

Was Frauen wirklich interessiert

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

US-Sängerin
Taylor Swift im
Interview über ihre
Musikkarriere und
ihre Filmpläne.

**DIE ZUKUNFT
IST WEIBLICH.**
Sieben Frauen,
deren Geschichten
berühren und
Mut machen.

NOW, you!

IT'S ALL ABOUT TRENDS.
Beauty: Dunkle Lippen,
bunte Lidschatten
& falsche Wimpern.
Fashion: Fransen,
Cargo-Pants, Transparenz
& Asymmetrie.

Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende



Massagen, sanfte Streicheleinheiten, eine Hand auf der Schulter. Ob mittels Impulsströmen, Shiatsu-Massagen oder Therapeutic Touch: Berührungen können Stress und Ängste abbauen, Schmerzen lindern, Selbstheilungskräfte aktivieren – und damit das Immunsystem stärken.

VON Daniela Jasch

DRÜCK MICH MAL!

BERÜHRUNG BERÜHRT.

Nicht nur Worte verbinden. Gerade wenn schon zu viel gesprochen wurde oder die Sätze einem nicht leicht über die Lippen kommen, verbinden Berührungen durch Anfassen und bringen Menschen zueinander.



Durch die Berührung wird man wieder zum Menschen. Dieser Satz war oft das Erste, was Patient:innen über die Lippen kam. Eine schwedische Forschungsstudie untersuchte die Auswirkungen von Berührungen auf das Wohlbefinden sowie individuelle Therapiefortschritte von Krankenhauspatient:innen. Die Versuchspersonen wurden je nach Wunsch an Händen, Füßen, Rücken oder am ganzen Körper massiert. Pfleger:innen übten mit ihren Händen eine Dreiviertelstunde bis Stunde lang leichten Druck auf verschiedene Körperstellen wie Füße, Herz und Stirn aus. Das Ergebnis war beeindruckend: Losgelöst von ihren Erkrankungen, berichteten Patient:innen von Trost, Entspannung, einem Gefühl des „Gut-aufgehoben-Seins“ sowie von Schmerzlinderung durch den gezielten Einsatz der Berührungen. Zahlreiche Forschungsergebnisse weltweit konnten nachweisen, dass Berührungen zu physiologischen Veränderungen bei Kranken führen. So führen die taktilen Reize nachweislich dazu, dass die Schmerzen nachlassen, Patient:innen weniger Angst haben, das Gehirn auf Entspannung schaltet und die Bildung von Stresshormonen gebremst wird. Neben der Tatsache, dass Berührungen akute Beschwerden lindern können, weiß man aus der Hirnforschung, dass Körperkontakt ein Gefühl der Zugehörigkeit und Geborgenheit vermittelt.

Alles im Fluss – traditionelle Elemente des Heilens

„Heilsame“ Berührungen werden in der Alternativmedizin schon lange eingesetzt. Die sogenannte Energiemedizin etwa basiert auf der jahrtausendealten Erkenntnis, dass alles, was ist, energetische Schwingung ist. Demnach sprachen bereits Ärzte im antiken China, Indien oder Griechenland von einer universellen, alles durchströmenden Energie – auch als Qi oder Prana bezeichnet –, die für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit des Menschen von essenzieller Bedeutung ist. Fließt das Qi in Harmonie, sind wir voller Gesundheit und Lebensfreude. Kommt es hingegen zu Blockaden – die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Energiemedizin sprechen von Energieflussstörungen –, können Krankheit, seelische und körperliche Schmerzen die Folge sein. Fernöstliche Massagetechniken wie Shiatsu

versuchen folglich nichts anderes, als den Energiefluss in den sogenannten Meridianen aufrechtzuerhalten und energetische Ungleichgewichte zu vermeiden. Der Begriff Shiatsu kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Fingerdruck“. Therapeut:innen setzen neben ihren Händen meist auch das eigene Körpergewicht ein, um Druck auf bestimmte Körperstellen auszuüben. Dabei versuchen die Therapeut:innen während der Behandlung eine bestimmte energetische Beziehung zu den Patient:innen herzustellen. Dadurch sollen die körperlichen Blockaden der Energieströme gelöst und der Mensch seelisch und körperlich ausbalanciert werden.

Balance durch Strömen – Hände als natürliche Hilfsmittel

Auch das Impulsströmen geht davon aus, dass bestimmte Energiefelder im Körper durch Berührung aktiviert werden können. „Durch Berührungen sogenannter Energietore mit den Fingern und Handflächen kommen angestaute Lebenskräfte wieder in Bewegung. Die durch den Körper ausgedrückten Symptome lösen sich ebenso wie belastende Gedanken und Gefühle, die häufig Ursache für Disharmonie darstellen“, sagt >

Viele Massage- und Berührungstechniken sollen die energetische Balance im Körper wiederherstellen.



BALSAM FÜR DIE SEELE.

Weniger Berührungshemmungen im Alltag: Eine Hand auf der Schulter, eine Umarmung oder ein sanftes Über-den-Kopf-Streichen können je nach Situation Mut, Trost, Zuversicht, Zustimmung, Freude oder Vertrauen vermitteln.

Wolfgang Url, Impuls-Lehrtrainer und Gesundheitsbildner. Das „Strömen“ schöpft aus dem uralten, universellen Menschheitswissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Energiesystem und hat sich zu einer wirkungsvollen, ganzheitlichen Methode zur Gesundheitsförderung entwickelt. „Es sind immer dieselben Körperstellen, die mit bestimmten Themen, Bedürfnissen, Gefühlen etc. zusammenhängen. Und wo wir viel gute Absicht und Energie hineinstecken, kann immer auch Energie stecken bleiben“, erklärt Url. Belastende Gefühle, Sorgen, Ängste, Ärger oder Überforderung können unsere Energietore blockieren. So würden auch die meisten unserer mentalen, emotionalen und physischen Belastungen entstehen. Klar könnten Belastungen mit den Händen nicht einfach weggezaubert werden. Aber mit der Kraft sanfter Berührungen hat man laut

Wolfgang Url ein natürliches Hilfsmittel für die Harmonisierung unseres Energiesystems. „Mit dem Wissen, dass unser Körper Ausdruck unseres Geistes ist, kann das Bewusstsein auch umgeschaltet werden. Die Berührungen beim Impulsströmen wirken wohltuend und regenerativ und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Sobald nämlich die Lebenskraft fließt, übernimmt wieder der Körper“, versichert Url.

Der Mensch in seiner Ganzheit – therapeutische Berührung

Auf Ganzheitlichkeit setzt auch das energetische Pflegekonzept des Therapeutic Touch (therapeutische Berührung). Diese Methodik wurde in den Siebzigerjahren von der amerikanischen Pflegewissenschaftlerin Dolores Krieger und der Heilerin Dora Kunz entwickelt. Krieger hatte bereits damals das Gefühl, dass die Krankenpflege oft rein auf die Unterstützung bei den alltäglichen Aktivitäten sowie die Ausgabe von Medikamenten reduziert wurde. Ziel der Krankenpflege sollte ihrer Ansicht nach jedoch viel mehr sein: Menschen sollten bei der Genesung unterstützt werden, Krankenpflege sollte insgesamt einen Beitrag zur Gesundheitsförderung

Berührungen können Menschen in eine wohlwollende Beziehung zueinander bringen.

leisten. „Therapeutic Touch ist eine Heilmethode, bei der man mithilfe der Hände bestimmte nicht physische menschliche Energien bewusst lenkt oder harmonisiert, mit dem Ziel, den Körper zur Heilung zu aktivieren“, schreibt Dolores Krieger in ihrem Bestseller *Therapeutic Touch. Die Heilkraft unserer Hände*. Therapeutic Touch verbindet traditionelle Heilmethoden mit der Krankenpflege und kommt mittlerweile weltweit in mehr als hundert Ländern in der Pflege und bei verschiedenen Therapieansätzen zum Einsatz – in Österreich übrigens seit 1998. Die Methode vereint Grundlagen der Bioenergetik und Grundzüge der Traditionellen Chinesischen Medizin mit den Erkenntnissen der modernen Gehirn- und Bewusstseinsforschung. Mit der Zielsetzung, dass möglichst viele Pflegepersonen sich holistisch orientieren, den Menschen als Energiefeld in seiner Ganzheit betrachten und ihn dabei unterstützen, das Gleichgewicht im Inneren und mit seiner Umwelt wiederherzustellen. Dolores Krieger dazu: „Gezielte Berührung und sanfte Stimulation sollen energetische Prozesse im Körper aktivieren und harmonisieren, damit die Selbstheilungskraft ihre volle Wirkung entfaltet.“ Ein Ansatz, der in Kliniken und Ordinationen vermehrt Anklang und Anwendung findet – zum Beispiel im Rahmen von ganzheitlichen Behandlungen in der Krankenpflege, auf onkologischen Abteilungen, in der Palliativmedizin, in Geburtsstationen oder auch in der Psychotherapie. |