der Lymphfluss gestört ist. Nehmen Sie diese Termine auf jeden Fall in Anspruch. Die Behandlung ist in der Regel angenehm und hilfreich.

In der Kinesiologie werden mittels Muskeltest individuell hilfreiche Behandlungsmaßnahmen ermittelt und durchgeführt. In diesem Feld haben sich zahlreiche Varianten etabliert, eine davon verrät schon im Namen die gute Absicht der körperlichen Zuwendung: »Touch for Health«. Die Berührung bestimmter Punkte, das manuelle Harmonisieren von Meridianen etc. ist der Gesundheit dienlich. Außerdem ist für viele Menschen die Erfahrung, zu erleben, dass ihr Körper weiß und im Muskeltest zeigt, was gut für ihn ist, von unschätzbarem Wert. So kann man das Vertrauen in den eigenen Körper auch in Zeiten schwerer Erkrankungen fördern.

Die Osteopathie hat sich in den vergangenen Jahren auch in Europa zunehmend durchgesetzt. Diese komplexe Therapieform befasst sich prin-

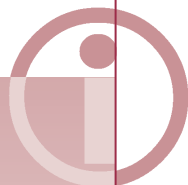
zipiell mit den Zusammenhängen zwischen Funktionen und Strukturen im Körper. Auch hier gibt es ein breites Feld. Die umfangreiche Ausbildung dauert mehrere Jahre. Ein »Ableger« der Osteopathie ist die Cranio-Sakral-Therapie. Der Therapeut erspürt und harmonisiert mit den Händen den Puls des Liquors. Manchmal werden mit minimalen Bewegungen die Strukturen wieder in ihre gesunde Funktion zurückgelockt. Solche Sitzungen können sehr angenehm sein und danach hat man oft das Gefühl, als habe sich die ganze Haltung geändert.

Aus dem asiatischen Raum kommen viele heilsame und wohltuende Methoden wie Shiatsu, Tuina etc. (siehe Signal 4/2010 »Asiatische Heilkunst: Mehr als der Stich einer Nadel« und Signal 2/2009 »Jin Shin Jyutsu: Immer und überall anwendbar«).

Fließende Grenzen

Auch Wellness-Massagen finden in letzter Zeit immer mehr begeisterte Anhänger. Bei Klangschalen-Massagen stellt der Behandler die Schalen auf bestimmte Körperpartien und überträgt so die Schwingung auf den Leib, was zu einer generellen Entspannung und gezielten Harmonisierung der Energiezentren führen kann. Auch die Schwingung der Klänge in der Luft wird genutzt. Es gibt unterschiedliche Schalen für die verschiedenen Organsysteme und Themen.

Bei der Hotstone-Massage werden heiße Steine auf bestimmte Stellen des Körpers gelegt, was einen zusätzlich durchwärmenden Effekt haben kann. Wichtig ist, dass Sie Einspruch einlegen, wenn Ihnen etwas unangenehm ist. Nicht für



Kontaktadresse:

PetRa Weiß

Heilpraktikerin

Praxis Lichtblick

Hopfenstr. 5

69469 Weinheim

Tel.: 06201 4883093

www.praxis-lichtblick.eu

Zum Weiterlesen:

Irmey, G.: 110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs. TRIAS 2011. 3. Auflage

jeden ist jede Temperatur gleich gut geeignet. Eine spezielle Behandlung ist die Aurum-Manus-Therapie, bei der mithilfe von Edelsteinkugeln und warmem Öl die Meridiane balanciert werden.

Wohlbefinden und Gesundheit sind eng verbunden. Und doch ist Wellness und Therapie nicht das gleiche. Es handelt sich bei vielen zuwendungsorientierten Therapien um medizinisch wirksame Methoden, die von gut geschultem Personal durchgeführt werden sollten. Das ist für Gesunde schon wichtig, für kranke Menschen unerlässlich. Der Begriff Masseur beispielsweise ist in Deutschland nicht rechtlich geschützt. Fragen Sie nach der Ausbildung. Achten Sie darauf, dass Sie sich zu therapeutischen Zwecken in therapeutische Hände begeben. Der Behandler sollte Ihre Grenzen achten und seine eigenen kennen.

Kann ich mir das leisten?

Was die Kasse nicht zahlt, trägt manchmal eine Zusatzversicherung. Und oft wundert man sich, wie relativ preisgünstig gute Leistungen für Selbstzahler angeboten werden. Erkundigen Sie sich nach den Preisen und entscheiden Sie, ob Ihnen dieses Angebot diesen Preis wert ist. Finden Sie Ihre persönliche Balance zwischen »Das bin ich mir wert!« und »Da fühle ich mich über'n (Behandlungs-)Tisch gezogen.« Vielleicht wählen Sie eine klassische Methode, um sich regelmäßig gesundheitlich unterstützen zu lassen und gönnen sich hin und wieder ein kostspieligeres Wellness-Highlight. Viele Praxen bieten auch Präsentgutscheine an. Lassen Sie sich Entspannung und Wohlbefinden von Freunden und Familie schenken. Und wenn die Behandlung medizinisch notwendig ist, stellt Ihnen Ihr Arzt ein Rezept aus. Fragen lohnt sich manchmal.

Sanfte Berührung oder Arbeit im Energiefeld ist (fast) immer gut und sinnvoll, während Massage, Osteopathie bei Metastasen im Lymphsystem / Knochen / Bindegewebe kontraindiziert sein kann – natürlich nicht immer prinzipiell sein muss! Bitte besprechen Sie das mit dem betreffenden Therapeuten und fragen Sie im Zweifel Ihren behandelnden Arzt.

Ärzte und Heilpraktiker sowie Masseure, Logopäden, Ergo- oder Physiotherapeuten etc. geben vielen Behandlungsweisen ihre eigene Note, verbinden verschiedene Verfahren zu individuellen Therapiekonzepten und begleiten so oft eindrucksvolle Genesungswege.

Heilsame Zuwendung im Alltag

Wenn die zugewandte Berührung alleine schon einen therapeutischen Effekt hat, kann es auch hilfreich sein, diese in unseren Alltag zu integrieren. Wie handhaben Sie das Berühren und Berührtwerden in der täglichen Begegnung? Nehmen Sie Ihre Freunde und Familie zum Beispiel bei der Begrüßung oder beim Abschied in den Arm? Geben Sie den Menschen, die Sie treffen, zum Gruß die Hand? Tauschen Sie mit Ihrem Partner Zärtlichkeiten aus? Haken Sie sich bei Ihrer Freundin beim Spaziergang unter? All das können auch Berührungen mit einer ausgesprochen wohltuenden Wirkung sein.

Ist Ihnen der körperliche Kontakt mit einer nahestehenden Person unangenehm, gibt es vielleicht mit ihr ein Thema zu klären, das Sie auf Abstand hält. Falls Sie generell lieber auf Distanz bleiben, kann das tieferliegende Gründe haben. Möglicherweise hilft es Ihnen in diesem Fall, sich professionell unterstützen zu lassen. Ob dann eine Gesprächstherapie, eine Hypnose oder das Finden Ihres homöopathischen Konstitutionsmittels für Sie der geeignete Weg ist, besprechen Sie am besten mit dem Therapeuten Ihres Vertrauens.

Auch das Berühren des eigenen Körpers tut der Seele wohl. Vielleicht möchten Sie beim nächsten Duschen ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn Sie das Duschgel ganz bewusst auftragen und Ihren Körper voller Achtsamkeit berühren. Nehmen Sie danach ein schönes Körperöl oder eine duftende Lotion und streichen oder massieren Sie diese sanft in die Haut ein. Jedes Eincremen der Hände, jede Fußmassage am Abend kann zu einem Akt der bewussten Berührung werden. Wählen Sie Ihre Körperpflegemittel nach Gefühl aus und gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit etwas Besonderes.

Manche wohltuende Methoden eignen sich auch zur Selbstbehandlung, wie zum Beispiel die Fußreflexzonen-Massage oder das Jin Shin Jyutsu. Sie finden in ganz Deutschland Kurse zu solchen Selbsthilfemethoden. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr stellt diese und andere Möglichkeiten zur Selbsthilfe immer wieder in ihren Workshops oder im Rahmen von Kongressen vor. Sodass Sie in Ruhe verschiedene Verfahren kennenlernen und dann dasjenige auswählen können, welches Ihnen am besten entspricht.

Gehen Sie liebevoll mit sich und Ihrem Körper um. Sie haben es verdient. ■