

Praxis der Psychomotorik

Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung

mit MOTOPÄDE - Organ des Dt. Berufsverbandes der MotopädInnen / MototherapeutInnen DBM e.V.

30. Jahrgang (ISSN 0170-060X)

Heft 4

November 2005

*Die Kraft der Berührung:
Therapeutic Touch*



- **Die Rolle der Eltern in der psychomotorischen Therapie**
– Elternkurse als Therapiebegleitung
- **Therapeutic Touch in der Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Knisterwiese, Trockendusche & Co.**
– Individuell gestaltetes Spielzeug und Freizeitmaterial
für Menschen mit schwerster Behinderung

Therapeutic Touch in der Kinder- und Jugendpsychiatrie: Die Kraft der Berührung

Rita Beckendorf

Berührung ist in der heutigen Zeit in Pflegewesen und Medizin häufig genug zu einer sachlichen Angelegenheit geworden. Gerade in der Kinder- und Jugendpsychiatrie wird dieses Thema kritisch behandelt, bringen doch viele Patienten negative Erfahrungen über Berührung mit. So bin ich mir sehr wohl bewusst, wie zwingend vorsichtig ich damit umgehen muss. Die Kunst, mit einer einzigen Berührung den ganzen Menschen anzusprechen und ihm ein Gefühl der Sicherheit zu geben, eröffnete sich mir besonders mit der Methode Therapeutic Touch.

Berührung, die bewegt

Tobias*, fünfjährig, wird bei uns im stationären Bereich der Elisabethklinik Dortmund wegen aggressiver Verhaltensweisen aufgenommen, er schlägt seine kleine 3-jährige Schwester, zerstört „aus reinem Spaß und auch aus Wut“ Spielzeuge und Haushaltsgegenstände und „zeigt sadistische Tendenzen“. Seine Mutter berichtet im Aufnahmegespräch, dass er sich kaum berühren lasse, das sei schon seit seiner Geburt so gewesen. In der stationären Kindergruppe der Vier- bis Achtjährigen zeigt Tobias von Beginn an das beschriebene Verhalten. Weder in Krisensituationen noch in ruhigeren Phasen lässt er sich auf Berührung und Annäherung ein. Häufig schaut er mit schief gelegtem Kopf, ernst und misstrauisch wirkend, bevor er spricht. Durch therapeutische und pädagogische Interventionen kann er nach ungefähr zwei Wochen

Stationsregeln annehmen, und es gelingt ihm nach und nach immer besser, sich daran zu halten. Es zeigt sich, dass er ein lebendiger, vielseitig interessierter Junge mit besonderem Interesse für alles Technische ist. Gibt es etwas zu reparieren, ist er immer zur Stelle.

Was die Berührung angeht, kommt er in Einzelfällen auf einen Erwachsenen zu und nimmt Körperkontakt auf; geht die Initiative aber vom Erwachsenen aus, lehnt er sie strikt ab. Bei Tobias beginne ich regelmäßig, Therapeutic Touch anzuwenden. Dabei spiele ich anfangs mit ihm auf der Station und berühre ihn nur wie zufällig; dies lässt er sich immer öfter, wenn auch zögernd, gefallen. Als nächste Stufe gehe ich mit ihm in den Entspannungsraum, der ihm nach genauester „Inspektion“ anscheinend gefällt. Dort gleiche ich gezielt sein Energiefeld aus, während er auf dem Bauch auf dem Wasserbett liegt und fasziniert Lichtspiele an der Wand betrachtet. Mit langsamen, harmonischen Bewegungen lasse ich meine Hände im Abstand von zwei bis fünf Zentimetern von der Körperoberfläche über seinen Körper gleiten, vom Kopf an beginnend in Richtung Füße. So wie man Badeschaum verteilt, sind die Bewegungen ausstreichend, weich, manchmal beginnen sie neu, je nach Bedarf des Patienten. Dabei erzählt Tobias mit viel Phantasie, was er alles an der Wand sieht. Plötzlich umarmt er mich spontan und legt dann meine Hand auf sein Herz, er hält sie dort lange fest, drückt sie zwischendurch und kommt ganz zur Ruhe. Nach dieser Behandlung ist Tobias häufiger in der Lage, Erwachsene spontan zu umarmen. Er um-

armt auch seine Mutter, die ihn regelmäßig besucht und davon völlig überrascht wirkt.



Energie lenken

Therapeutic Touch (TT), auf Deutsch „Therapeutische Berührung“, ist eine ursprünglich für die stationäre Behandlung konzipierte Methode der Pflege und Komplementärmedizin. Entwickelt wurde sie vor ungefähr 35 Jahren von Dolores KRIEGER, Krankenschwester und später Professorin für Pflegewissenschaft an der New York University. Sie wollte damit das Befinden und die Vitalität der Patienten im Krankenhaus verbessern. Gestützt auf die wissenschaftliche Erkenntnis, dass der Mensch ein Energiefeld besitzt, studierte sie alte Heilweisen der Naturvölker und übertrug diese auf den Kontext der modernen Krankenhausbehandlung. Sie beließ es aber nicht nur bei theoretischen Überlegungen, sondern setzte sie unmittelbar in die Praxis um und entwickelte eine standardisierte, auf den Alltag im Krankenhaus zugeschnittene, energetische Methode, die leicht zu erlernen und ohne zusätzliche Hilfsmittel jeder-

* Namen der Patienten sind geändert

zeit anwendbar ist – schließlich haben wir die Hände immer dabei.

TT dient in erster Linie der Entspannung, kann aber weit mehr bewirken. Das Ziel einer jeden Behandlung ist es, das menschliche Energiefeld, das sich im Körper bildet und über die Körpergrenzen hinaus erstreckt, mit den Händen zu erspüren und zu harmonisieren. Dadurch erhält die Berührung eine zusätzliche Dimension; die bewusste Energielenkung. Die naturwissenschaftlichen Erkenntnisse zum Energiefeld hatten auch bereits die Arbeit der Theoretikerin Martha ROGERS, ebenfalls Krankenschwester und Professorin an der New Yorker Universität, beeinflusst. Ihre vor über 40 Jahren entwickelte Pflegetheorie, in der sie davon ausgeht, dass der Mensch ein offenes System ist, das über elektromagnetische Wellen ständig im Austausch mit der Umwelt steht, bildete eine der Grundlagen für die Entwicklung von TT.

In den USA ist Therapeutic Touch seit langem in den Pflegealltag integriert, in Krankenhäusern, in Einrichtungen der Altenpflege, in der Psychiatrie. Zusammen mit Massagetechniken liegt das Verfahren dort auf dem dritten Platz der von Hebammen am häufigsten verwendeten Methoden zur Unterstützung der Geburt. Wie keine andere auf energetischen Prinzipien beruhende Komplementärtherapie war Therapeutic Touch bereits Gegenstand wissenschaftlicher Veröffentlichungen. Mehr als 600 Studien, Diplomarbeiten und auch Erfahrungsberichte aus der Krankenhauspraxis – hauptsächlich in den USA und Kanada – liegen heute vor. Ihre Ergebnisse sprechen für die Wirksamkeit der Methode als Begleitmaßnahme und Pflegeintervention in verschiedensten Bereichen.

Sie hilft bei vielen somatischen Erkrankungen ebenso wie zur Reduzierung von Ängsten, Stress und Unruhe, zur

Schmerzreduktion und zur Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden.

Um Therapeutic Touch ähnlich wie in den USA und anderen angelsächsischen Ländern in die europäischen Gesundheitssysteme einzugliedern, bildeten die TT-Institutionen in Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Österreich und skandinavischen Ländern sowie Südafrika die International Therapeutic Touch Association mit Sitz in Utrecht, Niederlande. Durch die Entwicklung von Richtlinien, die ständig neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst werden, will sie dazu beitragen, europaweit einen international anerkannten Standard zu garantieren. So heißt die wissenschaftliche Definition von Therapeutic Touch heute zwischen Oslo und München: TT bedeutet das Dirigieren und Modulieren von Chi, wobei Chi als humane Lebensenergie definiert wird, Dirigieren das bewusste Lenken der Energien bedeutet und Modulieren das Verändern von Frequenzen, das heißt der Qualität des Energiefeldes.

Infokasten 1:

Therapeutic Touch (TT) Definition: TT ist das Dirigieren und Modulieren von Chi, Chi definiert als humane Energie. ‚Dirigieren‘ bedeutet, Energie neu zu verteilen, ‚Modulieren‘ bedeutet, die Frequenz zu verändern.

Energiefelder: Dolores KRIEGER, ursprünglich Krankenschwester, später Professorin für Krankenpflege, New York University, entwickelte TT als standardisierte Pflegemethode für die Krankenhauspraxis. Als Grundlage und Philosophie diente ihr das Pflegemodell von Dr. Martha ROGERS, Professorin für Pflegewissenschaften, N.Y., das von der physikalischen Tatsache ausgeht, dass alles Lebendige ständig Energie ausstrahlt und die Energie als Informationsträger benutzt wird. Das heißt, alle Lebewesen kommunizieren mit Hilfe der Energie. Sobald Lebewesen in Kontakt treten, tauschen sie Energie und damit Informationen aus, ob sie wollen oder nicht. Der Kommunikationsforscher WATZLAWICK nennt das: Man kann nicht NICHT kommunizieren. Mit Hilfe der modernen Quantenphysik konnte gezeigt werden – und wird tagtäglich gemessen – dass aus allen Zellen der Lebewesen Photonen (kleinster Teil des Lichts) austreten. Die von ROGERS postulierte ‚Energie‘ ist also Licht. Dieses ultraschwache Licht hat kohärente Eigenschaften und ist dadurch nicht nur ein ausgezeichneter Informationsträger (in der IT-Technologie wird das kohärente Licht durch Glasfasern geschickt und vielfältig verwendet), sondern auch interferenzfähig. Dadurch entsteht ein Feld – vergleichbar mit den Figuren im Raum, die von Laserlicht erzeugt werden können – das außerhalb und selbstverständlich auch innen im Körper der Lebewesen vorhanden ist. In einer TT-Behandlung wird das Feld mit den Händen erspürt und je nach Bedarf moduliert und/oder dirigiert. Ziel ist es, mit einer optimalen Strukturierung des Energiefeldes heilsame Prozesse zu fördern, Selbstheilungsprozesse anzuregen, Entspannung zu vermitteln.

Energie kreativ integrieren

In meiner pflegerischen und erzieherischen Arbeit als Kinderkrankenschwester habe ich viele Möglichkeiten, Therapeutic Touch sinnvoll einzusetzen. In der Altersstufe der Vier-



bis Zehnjährigen geht es häufig laut und turbulent zu. Dann setze ich mich in Spielsituationen oft neben ein Kind und wende die Methode quasi nebenbei an, während des Spiels. Sehr unruhige Kinder setze ich in Gesprächsrunden gezielt auf einen Platz neben mich, um ihr Energiefeld auszugleichen. Die kleine Laura, 8 Jahre, in der Klinik, weil sie ihre Mutter schlägt, meint dazu: „Du machst ja Strom!“ Und gleich danach fragt sie: „Kannst Du das weitermachen?“

Gerade auch in der stationären Kinder- und Jugendpsychiatrie hat sich die Aufenthaltsdauer drastisch verkürzt. Häufige Patientenwechsel führen gleich auf mehreren Ebenen zu Problemen. Ein größerer Arbeitsaufwand muss bewältigt werden, die Patienten sollen kurzfristig in eine Gruppe eingebunden werden und möglichst schnell müssen so viele Informationen wie möglich eingeholt werden, um Lösungsstrategien zu erarbeiten. Als Betreuende bin ich einerseits darauf angewiesen, möglichst viel wahrzunehmen, vom Patienten, von der Gruppe, den Eltern, andererseits gestalte ich den Prozess aktiv mit. Hierbei bietet sich Therapeutic Touch auch als unterstützendes Instrument für die Behandelnden selbst an, den Krankenschwestern und -pflegern genauso wie Pädagogen, Ärzten und Psychologen. Denn sie trainieren mit dieser Methode alle ihre Sinne. Ich habe dadurch unter anderem gelernt, atmosphärische Stimmungen und Spannungen besser zuzuordnen und mich rascher von Übertragungsgefühlen abzugrenzen. Je professioneller ich arbeite, desto besser sind das Ergebnis und die Zufriedenheit mit der eigenen Arbeit.

Berührt zu werden, ist für viele psychisch veränderte Patienten aufgrund schlechter Erfahrungen problematisch. In einer US-amerikanischen Studie (POTTER HUGHES et al. 1996) wurde untersucht, wie Therapeutic Touch von jugendlichen Patienten in der Psychiatrie aufgenommen wird. Entgegen den Erwartungen fühlten sich die Teilnehmenden „trotz“ direkter Berührung sicher und entspann-

ten sich überwiegend. Einige gaben an, eine vertrauensvollere Beziehung zur behandelnden Person aufgebaut zu haben. Die Studie macht Mut, auch Jugendlichen, die häufig keine Auskunft über sich und ihre Gefühle geben wollen, TT anzubieten. Dafür sprechen auch eigene Erfahrungen: Michelle, ein 4-jähriges, stark traumatisiertes Mädchen, das abends in der Einschlafphase einkotete und im Halbschlaf vor sich hinwimmerte, wurde regelmäßig in meiner Spätschicht vor dem Einschlafen von mir behandelt. Sie verfolgte alles, was ich tat, sehr genau und ernst mit ihren Augen, äußerte sich nicht dazu, konnte aber schon manchmal bei der Behandlung einschlafen und kotete weniger ein. Nach einem zweiwöchigen Urlaub von mir, war die erste freudige Reaktion, als sie mich wiedersah: „Bringst Du mich ins Bett heute?“



Die gute Integrierbarkeit von TT in den Arbeitsalltag zeigt sich auch darin, dass eine Behandlung zwar nach festgelegten Schritten abläuft, aber dennoch sehr flexibel gestaltet werden kann. Grundsätzlich steht am Anfang die Konzentration auf den Patienten, erst danach wird das Energiefeld körpernah mit den Händen abgetastet und auf etwaige Ungleichheiten geprüft. Der nächste Schritt besteht im Harmonisieren des Feldes, Durch fließende Handbewegungen

wird das Feld geglättet und an besonders auffälligen Stellen mit direkter Berührung zusätzliche Energie zugeführt. Ein nochmaliges Abtasten zum Schluss dient der Ergebniskontrolle. Die vollständige Behandlung dauert ungefähr eine Viertelstunde, wobei der Patient auf einer Liege oder im Bett ruht. Genauso gut kann TT aber auch als kurze, wenige Minuten dauernde Intervention in alltägliche Arbeiten einfließen. Der Kreativität sind dort keine Grenzen gesetzt, ob beim Spiel, beim Blutdruckmessen oder beim Gute-Nacht-Sagen. Die Übung besteht darin, es zu tun.

Stellenwert

Meine Erfahrungen haben insgesamt gezeigt, dass TT als therapeutisches Mittel besonders geeignet ist, um den Gesamtheilungsprozess zu fördern.

Dabei liegt eine Haltung der Wertschätzung und der ganzheitlichen Wahrnehmung des Patienten zugrunde, die nicht etwa in Konkurrenz zu anderen Therapien steht, sondern diese aus einer neuen, energetischen Perspektive sinnvoll ergänzt. Ebenso kann TT eine wichtige Rolle spielen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.

Erlernen kann die Methode jeder, der interessiert ist. So lernen inzwischen nicht nur Pflegekräfte TT, sondern Gesundheitsprofis verschiedenster Berufsgruppen aus dem gesamten Gesundheitsbereich,

daneben auch Privatpersonen, die Therapeutic Touch nutzen wollen für sich selbst oder für die Behandlung kranker oder pflegebedürftiger Familienmitglieder.

Projekt Elterntraining

Energetisches Training und Therapeutic Touch

Gerade die kleinsten Patienten sind noch sehr auf die Fürsorge der El-

tern angewiesen. Werden die Patienten schon so früh auffällig, liegt meist eine massive Problematik zu Grunde. Da hilft es nicht, wir wissen es alle, nur die Kinder zu behandeln, die Eltern sollen für den Prozess gewonnen werden.

Im Modellversuch der Dortmunder Elisabethklinik, der im Januar 2003 anlief, werden hauptsächlich Eltern der jüngsten Altersgruppe eingeladen, ihre Erziehungskompetenz mit Energietraining und Therapeutic Touch zu erweitern, sei es als ambulante Weiterführung der stationären Arbeit oder als zusätzliches Angebot für nicht klinische Patienten.

Als ganzheitliche Methode bietet diese Kombination vielfältige Vorteile für die Eltern: In der fortlaufenden Gruppe können sie durch einfache Übungen ihr eigenes Energieniveau erhöhen und damit Kraft für den Alltag tanken. Diese Übungen sind auch dazu geeignet, regelmäßig zu Hau-



se fortgeführt zu werden. Über die persönliche Stärkung und veränderte Wahrnehmung des eigenen Körpers können die Eltern auch eine verbesserte Erziehungshaltung einnehmen, zum Beispiel konsequent zu sein und vor allen Dingen dies auch durchzuhalten. So berichtete eine Mutter voller Stolz in der Eingangsrunde: „Gestern habe ich meinem Sohn etwas verboten und trotz seiner Drohungen, mich zu schlagen, habe ich nicht nachgegeben. Ich kon-

Infokasten 2:

Die Anwendung von Therapeutic Touch folgt bestimmten Schritten:

- 1. Zentrieren**
Die behandelnde Person versucht, sich körperlich, geistig und emotional so gut wie möglich zu entspannen, und konzentriert sich auf den Patienten.
- 2. Einschätzen (Assessment)**
Die Hände fünf Zentimeter vom Körper entfernt, wird das gesamte Energiefeld von Kopf bis Fuß des Patienten erspürt. Symmetrien oder Asymmetrien werden registriert, viele TT-Praktiker berichten von Empfindungen wie Wärme, Kälte, Dichte, ziehenden oder prickelnden Eindrücken.
- 3. Behandlung**
Der allgemeine Chi-Fluss wird intensiviert, an bestimmten Reflexzonenlagen, Körperzonen, Energiezentren oder Akupunkturpunkten werden spezielle TT-Techniken angewandt.
- 4. Auswertung (Evaluation)**
Das Behandlungsergebnis wird durch erneutes Assessment festgestellt, je nach Bedarf wird vorheriger Behandlungsschritt wiederholt. Die Maßnahme und die Beobachtungen werden dokumentiert.

zentrierte mich, machte die Atemübung und bin zu meinem eigenen Erstaunen ganz ruhig geblieben. Dadurch hat sich die ganze Situation entspannt.“

Ein Hauptanliegen des Trainings ist es, den Eltern nahezubringen, ihre Kinder im wahrsten Sinne des Wortes zu berühren. „Mein Sohn kuschelt endlich wieder mit mir“, erzählt die Mutter eines 6-jährigen hyperaktiven Patienten er-

freut. „Das war lange Zeit nur möglich, wenn er sehr müde war!“ Ähnliche Erfolge durch die einfache Methode des energetischen Berührens meldet auch die Mutter eines 13-jährigen Jungen, der zu aggressiven Durchbrüchen neigt: „Ich habe einen völlig anderen Kontakt zu meinem Kind gefunden. Durch die vielen Krisen war ich nicht mehr in der Lage, normal auf ihn zuzugehen, das hat sich völlig verändert.“

Regelmäßig geben die Erwachsenen

in der Stunde Rückmeldungen wie entspannt sie sich fühlen. Die Technik, dort hinzukommen, lernen sie in kleinen Schritten. Zu Hause kann dann Erlerntes in alltäglichen Situationen erprobt werden, was immer wieder zu der Erkenntnis führt: „Das funktioniert ja wirklich.“

Literatur

Potter Hughes, P./Meize-Grochowski, R./Neighbour Duncan Harris, C.: Therapeutic Touch With Adolescent Psychiatric Patients. *Journal of Holistic Nursing*, 14 (1996) 1: 6-23

Anschrift der Verfasserin:

Rita Beckendorf
Amselstraße 33a
44359 Dortmund

Informationen zur Therapeutic Touch Ausbildung:

Deutsches Institut für Therapeutic Touch
Kursorganisation Sabine Dietrich
R.-Freericks-Straße 12
45721 Haltern am See
Tel./Fax: 0 23 64-50 88 85
email: institut@therapeutictouch.de
Internet: www.therapeutictouch.de.