



Foto: © Kadmy - Fotolia.com 62141349

# Therapeutic Touch

## Eine Pflegeintervention als Chance – auch für die eigene Gesundheitsfürsorge

Rita Rose

**Z**eitknappheit, Personalmangel, gepaart mit hohen Arbeitsanforderungen sind unsere ‚ständigen Begleiter‘ im Berufsalltag, dabei vergessen wir uns selbst allzu häufig. Die komplementäre Pflegeintervention „Therapeutic Touch“ bietet hier Abhilfe und eine Chance für die Pflegekräfte selbst. In der Ausbildung zum ‚Therapeutischen Berühren‘ nach dem europäischen Standard gehört das ‚Energietraining‘ als Gesundheitsfürsorge für alle in den Gesundheitsberufen selbstverständlich dazu. Das Ziel ist, bei der täglichen Hinwendung zum Patienten gleichermaßen für das eigene innere Gleichgewicht zu sorgen – eine Kunst, die jede/r individuell für sich erlernen kann.

Margaretha Müller, 55 Jahre alt, Kinderkrankenschwester und Abteilungsleitung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie Papenburg, hat einen hohen Anspruch an sich, will stets beruflich auf dem neuesten Stand sein. Irgendwann merkte sie, dass sie nicht mehr in der Lage war, vernünftig abzuschalten: „Nach der Arbeit ertappte ich mich häufig dabei, dass ich Situationen und Aufgaben zu Hause noch mal durchging, so war die Freizeit auch noch ständig mit Arbeit belegt. Ich

suchte dann gezielt nach einer Möglichkeit, Stress abzubauen und gleichzeitig meinem Anspruch gerecht zu werden dazuzulernen. Mit Therapeutic Touch habe ich dann relativ schnell gelernt, wie ich mit einfachen Energieübungen einen freien Kopf nach der Arbeit bekomme. Ich ruhe viel mehr in mir und finde so besseren Zugang zu meiner Kraft. Wenn ich an meine persönlichen Grenzen komme, was immer mal wieder der Fall ist, weil die Arbeitsdichte ständig zuzunehmen scheint, spüre ich das zunehmend schneller. Damit bin ich in der Lage, meine Energie so zu dosieren, dass ich mich nicht erschöpfe.“

### Therapeutische Berührung – die Hintergründe

Therapeutic Touch, kurz TT genannt, ist die bewusste energetische Berührung, mit der heilsame Prozesse im Körper angestoßen, verstärkt und gelenkt werden. Dabei ist die Qualität der Berührung genauso wichtig wie das energetische Harmonisieren des Energiefeldes. Beides, Berühren und energetisch Behandeln, ist untrennbar miteinander verbunden, um das Wohlbefinden des Pati-

enten zu verstärken, Symptome zu lindern und die Heilung zu beschleunigen. Die Ursprünge der Pflegeintervention Therapeutic Touch liegen im alten Wissen der Naturvölker, die ganz selbstverständlich energetische Techniken und Berührung zum Wohle der Menschen einsetzten. Die Pflegeprofessorin Dolores Krieger<sup>1</sup> konzipierte daraus in den Siebziger Jahren eine Pflegemethode, die in festgelegten, standardisierten Schritten abläuft (siehe Kasten). Gleichzeitig ließ sie Studien<sup>2</sup> über die Wirkung durchführen, um die Praxistauglichkeit im Klinikalltag und Wissenschaftlichkeit zu sichern. Diese in Studien nachgewiesenen Wirkungen reichen von tiefer Entspannung, Verbesserung der Befindlichkeit, Reduktion von Schmerzen, Unruhe und Angst, bis hin zu verbesserter Wund- und Knochenheilung. Selbst bei schwersten Erkrankungen ist Therapeutic Touch hilfreich. Die Energiemethode ist als Ergänzung zur Schulmedizin gedacht und hat sich auf Grund ihrer flexiblen Einsetzbarkeit heute in alle Gesundheitsbereiche ausgebreitet.

Bahnbrechend baute Krieger mit der Pflegeintervention Therapeutic Touch eine

Brücke zwischen altem und neuem Wissen und machte damit Karriere bis zur Pflegeprofessorin an der New York University. Zur gleichen Zeit beschäftigte sich die Pflegeprofessorin Martha Rogers mit dem Konzept vom menschlichen Energiefeld<sup>3</sup>. Die Grundlage, dass jeder Mensch, jedes Lebewesen, ein Energiefeld besitzt, ist heutzutage anerkannt. Das Energiefeld mit den Händen zu erspüren, die Problemzonen zu harmonisieren, um einen ausgeglichenen energiereichen Zustand herzustellen, ist das Ziel einer jeden Behandlung. Krieger wählte für ihr Konzept die indirekte Berührung mit den Händen im Feld aus, das heißt, die Hände befinden sich während der Behandlung hauptsächlich im Abstand von zwei bis zehn Zentimetern vom Körper entfernt. Dank der neuen Erkenntnisse aus der Berührungsforschung, gerade aus Deutschland, wissen wir inzwischen weit mehr über das Potenzial, das in einer guten Berührung liegt<sup>3</sup>. Bei der Weiterentwicklung von Therapeutic Touch in Deutschland, Österreich und in der Schweiz wird großer Wert auf das Behandeln mit möglichst direkter Berührung gelegt. Viel Berührung führt zu positiven Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung, fördert die Produktion des Beziehungshormons Oxytocin<sup>4</sup> und beeinflusst auch die Wachstums- und Stresshormone<sup>6</sup>. Eine gute Berührung schafft Vertrauen, berührt denjenigen so, wie er es braucht und nimmt die Person so an, wie sie ist. Auf der Basis dieser respektvollen Haltung kann der/die PatientIn sich dem Geschehen entspannt überlassen. „Ihre Hände können Sie mir dalassen“ ist ein Satz, den die TT Anwender immer wieder hören. Kinder fragen häufig: „Wie machst Du das? Kann ich das auch?“ Ganz selbstverständlich und spielerisch probieren sie das gerade Erfahrene aus. Den steigenden Stellenwert der komplementären Methode Therapeutic Touch in der Wissenschaft kann man auch daran ablesen, dass auf Universitätsniveau vermehrt Forschungen stattfinden (Gabriele Weydert-Bales, 2013)<sup>7</sup>.

## Energietraining – der Weg zum Spüren

Grundsätzlich ist es ein menschliches Potenzial, Energie zu spüren und den Umgang damit zu erlernen. Das Tempo und das Differenzieren des Erspürten sind allerdings unterschiedlich.

Nach heutigem Wissensstand steht das menschliche Energiefeld in ständigem, kommunizierendem Kontakt mit den Energiefeldern der Umgebung. Informationen kom-

men ständig an und werden ausgesendet. Je mehr Energie wir haben und je ausgeglichener unser Energiefeld ist, desto gesünder und vitaler fühlen wir uns. Wenig Energie oder Blockierungen im Energiefluss können wir z. B. an Müdigkeit, Gereiztheit, Verspannungen oder Schmerzen erkennen, längerfristig an Erschöpfungs- oder Stresssyndromen.

Das Deutsche Institut für Therapeutic Touch und Energietraining/ISTTE hat ausdrücklich das Arbeiten mit dem eigenen Körper zum wesentlichen Bestandteil der Ausbildung gemacht. Bevor wir uns dem Patienten zuwenden, beginnen wir bei uns selbst. Um uns von innen heraus zu erfahren und für die eigene Vitalität zu sorgen, bevor wir in die ‚klassische Falle‘ unseres Pflegeberufs geraten, mehr geben zu wollen, als wir selber haben. Um dies überhaupt zu erspüren und nicht automatisch immer weiterzumachen, heißt die erste Übung im Energietraining wahrzunehmen, wie wir selber sind. Hierzu kommen energetische Körperübungen in Kombination mit Atmung und Meditation zum Einsatz. Das Horchen auf den eigenen Körper ist eine wesentliche Voraussetzung mitzubekommen, wo unsere Grenzen sind, inwieweit wir uns belasten können und wann wir etwas verändern sollten. Gleichzeitig beinhalten die Übungstechniken immer auch den energetischen Anteil. Durch bestimmte Körperhaltungen und Bewegungen im meditativen Spürzustand, durch angeleitete Atmung wird das eigene Energieniveau dauerhaft gesteigert. Der größere Energiefluss im Körper kann Blockierungen lösen und Belastungen abschütteln. Die Wahrnehmung der Energie wird differenzierter. Immer mehr können wir erkennen, was wir brauchen, was uns gut tut und wie wir Störungen jeglicher Art mit unserem Körper auffangen und ausgleichen. Ellen Dabringhausen, Kinderkrankenschwester in der KJP Papenburg, 59 Jahre, meint dazu: „In meinem Alter hat mir der langjährige Schichtdienst Schlafstörungen gebracht. Mit den Körperübungen schlafe ich jetzt wieder besser und fühle mich insgesamt viel wohler und ausgeruhter in meinem Körper.“

## Behandlung und Selbstfürsorge in Kombination

Genauso wie wir durch Energieübungen und Techniken in der Lage sind, unser eigenes Energieniveau zu steigern, können wir bei einem Patienten Energie auffüllen, dirigieren, sein System anstoßen, damit es sich schneller regeneriert. Die energetischen Qualitäten können wir mit den Händen spüren lernen und bewusst lenken. Je nach Störungsbild

können wir verschiedene Energien produzieren und einsetzen. Miriam\*, eine siebenjährige Patientin der Kinder- und Jugendpsychiatrie, war wegen konstanter Unruhe aufgenommen worden. Flink wie ein Wiesel flitzte sie vor mir in den Entspannungsraum zur ersten Behandlung. Es war nicht daran zu denken, dass sie sich ruhig auf das Wasserbett legen würde. Im Eiltempo hatte sie den Raum erkundet und fragte dann: „Was machen wir hier, wo sind die Spielsachen?“ Ich bot ihr an, ein Spürspiel zu versuchen. Das weckte ihre Neugierde. Ich legte meine Hände an die Füße und erklärte ihr, dass ich nun Energie in ihren Körper schicken würde und sie solle spüren, ob und wo was ankomme. Äußerst überrascht war ich nicht über das schnelle Benennen der Energie. „Das kribbelt, das wird warm und heiß, jetzt wackelt es herum“, sagte sie. Erstaunt nahm ich wahr, wie punktgenau sie beschreiben konnte, wo ich gerade Energie hinschickte. Wir beide hatten sehr viel Spaß dabei, und Miriam vergaß unruhig zu sein. Nachdem ich auf diesem Weg spielerisch ihre Energie ausgeglichen hatte, konnte sie noch ein paar Minuten mit mir ruhig auf eine Phantasiereise gehen. Zum Schluss der Behandlung kündigte sie mir an, dass sie mich beim nächsten Mal Energie raten lasse.



Foto: © michaeljung - Fotolia.com 45642463 62141349

Wenn man nicht die Zeit hat, eine vollständige Behandlung durchzuführen, kann Therapeutic Touch kreativ variiert werden als eigenständige Kurzintervention oder als Teil einer pflegerischen Handlung. Weil wir aus der Physik wissen, dass sich Energie genau wie Wasser leicht vom höheren zum niedrigeren Niveau bewegt, ist es natürlich sehr von Vorteil, wenn wir als Pflegekraft viel Energie besitzen. Wenn wir dann noch eine Körperhaltung einnehmen, die uns selbst nicht leer werden lässt, sondern unseren eigenen Energiefluss verstärkt, dann haben wir viel für den Patienten, aber auch gleichzeitig für uns selbst gewonnen. Die Wahrnehmungsverfeinerung, die wir mit dem Üben erfahren, bietet auch im Arbeitsalltag große Vorteile. Wenn wir mitbekommen, was zu uns gehört, können wir es ganz selbstverständlich von dem trennen, was zu anderen gehört.

Das bringt uns die nötige professionelle Abgrenzung, ohne das Mitgefühl für andere zu verlieren. Diese Differenzierung gilt auch für die professionelle Haltung im Team und mit Vorgesetzten. Ebenso hilft es, nach der Arbeit abzuschalten und ganz bewusst alles Belastende hinter sich zu lassen. Da die Anwendung von Therapeutic Touch zwischenmenschliche Nähe zum Patienten mit sich bringt, ist es wichtig, danach auch wieder die angemessene Distanz herzustellen.

Intensive Hinwendung zum Patienten empfinden viele, die länger im Beruf sind, belastend. Gerade weil man mit der Öffnung und der erhöhten Wahrnehmung auch die Probleme der Patienten mehr fühlen kann, scheuen viele vor dem intensiven Kontakt zurück. „Das nehme ich dann alles mit“ ist eine gängige Aussage. Verblüffend stellen dann aber viele während der Ausbildung fest, dass die Art der Therapeutischen Berührung wohltuend und bereichernd auch für sie selbst als BehandlerInnen ist und das Gefühl, die Probleme sich selbst aufzuladen, ausbleibt. Hier hilft die strukturierte Anleitung, sich aus dem Energiefeld der Person am Ende der Behandlung bewusst zu verabschieden ungemein, um das eigene innere Gleichgewicht zu behalten.

## Fazit

Gemessen an der Wichtigkeit unserer Person im Pflegeprozess geht es bei ‚Therapeutic Touch und Energietraining‘ erst einmal darum, sich selbst als energetisches Wesen zu begreifen, die Sinne zu verfeinern, seine eigenen Energien zu stärken. Es gibt viel für die Steigerung der eigenen Lebensqualität, Vitalität und der eigenen Gesundheit zu entdecken, bevor man sich dem Patienten zuwendet. In der Zuwendung zum Patienten kann man sehr wohl die eigene Balance bewahren, sogar die wichtigen zwischenmenschlichen Kontakte bereichernd gestalten. Die persönliche Arbeitszufriedenheit kann man dadurch steigern, das man, anstatt ins Funktionieren abzugleiten, den Menschen und den Aufgaben aktiv und präsent begegnet. 

*Anmerkung der Redaktion: Der Inhalt des vorliegenden Artikels entspricht nicht unbedingt der Meinung der Redaktion. Er eignet sich jedoch sehr gut für eine angeregte Diskussion. Leserbriefe sind willkommen.*

## Literatur

1 Krieger, Dolores: Therapeutic Touch, Die Heilkraft unserer Hände, BauerVerlag, 2. Auflage 1995.

## Therapeutic Touch (TT) – Behandlungsschritte

Als standardisierter 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 die eigene Körperwahrnehmung und entspannt sich bewusst körperlich, geistig, emotional. Diese Eigenfocussierung ermöglicht gleichzeitig eine intensive und umfassende Konzentration auf den Patienten, dem man sich aus einer Haltung der Achtsamkeit nähert.

### 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 Energiefluss harmonisiert und das Energieniveau erhöht. Die bewusste Berührung soll dem Patienten Vertrauen vermitteln und so gestaltet sein, wie der Patient es braucht.

### 4. Auswertung (Evaluation)

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

- 2 alle abstracts in Deutsch unter [www.istte.de](http://www.istte.de) oder [www.therapeutictouch.de](http://www.therapeutictouch.de).
- 3 Rogers, Martha: Theoretische Grundlagen der Pflege, Eine Einführung, Lambertus Verlag, 3. Auflage 1997.
- 4 Anders, Wolfgang u. Weddemar, Sabine: Häute scho(e)n berührt, Körperkontakt in Entwicklung und Erziehung, Borgmann-Verlag, 1. Auflage, 3/2001.
- 5 Grunwald, Martin: ‚Gefühlte Welten‘, in: Gehirn und Geist, 3/2004, S. 18-23.
- 6 Henschel, Uta: Das Verlangen nach Berührung, in: Geo, Heft 06/2004, S. 114-140.
- 7 Weydert-Bales, Gabriele: Die Effektivität von Therapeutic Touch im klinischen Bereich, Grin Verlag, 2013.

## Energietraining

Techniken und Übungen des Energietrainings bilden eine unverzichtbare Ergänzung zur TT-Behandlung. Ziel des Energietrainings ist es, das eigene Energieniveau dauerhaft zu erhöhen. Dabei wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper gesteigert und energetische Blockierungen können gelöst werden. Energetische Körperübungen kommen aus alten Körperschulen wie zum Beispiel Taichi, Qigong, verschiedenen Meditationsrichtungen, der Bioenergetik. Die Atmung und Atmungsanleitung sind wesentlicher Bestandteil des Trainings. Die gelernten Übungen können zu Hause und am Arbeitsplatz selbst trainiert werden, zur Entspannung, für die eigene Gesundheit...

## Therapeutic Touch (TT)/ Energietrainer – die Ausbildung:

Therapeutisch zu berühren, ist ein Potenzial, das jedem Menschen innewohnt. In den Fortbildungen zum TT Practitioner (Zertifikat/ Gesundheitsberufe), EnergietrainerIn (Zertifikat/Ziel: eigene Praxis) erlernen die Teilnehmer die Standardbehandlung und weit darüber hinausführende Techniken. Therapeutic Touch ist als Pflegeintervention eine Zusatzqualifikation für alle Pflegeberufe. Jedes Seminar kann als Einzelveranstaltung für Interessierte besucht werden.

## Deutsches Institut für Therapeutic Touch und Energietraining/ISTTE, Haltern am See

E-Mail: [schule@istte.de](mailto:schule@istte.de)  
Tel. 023 64 - 50 88 85  
Internet: [www.istte.de](http://www.istte.de)

## AUTOR

**Rita Rose**  
Dozentin für Therapeutic Touch und Energietraining  
Mastercoach Gesundheit  
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
Praxis für Gesundheitscoaching



Rönhagenweg 3; 59399 Olfen;  
Tel: 025 95 - 38 61 744  
Mail: [praxisRose@energietraining.com](mailto:praxisRose@energietraining.com)