

Irmgard Häfele

[i-haefele@t-online.de](mailto:i-haefele@t-online.de)

Dipl.-Soz.Päd.(FH)  
Sozialtherapeutin (FPI)  
Kontemplationslehrerin  
(Willigis Jäger)

### **Händeauflegen in der Suchtkrankenhilfe**

Seit April 2012 kann ich das Händeauflegen im Rahmen der psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und Suchtgefährdete im Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis, wo ich seit 1992 tätig bin, anbieten.

Abhängige Menschen haben oft den Kontakt zu ihren Empfindungen und ihrer Körperwahrnehmung verloren. Körperarbeit und Entspannungsübungen bedeuten für sie häufig große Überwindung und werden schnell mit Leistungsdruck verknüpft. Auch beim Gespräch setzen sich viele unter Druck und befürchten, den Erwartungen der Therapeuten nicht gerecht zu werden.

Beim Händeauflegen dürfen Menschen einfach „Dasein“ und erleben nonverbale Zuwendung und Berührung in einem Schutzraum. Sie beschreiben die liebevolle Atmosphäre, der sie sich anvertrauen können, als wohltuend und stärkend; sie erfahren Wärme, „ein Auftanken“ und immer wieder das Verschwinden auch körperlicher Beschwerden.

Bisher nahmen vor allem Klienten das Angebot in Anspruch, die sich auf den Weg der Genesung gemacht, und eine Abstinenzentscheidung getroffen haben. Sie fühlen sich angenommen und in ihrem Selbstwert gestärkt.

Auch Angehörige kommen, die verstanden haben, wie wichtig Selbstfürsorge für sie ist. Denn in Familien mit Suchtproblemen verlieren die Bezugspersonen von Suchtkranken oft ihr eigenes Leben aus dem Blick aus Sorge um den Betroffenen, so dass sie selbst in Gefahr sind, krank zu werden.

### **Was geschieht beim Händeauflegen?**

Dass Händeauflegen etwas völlig Natürliches ist, zeigt sich darin, dass wir uns überall auf der Welt intuitiv die Hände auflegen, wenn uns etwas weh tut oder wenn Kinder im Schmerz Trost brauchen.

Es ist auch eine urchristliche Form des Gebets, bei der es darum geht, sich – möglichst absichtslos – einer göttlichen Schöpferkraft zu öffnen. Dabei entsteht ein Raum von Achtung und Vertrauen, der Selbstheilungskräfte stärken und wieder ins Fließen bringen kann.

Es ist respektvolle, achtsame Zuwendung, wie sie zu jeder therapeutischen Arbeit gehört. Veränderungen und Kraft für Selbstheilung kann auf verschiedenen Ebenen geschehen (physisch, mental, emotional, spirituell). Zusagen bzgl. Wirkung und Resultat werden nicht gemacht. Händeauflegen will auch nicht konkurrieren, sondern andere Therapien und Methoden ergänzen und unterstützen.

„Es ist nur eine von vielen Möglichkeiten, die den Menschen zur Verfügung stehen, wenn sie Heilung für Körper, Seele und Geist suchen.“ (Zitat A. Höfler, Open Hands Menssana 02/2011).

## **Wie geht man dabei vor?**

Im Sitzen oder im Liegen können Hände aufgelegt werden. Zuvor wird gefragt, ob eine Berührung erlaubt ist (über den bekleideten Körper wird eine Decke gelegt) oder ob es lieber im Abstand zum Körper geschehen soll. Die ganze Aufmerksamkeit gehört dem Menschen, dem die Hände aufgelegt werden. Er wird ermuntert, sofort zu sagen, wenn etwas unangenehm ist. Ein Gebet bildet den Anfang und eine Segensgeste das Ende. Dies geschieht im Wissen, dass wir dabei nichts aus eigener Willenskraft bewirken.

Rechtlich unterliegt das Händeauflegen nicht dem Heilpraktikergesetz (siehe Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom 2. März 2004).

Ethik-Grundlagen der „OPEN-HANDS-SCHULE“ für Personen, die auf diese Weise arbeiten, sind von Anne Höfler schriftlich festgehalten.