

# HEILEN DURCH HANDAUFLEGEN?!

Handauflegen gilt als die [älteste Behandlungsmethode](#) der Menschheit.

Aber ist das Handauflegen? Nein.

Ist das Handauflegen? Nein!

Handauflegen war der Nummer 1 Heilungs-Move von Jesus und König Charles II hat es auch getan.

*„Charlie, was machst du mit dem Typen da?“*

*„Höhö, ich heile ihn.“*

*„Mumble“*

*„Schnauze“*

Heutzutage kann jeder selbst Handauflegen dank diverser [Handauflegen Intensivseminare](#).

Oder, man gönnt man sich [Virtuelles Handauflegen](#) im Internet.

Ich bin eh für Digitalisierung... aber bei Handauflegen??

Der klingt jedoch interessant, der „Schnupperkurs Handauflegen bei sich selbst“, da hätte ich Vorerfahrung.

Vielleicht kombiniert mit „Wurzel spüren“ und „die Tiefe in dir, hahaha“.

Doch auch wenn Handauflegen Esoterik ist, ist nicht ALLES daran zwangsläufig Quatsch.

Schauen wir was die Hände wirklich können, also schneidet euch die Fingernägel, wir dringen tief in die Materie ein.

Handauflegen kann vieles bedeuten.

Bei der Priesterweihe channelt man dadurch den Heiligen Geist.

Wieso bekommt er Geist und ich nicht, Frechheit.

Der [Moses](#) hingegen, überträgt dadurch die eigene Autorität auf seinen Nachfolger.

Doch beim kommerziellen Handauflegen der Esoterik, geht es meistens darum Menschen zu heilen, indem man ihre Energie beeinflusst. Und das hilft gegen alles.

*„[Ich bin der Meinung](#) man kann alles heilen, Man kann auch durchs Handauflegen alles heilen.“*

Im Reiki z.B. dient der Behandler als Antenne für universelle Lebensenergie, die er durch seine Hände an den Empfänger leitet.

Und ja, Chakren spielen dabei eine große Rolle.

*„[Nein Martin](#), wir haben das 1000x besprochen. Du sollst nicht jedes Mal auf der Bühne dein Wurzelchakra herzeigen.“*

Manche Reiki Behandler greifen auch gar nix an, denn es gilt auch dann als Handauflegen, wenn die Hand bloß das Energiefeld berührt.

Ist auch hygienischer, falls jemand ned so geplegt ist.

„[Gepflegt](#) muss er sei. Weil ich bin auch immer gepflegt wenn ich wo hin geh.“

So macht man es auch bei der modernsten Form des Handauflegens, dem „Therapeutic Touch“ – also dem Therapeutischen Berühren, das aber ohne Berührung auskommt.

Hier wird behauptet, jeder Mensch wäre von einem Energiefeld umgeben, das man spüren und beeinflussen kann.

„[Probiere](#) mal zusammen zu gehen, du spürst ein Energiefeld das sich aufgebaut hat.“

Bei einem gesunden Körper kann die Energie fröhlich fließen, wenn man krank oder gestresst ist, jedoch nicht. Ein Behandler spürt das im Energiefeld und wie bei einem Butterbrot streicht er es glatt, damit es danach ordentlich flutscht.

In Österreich ist diese Energiefeldmassage natürlich eine staatlich [anerkannte Weiterbildung](#) in Gesundheits- und Pflegeberufen und gehört in einigen öffentlichen Krankenhäusern zum [Standardrepertoire](#).

Aber im Krankenhaus Nord vermutlich nicht. Die haben bereits ihren € 95.000 [Energieschutzring](#), das sollte reichen.

Die wichtige Frage ist jedoch: Können die Leute, das, was sie behaupten wirklich?

Es gibt [eine Arbeit](#), die Zweifel aufkommen ließ. Eine Studie die sehr bekannt wurde, aber nicht bloß, weil sie in einer der angesehensten medizinischen Fachzeitschriften erschien, sondern weil sie designed und durchgeführt wurde... von einem 9-jährigen Mädchen.

Wie schlau kann man sein? Wisst ihr, was meine größte Leistung in der Kindheit war?

Ein Turm aus Yoghurtbechern und eigentlich hat meine Schwester die ganze Arbeit gemacht.

Als Emily Rosa 9 Jahre war, hat sie ein Video über Therapeutic Touch gesehen in dem Behandelnde behaupten, das Energiefeld, das den Körper umgibt, spüren zu können.

Und Emily hat sich gedacht: „Ja, ich glaub die Erwachsenen reden einen Scheiß.“

Sie hat ein simples Experiment entworfen, um diese Behauptung zu testen.

Dazu wurden 21 Behandler eingeladen, die TT seit Jahren und Jahrzehnten praktizieren.

Zuerst hat Emily ihre Hand unter die der Heiler gehalten. Und nur wenn die gesagt haben „Ja, ich kann dein Energiefeld eindeutig spüren und fühle mich bereit für den Versuch“, dann hat das eigentliche Experiment begonnen.

Dazu hat Emily eine Kartonwand mit Löchern gebastelt, durch die man die Hände stecken kann, ohne die andere Person zu sehen.

Und jetzt weiß ich endlich, wozu dieses [Loch am Klo der Technischen Universität Wien](#) ist.

Die testen Therapeutic Touch.

Die Idee war simpel. Bei jedem Durchgang wird durch einen Münzwurf entschieden, über welche der beiden Hände Emily ihre eigene Hand positioniert. Und die Therapeutinnen und Therapeuten sollen sagen, auf welcher Seite sie das Energiefeld wahrnehmen.

Wenn sie einfach raten würden, sollten sie in 50% der Fälle richtig liegen.

Tatsächlich kamen sie auf 47%. Schlechter als der Zufall, auch eine Leistung.

Denen war das gar nicht recht, weshalb später eine zweite Versuchsreihe gestartet wurde, die auch strenger dokumentiert und von einem [Filmteam](#) begleitet wurde.

Und diesmal... kamen sie auf 41%, lol.

All diese Behandler waren felsenfest davon überzeugt mit ihren Händen das Energiefeld des Körpers zu spüren. Aber wenn sie nicht schauen dürfen, ob da überhaupt ein Körperteil ist, spüren sie plötzlich nix mehr.

Ich will niemandem etwas unterstellen... aber ich glaub die bilden sich das nur ein.

Emily hat gezeigt, dass Wissenschaft nicht kompliziert sein muss und wie leicht sich esoterische Behauptungen widerlegen lassen, wenn man sich entsprechend Mühe gibt.

Doch auch, wenn das Gerede von Energiefeldern ein kompletter Schuß ist, heißt das nicht, dass Handauflegen zwangsläufig nutzlos wäre.

Viele Studien finden positive Effekte des Handauflegens.

Reduktion von Angst, von Stress, Schmerzlinderung, Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und das sollte niemanden überraschen.

Denn was bleibt übrig, wenn ich das Gerede von Aura, Prana, Chakren und Energie weglasse?

Ein ruhiger, empathischer Kontakt mit einem Menschen der sich Zeit nimmt, mich berührt oder fast berührt, mir jedenfalls Aufmerksamkeit schenkt und ermutigendes Zeug redet.

Und wenn wir über den Placeboeffekt eine Sache wissen, dann dass er in solchen Situationen maximal reinkickt!

Denn [Placeboeffekt](#) bedeutet, dass es mir nach nahezu jedem Ritual, bei dem ich mich gesehen und behandelt fühle, subjektiv besser geht.

Nur lässt sich beim Handauflegen der Placeboeffekt schwer von einer möglichen zusätzlichen Wirkung trennen.

Ich meine, wie soll man beim Handauflegen eine Doppelblind Studie machen?

Der Patient merkt ja, ob ihm jemand die Hand auflegt. Er merkt es auch, wenn jemand 5cm drüber in seinem Energiefeld herumstirbelt. Und auch der Behandler weiß, was er mit seinen Händen macht.

Manche Arbeiten umgehen das Problem, indem sie Schauspieler engagieren. Z.B. [diese Arbeit](#) hier mit Krebspatienten.

Die Hälfte davon wurde mehrere Tage von einem „echten Heiler“ behandelt, der behauptet, sein Handauflegen würde weit mehr bewirken als bloß Nähe und Empathie zu vermitteln.

Die andere Hälfte wurde von einem Schauspieler behandelt. Dem waren Heilkräfte, Chakren und Energiefelder wurscht, er hat lediglich die Handbewegungen des Therapeuten nachgemacht.

Den Patienten ging danach besser, aber ob sie von einem Heiler behandelt wurden oder einem Schauspieler war völlig Blunzen.

Ehrlich gesagt ist die Studienlage zum Handauflegen ein methodischer Sauhaufen, aber mit dem, was man hat, kann man ein paar Aussagen treffen.

Handauflegen kann zwar keine Krankheiten heilen, aber in manchen Situation subjektive Symptome wie Angst, Schmerz und Depression lindern. Und es ist grundsätzlich sinnvoll, das medizinisch zu nutzen.

Was mich jedoch stört, ist wenn dann die Esoterik daherkommt und in eine gute Sache unnötig reinpfuscht.

Denn wenn ich die Hände nicht mehr auflege, sondern damit in einem angeblichen Energiefeld herumfuchtel, fällt einer der wichtigsten Faktoren des Handauflegens einfach weg. Die menschliche Berührung.

Und damit auch ein Teil der empfundenen Nähe, Wärme und Oxytocin Ausschüttung, die es gratis dazu gäbe, wenn ich jemandem ohne Hokusfokus die Hand auflege.

Wir Säugetiere lieben es berührt zu werden. In unserer Haut befinden sich sogenannte [C-taktile Nervenfasern](#), deren Aufgabe nicht darin besteht Schmerz zu registrieren oder etwas zu ertasten, sondern sanfte, liebkosende Berührung wahrzunehmen.

Sie reagieren auf Streicheleinheiten und angenehme Berührung durch etwas das Hauttemperatur hat, wie z.B. eine Hand, woraufhin das vegetative [Nervensystem in Stresssituationen beruhigt](#) wird.

Wir sind so soziale Wesen, dass sich ein guter Teil unseres Nervensystems auf zwischenmenschliche Berührung spezialisiert hat.

Aber wenn dann die Esoterik daherkommt und sagt: Nix da, ab jetzt wird nur noch das Energiefeld berührt.“ habe ich von diesen wirklich geilen Nervenfasern original goa nix.

Und wer diese Berührung durchführt, ist relativ wurscht. Ob das geschultes Personal macht, oder Freunde und Bekannte, [Metaanalysen](#) finden keinen Unterschied, bezüglich des durchaus realen Nutzens menschlicher Berührung.

Man muss Leuten deshalb kein esoterisches Weltbild aufschwätzen, um sie zu überzeugen, dass Berührung, Nähe und Zuwendung guttun.

Einfach bissl übern Kopf streicheln, Zeit nehmen und lieb sein. Braucht kein online Intensivseminar. Man muss nicht immer alles so kompliziert machen.

Also...

Fühlst du dich schlecht, dann ist es gut,

wenn dich jemand berühren tut.

Doch sollte er dich vorher fragen,

sonst kannst du ihn zusammenschlagen.