

Handauflegen • möglicher Ablauf

Handauflegen ist eine urmenschliche natürliche Geste, für die es keine Regeln gibt.

Das Handauflegen an sich kann Geste, Zuwendung, Gebet oder Segen sein.

Das Wichtigste: dass wir nur dann die Hände auflegen, wenn es erwünscht ist!

Das heißt auch, dass wir Kindern nur die Hände auflegen, wenn sie es mögen und nur mit Erlaubnis der Eltern oder Erziehungsberechtigten.

Und dass wir bei Nicht-Ansprechbarkeit einer Person achtsam auf deren Signale achten und die Einwilligung ihrer Bezugsperson(en) einholen.

Achtsamkeit, Wertschätzung und Mitgefühl sind wichtige Aspekte beim Handauflegen.

Handauflegen – wie wir es praktizieren – ist keine Therapie und keine Heilbehandlung.

Für ein Handauflegen-Setting hat sich folgender Ablauf als praktikabel erwiesen. Er kann sowohl den Handauflegenden als auch denen, die sich die Hände auflegen lassen, eine Struktur und gute Orientierung geben – und damit ein Gefühl von relativer Sicherheit.

Mögliche fünf Schritte können wir uns an den fünf Fingern unserer Hand ganz leicht merken: Den äußeren Rahmen bilden ein Vorgespräch (Schritt 1) und ein Nachgespräch (Schritt 5) – jeweils auf Augenhöhe.

Den inneren Rahmen bilden innere Sammlung (Schritt 2) und Segen (Schritt 4). Der Kern des Handauflegen-Settings ist das Handauflegen selbst (Schritt 3)

1. Vorgespräch: Im Vorgespräch klären wir das Anliegen oder das Thema (wenn ein Anliegen genannt werden möchte) und ob eine physische Berührung über die Hände gewünscht ist oder eher eine „Berührung mit Abstand“.

Wir klären ob ein Gebet und/oder ein Segen hörbar gesprochen oder innerlich empfunden werden mag. Und manchmal gibt es vorher noch Fragen an den*die Handauflegende.

Das Vorgespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen und miteinander warm werden.

2. Innere Sammlung: Bevor wir die Hände auflegen wenden wir uns jeweils (!) zunächst mal uns selbst zu – unserer jeweiligen Körper-Seele-Geist-Ganzheit – so gut es gerade geht. Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, ob und wo wir Verbindung oder Verbundenheit spüren können (zu uns selbst, zu Erde und Himmel, zum Umraum, zum Atem, zur inneren Stille, zu unserer Spiritualität ... – und zu unserem Gegenüber). Dann kann ein Bibelwort oder Gebet gesprochen werden (innerlich oder hörbar).

3. Die Hände auflegen: Beim Handauflegen pflegen wir ein präsenten und zugleich freilassendes, raumgebendes Berühren. Dazu gehört auch die Vergewisserung, ob es sich (für beide!) stimmig anfühlt. Gegebenenfalls ändern wir den Kontakt entsprechend. Spirituelles Handauflegen praktizieren wir im Vertrauen auf eine größere wohlwollende Kraft, auf etwas Göttliches, das namenlos ist oder unterschiedliche Namen haben kann.

4. Segnen: Wir können beim Segen die Person direkt mit ihrem Namen ansprechen. Also beispielsweise: „Anna, Gott segne dich“. Oder: „Gott segne Dich, liebe Anna.“

Wir können auch – wie bei einer Fürbitte – Aspekte aus dem Vorgespräch einfließen lassen (Bsp.): „Gott behüte Dich und schenke Dir Mut und Vertrauen für Deine Entscheidung“.

Oder (Bsp.): „Die Lebendige sende Dir die Kraft der Liebe, die Dich unterstützt Deine Situation anzunehmen und einen guten Umgang damit zu finden.“

Nach dem Segensspruch nehmen wir die Hände achtsam wieder zurück – das kündigen wir am besten kurz an (etwa: „Ich nehme meine Hände jetzt wieder zu mir.“).

5. Nachgespräch: Vielleicht braucht es Stille – ein ruhiges beieinander Sitzen. Vielleicht mag noch etwas ausgetauscht werden – bevor wir uns verabschieden.

Literatur-Auswahl zum Handauflegen:

Anne Höfler • „Open hands – Grundlagen und Praxis des Handauflegens“

Anemone Eglin • „Handauflegen mit Herz und Verstand“

Susan Cotta • "Ich zeig Dir wie ich helfen kann – Mitfühlende Berührung für Kinder"

• www.ucd-verband.de/infomaterial.php

> Eine ausführlichere Literaturliste zum Downloaden: www.ankezillessen.de/handauflegen