

Teil 1

Ein Gefühl der Verbundenheit





Kapitel 1: Dein „strahlendes Meer“

Wenn jemand, den Sie lieben, chronisch krank ist, alt wird oder sich dem Ende seines Lebens nähert, möchten Sie Zeit mit ihm verbringen und Sie möchten helfen. Sie fühlen sich vielleicht überwältigt bei dem Versuch, die Krankheit zu verstehen, die Auswirkungen auf den Menschen zu erfassen, den Sie lieben, und die Behandlungen, denen er sich unterziehen muss. Nicht zu wissen, was man tun soll, vergrößert den Stress, den man empfindet; Familienmitglieder sagen oft, sie seien völlig ratlos, wie sie noch eine bedeutungsvolle Rolle in einer Beziehung spielen können, die sie trotz der Veränderungen noch aufrecht erhalten möchten.

Als der Buchrezensent der *New York Times*, Anatole Broyard, mit einer chronischen Krankheit in ein Krankenhaus überwiesen wurde, beschrieb er Besucher, die ihn mit einer „verlegenen Liebe“ anschauten. In seiner Kolumne zitierte er einen Therapeuten, der „Verlegenheit“ als ein Strahlen definierte, „das nicht weiß, was es mit sich anfangen soll“. Broyard wünschte sich eine Anleitung, die Familie und Freunde eines kranken Menschen lehrt, wie man das Beste aus diesem Strahlen machen kann (Broyard, 1990, S. 29).

Diese Beobachtung und der Wunsch treffen in beiderlei Hinsicht zu: Dieses Strahlen geht *tatsächlich* von uns aus; und die Energien, die von uns ausgehen, *können* heilsam sein. Und obwohl niemand die Verdienste der modernen Medizin aufgeben würde, kann die Sehnsucht nach solch einer Verbundenheit nicht durch Technologie erfüllt werden. In unserem Bereich geht es um eine Art von Kraft, die nur von lebendigen Menschen ausgehen kann.

Die Vorstellung vom menschlichen Wesen, das strahlt – das heißt sowohl Teilchen als auch Wellen abgibt, Materie und Energie – ist alt und neu zugleich. Sie ist seit Jahrtausenden Bestandteil einiger traditioneller Heilmethoden und wird jetzt auch von der etablierten Medizin erforscht. Ärzte, Krankenschwestern, Homöopathen, Naturheilpraktiker, Akupunkteure, Psychologen und Bodyworkers – ebenso wie ihre Patienten und Klienten

ten – gehören zu dem Personenkreis, der eine erweiterte Sichtweise von Gesundheit hat, zu der Körper, Energie, Geist, Beziehungen und die Umgebung gehören. Bei diesem Ansatz, der häufig als Integrative Gesundheitsförderung bezeichnet wird, geht es nicht nur um die Integration verschiedener Therapien, es geht auch darum, alle Aspekte des Menschseins zu integrieren. Kurz erklärt sind dies:

Körper † Der physische Teil des menschlichen Wesens besteht aus den fassbaren Erscheinungsformen des Körpers, wie Organe, Drüsen, Blut und Gene. Diese Substanzen können gemessen und analysiert werden.

Energie † Die nicht-physischen Erscheinungsformen des Körpers – wie Wärme, Atem, Klang und Magnetismus – sind weniger fassbar und bewegen sich in Wellen fort, genauso wie alle anderen Energien im Spektrum des Lebens. Die schwingenden Erscheinungsformen unserer Umgebung – wie Klang, Gerüche und Licht – finden ihren Nachhall in der Energetik des Körpers und können sowohl die physischen als auch die psychischen Funktionen beeinflussen.

Geist † Die Qualität dessen, was man macht, ist abhängig von der Geisteshaltung, mit der man es macht. „Geist“ als Teil des physischen Körpers bezieht sich auf die vielen Dimensionen der Seele – einschließlich bewusster und unterbewusster Bereiche, Emotionen, Träume, Erinnerungen, Projektionen, Zielsetzungen und kreativer Inspiration. Es betrifft diesen in der Person begründeten Begriff von Geist. Wenn es um die Quelle dieser animierenden Kräfte geht, wird „Geist“ zu „Der Geist“. Es gibt viele Traditionen, die sich mit Ritualen und Glaubensvorstellungen „Dem Geist“ nähern. Diese Traditionen können zwar für Menschen, die krank sind oder sich ihrem Lebensende nähern, sehr bedeutungsvoll und tröstlich sein, dieses Buch konzentriert sich aber auf das persönliche Gefühl von Geist, der seinen Ursprung im Körper hat, ohne jegliche religiöse Bedeutung. Dieses persönliche Gefühl von Geist ist besonders bei der Anwendung von Berührung wichtig.

Diese drei Komponenten konstituieren den Körper und können bewusst eingesetzt werden, um Veränderungen zu bewirken, die sowohl berührbar

als auch schwingend sind. Ihr Nutzen ist in vielen traditionellen Praktiken von fundamentaler Bedeutung. Obwohl einige der Techniken, die in diesem Buch vorgestellt werden, aus der klassischen chinesischen Medizin abgeleitet sind, werden Akupunktur und Akupressur heutzutage weltweit angewandt. Das System Körper-Energie-Geist ist nicht nur eine östliche Perspektive, es ist die Sichtweise einer lebenden Matrix, die allen menschlichen Wesen gemeinsam ist. Da sie zeitlos und universell ist, bleibt sie über die Zeiten hinweg von Bedeutung.

Berührung ist einzigartig, da sie alle drei Aspekte einer Person beeinflussen kann und je nach Absicht einen ausgewählten Aspekt stärker betonen kann als den anderen. Man kann entscheiden, Berührung bei einer der drei Komponenten anzuwenden oder bei allen dreien, wie man es möchte. Wie man sich auch entscheidet, es ist eine interessante und lohnende Erfahrung.

Teile Dein „Strahlen“

Der Tastsinn ist der erste der Sinne, der sich entwickelt, und Berührung ist unser ganzes Leben lang ein grundlegendes Bedürfnis (Montagu, 1978). Wenn man lernt, Berührung als Kommunikationsmittel zu verwenden, entdeckt man unter Umständen eine Alternative zu Worten, die ein tief liegendes Bedürfnis zufriedenstellen kann. Wenn jemand alt wird, chronisch krank ist oder sich seinem Lebensende nähert und die Ausübungen alltäglicher Rollen und Fähigkeiten verloren gegangen sind, neigen Betreuer und Betreuerinnen naturgemäß zu nicht-verbale Wege der Kommunikation. Sie messen einem Flackern im Auge, dem Atemrhythmus oder dem Händedruck mehr Bedeutung zu als Hinweisen für Bewusstsein. Sie werden feststellen, dass die gezielte Berührung als Ausdruck Ihrer körperlichen Gegenwart, dass die Energie Ihrer Liebe, Freundlichkeit und Ihres Mitgefühls wichtige Bestandteile der Kommunikation werden.

Dieses Buch soll als Inspiration für pflegende Personen dienen, die mit der Berührung einem geliebten Menschen oder einem Freund Trost spenden

möchten. Es wird hier eine Folge von Handmassagen vorgestellt, die sich auf eine 20-jährige Praxis in der Tradition westlicher und östlicher Körperarbeit begründet. Mit eingeschlossen sind Übungen zur Steigerung der Bewusstheit und der Sensibilität, da die therapeutische Berührung mehr bietet als eine reine Technik. Eine Vielfalt von Übungen zur Kultivierung des Körper-Seele-Ansatzes finden Sie im Buch in den Info-Kästen mit der Bezeichnung „Die innere Praxis“.

Es gibt auch Geschichten über gemeinsames Berühren, die aus den Erfahrungen der Autorinnen stammen, die als staatlich anerkannte Massage-Therapeutin und praktizierende Krankenschwester in qualifizierten Pflegeheimen und Hospizen gearbeitet haben. Diese Situationen aus dem wirklichen Leben zeigen, wie die Anwendung von Berührung sich allmählich und in einem individuell angepassten Tempo entwickelt.

Obwohl Berührung hilfreich sein kann, ist sie nicht für jeden geeignet. Manche Menschen haben aus einer Vielzahl von Gründen eine Abneigung gegen Berührung. Dies ist ein Teil der menschlichen Natur, der akzeptiert und respektiert werden sollte. Wenn entweder Sie oder die Empfängerin oder der Empfänger nicht an Berührung interessiert sind oder dies wegen der Umstände nicht möglich ist, gibt es andere Wege, die Pflege zu verbessern. Vorschläge für alternative Wege, die Sie in Betracht ziehen könnten, finden sich in Kapitel 6 „Bevor Sie beginnen“.

Die Hand als natürliche Wahl

Pflegende Personen halten instinktiv die Hand des Menschen, den sie unterstützen möchten. Der Einsatz der Berührung, wie er in Kapitel 8 „Eine Abfolge von Handmassagen“ vorgeschlagen wird, führt das Händehalten noch ein wenig weiter. Hier liegt die Konzentration auf den Händen, leichte Massagebewegungen werden hinzugefügt sowie Aufmerksamkeit für die Punkte der Energiepfade und ein fokussiertes Bewusstsein, um in strukturierter Weise Berührung gemeinsam zu erleben und zu teilen.

Die Hand ist zwar nur ein kleiner Teil des Körpers, aber es gibt viele Gründe, warum sie in der Pflege für die geteilte Berührung eine gute Wahl ist. Die meisten Menschen empfinden es als angenehm, die Hand einer anderen Person zu berühren. Die Hand ist leicht zugänglich, es ist kein Entkleiden notwendig und man kann viele der Theorien und Techniken der Massagetherapie einsetzen. Das Berühren der Hände ergibt Sinn, wenn man eine Beziehung stärken will, da die Hände eine wichtige Rolle in der Art und Weise spielen, wie wir kommunizieren. Wir winken jemandem zu, schütteln die Hände und umarmen uns. Wenn jemand krank ist oder alt wird und die Fähigkeit zu sprechen, zu hören oder zu verstehen abnimmt, hilft die Berührung uns, eine Verbindung herzustellen, die nicht mehr verbal ist, sondern gefühlt wird.

Da die Hände so empfindsam sind, sind sie höchst empfänglich sowohl für das Berühren als auch für das Berührt-Werden. Ihre Haut hat viele Rezeptoren für sensorische Information: Schmerz, Kälte, Hitze, Berührung und Druck. Die Rezeptoren leiten die Information mit großer Präzision und detailliert an das Gehirn weiter, das ein Viertel all seiner motorischen Aktivität der Hand widmet.

Auch die Betrachtung der Energie weist auf die Fähigkeit der Hand hin, Einfluss auf den Oberkörper zu nehmen, insbesondere auf den Kopf. In der klassischen chinesischen Medizin, die bis zu 74 Pfade beschreibt (auch „Meridiane“ genannt), durch die Energie fließt, werden die Meridianpunkte der Hände und Fingerspitzen benutzt, um Energie zu den Augen, Ohren, der Nase und der Zunge zu leiten. Besonders die Fingerspitzenpunkte sind wichtig wegen ihres Potentials, mit den tiefen Aspekten der Körper-Seele zu kommunizieren, die als *Shen* oder Geist bezeichnet werden.

Forschungsergebnisse zur Wirkung der Handmassage

Wir berühren die ganze Zeit irgendetwas, wie kann also Berührung, die „therapeutisch“ ist, anders sein? Benötigt man besondere Kräfte? Welchen Nutzen kann man sich davon erhoffen? Lohnt sich ein Versuch? In

steigender Zahl werden Forschungsarbeiten durchgeführt, um die Vorteile der Berührungstherapie bei unterschiedlichen Fällen zu untersuchen. In den meisten Arbeiten finden sich Hinweise auf positive Wirkungen, die den Einsatz lohnend erscheinen lassen. Die Berührung erfolgt manchmal durch professionelle Massagetherapeuten und manchmal durch pflegende Personen mit eingeschränktem Training, einschließlich der Familienmitglieder.

Die Handmassage, die in diesem Buch vorgestellt wird, wurde für eine Untersuchung entwickelt, die den Einsatz von Berührungs- und Musiktherapie bei Bewohnern eines Pflegeheimes mit schwerer Demenz erforschte. Menschen in Pflegeheimen und Krankenhäusern sind am meisten der Gefahr ausgesetzt, der strahlenden menschlichen Energie beraubt zu sein, einer Kraft, die sonst frei zwischen Menschen fließt, die sich umeinander sorgen. Die körperlichen Interaktionen sind oft an bestimmte Arbeitsaufgaben gebunden, ihnen fehlt die Bedeutung auf einer tieferen emotionalen Ebene, und sie schaffen keine dauerhafte Bindung zwischen der pflegenden und der empfangenden Person. Hinzu kommt, dass Heimbewohner und -bewohnerinnen aus einer Reihe von Gründen seltener eine bedeutungsvolle verbale Kommunikation mit ihren Pflegern haben, was die Isolation, die sie erleben, verstärkt.

Die Untersuchung bot Familienmitgliedern und Hilfskräften des Heimes, also den Personen, die die meiste Zeit mit den Bewohnern verbrachten, die Möglichkeit, Berührung als eine Aktivität zu erlernen, die bedeutungsvoll für sie sein könnte. Der Ansatz war relativ leicht zu erlernen, sicher in der Anwendung, zwischen den Geschlechtern einfach zu akzeptieren und leicht anzupassen. Das Hauptziel lag für die gebende Person darin, Verbindung herzustellen, zu kommunizieren und dem empfangenden Menschen Behaglichkeit zu verschaffen. Die Erfahrungen vieler verschiedener Pflegepersonen wurden in Geschichten zusammengefasst und finden sich in diesem Buch in den wiederkehrenden Rubriken „Berührung teilen“. Jede von ihnen illustriert grundlegende Prinzipien, die den Lernprozess leiten können.

Pfleger und Pflegerinnen lernten die Massage in zwei halbtägigen Sitzungen. Dann übten sie mit ausgewählten Bewohnern in wöchentlichen Sitzungen, die sich über ungefähr zwei Monate erstreckten, und in dieser Zeit wurden sie von einer ausgebildeten Therapeutin betreut und unterstützt. Am Ende der Studie zeigte die Untersuchung, dass die Bewohner eine angemessene und deutliche Reaktion auf Berührung hatten, die Entspannung größer geworden war, die Traurigkeit geringer und weniger Aufregtheit auftrat (Kramer und Smith, 1999). Die Pflegepersonen hielten es für eine sinnvolle Handlung.

Obwohl dieser Ablauf für Menschen mit Demenz entwickelt wurde, wird Handmassage in den USA in vielen verschiedenen Einrichtungen der Gesundheitsfürsorge eingesetzt und steht im Mittelpunkt einer ganzen Reihe von Studien. Handmassage ist zum Beispiel für den Einsatz in der palliativen Pflege untersucht worden (Osaka et. al., 2009), für Entspannung bei älteren Menschen (Harris und Richards, 2010), als Trost bei Bewohnern von Pflegeheimen (Kolcaba, Schirm und Steiner, 2006) und bei postoperativen Schmerzen (Wang und Keck, 2004). Wenn sie Teil des Angebotes in Hospizen und Krankenhäusern ist, kann beruhigende Berührung sowohl von professionellen Mitarbeitern ausgeführt werden, als auch den pflegenden Angehörigen beigebracht werden.

Dem Wesentlichen mit dem Wesentlichen begegnen

Um in den vollen Genuss der strahlenden Berührung zu kommen, braucht es mehr als eine Reihe von Massagebewegungen oder Techniken. Um die eigene vibrierende Natur ganz auszunutzen und ganzheitlich zu kommunizieren, müssen sowohl der Körper als auch die Seele einbezogen werden. Die klassische chinesische Medizin hat längst diese komplementäre Beschaffenheit des Heilens erkannt, indem sie von der „äußeren“ und der „inneren“ Medizin spricht.

Die äußere Medizin ist Teil der Wissenschaft des Körpers und umfasst Arzneimittel und Operationen ebenso wie Kräuter und Akupunktur. Sie wird

häufig von Fachleuten angeboten. Der innere Bereich ist Teil der Wissenschaft des Wesens, die den Gedanken und Emotionen eines Menschen und den Möglichkeiten, sie bewusst zu steuern, große Bedeutung beimisst. Die chinesischen Weisen bezogen sich auf diese inneren Praktiken als die „Verfeinerung“. In ihren Augen ist sie es, die dem Leben einen Sinn gibt.

Die inneren Praktiken haben nicht nur die Gesundheit zum Ziel, sondern auch die Erweiterung der Intelligenz, die in allen Bereichen des Lebens anwendbar ist. Sie begründen sich auf folgender Prämisse: Die Seele ist mehr als das Gehirn; eine umfassendere Sichtweise der Seele sieht den ganzen Körper und die Energien, die ihn lenken. Sie hat sowohl bewusste als auch (unter-)bewusste Aktivitäten. Jeffrey C. Yuen, ein berühmter taoistischer Lehrer der klassischen chinesischen Medizin und Dekan des Akupunktur-Programms am *Swedish Institute* in New York City, sagt seinen Studierenden, dass sie durch eine innere Praxis wie Meditation einen tieferen Zugang zu ihrem Bewusstsein erlangen, um ihre „Quelle der Kreativität“ zu entdecken.

Jeder kann diese Verbindung erleben. Eine Pflegerin berichtete von einem Vorfall, bei dem der Einsatz von Berührung sie und ihre Art zu arbeiten verändert hat. Am Ende eines achtwöchigen Trainingsprogramms erzählte sie, wie sie beschlossen hatte, den Massage-Ablauf mit der von ihr betreuten Heimbewohnerin im Tagesraum gleich nach dem Mittagessen durchzuführen. Mitten in ihrer Sitzung fingen einige der anderen Bewohner an sich zu streiten, was zu einer kurzen Auseinandersetzung über das Essen führte. Aber sie und die von ihr betreute Bewohnerin waren mitten in all diesen Streitigkeiten eine Insel der Ruhe geblieben. Sie war beeindruckt, wie gut sie in der Lage gewesen war, sich weiterhin zu konzentrieren. „Woher kommt das?“, fragte sie sich. „Ist dies eine Art von Meditation?“ Und dann fügte sie ein wenig vorwurfsvoll hinzu: „Warum wird dies nicht auf der ganzen Welt gelehrt?“

Diese Frage kann am besten mit weiteren Fragen beantwortet werden: Wer sollte Berührung lernen? Wer unterrichtet die pflegenden Personen? Wie sollen der Unterricht und die Folgestunden finanziert werden?

Die Gemeinschaft der Pflegenden

Dieses Buch gibt Menschen eine einfache und strukturierte Methode an die Hand, Berührung zu teilen. Das können Söhne und Töchter sein, die ihre kranken und gebrechlichen Eltern pflegen. Es können Mann und Frau sein, Nichten und Neffen oder Eltern, die für ihre ihnen nahestehenden Angehörigen sorgen. Pflegende Personen haben die unterschiedlichsten Aufgaben: einige kommen, um sich hinzusetzen, zu reden und etwas Zeit dort zu verbringen; andere kochen vielleicht, machen sauber, kaufen ein und begleichen Rechnungen. Viele von ihnen baden die Person, die sie pflegen, betten sie um, füttern und waschen sie. Wir hoffen, die hier angebotenen Informationen werden Sie dazu anregen, sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie Berührung einsetzen und über die vielen Bedeutungen, die sie haben kann.

Unser Hauptaugenmerk liegt zwar auf den pflegenden Familienangehörigen, aber ein Text wie dieser kann auch interessant für Krankenschwestern und Schwesternhelferinnen sein, die in der Gesundheitsfürsorge arbeiten. Vielleicht haben auch Sozialarbeiter, Geistliche und ehrenamtliche Helfer, die Menschen zu Hause oder im Krankenhaus besuchen, Interesse daran, Berührung in ihren Fürsorgeplan mit aufzunehmen.

Ob sie nun Familienmitglieder oder Angestellte sind – alle Pflegepersonen leisten einem kranken Menschen Gesellschaft, bieten ihm wertvolle emotionale Unterstützung und schaffen bedeutungsvolle Augenblicke, die niemals wiederholt werden können. Sie werden vielleicht nicht dafür bezahlt und finden oft zu wenig Anerkennung, aber alle machen es aus Liebe zur pflegerischen Arbeit und aus Herzengüte. Es besteht großer Bedarf an den körperlichen, tatkräftigen und spirituellen Zuwendungen, die nur Pflegepersonen leisten können.

Der Einsatz von Massage in der Gesundheitspflege ist Teil einer Bewegung der integrativen Medizin, die in den 1970er Jahren begann. Es war eine Suche, die von Menschen in Gang gesetzt wurde, die nach einer natürlicheren Lebensweise strebten. In Hinblick auf Gesundheit wünschten sie sich einen Körper-Geist-Ansatz ohne toxische Stoffe, eine Erziehung zur

Selbstfürsorge und das Handwerkszeug, das ihnen Macht über sich selbst gab. Und vielleicht müssen es die Menschen sein, nicht die Fachleute und die Politiker, die diese Bewegung am Leben erhalten, indem sie Veränderungen in Gang setzen.

Fast jede Forschungsarbeit, die sich mit Berührung beschäftigt, entdeckt positive Effekte, die eine weitere Untersuchung rechtfertigen. Es gibt nur selten nachteilige Reaktionen oder Nebenwirkungen. Die Kosten dafür, Berührung in einen Fürsorgeplan mit aufzunehmen, sind relativ niedrig, aber Institutionen sind oft durch Einschränkungen im Budget behindert, wenn sie sich darum bemühen, diese Therapie in ihre Leistungen mit aufzunehmen. Die Bedürfnisse der Menschen nach Trost und Fürsorge können aber nicht auf bürokratische Zustimmung warten; sie brauchen sie jetzt.

Jeder, der etwas darüber erfahren möchte, wie man in die Fürsorge für die Familie einbezogen werden kann, sollte in die Lage versetzt werden, eine solche Fortbildung von zuverlässigen Fachleuten zu erhalten. Sie möchten Berührung in einem Pflegeheim oder in einer fachlich betreuten Einrichtung einführen? Nehmen Sie Kontakt zur Verwaltung auf, dem Arzt, den Schwestern, Sozialarbeitern und Psychologen. Vielleicht können Sie mit einer Handmassage anfangen, um zu demonstrieren, was Sie zu tun beabsichtigen, wobei Sie gleichzeitig dem Personal eine gewisse Erleichterung im Arbeitsstress verschaffen.

Was ist aber, wenn man dort einverstanden ist, aber keine Mittel für Kurse und organisierte Unterstützung vorhanden sind? Treffen Sie sich mit anderen Pflegepersonen und legen Sie Ihre Mittel zusammen. Bemühen Sie sich um Zuschüsse oder organisieren Sie Spendenaktionen! Setzen Sie sich für sichere, innovative Ansätze ein, die Sie in Ihre Situation mit einbeziehen können.

Als Pflegeperson, die für tröstliche Berührung sorgen möchte, sollten Sie kein „Einzelkämpfer“ bleiben, sondern Sie sollten in der Lage sein, sich am Einsatz und der Unterstützung des Pflegeteams zu erfreuen. Als Teil eines interdisziplinären Teams können Sie den Wert der Medizin und die Wohltat Ihres fürsorglichen Herzens vereinen. Nach der Überzeugung vieler Men-

schen ist dies die Art des Handelns, die zum Wandel der Gesundheitsfürsorge auf der ganzen Welt führen wird – das alles umfassende strahlende Meer, das alle Menschen teilen.

Berührung teilen

Beginnen Sie einfach

Frau F., seit 15 Jahren qualifizierte Schwesternhelferin in einer anerkannten Pflegeeinrichtung, war sehr ausgelastet in ihrer geriatrischen Abteilung und doch war sie fürsorglich und dynamisch genug, um freiwillig an einem Forschungsprojekt teilzunehmen, bei dem Berührungstherapie als Methode untersucht werden sollte, um Bewohnern und Bewohnerinnen mit schwerer Demenz helfen zu können. Die ihr anvertraute Frau, „Anna“, hatte keine Kontrolle mehr über ihre Muskeln und sie sprach kaum. Frau F. tat alles für sie. Anna hielt ihre Arme aufgrund von Kontrakturen steif an ihrer Brust und die Fäuste waren fest geballt. Hierdurch wurde die Aufgabe, sie anzukleiden und zu baden, für ihre treue Pflegerin noch schwieriger.

In der ersten Übungssitzung lernte Frau F. die sanfte Massageabfolge, die sie an der Hand ihres Pfleglings anwenden würde. Frau F. war zwar sehr enthusiastisch bemüht, einen Weg zu finden, um Anna zu helfen, aber sie wurde etwas nervös. Sie berührte Anna ja den ganzen Tag, aber jetzt wurde sie aufgefordert, sie zu berühren, als ob die Berührung allein etwas erreichen würde. Brauchte sie „magische“ Finger, fragte sie sich, damit sie etwas bewirkte? Würde sie überhaupt in der Lage sein, eine Handmassage an einer Hand auszuführen, deren Finger so fest geballt waren, dass Frau F. Watte in Annas Hände zwängen musste, damit diese sich nicht mit den Fingernägeln die Handflächen verletzte?

Zu Beginn, als Frau F. die Abfolge lernte, übte sie diese mit einer Kollegin. Im Klassenzimmer war es leicht. Jeder war kooperativ und ging auf alles

ein. Aber sie wusste, es würde anders sein, wenn sie mit ihrem Pflegling arbeitete.

Zu ihrer ersten Sitzung auf ihrer Station wurde sie von der staatlich anerkannten Massagetherapeutin begleitet. Während sie zuschaute, wie die Therapeutin ihr die beruhigende Arbeit vorführte, merkte sie, wie ihre Sorgen dahinschwanden. Ihr wurde klar, dass es hier nicht um Magie ging, nicht um übermenschliche Anforderungen, es gab keine dieser Anspannungen, die medizinische Prozeduren begleiteten, und ihr wurden keine falschen Gefühle abverlangt. Die Streichelbewegungen waren einfach, und es bereitete ihr eine Art von Genuss, den ihr Pflegling vielleicht mit ihr teilen konnte.

Wegen der Kontrakturen beschränkte sie ihre Berührungen auf Annas Arm und die geballten Fäuste. Nach ungefähr drei Wochen, in denen Frau F. mindestens zweimal die Woche diese gezielte Berührung angewendet hatte, fiel ihr auf, dass Annas Arme etwas weniger steif waren. Und was hinzukam, die Watte, die sie ihr immer zwischen die Finger und Handflächen hatte zwängen müssen, ließ sich jetzt leicht hinein- und hinauschieben. Manchmal fiel sie sogar zu Frau F.s großer Überraschung während des Tages heraus.

Bald konnte sie die Streichelbewegungen bis zur ganzen Länge der Finger ausweiten. Noch vor Ende des dreimonatigen Forschungszeitraums konnte Frau F. Annas Arme ganz von deren Körperseite wegbewegen. Sie sagte, es sei nun „kein Problem“ mehr, sie anzuziehen.

Im Laufe der Zeit war es ihr gelungen, Annas Finger, einen nach dem anderen zu strecken. Und eines Tages, als Frau F. ihre morgendliche Routine zum Abschluss brachte, nahm sie Annas Hand in ihre und Anna hob diese an ihre Lippen und gab Frau F.s Hand einen Kuss. Es war eine passende Geste der Zuneigung für diese Frau, mit der sie allen Trost in ihrem Heim verband.

Bewusstheit für Körper und Atem

Für Menschen, die Berührung professionell einsetzen, ist es normalerweise ein Teil ihrer Arbeit, sich so vorzubereiten, dass sie die Berührung mit einem Gefühl von Ruhe und Stille anbieten können. Sie machen körperliche und / oder geistige Übungen, um ihre Gedanken von den üblichen Sorgen zu befreien – ein Prozess, den man als „sich zentrieren“ oder „sich erden“ bezeichnet. Wenn Sie einen Weg finden, etwas in dieser Art zu tun, wird dies Ihre Ausstrahlung und ihre tröstende Berührung verstärken, zumindest während des kurzen Zeitraumes, in dem Sie damit beschäftigt sind.

Vorschläge, auf welche Weise Sie das Zentrieren ausprobieren können, sind hier in den meisten Kapiteln als Teil der inneren Praxis enthalten. Wenn Sie es anfangs schwer finden, sich zu zentrieren, verzweifeln Sie nicht: das ist eine ganz übliche Schwierigkeit. Die Gangart zu wechseln und sich zu zentrieren mag eine Herausforderung sein, aber die Mühe lohnt sich!

Eine der ersten Empfehlungen für das Zentrieren ist, auf körperliche Empfindungen zu achten, anstatt auf Gedanken. Traditionellerweise macht man das, indem man auf seinen Atem achtet. Das ist weder eine Entspannung noch eine Meditation, sondern es ist ein Beobachten des Atems und des eigenen Körpers.

1. *Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein.* Legen Sie die Hände in den Schoß und atmen Sie normal aus. Es hilft, wenn Sie die Augen schließen, damit Sie Ihre Konzentration nach innen richten können.
2. *Während Sie ausatmen, lösen Sie jede Anspannung, die Sie nicht benötigen.* Fühlen Sie das Gewicht Ihres Körpers auf dem Stuhl, lassen Sie sich vom Stuhl tragen. Atmen Sie ein.

3. *Atmen Sie wieder aus, ganz langsam.* Wie unter 1. beschrieben, lassen Sie alle Teile Ihres Selbst eins werden. Machen Sie sich den Strom Ihres Atems bewusst: Einatmen und Ausatmen.
4. *Während Sie weiter bewusst atmen, beachten Sie, was Sie dabei empfinden.* Fühlen Sie Bereiche der Wärme und der Kühle? Irgendwo ein Unbehagen? Ein Kribbeln oder eine Anspannung? Beurteilen Sie nicht, was Sie fühlen, werden Sie sich dessen nur bewusst.
5. *Beobachten Sie als Nächstes den Strom Ihres Atems.* Geht ihr Atem langsam oder schnell? Strömt Ihr Atem bis in Ihre Kehle, Ihre Brust, Ihren Bauch?
6. *Beobachten Sie den Strom Ihrer Gedanken.* Wie schnell kommen und gehen Ihre Gedanken? Welcher Art sind Ihre Gedanken?
7. *Nehmen Sie jede andere Information Ihres Körpers bewusst wahr.* Atmen Sie langsam aus. Öffnen Sie Ihre Augen. Nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie erlebt haben.

Solch eine kurze Überprüfung kann stattfinden bevor und nachdem man die heilsame Berührung angewendet hat. Es ist vielleicht nicht leicht, diese kurze Übung durchzuführen, weil Sie von Ihnen verlangt, langsamer zu werden, und die meisten Menschen sind es gewohnt, ständig aktiv zu sein. Ein Student berichtete zum Beispiel, er habe nichts gefühlt, als er seinen Körper und seinen Atem beobachtete. Aber später gab er zu, dass er die Übung nicht mochte, denn, wie er selbst sagte, „sobald ich damit anfang, wurde mir heiß, mein Gesicht wurde rot und ich wollte aufspringen“. Obwohl sehr viel passierte, dachte er, das sei nicht das, was er eigentlich fühlen *sollte*. Er beobachtete nicht objektiv, was er fühlte.

Erkennen Sie Ihre Empfindungen, ganz gleich, welche es sein mögen. Wenn es irgendwie unbehaglich ist, wäre der nächste Schritt, einen Weg zu finden, sich mit der Situation zu befassen. Der aufgeregte Student könnte

sich zum Beispiel eine unruhige See vorstellen und sich nach und nach einbilden, die Wellen würden kleiner werden, bis das Wasser ruhig und klar wäre. Oder er könnte sich fragen: „Wo liegt meine Quelle der Entspannung?“ Manchmal werden Menschen unruhig, weil sie dehydriert sind, achten Sie also auf Ihre Bedürfnisse in Bezug auf Nahrung und Wasser.

Da es hier um einen kreativen Prozess geht, gibt es so viele Reaktionsmöglichkeiten wie Individuen. Der Abschnitt über Ressourcen am Ende des Buches enthält einige Vorschläge, wie man Hilfe finden kann, um zu lernen, die feinen Empfindungen als eine Kommunikation zwischen Körper und Geist zu begreifen. Wenn man diese Verknüpfung entdeckt und sich entsprechend verhält, wird man mit einem tiefen Gefühl der Verbindung zu einer inneren Quelle der Stabilität und Flexibilität belohnt.

Es ist hilfreich, einmal selbst zu erleben, wie es sich anfühlt, diese Berührung anzunehmen. Wenn möglich, sollten Sie also planen, dass jemand den Ablauf an Ihnen übt. Machen Sie diese Überprüfung von Atem und Körper vor und nach der Übungseinheit, damit Sie sehen können, welche Veränderungen in Ihrem Körper vor sich gehen. Wenn Sie selbst erlebt haben, was dabei geschieht, werden Sie sicherer darin, wie Sie Berührung anwenden müssen, um Trost zu spenden und eine Verbindung herzustellen.