

Die richtigen Bedingungen schaffen

Den Empfänger begrüßen

Wenn Sie eintreten und die Person sprechen kann, können Sie fragen, wie es ihr geht, wie ihr Tag bis dahin gelaufen ist, ob sie Schmerzen, irgendwelche Beschwerden oder andere Symptome hat, ob sie vor kurzem irgendwelche Medikamente genommen hat. Es ist äußerst hilfreich, ein deutliches Bild davon zu erhalten, wie der Empfänger sich fühlt. Medikamente gegen Schmerzen sind von Bedeutung, da sie die Empfindungen während der Massage verändern können. Beruhigungsmittel können das Wachsein beeinflussen und die Fähigkeit, während der Massage ein Feedback zu geben.

Wenn Sie den Empfänger begrüßen, gibt Ihnen seine Antwort Einblick in seine Stimmung: ob er in der Lage ist, mit Ihnen zu kommunizieren oder nicht und wie er sich fühlt. Blickt er Ihnen in die Augen? Reagiert er mit Worten auf Ihre Begrüßung? Antwortet er in einer Weise, die verwirrt erscheint? Ist sein Gesicht ausdrucksvoll? Lächelt er, wenn er Sie begrüßt? Geben Tonfall und Kraft seiner Stimme Ihnen Informationen über seinen Gemütszustand? Leuchten seine Augen interessiert oder sind sie leer und traurig?

Es hilft auch, sich der eigenen Gefühle und Gedanken in Bezug auf diesen Menschen bewusst zu sein, während man ihn begrüßt. Empfinden Sie seine Wärme und fühlen Sie sich in seiner Sphäre wohl? Sind Sie traurig, weil er traurig aussieht? Machen die medizinischen Gerätschaften in seiner Nähe Sie nervös und ängstlich? Ihre Wahrnehmungen und Gedanken zur Stimmung dieses Menschen sind vielleicht nicht ganz richtig, sie sind aber trotzdem ein Barometer für Ihre innere Verarbeitung der Situation, mit der Sie vielleicht erst fertig werden müssen, bevor Sie einen zentrierten Geisteszustand erreichen, um mit der Massage beginnen zu können.

Den Empfänger auf die Massage vorbereiten

Sie sollten dem Empfänger erklären, dass Sie ihm gern eine Massage anbieten würden, und sich von ihm die Erlaubnis einholen, damit zu beginnen. Zur Vorbereitung des Empfängers gehört es, den Ablauf der Handmassage zu erklären und zwar in einer Sprache und Terminologie, die er verstehen kann. Wenn der Empfänger kognitive Grenzen hat und eine eingeschränkte Verständnisfähigkeit, müssen Sie langsam erklären und dabei beobachten, wie er Ihre Erklärung aufnimmt.

Nähern Sie sich der empfangenden Person freundlich, begrüßen Sie sie mit ihrem Namen und bitten Sie um die Erlaubnis anzufangen. Zum Beispiel: „Harriet, wäre es in Ordnung, wenn ich Ihre Hand eine Weile halte? Ich möchte Sie berühren, so dass es tröstlich für Sie ist.“ Sie können beschreiben, was Sie tun werden, dass Sie ihren Arm und ihre Hand berühren wollen und behutsam sein werden. Geben Sie der empfangenden Person die Gelegenheit, Fragen zu stellen und beantworten Sie diese so gut Sie können.

Wenn die Empfänger in Bezug auf das Berührtwerden eher zurückhaltend sind, kann es hilfreich sein, ihnen den Ablauf der Massage vorher zu erklären, und sie, bevor sie ihre Zustimmung geben, über die einzelnen Schritte zu informieren. Werden ihnen die Schritte erklärt, trägt dies dazu bei, Beunruhigung und Angst zu mildern, die sie vielleicht beim Gedanken an Berührung empfinden. Die Erläuterung der Schritte und die Zustimmung der Empfänger bedeutet, dass diese Zustimmung auf Wissen basiert. Das heißt also, sie verstehen Ihre Erklärung und erlauben Ihnen, mit der Massage zu beginnen. Selbst wenn die Person Sie scheinbar nicht hört, sieht oder wahrnimmt, gehen Sie immer davon aus, dass sie auf irgendeiner Ebene spürt, was geschieht. Wenn Sie kein Familienmitglied sind und der Empfänger sich verbal nicht ausdrücken kann oder bewusstlos ist, müssen Sie sich das Einverständnis der Familie oder des Mediziners einholen, der für den Pflegeplan verantwortlich ist, bevor Sie Ihre Arbeit beginnen können.

Machen Sie es dem Empfänger bequem

Wenn Sie sich mündlich geeinigt haben und Übereinstimmung darüber besteht, wie die Massage ablaufen wird, denken Sie daran, es der empfangenden Person während der Massage bequem zu machen. Während der ganzen Massage soll diese sich wohlfühlen, und hierfür zu sorgen ist von vorrangiger Bedeutung. Sie können beginnen, indem Sie den Empfänger fragen, wie er sich fühlt, ob ihn irgendetwas stört oder irgendetwas da ist, was angesprochen werden sollte, bevor Sie mit der Massage beginnen. Finden Sie heraus, ob er wegen irgendwelcher Symptome Probleme hat und eine Behandlung braucht. Wenn das der Fall ist und Sie mit den Entscheidungen über seine Behandlung nichts zu tun haben, sollten Sie die Verantwortlichen oder die zuständigen Pflegepersonen kontaktieren, bevor Sie die Massage anwenden.

Die empfangende Person möchte vielleicht zur Toilette gehen oder sich waschen, bevor Sie anfangen. Vielleicht ist sie durstig und ein Schluck Wasser wäre jetzt besser, als später die Massage zu unterbrechen, um etwas zu trinken. Sie möchte vielleicht, dass Sie die Tür schließen, das Licht ausmachen, den Fernsehapparat ausstellen, den Telefonstecker ziehen oder sogar das Schild „Bitte nicht stören“ draußen an die Tür hängen, um möglichst wenig Unterbrechungen während der Massage zu haben.

Bei Ihrer Interaktion mit dem Empfänger können Sie weiterhin einschätzen, wie weit er die Massage versteht und in der Lage ist, seine Bedürfnisse zu äußern. Sie werden auch feststellen, ob er ganz bei Bewusstsein ist, was er sich von der Massage erhofft, und ob er in der Lage ist, auf seine Behandlung Einfluss zu nehmen. Wenn Sie feststellen, dass sich Ihre Ziele von denen des Empfängers unterscheiden, bedenken Sie, dass die Massage auf ihn zugeschnitten sein soll und die *geteilte* Massage diejenige ist, bei der es *gemeinsame* Ziele gibt.

Sie können Handmassage anwenden, während die Person auf einem Stuhl, im Rollstuhl oder im Bett sitzt. Überprüfen Sie, ob Arme und Hände sich in einer natürlichen Position befinden. Wenn der Empfänger sich allein frei bewegen kann, sollten Sie ihn bitten, sich selbst so hinzusetzen, wie es

für ihn am bequemsten ist. Vergewissern Sie sich während der Massage, ob Unterarm und Hand des Empfängers auf etwas ruhen, entweder auf seinem Schoß, auf dem Bett oder der Stuhllehne. Nackenrollen und Kissen können verwendet werden, um Arm und Hand zu stützen und die Entspannung zu erleichtern. Etwas so Einfaches wie eine bequeme Position des Arms kann für den Genuss des Massage-Erlebnisses einen riesigen Unterschied machen.

Häufig versucht die empfangende Person bei der Massage zu helfen, indem sie den Arm hoch in die Luft hält. Wenn das der Fall ist, reden Sie ihr zu, den Arm wieder hinzulegen oder unterstützen Sie den Arm mit einer Hand. Sie müssen sie unter Umständen sogar auffordern, den Arm nicht anzuheben, um zu „helfen“.

Die Zimmertemperatur kann das Wohlbefinden des Empfängers beeinflussen. Wenn es kalt ist, halten Sie den Empfänger warm, indem Sie nur den Bereich des Armes oder der Hand freilegen, mit dem Sie arbeiten wollen. Wenn es zu heiß ist, brauchen Sie vielleicht keine Woll- oder Bettdecke, aber Sie sollten sie trotzdem anbieten und regelmäßig beim Empfänger überprüfen, wie die Temperatur sich für ihn anfühlt. Wenn Sie irgendwann eine Gänsehaut auf seinem Arm sehen, kann es daran liegen, dass es zu kalt ist, es kann aber auch von der Massage herrühren.

Wenn der Empfänger nicht mit Ihnen verbal kommunizieren kann, weil er in seinen geistigen Fähigkeiten eingeschränkt oder bewusstlos ist, müssen Sie seine Reaktionen sorgfältig beobachten, um sich zu vergewissern, ob ihm gefällt was Sie tun. Berührung ist nicht jedermanns Sache. Der Empfänger möchte vielleicht in diesem Augenblick oder generell keine Massage, und das ist völlig in Ordnung. Einige Anzeichen von Missfallen wären Worte wie „nein“, oder Gesten wie das Wegziehen der Hand, eine Grimasse, ein Stöhnen, ein zusammengepresster Mund, eine geballte Faust oder andere Ausdrucksformen des Missfallens. Dann müssen Sie aufhören und sich eine Alternative zur Berührung überlegen. Oder Sie können es noch einmal zu einem anderen Zeitpunkt versuchen.

Machen Sie es sich bequem

Das Wohlbefinden des Empfängers hat zwar Priorität, aber Sie selbst sollten auch eine bequeme Haltung einnehmen, damit Sie sich darauf konzentrieren können, ein entspanntes Gefühl zu vermitteln, während Sie massieren. Wenn Sie dem Empfänger geholfen haben, eine bequeme Position einzunehmen, können Sie sich darauf konzentrieren, selbst auch eine angenehme Haltung einzunehmen.

Den Ablauf der Handmassage führen Sie am besten im Sitzen durch. Sie werden einen harten Stuhl oder Hocker benötigen, mit dem Sie dicht neben dem Bett oder dem Sessel sitzen können. Krankenhausbetten, die sehr oft in Einrichtungen verwendet werden, können auf eine Ebene hoch- oder heruntergefahren werden, die gut für Sie geeignet ist. Arm und Hand des Empfängers sollten genügend dicht bei Ihnen liegen, damit Sie sie bequem erreichen können.

Es ist nicht empfehlenswert, auf dem Bett zu sitzen, da Sie in dieser Position möglicherweise die Privatsphäre des Empfängers verletzen; es ist nicht angemessen, wenn der Empfänger sehr krank ist und eine Reihe von Schläuchen und Apparaturen an ihm befestigt sind, er inkontinent ist, Wunden hat, die Sekret absondern, oder auch weil die Einrichtung es niemandem, außer dem Bewohner selbst gestattet, auf dem Bett zu sitzen. Wenn Sie nicht sitzen können, versuchen Sie, die Massage im Stehen durchzuführen, aber beugen Sie sich dabei nicht vornüber. Dadurch vermeiden Sie eine Erschöpfung Ihrer Muskeln und Rückenschmerzen während der Anwendung. Wenn Sie Ihren Körper wie eine Einheit bewegen, verteilt sich die Last der Muskeln und beugt einer Ermüdung im Stehen vor. Sie können sich zum Abstützen leicht gegen das Bett oder den Sessel des Empfängers lehnen.

Achten Sie während der gesamten Massage auf Ihre Bequemlichkeit und überanstrengen Sie sich nicht. Ebenso wie Sie aufhören sollten, wenn der Empfänger Unbehagen ausdrückt, sollten auch Sie eine Pause machen, wenn sie nötig ist. Es ist besser, wenige Minuten zu arbeiten, wenn Sie an einem guten Ort sind und Zeit haben, als eine Situation zu erzwingen. Es

sollte Ihnen nicht gehen wie der Pflegerin, die eine Handmassage mit einer Bewohnerin eines Pflegeheims teilte, die daraufhin in einen entspannten, zufriedenen Zustand sank. Der Pflegerin wurde plötzlich klar, dass sie noch etwas anderes zu tun hatte und sie beeilte sich am Schluss. Die Empfängerin erschrak, zog ihre Hand weg und fing an zu schreien.

Nach der Sitzung

Das Verlassen des Raums

Vergewissern Sie sich am Ende der Massage, ob der Empfänger sicher und bequem sitzt oder liegt, bevor Sie hinausgehen. Wenn der Empfänger im Bett liegt und Sie die Seitengitter niedrig gestellt haben, um ihn massieren zu können, müssen Sie die Gitter wieder in die ursprüngliche Position bringen. Dann kann der Empfänger nicht aus dem Bett fallen oder herausklettern; Sie sollten sehr aufmerksam auf die Sicherheit achten. Sie müssen auch das Rückenteil des Bettes wieder in die ursprüngliche Position stellen, wenn Sie es höher- oder tiefergestellt haben. Sammeln Sie alle Hilfsmittel zusammen, die Sie gebraucht haben, entsorgen Sie Handschuhe und Kittel ordnungsgemäß. Achten Sie darauf, dass Sie alles, was der Empfänger benötigt, wieder in seine Reichweite stellen, einschließlich der Klingel für die Pfleger, wenn die Person in einem Heim lebt.

Nachdenken über die Wirkung Ihrer Massage

Wie können Sie die Wirkung Ihrer Berührung beurteilen? Sie können Ihre Beurteilung des Empfängers vor der Massage mit der am Ende der Sitzung oder nach Ablauf mehrerer Sitzungen vergleichen. In einer australischen Untersuchung, bei der Pfleger ihren Beitrag zur Entwicklung, Anwendung und Auswertung einer Handbehandlung bei Menschen mit Demenz leisteten, wurden einige der folgenden Verhaltensweisen vor und nach der Massage verglichen:

- › Lächeln
- › Herumwandern
- › Ruhelosigkeit
- › Exzessives Schlafen während des Tages
- › Interesse an Aktivitäten
- › Anbahnung von Gesprächen
- › Anbahnung von Berührung
- › Erinnerungen, die durch Fragen und Anregungen wachgerufen werden

Die Pfleger und Pflegerinnen hielten die Veränderungen in Notizbüchern fest, die ein wertvoller Bestandteil der Untersuchung wurde. Wie die Analyse der gesammelten Daten zeigte, hatte die Behandlung den Pflegern selbst geholfen, ruhiger zu werden, ein größeres Gefühl der Kontrolle über ihre Situation zu gewinnen und über negative Einstellungen nachzudenken. Alle fanden den Einsatz der Behandlung beruhigend und angenehm (Kilstoff und Chenoweth, 1998).

Nachdem tröstende Berührung angewendet worden war, konnte man sowohl einige der oben aufgezählten Verhaltensweisen beobachten, als auch Veränderungen in der Atemfrequenz, im Gesichtsausdruck oder bei der Muskelspannung.

Manchmal sind die Veränderungen sehr subtil und leicht zu übersehen. Aber manchmal müssen wir uns davor hüten, nicht nur nach dem zu suchen, was wir sehen wollen. Beispiel: Während einer Supervisionsitzung, in der eine Tochter Handmassage bei ihrer Mutter anwendete, war sie so sehr damit beschäftigt, ihrer Mutter eine verbale Reaktion zu entlocken, dass sie vollständig übersah, wie die Mutter ihre Arme, die sie vorher eng an ihre Brust gepresst hatte, entspannt an ihre Seite gelegt hatte.

Sie beobachten vielleicht energetische Veränderungen, wie z.B. eine Erwärmung der Fingerspitzen, ein Leuchten in den Augen, eine Veränderung in der Stimmlage. Gibt es Veränderungen im gemeinsamen Feld des Raumes? Fühlen andere das auch?

Sie können sich selbst vor und nach der Massage einschätzen. Wie verändert sich Ihr Atmen, Ihre Muskelspannung, Ihr Gedankenverlauf? Hatten Sie Freude an dieser Zeit, war sie beruhigend? Fühlten Sie sich dem Empfänger näher? Hatten Sie eine kurze Erholung von den alltäglichen Sorgen, die Sie begleiten? Der Genuss der Berührung sollte eine Möglichkeit bieten, zu entspannen und sich mit einem anderen zu verbinden. Wenn Sie vom Anfang bis zum Ende einen strukturierten Ansatz verfolgen, erhalten Sie damit ironischerweise die Freiheit, die kreativsten Wege einzuschlagen, um intimste Augenblicke des Lebens zu teilen.

Berührung teilen

Aus der Perspektive eines Empfängers

Janel hatte die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs erhalten und nach einer Reihe von chemotherapeutischen Behandlungen wurde sie operiert, wonach sich Komplikationen einstellten, die sie einen Monat lang im Krankenhaus festhielten. Im Rahmen der integrativen Angebote ihres Krankenhauses erhielt sie Besuch von einer Massagetherapeutin.

„Zu dieser Zeit, in der ich außer mir war vor Schmerzen, Medikamenten und allem anderen, erschien diese Massagetherapeutin, die mir etwa 20 bis 30 Minuten lang meine Füße und Fußgelenke massierte, mit sehr sanften Berührungen“, erinnerte sich Janel. Die Massagetherapeutin besuchte Janel mehrere Male während ihres langen Krankenhausaufenthaltes. Dies wurde eine Insel der Ruhe für sie und etwas, worauf sie sich zu freuen begann. Die Massage war sehr leicht und die Therapeutin trug OP-Hand-

schuhe, was angemessen war angesichts des Zustandes, in dem Janel sich befand.

„Die Massage war eine Möglichkeit, mich selbst aus dem Kopf und in meinen Körper zu bekommen“, sagte Janel. „Das war das Beste überhaupt, was irgendjemand für mich zu diesem Zeitpunkt tun konnte. Es ist so hilfreich, wenn die Füße oder Hände gehalten werden, weil sie so eine fühlbare Möglichkeit sind, um einen Menschen in seinem Körper zu verankern. Und ich brauchte auch niemanden zum Sprechen, denn die Wörter hätten mich in meinem Kopf festgehalten.“

Eine Freundin, die oft zu Besuch kam, wandte die Berührung auch an. Obwohl sie keine ausgebildete Massagetherapeutin war, hatte sie einen Einführungskurs für Massage für Laien besucht. Janel erinnerte sich liebevoll daran. „Sie kam dann herein und sagte zu mir: ‚Wie viele Füße hast du heute?‘ Oder: ‚Wie viele Hände?‘ Und wenn ich sagte, vier Hände, rieb sie mir eine Hand, dann die andere und dann wieder von vorn, bis sie mir viermal die Hände massiert hatte. Sie verbrachte eine halbe Stunde damit. Es war meine Rettung. Die Wiederholung war großartig, weil sie es machte, bis *ich* genug hatte, nicht bis *sie* genug hatte.“

Diese Freundin war einer der wenigen Menschen, die Janel das Gefühl gaben, einfach Empfängerin sein zu können. „Es gab einige Freunde, die ich zwar sehr liebte, aber nach deren Besuch ich immer erschöpft war“, sagte Janel. „Die Menschen, die ich gern wiedersah, waren diejenigen, die nicht meine Energie brauchten, um mich zu unterhalten.“

Diese ganze Erfahrung machte ihr in der Tat bewusst, wie bedeutungsvoll es sein konnte, Fürsorge zu empfangen. „Ich lag da in völligem Elend und hatte eine Erkenntnis. Es gibt zwei Arten von Menschen in einem Krankenhaus: diejenigen, die Fürsorge geben, und diejenigen, die Fürsorge empfangen. Fürsorge-Gebende können nur geben, wenn jemand da ist, der Fürsorge empfangen möchte. Mir wurde bewusst, es hatte einen Sinn, wenn ich dort hilflos lag, und der Sinn war, Fürsorge zu empfangen. Mit

diesem Gedanken wurde ich eine aktiv Empfangende statt einer passiven.“

Wenn beide Menschen anwesend sind, sich nicht zurückhalten und sich ganz auf diesen Moment einlassen, das ist der Zeitpunkt, wo die tiefe, transformative Arbeit beginnen kann. Und es gibt nichts Besseres, wenn Sie von ganzem Herzen geben, als auf jemanden zu treffen, der mit ganzem Herzen empfängt.

Kapitel 8: Der Ablauf einer Handmassage

Die folgenden Schritte leiten Sie durch eine Sitzung für tröstliche Berührung, die bei jeder Hand bis zu 15 Minuten dauern kann, oder 20-30 Minuten, wenn Sie beide Hände massieren können. Die Berührungintensität wechselt; sie beginnt mit sanftem Streichen, Massieren, Halten von Punkten und wieder Streichen. Die beschriebene Abfolge ist für eine ideale Situation gedacht, soll aber nur eine flexible Richtlinie sein. Sie gibt eine Linie vor, kann aber jederzeit an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

Vorbereitung

Kapitel 6 und 7 erklären detailliert wichtige Vorbereitungsschritte für eine Sitzung mit Handmassage. Fassen wir es hier noch einmal zusammen:

- › Beraten Sie sich mit dem Pflorgeteam bezüglich der Vorsichtsmaßnahmen oder Kontraindikationen, die auf Ihre Situation zutreffen. Halten Sie sich an diese Empfehlungen.
- › Denken Sie daran: Ihr Ziel ist es zu trösten und zu kommunizieren. Nehmen Sie sich einige Augenblicke Zeit, um sich zu zentrieren, bevor Sie anfangen. Gehen Sie behutsam vor und „geben Sie als Empfangende“, das bedeutet, Sie machen nicht nur die Streichungen, sondern Sie sind auch empfänglich für Empfindungen wie Wärme oder Kühle, Weichheit oder Spannung, die Teil der Hände sind, die Sie berühren. Denken Sie sich Ihre Berührung als einen Prozess der Kommunikation ohne Worte, bei der Information in beide Richtungen fließt.
- › Überdenken Sie die einzelnen Elemente einer Sitzung: zum Beispiel welche Dinge Sie organisieren müssen und wie Sie die empfangende Person begrüßen wollen. Dazu gehört, darauf zu achten, den Raum aufmerksam zu betreten und zu erklären, was Sie tun werden, selbst

wenn Sie denken, der Empfänger wird nicht verstehen, was Sie sagen. Erinnern Sie sich daran, dass Sie durch fokussierte Berührung physische, energetische und spirituelle Dimensionen ansprechen; Bewusstheit ist daher immer gegenwärtig, selbst wenn sie nicht offensichtlich ist. Fahren Sie erst fort, wenn der Empfänger aufnahmebereit ist.

- › Waschen Sie sich sorgfältig Ihre Hände und nehmen Sie Ihren Schmuck ab.

Sie können entweder auf der rechten oder auf der linken Seite der empfangenden Person beginnen. Setzen sie sich an die Seite, an der Sie arbeiten wollen. Setzen Sie sich längsseits der Person hin, damit Sie sie ansehen und leicht ihre Schulter und die Hand erreichen können. Der Arm der Person sollte entspannt sein, auf dem Schoß ruhen, auf dem Bett oder der Sessellehne. Beurteilen Sie den Zustand ihrer Arme und Hände und achten Sie auf Areale, die Sie vermeiden sollten. Wenn nötig, können Sie ein Kissen verwenden, um den Unterarm und die Hand bequemer zu lagern. Achten Sie auch darauf, dass Sie es selber bequem haben und bewegen Sie sich soweit es nötig ist, damit Ihr Körper entspannt sein kann, während Sie arbeiten.

Die Handmassage

1. Beginnen Sie mit einem federleichten Streichen, das „Hallo“ sagt

Verwenden Sie eine sehr leichte Berührung, bei der Ihre Fingerspitzen wie Federn sind, während Sie den Arm entlang von der Schulter bis zur Hand hinabstreichen und so die Berührungs-Konversation beginnen. Diese Art leichter Berührung stimuliert den Teil des Nervensystems, der es uns ermöglicht, uns im Raum zu orientieren, indem Rezeptoren in den Muskeln, Bändern und Knochen aktiviert werden, die sich *Propriozeptoren* nennen. Wie sich gezeigt hat, wird eine leichte Berührung am Arm oder an der Schulter gut von Bewohnern und Bewohnerinnen eines Pflegeheims akzeptiert, da sie diese als eine Geste des Tröstens und der Fürsorge wahrnehmen (Moore und Gilbert, 1995).



Abbildung 8.1

2. Sorgen Sie für Wärme durch kreisförmiges Reiben um die großen Gelenke herum

Das Reiben der Gelenke lässt die Energie freier durch sie hindurch fließen. Beginnen Sie mit dem größten Gelenk, der Schulter. Der Arm des Empfängers sollte bequem in der für ihn angenehmen Position liegen. Arm und Hand des Empfängers können auf dem Bett liegen oder von der Lehne des Sessels oder Rollstuhls gestützt werden. Die Person sollte nicht genötigt sein, den Arm hochzuhalten.

Richten Sie Ihre Handfläche auf die Schulter (wenn sie zum Beispiel auf der linken Seite der empfangenden Person sitzen, nehmen Sie Ihre rechte Hand), umfassen Sie die Schulter und führen Sie langsame, sanfte Kreisbewegungen an ihr aus. Sie können Ihre andere Hand irgendwo auf den Arm legen, um ein Gefühl von Verbindung und Unterstützung zu erzeugen.



Abbildung 8.2