




# THERAPEUTIC TOUCH DIE KRAFT DER HEILENDEN BERÜHRUNG

VON IRISA S. ABOUZARI

*Die Hände aufzulegen ist eine der ältesten traditionellen Heilweisen. Im Mittelalter verbannt und während der Aufklärung belächelt, bekommen geistige Heilweisen seit wenigen Jahrzehnten einen immer selbstverständlicheren Platz in unserer Gesellschaft und werden zunehmend auch in Krankenhäusern angewandt und an Universitäten erforscht*





Mit den Händen  
heilen gehört zu  
den ältesten  
Therapie-  
methoden  
der Welt

Ursprünglich als Zusatzangebot in der Krankenpflege gedacht, wenden mittlerweile weltweit über 200.000 Menschen aus den unterschiedlichsten beruflichen Bereichen Therapeutic Touch, kurz TT, an, von Physiotherapeuten und Ärzten bis zu Heilern und Laien. Auch in der ärztlichen Fortbildung gibt es mittlerweile Kurse, die sich mit diesen Heilmethoden beschäftigen.

Die Heilerin Dora Kunz und die Krankenschwester und Dozentin für Pflegewissenschaften Dr. Dolores Krieger entwickelten Anfang der 70er Jahre in den USA nach der intensiven Erforschung verschiedenster traditioneller Heilweisen die energetische Heilmethode Therapeutic Touch. Dolores Krieger ist es zu verdanken, dass Therapeutic Touch in den pflegewissenschaftlichen Lehrplan der New York University aufgenommen wurde.

Für die hellseherische Dora van Gelder-Kunz interessierten sich Ärzte und Wissenschaftler schon Jahrzehnte vor der Entwicklung von TT und wiesen oft die Richtigkeit ihrer feinstofflichen Wahrnehmung gesundheitlicher Probleme von Patienten nach.

Dolores Krieger lernt bei einem medizinischen Forschungsprojekt Dora als hellseherische Probandin kennen. Bald nimmt Dolores an Doras Heiler-Workshops teil. Auch Pfleger und Ärzte zählen zu den Teilnehmern. Die beiden Frauen arbeiten immer intensiver zusammen. Einem Teil von Doras Behandlungsmethoden gibt Dolores dann den Namen „Therapeutic Touch“.

→

## Prinzipien von Therapeutic Touch

- Menschen sind offene Systeme und befinden sich in ständigem Austausch mit ihrer Umgebung.
- Unser Körper ist symmetrisch aufgebaut.
- Krankheit zeugt von einem Ungleichgewicht im Energiefeld.
  - Energie folgt der Aufmerksamkeit – der Energiefluss kann je nach Intention gelenkt werden.
  - Menschen haben die Möglichkeit zur Transformation – Wir können uns ändern.



Internationale Therapeutic Touch-Konferenz aus dem Jahr 2015: In der Mitte die Begründerin der energetischen Heilmethode, Dolores Krieger

## Was TT bewirkt – wichtige Forschungs- ergebnisse

TT wird seit Jahrzehnten intensiv erforscht. Zu den am häufigsten auftretenden Heilungswirkungen zählen eine Tiefenentspannung bereits nach zwei bis fünf Minuten, die Reduktion von Schmerzen, eine beschleunigte Wundheilung und die Stärkung der Immunkraft.

1998 führte das amerikanische Verteidigungsministerium zusammen mit Forschern der Alabama University in Birmingham, USA, eine Studie durch, bei der die Wirkung von TT auf Patienten mit schweren Verbrennungen untersucht wurde. Im Vergleich zu einer Scheinbehandlung zeigte sich, dass eine TT-Behandlung dazu beitragen kann, Schmerzen und Angstzustände zu reduzieren und die Immunabwehr zu verbessern.

Besonders interessant ist auch eine Studie von 2008, bei der Therapeutic Touch-Behandler gesunde menschliche Zellen und auch Tumorzellen nicht an Menschen, sondern an Zellen in Petrischalen behandelten. So konnte der Placebo-Effekt ausgeschlossen werden. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Therapeutic Touch das Wachstum gesunder Zellen beschleunigte, während Tumorzellen in ihrem Wachstum gebremst wurden.

**Heike Rahm lernte die TT-Methode vor 20 Jahren bei Dolores Krieger und begründete später das Netzwerk Therapeutic Touch Deutschland**

## Ein schicksalhaftes Erlebnis

Heike Rahm erfuhr vor rund 20 Jahren auf einem Meditationsworkshop in Kanada, dass man heilen lernen könne. Fasziniert ging die gelernte medizinische Bademeisterin und Masseurin dem nach. Ihr erster Therapeutic Touch-Workshop war für sie „ein Eintauchen in eine völlig neue Welt“. Zwei Tage später hatte sie ein Erlebnis, das sie endgültig begeisterte: „Eine Freundin hatte eine Plombe verloren und deswegen Zahnschmerzen. Ich fragte sie, ob ich etwas ausprobieren dürfe. Ich durfte und hatte das Gefühl, dass der Schmerz wie ein Strahl herausstach. Ich stellte mir vor, wie ich ihn herauszog, und nach einer halben Minute at-



mete meine Freundin auf, ließ die Hände sinken, guckte mich völlig erstaunt an und sagte: „Der Schmerz ist weg.“

Heike Rahm lernte dann TT bei verschiedenen Lehrern, auch bei Dolores Krieger, und bald bot sie in ihrer Praxis in Kanada auch Therapeutic Touch an. Zurück in Deutschland wurde sie bald Mitbegründerin des Netzwerks Therapeutic Touch Deutschland und trug so dazu bei, dass sich die Heilmethode auch bei uns etabliert hat.

In eigener Praxis behandelt Heike Rahm heute Hilfesuchende mit den verschiedensten Beschwerden, von Kopfschmerzen bis Krebs. „Wir behandeln immer den Menschen in seiner Gesamtheit und nicht seine Krankheit, die Wunde, oder das Organ“, erklärt sie. „Deshalb ist es unerheblich, welche Krankheit jemand hat. Zudem kann TT gut mit anderen Therapien kombiniert werden.“

In der meditativen Verbindung mit dem universellen Feld der Heilung fühlt Heike Rahm sich nach jeder Behandlung selbst ein Stück weit geheilt.

Als Ausbilderin hat sie bereits vielen Mitarbeitern von Krankenhäusern und Hospizen Therapeutic Touch vermittelt. So zum Beispiel im Hospiz Nordheide GmbH in Buchholz, im St. Gertrauden Krankenhaus in Berlin, im St. Josef Krankenhaus Berlin und in der Charité in Berlin.





## Linderung einer schweren Gürtelrose

Der Elektriker Lars Bergmann litt im Sommer unter einer Gürtelrose im Gesicht. Die Schmerzen, Schwellungen und Bläschen waren so groß, dass er kaum essen, sprechen oder schlafen konnte. Als sein Arzt ihm empfahl, zu Heike Rahn zu gehen, hatte er zunächst Zweifel, doch die Schmerzen wurden unerträglich. „Ich dachte mir: „Wenn es nicht klappt, werden wenigstens auch keine Nebenwirkungen zu befürchten sein.“

Was ihn erstaunte, war, dass Heike Rahn nicht sein Gesicht berührte, sondern die Hände in der Nähe seines Körpers bewegte. „Sie hat das Energie ausleiten genannt und gesagt, ich würde bald etwas merken.“

Eine Viertelstunde später zuhause bekam er Fieber und schlief endlich wieder eine Nacht durch. Am zweiten Tag dann war seine Rose so sehr aufgeblüht, dass er zunächst befürchtete, ins Krankenhaus zu müssen. „Frau Rahn aber blieb ganz ruhig und vermittelte mir, dass man auch das in den Griff kriegen kann“, berichtet er. „Einzelne Bläschen waren aufgegangen und hatten angefangen, abzuheilen“, erklärt die Expertin. Nach der zweiten Behandlung wurden die Schmerzen deutlich weniger. Den dritten Termin konnte Lars Bergmann alleine telefonisch ausmachen und auch selbst mit dem Auto zu der Heilerin fahren. „Danach hatte ich das Gefühl, dass Frau Rahn die Weichen gestellt hatte, dass alles

**Energetische Disharmonie kann aus dem Körper geleitet werden, ohne dass die entsprechende Stelle berührt wird, etwa bei einer schmerzhaften Gesichtsrö-**

besser wird.“ Seit einem weiteren Folgetermin kommt er allein zurecht. „Wenn der Arbeitstag lang war, bekomme ich abends Schmerzen. Aber es ist kein Vergleich zu dem, wie es am Anfang war. Ich mache jetzt auch abends Autogenes Training. So finde ich dann zur Ruhe und kann mich erden. Das ist das, was Frau Rahn mich gelehrt hat: mehr auf mich zu achten.“

## TT – eine „bodenständige“ Heilweise

Zu Therapeutic Touch kam Vera Bartholomay in einer Phase tiefer Erschöpfung: „Ich war technische Übersetzerin und hatte damals eine schwierige Lebenssituation mit



knappen Lieferterminen und zwei kleinen Kindern. Ich war am Ende meiner Kräfte. Damals war Burnout noch kein Begriff und die Ärzte konnten mir nicht helfen.“ Auf einer Vortragsreise legte ihr eine Heilerin zweimal die Hände auf. „Es war unglaublich“, erinnert sie sich, „Ich hatte plötzlich wieder Energie. Es war, als sei eine schwere Last von mir abgefallen.“

Diese Erfahrung faszinierte sie so sehr, dass sie sich intensiv mit geistigen Heilweisen beschäftigte. Mit allzu esoterischen Konzepten konnte sie wenig anfangen: „Ich übersetzte im Alltag technische Handbücher für Maschinenanlagen und suchte etwas Handfesteres.“ Therapeutic Touch war die einzige Heilmethode, die ihr bodenständig genug schien. „Es gibt keinen Meister, keine Einweihungen, keine besonderen Riten, man muss auch an nichts Religiöses glauben. Diese Methode ist für mich die Essenz des Handauflegens.“

Ihr erster Therapeutic Touch-Kurs vor fast 20 Jahren war ein Gefühl „wie nach Hause kommen, etwas Urvertrautes“. Ihre Wahrnehmung erweiterte sich und damit wurden auch ihre Beziehungen inniger und ihr Erleben im Alltag facettenreicher.

Bei verschiedenen Lehrern in mehreren Ländern lernte Vera Bartholomay dann TT. Sie beschäftigte sich auch mit anderen Heilmethoden und stellte bald fest, dass es viele Übereinstimmungen gab. „Das finde ich schön, dass wir oft letztlich vom Gleichen reden, auch wenn wir unterschiedliche Methoden anwenden.“

Die meisten Menschen, die zu ihr in die Praxis kommen, haben ein körperliches Problem. Manche Klienten sind auch auf der Suche nach der Lösung für eine krisenhafte Lebenssituation. Inzwischen integriert sie auch andere Methoden in ihr Behandlungskonzept, beispielsweise aus dem Qi Gong. „Ich frage nicht: Steht das im Handbuch für TT oder nicht?, sondern: Was ist für mich energetische Arbeit?“

**Für TT-Ausbilderin Vera Bartholomay ist Therapeutic Touch die Essenz des Handauflegens**



# Wie geht die Behandlung vorsich?

**T**herapeutic Touch ist in den USA, in Kanada und in Australien geschützt, in Deutschland allerdings nicht. Wer sichergehen möchte, zu einem Therapeutic Touch Practitioner oder Ausbilder nach dem Original-System der Begründerinnen Dolores Krieger und Dora Kunz zu gehen, kann sich an der offiziellen Bezeichnung „Krieger und Kunz Therapeutic Touch (‘KKT’)“ orientieren. KKT-Practitioner und Ausbilder finden Sie beim Netzwerk [www.therapeutic-touch-deutschland.de](http://www.therapeutic-touch-deutschland.de), das eng mit dem internationalen amerikanischen Verband TTIA – der Therapeutic Touch International Association – zusammenarbeitet.

## Und so geht’s:

### 1. Zentrieren

Kennen Sie das angenehme Gefühl, in Ihrer Mitte zu sein? Geübte Behandler sind mit ein paar bewussten Atemzügen bereits zentriert und fühlen sich ausgeglichen, friedvoll und klar. Meditation, Qi Gong oder Yoga fördern die Zentrierung, ebenso die Visualisierung einer Lichtdusche, die alles Blockierende mitnimmt. Aber auch die Visualisierung eines „sicheren Ortes“, zum Beispiel in einem wunderschönen Garten oder an einem See.

### 2. Einschätzen des Energiefeldes

TT-Behandler nehmen mit ihren Handflächen, die nach der Yoga-Lehre mit dem Herzchakra in Verbindung stehen, intuitiv energetische Disharmonien wahr. Behutsam tasten sie mit den Händen nur wenige Zentimeter vom Körper des Klienten entfernt dessen Energiefeld vom Kopf bis zu den Füßen auf beiden Körperseiten ab. Dabei achten sie auf Unterschiede zwischen links und rechts, hinten und vorne oder oben und unten. Ebenso auf die Qualität des Energieflusses – zum Beispiel langsam oder schnell, stark oder schwach, fließend oder blockiert, rhythmisch oder unregelmäßig. Auch Temperaturunterschiede, die magnetische Anziehungskraft eines speziellen Körperbereichs oder ein Kribbeln in den Handflächen können Signale für ein energetisches Ungleichgewicht sein.

### 3. Harmonisierung des Energiefeldes

Entsprechend der Einschätzung bietet der TT-Behandler dem Klienten nun harmonisierende Impulse an. Je nachdem, was Behandler oder Klient als stimmig empfinden, finden die heilsamen Berührungen statt. Entweder ausschließlich im Energiefeld

oder der Behandler legt dem Klienten konkret die Hände auf.

### Ausstreichen, bzw. „Glätten“ des Energiefeldes

Das Glattstreichen der Aura kann stagnierende Bereiche des Energiefeldes wieder in Fluss bringen, „verwickelte“ oder „zerknitterte“ Strukturen „glätten“, Energiemuster im Feld bewegen und wie getrennt erlebte Körperbereiche wieder miteinander verbinden.

### Lenken von Energie

Bei einem Energieüberschuss, oft Ursache von Entzündungen oder Schmerzen, leiten TT-Behandler zum Beispiel die Energie peu à peu in Richtung Energiefeldrand oder zur Erde hin ab.

### Die Heilkraft der Farben

Dora Kunz und Dolores Krieger stellten bei ihren Forschungen fest, dass die Visualisierung von Farben eine starke heilsame Wirkung haben kann. Königsblau zum Beispiel ist oft beruhigend und kühlend, während gelbes Licht stimuliert.

### 4. Erden

Zum Abschluss einer Behandlung (in der Regel nach 15 bis 20 Minuten) legt der Behandler die Hände auf die Füße des Klienten und stellt sich vor, wie die Energie vom Kopf bis zu den Füßen hinaus in die Erde fließt. Nach der Behandlung ruht sich der Klient zehn bis 15 Minuten lang aus. Das Erden und die Nachruhe sind wichtig und auch begleitende Gespräche gehören zur Sitzung dazu.

## Beschleunigte Heilung einer Operationswunde

Die Lehrerin Martina Reimers\* aus dem Saarland entdeckte in einer ganzheitlichen Kurklinik ihren Zugang zu feinstofflichen Wahrnehmungen. Bald lernte sie bei Vera Bartholomay Therapeutic Touch kennen und konnte kurz darauf selbst andere behandeln.

Im November 2015 entpuppte sich ein Muttermal an ihrer Wade als malignes Mela-

nom (schwarzer Hautkrebs). Die Lymphknoten waren nicht befallen, doch empfahl man ihr, den Wächterlymphknoten entfernen zu lassen und das Gewebe rund um das herausoperierte Muttermal weiträumig herauszuschneiden.

„Ich, die ich immer so gesund gewesen war, hatte Krebs. Das war schwierig für mich zu akzeptieren“, erinnert sie sich - „wie fragil das Leben sein kann!“

Martina bat Vera Bartholomay nach der Operation um eine Behandlung. „Sie berührte meinen Fuß und strich mit ihren Händen nicht direkt auf dem Bein, sondern un-

mittelbar darüber auf der Höhe der Wunde entlang. Ebenso im Leistenbereich, wo der Lymphknoten entfernt worden war. Mein Bein konnte sich entspannen und insgesamt empfand ich die Sitzung als sehr heilsam.“

In den folgenden Wochen wurde Martina Reimers von Vera Bartholomay und von Bekannten behandelt, die ebenfalls TT-Practitioner waren. Mit Erfolg: „Der Chirurg und die Pflegekräfte in der Klinik äußerten sich überrascht über die schnelle und gute Heilung.“ Heute achtet Martina Reimers bewusst auf „Entspannungsineln“ im Alltag

# SPIRITUELLES HEILEN



**Nicht immer stehen körperliche Beschwerden im Vordergrund. Manch einem kann auch bei der Lösung eines Lebensproblems geholfen werden**



**Die TT-Methode wirkt auch wunderbar entspannend, wenn man im Alltag nicht mehr zur Ruhe kommt**

und gönnt sich regelmäßige TT-Behandlungen. Vera Bartholomay ist TT-Ausbilderin in Deutschland, in Norwegen und in der Schweiz. Ein bisschen stolz ist sie darauf, dass die Europäische Akademie für zahnärztliche Fortbildung in München zu ihren Auftraggebern zählt: „Das ist eine schöne Bestätigung für mich, die zeigt, dass wir es allmählich schaffen, Therapeutic Touch als etwas Normales zu vermitteln, so dass sich

jetzt Berufsgruppen interessieren, die vor zehn Jahren an so etwas nicht gedacht hätten.“

\*Name von der Redaktion geändert

## **Buchtipps**

- Dolores Krieger: „Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände.“ Lüchow Verlag, ISBN 978-3-89901-627-7, € 24,95
- Vera Bartholomay: „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch.“ Integral, ISBN: 978-3-7787-9257-5, € 16,99

