



Therapeutic Touch in der Pflege

Foto: dpa

## Berühren und berührt werden

Therapeutic Touch (TT) ist eine komplementäre Methode zur Harmonisierung der körpereigenen Energien. Sie bietet Pflegenden und anderen Gesundheitsberufen eine eigenständige Interventionsmöglichkeit, um zur Gesundung des Patienten beizutragen. Studien belegen heute: Therapeutic Touch reduziert Ängste, lindert Schmerzen und fördert Wohlbefinden, Vitalität und Entspannung.

**L**isa\* ist eine 17-jährige anorektische Patientin im klinischen Aufenthalt in der Dortmunder Elisabeth-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. Die Akutphase hat sie überstanden, dennoch wirkt sie noch extrem dünn. Großäugig und freundlich-zurückhaltend geht sie einsilbig mit mir zur ersten Probestandbehandlung in den Entspannungsraum. Sie legt sich in Rückenlage auf das Wasserbett,

schließt die Augen und schweigt. Auch während der ganzen Anwendung, in der ich sie vorsichtig an den Extremitäten und den Hüftaußenseiten berühre, um ihr Energiefeld auszugleichen und gezielt Energie zuzuführen, redet Lisa nicht. Auf Grund ihres Schweigens bin ich darauf angewiesen ‚hinzuhören‘, was ihr Körper mir nonverbal sagt: Neben den Informationen aus dem Energiefeld, das ich mit den Händen ertaste und scanne, geben mir Atmung, Puls, Muskeltonus, Gesichtsfarbe und -aus-

druck zusätzlich wichtige Informationen zum Ablauf einer Behandlung.

Bei Lisa spüre ich mit meinen Händen, dass das Energiefeld sich langsam füllt. Sie nimmt die Energie gut auf, ihre Atmung wird ruhiger, die Muskeln entspannen sich nach und nach. Ihr Gesichtsausdruck wird etwas weicher. Nach etwa 30 Minuten fühlt sich das Energiefeld unter meinen Händen harmonisch an, ich beende die Behandlung und lasse sie noch nachspüren und ruhen. Auf Nachfragen antwor-

\* Alle Patientennamen geändert

tet sie wortkarg, dass sie „die Energie als Kribbeln gespürt hat“ und das Ausstreichen und die festere Massage an den Armen „besonders“ war. Weiterer kleiner Fortschritt: Für die kommende Woche wünscht sie die nächste Therapeutic Touch-Behandlung. Im Verlauf des Klinikaufenthaltes bekommt Lisa auf eigenen Wunsch wöchentlich eine Behandlung, es geht ihr besser, bezüglich der eigenen Befindlichkeit zeigt sie sich aber überwiegend schweigsam und zurückhaltend.

### „Ich bekomme regelmäßig Hunger während der Behandlung“

Ich arbeite gern mit ihr, stelle auch energetisch positive Veränderungen fest und bin neugierig, ob sie mir jemals ihre eigenen Erfahrungen während der Behandlung mitteilen wird. Nach der achten Stunde, sie ist inzwischen entlassen und kommt ambulant zu mir in die Klinik, überrascht Lisa mich mit der Feststellung: „Ich bekomme regelmäßig Hunger während der Therapie mit Therapeutic Touch. Und ich fühle mich hinterher irgendwie glücklich.“

Magersucht, ein komplexes Krankheitsbild, geht damit einher, dass Patienten eine gestörte Wahrnehmung ihres Körpers haben. Sie fühlen sich zu dick, obwohl sie sehr dünn sind. Wenn eine berührende Energiebehandlung es ermöglicht, dass eine Patientin, die ihren Körper als Feind erlebt, Körperbedürfnisse wahrnimmt und es zulässt, angenehme Gefühle zu spüren, dann ist mehr als ein Mosaikstein im Gesamtprozess gewonnen.

TT versteht sich als ergänzende Methode zu schulmedizinischer Behandlung, so fließen die Ergebnisse regelmäßig in Besprechungen ein und geben zusätzliche Hinweise im Behandlungsprozess. In Pflegeberufen sind die Hände unser alltägliches „Werkzeug“. Als Kinderkrankenschwester berühre ich schon immer – viel und gern. Hände und

gezielte Berührung aber als ursprüngliche Kraft und heilsames Mittel einzusetzen, bringt mir viele „berührende“ Momente.

### Grundlagen der Methode Therapeutic Touch

Therapeutic Touch ist eine Pflegeintervention und Behandlungsmethode aus dem komplementären Bereich, die mit dem Energiefeld des Menschen arbeitet und besonderen Wert auf die Qualität der Berührung legt. Über die bewusste Berührung an bestimmten Energiezentren, -punkten oder -linien sowie die Anwendung gezielter energetischer Techniken werden nachweislich heilsame Prozesse gefördert. Eine TT-Behandlung nach europäischem Standard dauert zehn bis 20 Minuten und folgt den Schritten: Zentrierung, Einschätzung, Behandlung, Evaluation (Abb. 1).

Im Pflegealltag variieren wir flexibel: Jede pflegerische Tätigkeit kann von energetischer Be-

rührung begleitet sein, ohne zeitlichen Mehraufwand. Voraussetzungen sind die eigene Zentrierung, das heißt die Fokussierung auf sich selbst und die Wahrnehmung, dazu eine liebevolle und wertschätzende Haltung, ein eigenes hohes Energieniveau und eine sensibilisierte und ganzheitliche Wahrnehmung des Patienten – Fähigkeiten, die während der TT-Ausbildung intensiv geschult werden.

Entwickelt wurde die „Therapeutische Berührung“ vor etwa 35 Jahren von Dolores Krieger, Krankenschwester und später Professorin für Pflegewissenschaft an der New York University. Sie suchte nach Möglichkeiten, Befinden und Vitalität der Patienten im Krankenhaus zu verbessern und ging gezielt bei Naturvölkern auf die Suche. Begeistert über deren umfassendes Wissen, wie man die Hände schult und sie als heilsames Mittel einsetzen kann, konzipierte sie eine Standardmethode für das Krankenhaus, die leicht

#### Schritte Therapeutic Touch (TT)

Abb. 1

Therapeutic Touch und Energietraining kommen zum Einsatz in: Kranken- und Altenpflege, Physiotherapie/Massage, Psychiatrie, Self-Care, Gesundheitsvorsorge, Wellness/Sport. Als standardisierte Methode sind bei der TT-Behandlung bestimmte Schritte vorgegeben, je nach Bedarf und Zeit ist hier Flexibilität nicht nur möglich, sondern wichtig:

##### 1. Zentrieren

Der/die Behandelnde konzentriert sich auf seine eigene Körperwahrnehmung und entspannt sich bewusst körperlich, geistig, emotional. Diese Eigenfokussierung ermöglicht gleichzeitig eine intensive und umfassende Konzentration auf den Patienten.

##### 2. Einschätzen (Assessment)

Mit allen Sinnen wird der momentane Zustand des Patienten eingeschätzt. Neben Aussehen, Stimme, Körperbau, Haltung, Muskeltonus ... wird das gesamte Energiefeld des Patienten mit den Händen erspürt, um Asymmetrien, Frequenzunterschiede, Problemzonen festzustellen.

##### 3. Behandlung

Durch spezielle TT-Techniken wird an Energiezentren und -bahnen, Reflexzonen, Akupunkturpunkten und im Bereich der festgestellten Asymmetrien der allgemeine Chi-Fluss harmonisiert und das Energieniveau erhöht.

##### 4. Auswertung (Evaluation)

Abschließend wird das Behandlungsergebnis durch erneutes Einschätzen festgestellt und gegebenenfalls korrigiert. Beobachtungen und Maßnahmen werden dokumentiert.

Techniken und Übungen des Energietrainings bilden eine unverzichtbare Ergänzung zur TT-Behandlung.

zu erlernen und universal anwendbar ist.

Genau wie die Pflge-theoretikerin Martha Rogers stützte sie sich auf die Erkenntnis, dass der Mensch ein Energiefeld besitzt und sich darüber in ständigem Austausch mit der Umwelt befindet. Im energetischen Sinn ist das Ziel einer jeden Behandlung ein ausgeglichenes, gut gefülltes Energiefeld, das harmonisch schwingt. Dieses Energiefeld bildet sich im Körper des Menschen und erstreckt sich über seine Grenzen hinaus. Die elektromagnetische Beschaffenheit des Feldes mit den unterschiedlichen Frequenzen kann mit den Händen erspürt und bewusst beeinflusst werden.

## Klinische Studien bestätigen Wirksamkeit von TT

Seit der Konzipierung der Methode wurde Therapeutic Touch wie keine andere auf energetischen Prinzipien beruhende Komplementärmethode wissenschaftlich erforscht. Mehr als 600 Studien, Diplomarbeiten und auch Erfahrungsberichte aus der Krankenhauspraxis – hauptsächlich aus den USA und Kanada – liegen heute vor. Ihre Ergebnisse sprechen für die Wirksamkeit von TT als Begleitmaßnahme und Pflegeintervention. Wurden frühe TT-Studien wegen ihres „Designs“ und „weicher Daten“ kritisiert, änderte sich das spätestens in den 90iger

Jahren: So wurde unter anderem in klinischen Studien nachgewiesen, dass TT positive Effekte auf degenerative Arthritis bei älteren Patienten und auf Osteoarthritis hat (1, 2). Die Untersuchungen ergaben Schmerzreduktion und eine signifikante Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit. HIV-infizierte Kinder, die auf ihre Erkrankung mit Ängsten und Stress reagiert hatten, erfuhren durch TT eine deutliche Angstreduktion (3).

Die Wirkungen von TT-Behandlungen wurden 1998 auch biochemisch nachgewiesen: Ein kanadisches Forschungsteam von Universität und Krebszentrum in Ontario zeigte, dass die NO-Konzentration, gemessen als Nitrit im Harn, bei tumorerkrankten Frauen nach TT-Behandlungen signifikant niedriger war als in der Kontrollgruppe (4). Die Studie wurde durchgeführt, um den Einfluss von TT auf verschiedene Parameter zu untersuchen, die bei der Chemotherapie relevant sind. Die Messergebnisse nach den TT-Behandlungen, so stellten die Wissenschaftler fest, gingen einher mit der Reduktion von Stimmungsschwankungen und Ängstlichkeit, bei gleichzeitiger Erhöhung der allgemeinen Vitalität. Aus der Altenpflege kommen zwei Studien, darunter eine Doppelblindstudie aus dem Jahr 2005 (5) mit aufsehenerregenden Ergebnissen: Durch Therapeutic Touch vermindern sich die typischen Verhaltenssymptome von Alzheimer und verwandten Demenzerkrankungen signifikant, insbesondere was Häufigkeit und Intensität von Unruhezuständen/Rastlosigkeit und abweichender Vokalisation angeht. Am schlechtesten schnitt die Kontrollgruppe (Standardpflege) ab, selbst die Placebogruppe, die mit „Pseudo TT“ behandelt wurde, erzielte bessere Ergebnisse.

Zusammenfassend lässt sich folgern, dass Therapeutic Touch anregend auf die Gesundheit wirkt, indem es Ängste und Stress reduziert, Schmerzen vermindert sowie Wohlbefinden,

### Neurophysiologie der Berührung

Die Berührungsforschung zur haptischen und taktilen Wahrnehmung ist relativ neu. Erst seit einigen Jahren beschäftigen sich Forscher mit dem Tastsinn auf eine neue Art. Die Frage, warum gerade der Tastsinn so wichtig für Entwicklung, Wachstum und Wohlbefinden des Menschen ist, führte zu verblüffenden Erkenntnissen. Zarte Berührungen reizen zum Beispiel Nervenendungen, die C-Fasern genannt werden. Sie leiten direkte Informationen ins limbische System im Gehirn, das unsere Gefühlswelt verwaltet.

Der heutige Forschungsstand nennt den Tastsinn als unseren zuerst gebildeten Sinn. Schon in der sechsten Woche nach der Zeugung werden Tastempfindungen registriert. Dabei unterscheidet man zwischen der aktiven Berührung, der haptischen Wahrnehmung, und der passiven Berührung, der taktilen Wahrnehmung. Die Haut, unser größtes Sinnesorgan, beherbergt an der Oberfläche und in tieferen Schichten verschiedene Tastkörperchen, die uns jederzeit Auskunft geben über unsere Körperstellung im Raum, über Druck, Vibration, Temperaturunterschiede, Schmerz und Berührung in ihren verschiedensten Varianten.

Zum Verständnis relevant ist außerdem, dass wir an den Händen mit besonders vielen Fühlkörperchen ausgestattet sind. Schon im Mutterleib wird ein „haptisches Gedächtnis“ angelegt, das im Lauf des Lebens immer mehr erweitert wird. Forschungsergebnisse, genannt seien hier das deutsche Haptiklabor der Universität Leipzig und die Forschungsgruppe um Professor Martin Grunwald (6) berichten auch von der Chemie der Berührung: Viel Berührung führt zu positiven Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung, fördert die Produktion des Beziehungshormons Oxytocin, ebenso wie sie die Wachstums- und Stresshormone (8) beeinflusst. Berührungsmangel löst gegenteilige Prozesse aus, bis hin zu lebensbedrohenden Prozessen und Krankheitsbildern bei nicht vorhandener Berührung (7).

Das Berührungsgedächtnis entscheidet, ob die gefühlte Berührung dem Gehirn als neu gemeldet werden soll oder ob es sich um eine routinierte taktiler oder haptische Wahrnehmung handelt. Alte, eingeübte Berührungserfahrungen gelangen nicht in den Vordergrund, außer wir wollen sie bewusst wahrnehmen. Bei neuen Reizen entsteht allerdings geradezu ein Synapsenfeuerwerk. Dieses veranlasst das Gehirn immer wieder dazu, neue Nervenverbindungen zu bahnen. Und zwar nicht nur im Kindesalter, wie man früher glaubte, sondern während des ganzen Lebens.

Erfahrungsberichte zeigen: Kein einmal festgelegtes Muster ist für immer fixiert im Gehirn und im Körper: Neue Berührungsreize bieten die Chance auf positive Veränderung, selbst bei schwersten Erkrankungen.



Fotos: R. Rose

Vitalität und Entspannung fördert. Je nach Krankheitsbild oder Störungscharakter kann aber auch an speziellen Symptomreduzierungen gearbeitet werden und positiv auf Heilungsdefizite, zum Beispiel Wundheilungsstörungen, Einfluss genommen werden. So wird in Deutschland und in unseren Nachbarländern, insbesondere den Niederlanden, Großbritannien und Österreich, nicht nur in Kliniken, sondern auch in der Altenpflege, in den Praxen von Physiotherapeuten, Ärzten und Psychologen, in Reha, Gesundheitsfürsorge und Prävention, den verschiedensten Bereichen des Gesundheitswesens, erfolgreich mit der Methode gearbeitet.

Bei US-amerikanischen Hebammen rangiert TT zur Entspannung auf Platz 3 der am häufigsten zur Geburtsvorbereitung und unter der Geburt angewandten Methoden. Privatpersonen beschreiben den Nutzen für sich selbst oft als „persönliche Hausapotheke“, für den „eigenen Weg“ oder als Mittel bei der Pflege von kranken und alten Familienangehörigen. Selbst an schwersten Krankheitsbildern Leidende oder chronisch Erkrankte profitieren. Häufige Bemerkungen im TT-Pilotprojekt des Stuttgarter Altenpflegeheims Parkheim Berg: „Ihre Hände könnten Sie mir dalassen“ oder: „Wenn Sie mich so berühren, spüre ich das Leben wieder.“

### Traumatisierte Patienten können Berührung wieder als gut empfinden

Kinder, spontaner in ihrer Art, drücken das anders aus: „Das zappelt schön im Bauch und wird warm, kannst Du das morgen wieder machen?“, so der 7-jährige Tom\* mit der Einweisungsdiagnose „Aggression und Unruhe“ nach seiner zweiten Energiebehandlung im stationären Aufenthalt in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Wegen seiner ‚Einschlafgewohnheiten‘, mit denen er es schaffte, die

gesamte Station in Unruhe zu versetzen, wendete ich bei ihm die Energiebehandlung regelmäßig abends an. Mit dem Ergebnis, dass er sich entspannte, mir sagte, wo ich die Hände platzieren sollte und häufig direkt nach der Behandlung einschlieft.

Unruhe- und Angstzustände sind neben Wahrnehmungsstörungen die Hauptbereiche, in denen ich Erfolge in der Behandlung von klinischen Patienten erziele. Ob als Intervention im Tagesablauf oder als gezielte Einzelbehandlung eingesetzt, können Patienten, die allzu oft traumatische Körpererfahrungen mitbringen, Berührung wieder als gut und normal empfinden.

Über die Jahre hat sich die TT-Methode adäquat zum neuen wissenschaftlichen Forschungsstand weiterentwickelt, und es gibt heutzutage Unterschiede in

der Anwendung zwischen Europa und Amerika. Dem Trend der Amerikaner, nur im Energiefeld zu berühren, folgt das Deutsche Institut für Therapeutic Touch nicht, das nach europäischen Richtlinien arbeitet. Im Gegenteil: Hier wird viel Wert auf die direkte Berührung gelegt.

Dem zugrunde liegt das Einbeziehen neuer Forschungsergebnisse aus der Berührungsforschung. So werden in Deutschland verschiedene Berührungsarten angewandt, um den Patienten möglichst individuell behandeln zu können und ihn vor allen Dingen so zu berühren, wie er es braucht und es ihm gut tut.

### Die Verbindung von Berührung und Energie

Berührungen sind aus dem Pflegealltag nicht wegzudenken, sie gehören zur Pflege, wie das



**SECUTAPE**

**Tubus-Band**  
für Endotrachealtuben



**Neu**

- Varrutscht nicht ! durch Andruck
- Dehnt sich nicht !
- Saugt sich nicht voll !
- Leicht zu reinigen !

[www.secutape.ch](http://www.secutape.ch)



**TechniMed AG**  
SWITZERLAND since 1987  
Kirchstr. 54  
CH-9400 Rorschach  
Tel. 0341-71-544 49 20

**Germany**  
Tel. 02941 / 79892  
Fax 02941 / 3012  
info@technimed.ch

Salz zur Suppe. Allzu häufig ist die Berührung dabei aber zweitrangig, spielt im Bewusstsein von Pflegekräften kaum eine Rolle. An erster Stelle steht meist das zu erreichende Ziel, sei es einen Verband anzulegen, eine Infusion zu wechseln oder einen Patienten zu waschen. Ständig unter Druck ist uns daran gelegen, die Arbeit möglichst schnell und effizient zu erledigen.

Erst mit TT wurde mir wieder bewusst, welchen ursprünglichen Wert eine gute Berührung beinhaltet: für den Patienten, wie auch für mich selbst. Die Ausbildung im energetischen Berühren beinhaltet ganz wesentlich die Punkte: Wie nähere ich mich jemandem, wie präsent bin ich in der Berührung und wie stelle ich die nötige Distanz wieder her. Dies ist ein energetischer und gleichzeitig zwischenmenschlicher Prozess und für die meisten eine ungewohnte Situation. „Soviel Nähe will ich doch gar nicht!“ oder „dann laden die mir all ihre Probleme auf!“, hindert viele daran, Nähe zu wagen – diese Skepsis begleitete mich auch. Der praktische Umgang mit diesem scheinbaren Problem geht einher mit dem Scannen des Energiefeldes, sich dann bewusst „hineinzubewegen“ und auch bewusst „wieder hinaus“.

Interessanterweise kann ich mich seit diesem Wahrnehmungstraining viel besser auf eine Situation einlassen, aber auch mich leichter distanzieren. Die Tage, an denen ich nicht abschalten kann von der Arbeit, sind damit rar geworden, und ich fühle mich weit weniger für

die Probleme meiner Mitmenschen verantwortlich. Präsenze Berührung beinhaltet, dass der Patient sich direkt angesprochen und angenommen fühlt, weil ich mich öffne und alles annehme, was da ist, ohne Bewertung. Auch wenn die Berührung nur kurz ist.

Dieses zwischenmenschliche Potenzial führt zur gegenseitigen Bereicherung. Jemanden bei meinen alltäglichen Tätigkeiten zu entspannen, ihm ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit zu vermitteln, ihn im Ganzen anzusprechen, wo Sprache nicht angesagt oder auch nicht möglich ist – das ist Kunst und Handwerk zugleich und für jeden erlernbar.

### Energetraining bedeutet auch Selbstfürsorge

Die Verfeinerung der Wahrnehmung für uns selbst und für unser Umfeld mit allen Sinnen bildet eine wesentliche Grundlage für eine gute energetische Behandlung. Um dieses Potenzial zu entfalten, wird am Deutschen Institut für Therapeutic Touch in Haltern am See ([www.therapeutictouch.de](http://www.therapeutictouch.de)) zunächst mit dem eigenen Körper gearbeitet. Durch Behandlungen, Körperübungen, Meditation und Atmungsschulung werden eigene Blockierungen gelöst und das persönliche Energieniveau dauerhaft erhöht.

Jeder kann für sich selbst spüren: Was tut mir gut? Wie gehe ich mit mir um? Was will ich tun, um noch besser für mich zu sorgen und auch effizienter und erfolgreicher zu arbeiten? Häufig berichten ausgebildete TT-Practitioner, dass sie einfacher mit Stress umgehen können, schneller Maßnahmen ergreifen, um sich zu entspannen und allgemein über mehr Lebensqualität verfügen. Ich spüre sehr direkt, wie ich besser in den Tag starten kann, wenn ich fünf Minuten Energieübungen vor dem Frühdienst gemacht habe. Falls die erste Nachricht auf der Station dann ist, dass meine

Kollegin erkrankt und Ersatz fraglich ist, kann ich durch die Änderung von Atmung und Körperhaltung sofort dafür sorgen, dass meine Energie nicht verloren geht, und die belastende Situation nicht meine Stimmung drückt: „A motion changes emotions ...“

Den klassischen Fallen des Berufsalltags: Langzeitstress, Burnout, Berufsmüdigkeit begegne ich mit dem Energetraining aktiv und fühle mich deutlich wohler und gesunder. Das Ziel heißt somit auch, möglichst vielen Menschen – Gesunden wie Kranken – Methoden und Handwerkszeug zu geben, selbstverantwortlich mit dem Gut Gesundheit umzugehen. Und es möglichst lange zu erhalten.

#### Literatur:

- (1) Peck SD. The Efficacy of Therapeutic Touch for Improving Functional Ability in Elders with Degenerative Arthritis, in: Nurs Sci Q. 1998 Fall; 11 (3), 123–32
- (2) Gordon A, Merenstein JH, D'Amico F, Hudgens D. The Effects of Therapeutic Touch on Patients with Osteoarthritis of the Knee, in: J Fam. Pract. 1998 Oct., 47 (4), 271–7
- (3) Ireland M. Therapeutic Touch with HIV-infected Children: A Pilot Study, in: Assoc. Nurses AIDS Care, 1998 Jul-Aug; 9 (4), 68–77
- (4) Lafreniere KD, Mutus B, Cameron S, Tannous M, Giannotti M, Abu-Zahra H, Laukkanen E. Effects of Therapeutic Touch on Biochemical and Mood Indicators in Women, in: J Altern Complement Med., 1999 Aug; 5 (4), 367–70
- (5) Woods DL, Craven RF, Whitney J, College of Nursing, University of Arkansas for Medical Sciences: The Effect of Therapeutic Touch on Behavioral Symptoms of Persons with Dementia, in: Alternative Therapies in Health and Medicine, Jan-Feb 2005, 11 (1), 66–74
- (6) Grunwald, M. Gefühlte Welten, in: Gehirn und Geist, 3/2004, 18–23
- (7) Anders, W.; Weddemar, S.: Häute scho(e)n berührt, Körperkontakt, in: Entwicklung und Erziehung, Borgmann-Verlag, 1. Auflage 3/2001
- (8) Henschel, U.: Das Verlangen nach Berührung, in: Geo, Heft 06/2004, 114–140

#### Anschrift der Verfasserin:

Rita Rose  
Lehrerin für Therapeutic Touch und Energetraining  
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Praxis für Therapeutic Touch, Energetraining und Gesundheitscoaching  
E-Mail: [karoribe@t-online.de](mailto:karoribe@t-online.de)

#### Informationen TT, Energetraining, Ausbildung

Deutsches Institut für Therapeutic Touch/ISTTE  
45721 Haltern am See  
R.-Freericks-Straße 12  
Tel.: (0 23 64) 50 88 85  
E-Mail: [schule@istte.de](mailto:schule@istte.de)  
[www.istte.de](http://www.istte.de)