

**Therapeutische Berührung** *☞ Mit Hilfe der Therapeutic Touch-Methode werden durch bewusste Berührung bestimmter Energiezentren und -linien Entspannung, Schmerzlinderung und Heilungsprozesse gefördert, selbst nach einem Schlaganfall oder bei Demenz.* Text: Sabine Brée

# Die Heilkraft der Hände

> Berührung begleitet uns von der Geburt bis zum Tod. Sie fördert unsere Entwicklung in allen Lebensphasen und ist entscheidend für unsere Selbstwahrnehmung sowie für die Einschätzung unserer Umwelt. Fehlender Körperkontakt kann die Entwicklung hemmen und Depression fördern. Kein Mensch kann auf Dauer existieren, ohne zu berühren oder berührt zu werden.

Berührung ermöglicht es dem Menschen, sich als ganzheitliches Wesen zu spüren. Hormonelle und physiologische Vorgänge werden in Gang gesetzt und

aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Durch die Therapeutische Berührung (Therapeutic Touch) wird der Körper an seinen Urzustand „erinnert“. Er leitet alle notwendigen Schritte ein, um in diesen Zustand von Harmonie und Gesundheit zurückzukehren.

## *Heilen durch Berühren*

Dolores Krieger, Krankenschwester und Professorin für Pflegewissenschaften in den USA, begann vor über 30 Jahren mit der „stillen Revolution im Krankenhaus“ – dem Anspruch, die Pflege kranker

Menschen mit ganzheitlichem Blick auf die Befindlichkeit der Patienten durch eine energetisch ausgerichtete Pflegeintervention zu verbessern. Sie stützte ihre Forschung auf die wissenschaftliche Erkenntnis, dass der Mensch ein Energiefeld besitzt und damit ein „offenes System“ ist.

Aus der westlichen Krankenhauspraxis kommend, studierte Krieger das alte Wissen vom Heilen durch Berührung mit den Händen, wie es von Naturvölkern überliefert ist und besonders in China und Indien auch heute noch Teil des Konzepts von Gesundheit und Krankheit ist. Sie war begeistert von der umfassenden Wirksamkeit dieser Methoden und Techniken und kam zu der Erkenntnis, dass eine intensive „Schulung der Hände“ und damit die bewusst angewandte, pflegerische und therapeutische Berührung in der Ausbildung der Gesundheitsberufe fehlt. So entwickelte sie mit Therapeutic Touch (TT) eine auf die Bedürfnisse im Krankenhaus zugeschnittene Behandlungsmethode, die leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar ist.

Das vorrangige Ziel bei TT besteht darin, dem Patienten zu Wohlbefinden zu verhelfen, ihm Energie zukommen zu lassen und seine Selbstheilungskräfte zu fördern. Bei jeder Interaktion lassen sich einige beständige Resultate beobachten:

- Entspannung,
- Reduzierung von Angst,
- Schmerzlinderung,
- Beschleunigung des Heilprozesses,
- Linderung psychosomatischer Krankheiten.

*Das Ziel von Therapeutic Touch ist die Zuführung von Energie und die Förderung der Selbstheilungskräfte. ☞*



## Beispiel aus der Praxis

# Energie für mehr Lebensqualität

Herr Amadini \* war 78 Jahre alt, als er nach mehreren Schlaganfällen in die Senioreneinrichtung „Haus Abendfrieden“ in Essen zog. Aus Italien stammend, äußerte er sich mit zunehmender Demenz immer öfter in seine Muttersprache. Er liebte Musik und verfügte über eine kraftvolle Stimme, seine Bewegungsmöglichkeiten waren jedoch stark eingeschränkt. Oft klagte und jammerte er laut – Verständigungsschwierigkeiten konnten mit Hilfe seiner Kinder und einer italienisch sprechenden Kollegin überbrückt werden. Vor allem seine vom Schlaganfall betroffene linke Körperseite bereitete ihm immer wieder Schmerzen: die linke Hand war abgewinkelt, den Arm konnte er nur unkontrolliert bewegen.

### Herr Amadini mochte körperliche Nähe und Hautkontakt.

Allerdings bereitete es ihm Unwohlsein und Schmerzen, wenn er pflegerisch versorgt wurde, denn seine Muskulatur blieb verkrampt, die Gliedmaßen wie spastisch. Seine Familie und auch er selbst legten großen Wert auf ein gutes Erscheinungsbild: Kämmen, Rasieren, Eincremen – diese Formen des Hautkontakts schätzte Herr Amadini sehr. So sprach ich ihn und seine Familie auf die Möglichkeit an, Therapeutic Touch als Pflegeintervention zu nutzen und ihn mit gezielter Therapeutischer Berührung zu behandeln.

Nach Besprechungen im Team und der Zustimmung aller Beteiligten vermittelte ich den Kolleginnen aus der Pflege, jeden Morgen Herrn Amadinis Körper vor dem Transfer aus dem Bett zunächst behutsam mit den Händen auszustreichen, damit er seine Körpergrenzen wahrnehmen konnte. Von Beginn an reagierte er auf die Berührung sehr positiv: Er wurde ruhiger, seine angespannten Gesichtszüge weicher, die Gliedmaßen entspannter und beweglicher, was einen schmerzfreieren, weniger zeitintensiven Pflegeprozess ermöglichte.


### Bei den ersten Behandlungen saß Herr Amadini im Rollstuhl.

Sein Oberkörper war stark zur Seite geneigt, der linke Arm und die linke Hand waren unnatürlich abgewinkelt. Ihm seitlich gegenüber sitzend, ergriff ich behutsam zunächst seine linke Hand, umschloss sie mit beiden Händen und fing an, jeden einzelnen Finger sanft zu massieren, anschließend Handrücken und -innenfläche. Ich legte seine Hand in meine und ließ mit den Fingern Energien in die Gelenke fließen. Herr Amadini konnte sich dieser Zuwendung ganz hingeben. Mit beiden Händen umschloss ich seinen Arm, besonders die Gelenke des Ellenbogens und der Schulter, und füllte ihn mit Energie auf. In der Folge war eine deutliche Lockerung seiner verspannten Hals-, Schulter- und Rückenmuskulatur wahrnehmbar. So behandelte ich den anderen Arm entsprechend, erklärte ihm immer wieder, was ich tat, und stellte mich dann hinter ihn, um Schultern und Rücken „zu verbinden“ – ich ließ die Energien zwischen meinen Händen fließen und regte ihn an, die Arme parallel

zu bewegen. Nach der dritten Behandlung war es Herrn Amadini bereits möglich, ein Glas mit der linken Hand vom Tisch zum Mund zu führen. Spastik und Schmerzen hatten sichtbar abgenommen.

Herr Amadini bekam nun zwei Mal pro Woche eine TT- Behandlung, bei der mit dem gesamten Energiefeld gearbeitet wurde. Dazu lagerte ich ihn in meinem kleinen Behandlungsraum mit Hilfe einer Pflegekraft auf eine Liege. Ich arbeitete von den Füßen bis zum Kopf: Über meine Hände ließ ich Energien in verspannte Muskeln und Körperzonen fließen und glich sein Energiefeld aus. Ich regte Herrn Amadini an, tief und bewusst zu atmen. Konzentriert auf mein Gegenüber konnte ich wahrnehmen, wie er jede Berührung genoss. Ich massierte auch behutsam sein Gesicht, strich noch einmal den ganzen Körper aus, wobei ich Arme, Hände, Beine und Füße in ihren Körpergrenzen besonders deutlich machte.

**Herr Amadini schätzte diese spürbare Zuwendung** und konnte das in seiner Mimik deutlich machen. Nach den Behandlungen wirkte er entspannter, die Körperhälften waren gleich ausgerichtet, und er fing häufig an zu singen, wenn wir in den Wohnbereich zurückkehrten. In Zusammenarbeit mit der Physiotherapeutin lernte Herr Amadini sogar, wieder ein wenig zu laufen. Die Familienangehörigen kamen täglich, nahmen jede positive Veränderung wahr und jede Anleitung auf. So gab es im letzten Lebensabschnitt von Herrn Amadini lange Phasen mit mehr Lebensqualität und Entspannung, mehr Frohsinn und weniger Schmerz. Dies war für alle am Pflegeprozess Beteiligten relevant. In erster Linie natürlich für den Bewohner und seine Familie, die ihn in guten Händen wusste, aber wichtig und entlastend auch für alle Pflegekräfte.

In der zunehmenden demenziellen Veränderung verlor Herr Amadini mit der Zeit seine körperlich wiedergewonnenen Fähigkeiten. Die Wirksamkeit der gezielten Berührung und Energiearbeit blieben aber in Form von körperlicher Entspannung, sichtlichem Wohlempfinden und herabgesetzten Schmerzen erhalten. In der Phase seines Sterbens stellte ich mich oft an das Kopfende seines Bettes und legte meine Arme unter seinen Oberkörper – seine Muskulatur im Rücken und im Nacken konnte dann „loslassen“. So erlebten die herbeigerufene Familie und ich selbst seine letzte Lebensstunde, was uns bis heute auf besondere Art verbindet: Die Sprache von Berührung und Energie kann Körper und Seele von Menschen erreichen und sie bis in den Tod positiv begleiten. 

\* Name von der Redaktion geändert

Eine TT-Behandlung nach europäischem Standard dauert zehn bis 20 Minuten und folgt den Schritten „Zentrieren“, „Einschätzen“, „Behandeln“ und „Auswerten“. Im Pflegealltag kann sie jedoch nach Bedarf flexibel variiert werden und jede pflegerische Tätigkeit ohne zeitlichen Mehraufwand begleiten. Voraussetzung ist die eigene Zentrierung, eine liebevolle und wertschätzende Haltung, ein eigenes hohes Energieniveau sowie eine sensibilisierte und ganzheitliche Wahrnehmung des Patienten – Fähigkeiten, die während der TT-Ausbildung intensiv geschult werden. Die Methode ist unaufdringlich und kann auch diejenigen erreichen, denen die Bedeutung von Worten fremd geworden ist, zum Beispiel Menschen mit Demenz.

### *Therapeutic Touch bei Demenz*

Um die Möglichkeiten von TT im Kontakt mit Menschen mit Demenz zu nutzen, hilft ein Blick auf die physikalischen Tatsachen, die die Bedeutung der Energiefelder eines jeden Menschen aufzeigen. Die Erkenntnisse der modernen Quantenphysik zeigen, dass aus allen Zellen von Lebewesen kleinste Lichtteilchen, sogenannte Photonen, austreten. Durch dieses Licht entsteht ein Feld, das außer- und innerhalb des Körpers vorhanden ist und die Eigenschaft besitzt, ein ausgezeichneter Träger von Informationen zu sein. Alles Lebendige strahlt ständig Energie und damit Informationen aus und kann mit Hilfe der Energie kommunizieren, auch wenn verbale Möglichkeiten nicht mehr vorhanden sind.

Diese Kenntnisse machen wir uns im Umgang mit demenzerkrankten Menschen bewusst zunutze. Wir können ihr Energiefeld mit den Händen erspüren und je nach Bedarf modulieren oder dirigieren. Ohne Worte treten wir in „spürbaren“ Kontakt. Die Sprache der Hände schafft auch Zugang zu Menschen, die mit der Sprache der Logik nicht mehr erreichbar sind. Aus einer Grundhaltung von Einfühlung, Würde und Respekt können wir über die bewusste Berührung den ganzen Menschen ansprechen. Die grundsätzliche Sichtweise des TT bezieht

### *Vier Schritte des Therapeutic Touch*

Therapeutic Touch kommt unter anderem in der Kranken- und Altenpflege, in der Sterbegleitung und in der Physiotherapie zum Einsatz. Als standardisierter Entspannungsmethode sind bei der TT-Behandlung bestimmte Schritte vorgegeben – je nach Bedarf und Zeit ist hier Flexibilität nicht nur möglich, sondern nötig:

- **Zentrieren:** Der/die Behandelnde konzentriert sich auf seine eigene Körperwahrnehmung und entspannt bewusst körperlich, geistig, emotional. Diese Eigenfokussierung ermöglicht zugleich eine intensive und umfassende Konzentration auf den Patienten.
- **Einschätzen:** Mit allen Sinnen wird der aktuelle Zustand des Patienten eingeschätzt. Dabei wird das gesamte Energiefeld des Patienten mit den Händen erspürt, um Asymmetrien, Frequenzunterschiede und Problemzonen festzustellen.
- **Behandeln:** Durch spezielle Techniken werden an Energiezentren und -bahnen, Reflexzonen, Akupunkturpunkten und im Bereich festgestellter Asymmetrien der allgemeine Chi-Fluss harmonisiert und das Energieniveau erhöht.
- **Auswerten:** Abschließend wird das Behandlungsergebnis durch erneutes Einschätzen festgestellt und gegebenenfalls durch weitere Behandlung korrigiert. Beobachtungen und Maßnahmen werden dokumentiert.

sich auf Ganzheitlichkeit und Heilung, nicht auf Symptombehandlung.

Mittlerweile liegen zahlreiche Studien über den Effekt von TT auf Verhaltensauffälligkeiten bei Menschen mit De-

symptome zu mildern und zu verringern. Angesichts der gesundheitsschädlichen Nebenwirkungen einer pharmakologisch ausgerichteten Behandlung ein dringend notwendiger und für alle Beteiligten se-

### *Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist die sensibilisierte, ganzheitliche Wahrnehmung des Patienten.*

menz vor. Schon 1999 untersuchte eine kanadische Studie die Wirksamkeit der Methode bei Alzheimerpatienten im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium. Dabei wurden zahlreiche Verhaltensmuster und körperliche Symptome, wie Schreien, Unruhe, Aggressivität, verkrampte Bewegungen oder ängstlicher Gesichtsausdruck von unabhängigen Beobachtern jeweils vor und nach den Behandlungen registriert. Die Studie ergab, dass sich der Zustand der behandelten Patienten gegenüber der Kontrollgruppe im Laufe von Behandlungen signifikant verbesserte. Weitere Untersuchungen aus den USA bestätigen diese Ergebnisse.

Waren bis dahin die Möglichkeiten für Pflegeinterventionen zur Linderung dieser Beschwerden begrenzt, bietet TT einen klinisch relevanten, nichtmedikamentösen Ansatz, um diese Verhaltens-

gensreicher Schritt. Zudem steht der Pflege von Menschen mit Demenz ein weiteres Handwerkszeug zur Verfügung.

### *Mehr zum Thema*

❓ *Weitere Infos:* [www.istte.de](http://www.istte.de) – Homepage Deutsches Institut für Therapeutic Touch

⊕ *Weitere Beiträge:* Renate Wallrabenstein: "Therapie des Berührens bei Demenz" in: *Altenpflege* 10/2008, S. 30-32



**Sabine Brée**  
ist Diplom-Sozialpädagogin und Therapeutic-Touch-Practitionerin im "Haus Abendfrieden" in Essen