

„**Therapeutic Touch** (TT) stellt eine moderne Variante alter, transkultureller Heilpraktiken dar, beruhend auf der Fähigkeit, den menschlichen Energiefluss zu lenken und zu harmonisieren, und diesen wieder ins Gleichgewicht zu bringen (Krieger 1995, S. 31; vgl. auch Krieger 1999, S. 200.)“

Therapeutic Touch ist eine Art „**Handauflegen ohne Berührung**“ für Menschen die krank, geschwächt oder traumatisiert sind. Sie führt zur Entspannung des Körpers, zur Reduzierung und Elimination von Schmerzen, zur Beschleunigung der (Wund-) Heilung und zur Minderung stress- und gehirnbedingter Erkrankungen. Angewendet wird Therapeutic Touch bei Patienten durch das Pflegepersonal in Kliniken und Pflegeheimen, aber auch im psychotherapeutischen und privaten Bereich, z.B. bei Kindern.

Therapeutic Touch im Coaching

Antonia von Fürstenberg

Zu mir kommen Klienten, die an ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung arbeiten. Da ich ursprünglich vom Theater komme, geht es in den Sitzungen öfter um die Verbesserung der Selbstpräsentation. Auch die Bewältigung anstehender Veränderungen wie eine Neuorientierung im Berufs- und Privatleben, die Entdeckung und Nutzung von eigenen Potentialen sowie eine gesunde work-life-balance sind wiederkehrende Themen.

Anna W. ist Dichterin. Sie hat schon Preise gewonnen und ist in Anthologien vertreten. Vor kurzem wurde ihr erster Gedichtband veröffentlicht. Sie möchte bei öffentlichen Lesungen ihr Lampenfieber in den Griff bekommen sowie nuancenreicher und ausdrucksvoller mit ihrer Stimme umgehen. Sie wirkt abgehetzt, als sie mit hochrotem Gesicht und atemlos bei mir ankommt. Ich biete ihr ein Glas Wasser an und lasse ihr Zeit, sich ein wenig zu beruhigen.

Dann sprechen wir über ihre Probleme, die Zuhörer bei Lesungen in ihren Bann zu ziehen. Ich lasse mir einen Auszug eines ihrer Gedichte vorlesen. Und wirklich: während Anna im Gespräch sehr lebhaft und ausdrucksvoll spricht, wird ihre Stimme dünn und modulationsarm, sobald sie vorträgt. Plötzlich klagt sie über migräneartige Schmerzen auf der rechten Kopfseite. Was immer der konkrete Auslöser ist – ich gehe von einer Stressbelastung aus, die durch das für sie schwierige Vortragen noch erhöht worden ist. Ich schlage Anna eine Therapeutic Touch Sitzung vor. Sie ist sehr einverstanden damit, scheint sich zu freuen, dass sie einmal gar nichts tun muss. Nach der Sitzung lasse ich sie ein wenig ruhen. Anna wirkt jetzt gelöst und friedvoll. Alle Hektik und aller Schmerz sind von ihr abgefallen. Jetzt können wir entspannt an die Arbeit mit dem Text gehen.

Birgit M. möchte nach längeren Auslandsaufenthalten, die durch den Beruf ihres Mannes bedingt waren, wieder in Deutschland als Spezialistin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit einsteigen. Sie hat festgestellt, dass sie

mittlerweile für dieses Geschäft mit 45 Jahren zu alt ist, denn alle ihre Bewerbungen bleiben erfolglos. Sie ist verzweifelt, da die mehrköpfige Familie in Deutschland auf ein Zweitaufkommen angewiesen ist. In diesem Zustand ist ein gemeinsames Nachdenken über ungenutzte Potentiale und neue berufliche Orientierungen nicht möglich. Nach einer TT Sitzung ist Birgit entspannt und dialogbereit. Sie sieht nicht mehr nur schwarz, sondern entwickelt mit mir zusammen Ansätze für neue Perspektiven, die in den folgenden Sitzungen immer konkreter werden.

Bei einer Gruppensitzung ist Irene der Schmerz förmlich anzusehen. Auf Nachfrage sagt sie, dass sie immer schon gelegentlich Migräneanfälle habe und es heute mal wieder besonders schlimm sei. Nach der Gruppensitzung behandle ich sie mit TT. Danach schaut sie mich dankbar an und sagt: „Heute Abend brauche ich keine Medikamente“.

Diese Fallbeispiele machen deutlich, wie durch innere Antreiber bedingte Unruhe, allgemeiner Stress, Spannungskopfschmerz und Migräne durch TT gelindert werden können und die Selbstregulation unterstützt wird. Das Vertrauen des/der Klient-in in den Coach wird gestärkt und damit der gute Beziehungsaufbau, der so wichtig für einen erfolgversprechenden Coachingprozess ist.