



# Therapeutic Touch (TT) in der Palliativpflege

## Renate Wallrabenstein

**Summary:** Sterben ist eine existenzielle Erfahrung, Sterbende zu begleiten ebenso. Zu erkennen und zu spüren, was Sterbende brauchen, jede/r auf seine Art, ist sowohl Handwerk als auch Kunst für die Pflegenden. Außerordentlich hilfreich kann hier die Anwendung der Therapeutischen Berührung sein, die auf einer inneren Haltung von Einfühlung und Respekt beruht. Mit Therapeutic Touch (TT) haben Pflegende, Betreuungspersonen und auch Angehörige die Möglichkeit, die Bedürfnisse des Sterbenden sensibel wahrzunehmen und diese letzte Phase des Lebens unterstützend zu begleiten.

### Synthese von Energie und Berührung

TT ist eine ganzheitliche Pflegeintervention und energetische Behandlungsmethode, die vor 40 Jahren für den Einsatz im Gesundheitswesen konzipiert wurde. Sie basiert auf zwei Säulen: Energie und Berührung. Dass jeder Mensch, jede lebende Zelle, eine Ausstrahlung, ein Energiefeld, besitzt, ist sowohl Erkenntnis der modernen Physik als auch uraltes Menschheitswissen. Über die Hände Energie wahrzunehmen und zu geben, um in achtsamer Haltung und liebevoller Absicht einen Menschen gut zu berühren, kann in jeder Lebenssituation heilsam wirken. Heute liegen über die Wirkung von Therapeutic Touch ca. 600 Publikationen, wissenschaftliche Untersuchungen und Erfahrungsberichte aus Kranken- und Altenpflege, Medizin, Psychologie und Physiotherapie vor. Von der Geburtshilfe bis zur Palliativpflege wird die Methode weltweit angewendet, insbesondere in den USA, Canada und in unseren Nachbarländern Österreich, England und den Niederlanden. Wie ein roter Faden ziehen sich die Ergebnisse zu Entspannung und Stressminderung, Schmerzreduktion und den Abbau von Ängsten durch das Wirkungsspektrum von Therapeutic Touch.

„Braucht ein Sterbender Berührung?“, frage ich die Teilnehmer in meinen TT-Fortbildungen, die als Einführung an Bildungsinstituten oder als Inhouse-Schulungen in Pflegeeinrichtungen von mir angeboten werden. „Ja“, antworten zwei Drittel der Teilnehmenden spontan. Dann kommen vorsichtiger Äußerungen: „Kommt drauf an“, „ist individuell verschieden“, „wenn die Person es will“.

Die Erfahrungen mit Sterbenden gehen von „ganz fest gehalten werden wollen“ bis zu „Ablehnung“. Hier ist es besonders wichtig, die eigene Wahrnehmung so verfeinert zu haben, dass man erspürt, was für die Person jetzt gut und stimmig ist. Diese Sensibilität gekoppelt mit der Qualität der gezielten therapeutischen Berührung sind Bestandteil der Ausbildung zum TT-Practitioner, einer Zusatzqualifikation für alle Gesundheitsberufe und alle helfenden Berufe.

### Du kannst nicht geben, was du nicht hast

Berührung scheint in der Pflege selbstverständlich zu sein. Nahezu alle Tätigkeiten sind mit Berührungen verbunden. Aber, ist mir denn klar, welche Wirkung meine Berührung hat? Und woher weiß ich, welche Berührung das Gegenüber braucht? Solche Selbsterfahrungen, auf unterschiedliche Art und in unterschiedlicher Absicht zu berühren und berührt zu werden, sind unerlässlich, um unsere Hände bewusst heilsam und ‚berührend‘ einzusetzen. Du kannst nicht geben, was du nicht hast, was du nicht selbst erfahren und erlebt hast. Um einen Menschen zu beruhigen, muss ich selbst Ruhe in mir haben, damit ich sie über die Hände weitergeben kann.

Folgende Aspekte werden mit TT angesprochen:

- | Berührung als Grundbedürfnis
- | Berührung als Kommunikation
- | Berührung und Gefühle
- | Wahrnehmung
- | Körperbild
- | Wohlbefinden
- | Zuwendung
- | Zufriedenheit
- | Loslassen

„Braucht ein Sterbender Energie?“ Wir wissen, was die Geburt für ein Energieaufwand ist. Alle großen Übergänge und Veränderungen im Leben sind mit einem erhöhten Energieaufwand verbunden. Auch das Loslassen am Lebensende. Etwas zu halten, an etwas festzuhalten, haben wir von früh an gelernt. Aber loszulassen, Abschied zu nehmen, fällt den meisten Menschen schwer, sowohl



Berührung scheint in der Pflege selbstverständlich zu sein.

wenn es für Sterbende darum geht, das eigene Leben loszulassen, als auch für Zurückbleibende, einen geliebten Menschen gehen zu lassen. Loslassen bedeutet nicht einfach, NICHTS zu tun, es ist ein aktiver Vorgang, auch für Menschen, die nach unserer Meinung es nicht mehr bewusst tun können.

### Berührung ist immer ein Angebot

Um diesen Prozess energetisch zu begleiten, ist es zunächst notwendig, die Situation des Sterbenden zu erfassen, und ihm die Zeit zu lassen, die begleitende Person anzunehmen. Wir spüren eine andere Person als Präsenz in unserer Nähe, selbst wenn wir sie nicht sehen. Und ganz wichtig: Berührung ist immer ein Angebot, die Person kann es annehmen oder ablehnen. So können die Erfahrungen mit Sterbenden sehr gegensätzlich sein:

Frau A., schon über viele Jahre alleinstehend, zog sich in ihren letzten Tagen mehr und mehr in sich zurück, sprach nicht mehr, ertrug nur mit abwehrenden Gesten notwendige pflegerische Maßnahmen, wandte sich ab, wenn man in ihre Nähe kam, und wollte offensichtlich ihren Weg alleine gehen. Manche Menschen äußern auch, dass sie beim Eintritt des Todes allein sein wollen, weil sie es nicht ertragen könnten, wenn Angehörige leiden und sie am Gehen hindern wollen. Häufig sterben Menschen gerade in dem Augenblick, wo Angehörige kurz das Zimmer verlassen.

Frau B. hingegen wollte in ihrem Sterbeprozess nicht alleine sein und bis zum Schluss berührt und gehalten werden. „Meine Füße sind so kalt, durch die Wärme ihrer Hände

merke ich, dass sie noch zu mir gehören. Ich spüre einen warmen Strom hinauf fließen, das tut gut.“

Der Sterbeprozess durchläuft verschiedene Phasen. Häufig ist es am Anfang noch üblich, eine ganze TT-Behandlung zu machen, das heißt, den Körper von den Füßen bis zum Kopf, über die großen Gelenke und die Organe, mit Energie aufzufüllen. Wenn der Körper Schmerzen und Unwohlsein verursacht, wirkt es physisch und emotional erleichternd, „schön“ berührt zu werden und sich noch einmal auf angenehme Weise zu spüren.

Häufig scheint es jedoch so zu sein, dass kurz vor dem Eintritt des Todes Berührung nicht mehr erwünscht ist, und es als unangenehm empfunden wird, den Körper noch wahrzunehmen. Aber auch da, so zeigt die Erfahrung, kann man durch das Dabeisein, die bloße Präsenz, den Menschen energetisch und mental begleiten. Eine TT-Behandlung kann genauso gut ohne Berührung, nur im Energiefeld, durchgeführt werden. Und gegen Ende können wir mit den Augen statt mit den Händen, die Lebensenergie in der Richtung von unten nach oben, von den Füßen aufwärts über den Kopf hinaus begleiten, was der Seele das Loslassen vom Körper erleichtert.

TT hat sich in der Palliativpflege besonders bewährt bei

- | Unruhe und Angst
- | Stress- und Spannungszuständen
- | Schmerzen
- | Übelkeit und Unwohlsein
- | Schlaflosigkeit



Sprache von Berührung und Energie



Der Körper wird mit verschiedenen Berührungstechniken und energetischen Körperübungen „durchgearbeitet“

### Palliative Care braucht Selfcare

Am Deutschen Institut für Therapeutic Touch / ISTTE ist die Ausbildung für alle so gestaltet, dass der Fortbildung in Behandlung und Techniken ein persönliches Energie-training zur Seite gestellt wird. Quasi als „Hausapotheke“ für uns selbst in unserem oft stark belasteten Alltag. Wir geraten so in den Genuss, erst einmal etwas für uns zu tun, bevor wir mit Patienten und Sterbenden arbeiten. Der eigene Körper wird mit verschiedenen Berührungstechniken und energetischen Körperübungen „durchgearbeitet“. Wir spüren an uns selbst, wie wohltuend es ist, wenn Energie frei durch den Körper fließt und können die Behandlungstechniken selber erfahren.

Dabei wird insbesondere auch auf den Umgang mit Nähe und Distanz eingegangen. Häufig können wir nach belastenden Situationen schlecht „abschalten“, nehmen Probleme mit nach Hause, fühlen uns „ausgepowert“. Der scheinbare Konflikt von „zu nah dran sein“ löst sich auf, wenn wir die Schritte der TT-Behandlung einhalten:

- | sich selbst spüren und fokussieren (Zentrieren, Schritt 1)
- | das Energiefeld der behandelten Person bewusst wahrnehmen (Assessment und Evaluation, Schritt 2),
- | mit dem Energiefeld und dem ganzen Körper arbeiten (Behandlung, Schritt 3),
- | und sich dann bewusst wieder lösen und die nötige Distanz herzustellen (Schritt 4).

Der Austausch von Energie ist in jedem zwischenmenschlichen Kontakt stets vorhanden, ob es uns bewusst ist oder nicht. Diesen Fluss wahrzunehmen, selbst dort, wo keine

Worte mehr möglich sind, ist ein spezielles Training, das alle unsere Sinne verfeinert.

Um dieses Potenzial zu entfalten, wird in den Seminaren das persönliche Energieniveau dauerhaft erhöht durch Behandlungen, Körperübungen, Meditationen und Atmungsschulung. Häufig berichten ausgebildete TT-Practitioner, dass sie einfacher mit Stress umgehen können, schneller Maßnahmen ergreifen, um sich zu entspannen, und allgemein über mehr Kraft und Lebensqualität verfügen. Die „Sprache von Berührung und Energie“, wenn sie aus dem Herzen kommt, kann den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Gedanken, Gefühlen und Spiritualität berühren und positiv begleiten, im Leben wie im Sterben! ■

### Kontakt

#### Renate Wallrabenstein

Altenpflegerin, Energie-trainerin, Lehrerin für Therapeutic Touch

Welfenstr. 52a  
70599 Stuttgart  
Tel.: 0711 - 45 70 600  
renatewallrabenstein@istte.de



### Ausbildung & Informationen: Deutsches Institut für Therapeutic Touch / ISTTE Haltern am See

Tel.: 02364-508885  
E-Mail: schule@istte.de  
Internet: www.istte.de  
renatewallrabenstein@istte.de