

Mit den Händen die Seele berühren · Therapeutic Touch (TT) in der Betreuung von seelenpflegebedürftigen Menschen

„Gerlinde, Ulli komm“, ruft Ulrich (Name wurde geändert) durch die Gruppe, mehrfach und nachdrücklich, so wie es seine Art ist.



Er sitzt auf dem Sofa, vor sich einen Becher Milchkaffee und seine Steckspiele. Für einen kleinen Abstecher zu Ulrich reicht die Zeit fast immer, ich komme seinem Wunsch gern nach. „Gerlinde, Bauch fühlen“, sagt er dann, ein Ritual, das er von seinen Eltern hat. Sie unterstützen und motivieren ihn damit zu essen. Seit seiner Kindheit liebt Ulrich es, wenn man ihm eine Hand in Höhe der Nabelgegend auflegt „Na, was ist denn in deinem Bauch?“ fra-

ge ich ihn. „Milchkaffee“, sagt Ulrich und strahlt.

Er sagt es einmal, zweimal, dreimal, vielleicht zwanzigmal und freut sich immer wieder aufs Neue. Auch wenn ich immer mal wieder frage, wie es seinem Bauch geht, bestätige, dass es dem Bauch bestimmt gut geht mit all dem leckeren Milchkaffee drin und dass es Ulrich bestimmt dann auch gut geht. Ein tiefes, zufriedenes „ja“ kommt von Ulrich und dann wieder: „Bauch fühlen...“

Das ist Ulrichs Art, gelungene Kommunikation zu führen, und es ist meine Gelegenheit, Therapeutic Touch, die Therapeutische Berührung, anzuwenden, um weitere Ebenen der Kommunikation zu öffnen, diejenigen von Körper zu Körper und von Herz zu Herz.

Da verschwimmen Grenzen - die unserer jeweiligen Rollen, unserer verschiedenen Fähigkeiten und unserer verschiedenen Lebensbedingungen. Da werden zwei Energiefelder eines, da begegnen wir uns von ich zu ich. Da öffnet sich der Blick für einen Menschen, der ein unglaubliches Vertrauen mitbringt, in die Welt und gegenüber den Menschen, die sich auf ihn, Ulrich, einlassen, ein Mensch, der seine Zuneigung gerne verschenkt, der sich an

Kleinigkeiten freut wie kein anderer. Wenn diese Art der Begegnung zustande kommt, dann bin ich selbst berührt im therapeutischen Berühren des anderen.

Vor ca. 40 Jahren in den USA entwickelt, ist Therapeutic Touch (TT) eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die mit dem Energiefeld des Menschen arbeitet und besonderen Wert auf die Qualität der Berührung legt. Über die bewusste Stimulation bestimmter Energiezentren, Energiepunkte oder -linien sowie die Anwendung energetischer Techniken werden Selbstheilungskräfte angeregt und heilsame Prozesse gefördert. Eine TT-Behandlung nach europäischem Standard, dauert 10 bis 20 Minuten und folgt den Schritten: Zentrierung, Einschätzung, Behandlung, Evaluation.

Entwickelt wurde die ‚Therapeutische Berührung‘ vor 40 Jahren von Dolores Krieger, Krankenschwester und später Professorin für Pflegewissenschaft an der New York University. Mehr als 600 Studien, Diplomarbeiten und Erfahrungsberichte aus Kranken- und Gesundheitspflege, Medizin, Psychologie und Altenpflege liegen heute vor. Zum Einsatz kommt die Methode in Krankenhäusern und Pflegeheimen

men in Deutschland durch zertifizierte TT-Practitioner.

Ausgebildete Energietrainer/innen arbeiten häufig in der eigenen privaten Praxis oder für Firmen in der Gesundheitsvorsorge und im Bereich Sport und Wellness. TT dient zunächst der Entspannung, kann aber weit mehr bewirken: Schmerzlinderung, Angstreduzierung, Auflösung von Unruhezuständen und Steigerung von Wohlbefinden und Vitalität, beschleunigte Wundheilung sind nur einige von vielen positiven Wirkungen der Methode.

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 Energiemethode ist gut zu erlernen und ohne zusätzliche Hilfsmittel in therapeutischen und pflegerischen Situationen jederzeit anwendbar – schließlich haben wir die Hände immer dabei.

„Bauch fühlen“ sagt Ulrich, und ich lege behutsam eine Hand auf seinen Bauch und die andere auf seinen Rücken, die Schulter oder den Arm. Ich weiß, dass Ulrich das gern hat, ich sehe es in seinem Gesicht: Die Be-

handlung gibt ihm ein Gefühl für sich selbst, für seinen Körper, seine Körpergrenzen. Klare Berührungsreize, mal deutlich, mal auch sanfter, geben ihm, der von seinem Entwicklungsalter her ganz leibgebunden die Welt erlebt, Sicherheit. Sie beruhigen ihn und regen sein Gehirn an, diese Reize zu verarbeiten, neue Neuronenverbindungen herzustellen.

Dann verändere ich Lage der Hand auf seinem Bauch, ich gebe nun Energie in seine Leber. Zugegeben, ich mag das,



aber was wäre, wenn nicht? Wie könnte meine Berührung dann noch therapeutisch sein? Ich muss es mögen, ich muss mich in Olivers Leber hinein vertiefen, ganz dort sein mit allem was mich ausmacht, wenn ich sie z.B. ‚energetisch spüle‘. In der Berührung gebe ich immer auch mich selbst, und ich kann nur geben, was ich selbst habe und bin. So einfach ist das. Deshalb gehören der eigene Weg, die eigene Entwicklung, das energetische ‚Durcharbeiten‘ des eigenen Körpers mit Hilfe von

Körperübungen und gegenseitigen Behandlungen als feste Bestandteile ins Ausbildungsprogramm zum Therapeutic Touch Practitioner.

Ulrichs Wunsch nach Nähe ermöglicht es mir, sowohl auf physiologischem Weg über Berührung und Massage, als auch auf energetischem Weg über das Bewegen und Dirigieren von Energie durch meine Hände, innere Organe anzuregen, seine Muskeln zu entspannen, Energiezentren und den gesamten Energiefluss zu harmonisieren.

Auch sein Herz kann ich berühren und ihm auf diesem Wege bei Bedarf Trost schenken. Ulrich hat vor einigen Monaten seinen Vater verloren. Manchmal, wenn er traurig ist, sagt er: „Papa Friedhof“ und „Papa gestorben“.

Wenn ich sein Herz energetisch berühre, kann ich ihm Licht in sein Herz schicken, ihm glückliche Erinnerungen senden oder einfach nur mit ihm sein.

Wie lange dauert denn eine TT-Behandlung im Pflege- und Betreuungsalltag? Fünf oder zehn Minuten höchstens, selbst in Zeiten von knapper Personaldecke ist das durchaus machbar. Und eigentlich sparen mir diese kurzen Behandlungen mit Ulrich viel Zeit. Er, der uns Kolleginnen und Kollegen mit seiner Langsamkeit manches

Mal an unsere Grenzen bringt, mit seiner Beharrlichkeit unsere Geduld strapaziert, dankt diese respekt- und liebevollen Begegnungen mit Kooperation.

Wir können uns aufeinander verlassen, und manche Krise im Pflegealltag kommt gar nicht erst auf oder kann erfolgreich abgefangen werden. Oder wenn er abends nicht einschlafen kann und mich in der Nachtbereitschaft vom eigenen Schlaf abhält, indem er immer wieder in seinem Zimmer das Licht anmacht und nach mir ruft, dann halte ich seinen Kopf oder die Schultern und nach wenigen Minuten kann er endlich Ruhe finden, um loszulassen und einzuschlafen.

Wie funktioniert denn nun Therapeutic Touch? Eine TT-Standard-Behandlung wird am bekleideten Körper, im Liegen oder Sitzen durchgeführt. Mit den Händen werden Blockierungen im Körper erspürt und gelöst, und der ganze Organismus wird von den Füßen aufwärts bis zum Kopf mittels energetischer Berührung in seinen Funktionen angeregt und unterstützt.

Eine komplette Behandlung dauert ca. 20 bis 30 Minuten – Therapeutic Touch kann aber auch punktuell in nur wenigen Minuten Wirkung zeigen und ist in seiner Anwendung variabel. Es sind die kleinen Interventionen, die TT im Betreuungsalltag so hilfreich machen, zum Beispiel eine kurze energetische Fußmassage für Bewohner, die nicht schlafen können. Die Füße halten, um die ganze

aufgeregte Energie nach unten zu ziehen, weg vom Kopf, der nicht aufhören will, zu denken und sich Sorgen zu machen.

Eine beruhigende Hand auf der Schulter, zusammen stampfen, wenn die Wut zu groß ist oder sich einfach neben eine aufgeregte Person stellen und selbst tief ein- und ausatmen.



TT kann ein Pflaster aus gezielter Berührung sein für die alltäglichen emotionalen und körperlichen Wehwehchen, es kann aber auch begleitend zu anderen Therapien bei ernsthaften und schwerwiegenden körperlich-seelischen Ausnahmezuständen angewendet werden. So dient die Energiemethode Kranken wie Gesunden und hilft auch den Pflege- und Betreuungskräften selbst zu Entspannung und Gleichgewicht in unserem oft belastenden Alltag.

Die Wirksamkeit von Therapeutic Touch wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Die erforschten

Wirkungen reichen von tiefer Entspannung, Abbau von Unruhe, Angst und Stress, Schmerzreduktion, verbesserter Befindlichkeit, bis zu beschleunigter Wund- und Knochenheilung.

Die Methode mit der Kombination von Berührung und Energie findet weltweit in Pflege, Medizin und Therapie Anwendung, insbesondere in den USA, Kanada und in unseren Nachbarländern Österreich, England und den Niederlanden.

Im Krankenhaus hat TT sich besonders bewährt als Begleitung von Chemotherapien zur Linderung von Nebenwirkungen, ebenso prä- und postoperativ zur Angstlösung und Schmerzlinderung, bei Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates, bei neurodegenerativen Erkrankungen, im Umgang mit Demenzkranken und Sterbenden.

Wem die Anwendung von TT im pflegerisch betreuenden Alltag nicht genug ist, kann auf die nächste Ausbildungsstufe weitergehen. Mit dem Zertifikat zur/m Energietrainer/in ist es möglich, Energiearbeit in eigener Praxis oder im privaten Bereich anzubieten. Hier dauern die Behandlungen in der Regel länger, es ist mehr Zeit vorhanden, um den Körper ganzheitlich zu behandeln, um auf verschiedene körperliche oder emotionale Empfindungen einzugehen.

Je nachdem, ob die Behandlung vorwiegend zur Entspannung und Erholung, zum Energietanken, als komplementäre Behandlung bei schweren kör-

perlichen Erkrankungen oder zur Bearbeitung emotionaler Ungleichgewichte dienen soll, werden andere methodische Schwerpunkte gesetzt. Der reiche Schatz an energetischen Körperübungen, die die Klientin/der Klient selbst zu Hause durchführen kann, können den therapeutischen Prozess entscheidend beschleunigen und intensivieren.

Und zum Schluss nicht zu vergessen: Therapeutic Touch und Energietraining sind für diejenigen, die es anwenden, nicht nur Methode und ‚Handwerkskoffer‘, sondern immer auch ein Weg und eine Haltung, mit anderen, aber auch der Welt und sich selbst, respektvoll umzugehen.

Die täglichen Energieübungen, die man selbst macht, erhö-

hen das eigene Energieniveau dauerhaft und machen stärker. Auch die besonderen Bewusstseinssebenen beim Behandeln eines anderen Menschen führen dazu, dass man sich nach einer TT Behandlung entspannter und kraftvoller fühlt als davor.

Das führt für mich selbst zum Beispiel dazu, dass ich nach fünf Minuten TT bei einer anderen Bewohnerin im Wachkoma, eingeschoben in die Pflege, erholter bin als nach einer halben Stunde Pause, die im Betreuungsalltag ohnehin oft nicht zu verwirklichen ist:

Wer mehr Energie hat, hat mehr vom Leben!

Gerlinde Wiehler, Dipl. Heilpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Energietrainerin, Mitarbeiterin in der WLG-Witten

Literatur & Quellen:

- 1) *Hernandes-Reif, M. et al.: International Journal of Neuroscience, 2005, 115, 495-510*
- 2) *Carolyn Magdalen Monroe, The Effects of Therapeutic Touch on Pain, Journal of Holistic Nursing, Volume 27 Number 2, June 2009, 85-92*
- 3) *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), S.66-74**
- 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), S. 367-70**
- 5) *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), S. 271-7**

Therapeutic Touch (TT): ‚Therapeutisches Berühren‘, weltweit in Praxen, Kliniken, Pflegeheimen... praktizierte standardisierte Energiebehandlung. Therapeutisch zu berühren, ist ein Potenzial, das jedem Menschen innewohnt. In den Fortbildungen zum TT Practitioner (Zertifikat/ Gesundheitsberufe), Energietrainer/In (Zertifikat/unabhängig vom jetzigen Beruf, Ziel: eigene Praxis) erlernen die Teilnehmer/innen die Standardbehandlungen und darüber hinausführende Energietechniken. Therapeutic Touch ist als Pflegeintervention eine Zusatzqualifikation für alle Gesundheitsberufe. Genauso wichtig ist die Methode aber für uns selbst, um gesund zu bleiben, zur eigenen Stressbewältigung, als ‚Energietankstelle‘ und um auf dem eigenen Weg bewusst und achtsam weiterzugehen. Energietraining: Das eigene Energieniveau dauerhaft erhöhen. Energetische Körperübungen in Kombination mit Atmung, Meditation, Tanz, Energiearbeit... Die gelernten Energieübungen können zu Hause und am Arbeitsplatz trainiert werden, zur Entspannung, für die eigene Gesundheit...

*Ausbildung & Informationen: Deutsches Institut für Therapeutic Touch / ISTTE Haltern am See
Sabine Dietrich, R.-Freericks-Str. 12, 45721 Haltern am See,
Tel.: 02364-508885 Mail: schule@istte.de Internet: www.istte.de*