

Ruhe und Kraft durch die Hände

Seit genau zehn Jahren bietet ein Team der Luzerner Lukaskirche seinen Handauflege-Dienst an. Die Gründe, warum Menschen den unentgeltlichen «Service» in Anspruch nehmen, sind unterschiedlich.

Andreas Faessler

Es ist eine der ältesten Behandlungsmethoden überhaupt: das Handauflegen, eine Form des Körperkontaktes, die insbesondere auf Beruhigung und Entspannung abzielt. Was genau beim Handauflegen passiert, kann wissenschaftlich nicht einheitlich erklärt werden. Sicher ist jedoch: Bei vielen Menschen bewirkt es etwas. Etwas Positives. Das weiss die eingespielte Gruppe bestens, welche seit zehn Jahren regelmässig freitags während zweier Stunden ihren unentgeltlichen Handauflege-Dienst in der Luzerner Lukaskirche anbietet.

Bis zum heutigen Tage mit viel Engagement dabei ist Gründerin Yvonne Lehmann. Die Diakonin und Kontemplationslehrerin hatte bereits vor Jahrzehnten die Segenspraxis für sich entdeckt. Von da war es zum Handauflegen nicht mehr weit. «Menschen positive Impulse und Kraft weiterzugeben», hat mir von Anfang an Freude bereitet», sagt Yvonne Lehmann. Aus dieser Motivation heraus ist dann auch der Handauflege-Dienst an der Lukaskirche geboren. Unterstützung aus ihrem Umkreis und dem weiteren Netzwerk hat die Diakonin damals schnell gefunden.

Persönliche Gespräche schaffen Vertrauen

Am Freitag, 1. März 2023, führte die rund 20-köpfige Gruppe um Yvonne Lehmann – vor allem Leute aus dem Seelsorge- und Sozialbereich – zum ersten Mal das Handauflegen in der Lukaskirche durch. Besucherinnen



Yvonne Lehmann (stehend) praktiziert das Handauflegen seit vielen Jahren. In der Luzerner Lukaskirche wird es seit 2013 jeden Freitag während zwei Stunden angeboten. Bild: Tom Stocker (27. Februar 2023)

und Besucher können mit den Handauflegerinnen und -legern erst ins Gespräch kommen. Das schafft auf niederschwellige Weise eine Vertrauensbasis, um sich für das anschließende Auflegen der Hände zu öffnen.

Verena Küttel, Supervisorin und auch seit Anfang mit im Team, kennt zahlreiche Gründe, warum Menschen den Handauflege-Dienst in An-

spruch nehmen: «Viele sind seelisch geplagt, sind in schlechter allgemeiner psychischer Verfassung. Andere wiederum kommen mit den Anforderungen im Alltag oder auch mit der Weltsituation nicht zurecht.» Manche, vor allem ältere und einsame Leute, sehnten sich schlicht nach einem offenen Ohr und einer Berührung, weil sie dies seit

Jahren nicht mehr erlebten. «Und dann gibt es auch jene Menschen, die in der Hoffnung zu uns kommen, dass ihre körperlichen Leiden gelindert werden», ergänzt Yvonne Lehmann. «Doch ist Handauflegen weder eine Heilmethode im eigentlichen Sinn, noch hat sie eine medizinische Komponente. Aber tatsächlich kann es in manchen Fällen Schmerzen mindern – wenigstens vorübergehend.»

Eine Praxis, die an Akzeptanz gewinnt

Hier kommt wieder der Aspekt zum Tragen, dass es keine rationale Erklärung dafür gibt, was genau beim Handauflegen passiert. Aber eben: Etwas ist da. Ob es dieses Unerklärliche ist, was manche Menschen denken lässt, Handauflegen sei «Hokuspokus» oder gar esoterischer Unfug? «Wir können mit Skepsis und Ablehnung umgehen», sagt Yvonne Lehmann. Sie weiss aber: «Diese Haltung schwindet tendenziell. Die Praxis hat in den letzten Jahren an Akzeptanz gewonnen. Es hat womöglich damit zu tun, dass wir in einer recht unsicheren Zeit leben. Da suchen die Leute neue Wege, Kraft zu schöpfen.» Und das seien Menschen aller Couleur, nicht nur Gläubige oder Kirchgängerinnen und Kirchgänger, fügt Barbara Julen Notter an. Die Psychologin gehört ebenfalls zum festen Team. «Das Handauflegen an sich steht zwar in Verbindung mit Gott respektive dem Göttlichen, aber da ist unsere Haltung sehr offen.» Letztendlich zähle, was es bewirkt und dass es etwas bewirkt.

«Am häufigsten ist der Effekt des Handauflegens, dass die Person spürbar ruhiger wird», sagt Verena Küttel. «Es stellt sich eine Entspannung ein, der Puls sinkt. Es sind auch schon Tränen geflossen, manche gähnen oder nicken gar ein. Und das sind gute Zeichen.»

Letztendlich ist das Handauflegen keine Einbahnstrasse. Auch für die Praktizierenden kommt viel zurück, sei es das schöne Gefühl, jemandem etwas Gutes getan zu haben, oder schlicht Dankbarkeit. Und diese genügt an sich schon. «Unser Angebot ist und bleibt bewusst kostenlos», betont Barbara Julen Notter. Es besteht die Möglichkeit, am Schluss eine Kollekte zu geben. «Aber auch wenn jemand davon absieht, dann ist das in Ordnung.»

Mehr Wahrnehmung von aussen

Einfach organisiert wie bisher und ohne grosse Bürokratie wollen Yvonne Lehmann und ihr Team den Handauflege-Dienst in der Lukaskirche auch weiterhin anbieten – jeweils freitags von 17 bis 19 Uhr. Seit März 2022 findet das Handauflegen zudem einmal im Monat auch in der Peterskapelle statt, an einem Samstag im Anschluss an den Zwölfnachtszwölf-Mittagsimpuls.

«Es ist unser Bestreben, künftig auch ausserhalb der Lukaskirche wahrgenommen zu werden», sagt Yvonne Lehmann abschliessend. Die Zeichen dafür stehen gut.

Hinweis

Alles zum Handauflege-Dienst: www.handauflegen-luzern.ch

Mein Thema

Zeit für die Seele

Wenn wir ehrlich sind, haben wohl die meisten von uns «genug» von allem. Vielleicht sogar im doppelten Sinn. «Minimalisieren» liegt immer noch im Trend. Dabei geht es neben dem Reduzieren von äusseren Gütern vor allem auch darum, sich im Inneren auf das Wesentliche zu beschränken. Es tut gut, täglich für einige Minuten einfach mal alles auszublenden und zur Ruhe zu kommen. Ich persönlich gehe dabei gerne so vor: Zuerst genieße ich die Stille, um dann wieder neue Energie zu tanken. Meine grösste Kraftquelle ist Gott. Am Morgen bitte ich ihn um Geleit für den Tag. Ich danke für das tägliche Essen. Abends bedenke ich den Tag und versuche, alles, was mich bedrückt, für die Nacht in seine Hände zu legen. Dazu zählt auch das, wofür ich keine rasche Lösung erkennen kann, zum Beispiel der aktuelle Krieg oder Katastrophen. Und so vertraue ich die Menschen, die mir am Herzen liegen, Gottes Fürsorge an.

Diesen Dreiklang (zwischen mir, Gott und den anderen) versuche ich, nicht nur in der Fastenzeit zu leben und einzuüben. Und denke dabei an die Worte des Heiligen Augustinus, der gebetet hat: «... unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir, o Gott.»



Antje Gehrig-Hofius
Dipl. Theologin,
Oberwil
antje.gehrig-hofius@posteo.ch



Eine Dienstleistung des Schweizerischen
Katholischen Pressevereins (SKPV) • www.skpv.ch
fördert christliche Medienarbeit

Christ + Welt
Zeitungsseiten zu aktuellen Fragen