

## THERAPEUTIC TOUCH (TT)

### Die Kunst der heilsamen Berührung

von Renate Wallrabenstein

Handwerk und Kunst energetischer Berührung in Pflege und Medizin haben eine lange Tradition, bis hin zu den Heilweisen alter Völker. Das Wort „Be-hand-lung“ zeugt vom ursprünglichen Stellenwert der Hände beim Heilungsprozess. Die Kunst, mit unseren Händen in der Berührung einen Menschen in seiner Gesamtheit anzusprechen und damit gesundheitsfördernde Prozesse in Gang zu setzen, findet in der Methode ‚Therapeutic Touch‘ (TT) praktische Anwendung. Diese energetische Behandlungsform wurde für die Pflege entwickelt und lässt sich harmonisch in den Pflegealltag integrieren.

Elisabeth Bach\* war eine muntere, in ihrer alten Stadtwohnung selbständig lebende 82-jährige Dame, bis sie sich durch einen unglücklichen Sturz eine Oberschenkelhalsfraktur zuzog. Ein häufig vorkommendes Ereignis für alte Menschen, und in vielen Fällen der Beginn einer langjährigen Pflegebedürftigkeit. Frau Bach kam nach der OP auf die chirurgische Pflegestation in den Alb-Fils-Kliniken in Göppingen zur postoperativen Versorgung. Dort arbeitet meine Kollegin Wenke Zickwert, 36, eine erfahrene Gesundheits- und Krankenschwester, mit der Zusatzqualifikation ‚Therapeutic Touch Practitioner‘. Sie erzähl-



te mir: „Frau Bach schien durch den plötzlichen Einschnitt in ihrem Leben völlig aus der Bahn geworfen, zeigte depressive Züge, äußerte mehrfach sie „fühle sich wie in ein Loch gefallen“ und haderte damit, dass ihr „so etwas passiert war“. Aufmunternde Worte schienen ihre Gereiztheit zu verstärken, sie fühlte sich unverstanden, wenn ihr Besucher am Krankenbett oberflächlich Mut zusprechen wollten, im Sinne von „Ist doch nicht so schlimm, das wird schon wieder!“ Selbstverständlich wurde sie mit Schmerzmedikamenten versorgt, dennoch klagte sie immer wieder über Schmerzen, die auf den ersten Blick ‚diffus‘ erschienen: „Schwester, ich habe solche Rückenschmerzen, und eigentlich tut mir alles weh...“ Wenke Zickwert, selbst Mutter einer kleinen Tochter, verspricht ihr, wenn sie mit ihrer Runde fertig ist, nochmals zu ihr zu kommen. Sie weiß aus Erfahrung, dass hier nicht nur die verordnete Medizin gebraucht wird, sondern zwischenmenschliche Zuwendung Abhilfe schaffen kann.

Als sie später zu Frau Bach kommt, macht sie zunächst eine Rückeneinreibung und verbindet diese mit einer TT-Anwendung, der sogenannten Standardbehandlung, die bestimmten Schritten folgt, wie sie es in ihrer Ausbildung zum TT-Practitioner gelernt hat. Eine TT-Behandlung wird immer am bekleideten Körper mit einfühlsamen, gezielten Berührungen durchgeführt. Dabei wird der ganze Organismus, von den Füßen bis zum Kopf, über die großen Gelenke und die Organe, schrittweise mit Energie aufgefüllt. Die Hände ruhen dabei einen Augenblick lang in der jeweiligen Position und fühlen sich ein, was als beruhigend und entspannend erlebt wird. Wenn der Körper Schmerzen und Unwohlsein verursacht, wirkt es physisch und emotional erleichternd, ‚schön‘ berührt zu werden und sich auf angenehme Weise zu spüren.



**Renate Wallrabenstein**

Pädagogin (Arbeit in Vorschule, Behindertenarbeit, Erwachsenenbildung, Musik); Altenpflegerin (Gerontopsych. Pflege, Palliative Care, Praxisanleiterin, Bereichsleiterin und als Beauftragte für Therapeutic Touch);

Therapeutic Touch Practitioner und Lehrerin für Therapeutic Touch und Entspannungsverfahren; Praxis für energetische Körperarbeit

„Gleich zu Beginn löste meine Berührung bei Frau Bach ein tiefes Aufatmen aus“, berichtet meine Kollegin, und weiß, dass bereits damit eine erste Entspannung eintritt. Schmerzzustände sind immer auch mit muskulärer Anspannung verbunden, und deren Lösung führt zu einer ersten Schmerzlinderung. Frau Bach genoss zunehmend diese Art der Berührung und fragte am Ende: „Sind Sie schon fertig? Oh, das ist so schön, das tut sooo gut, vielen, vielen Dank, Schwester.“ Die Pflegerin schildert, dass es ihr selbst „danach auch gleich besser ging“. So eine Rückmeldung zu bekommen, statt immer nur Klagen zu hören, beflügelt und stärkt das Gefühl, am richtigen Ort zu sein und das Richtige getan zu haben. Sie berichtet noch, dass am selben Tag eine Pflegedienstleiterin ausrief: „So geht das nicht mehr, so geht das nicht mehr, nur Schmerzmittel, das reicht nicht mehr, wir müssen ganzheitliche Pflege machen.“

#### **Therapeutic Touch als Komplementärpflege**

Professionelle Pflege als eigenständiger Bereich mit therapeutischer Relevanz fragt immer dringlicher nach Zusatzqualifikationen mit ganzheitlichem Ansatz, als Ergänzung zur schulmedizinischen, medikamentösen Ver-

sorgung. Es geht in der Pflege darum, die Menschen mit ihren Bedürfnissen und Ängsten nicht aus den Augen zu verlieren, sondern mit Achtsamkeit, zwischenmenschlichem Einfühlen und Zuwendung, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Patienten zu stärken und ihre Lebensqualität zu verbessern – was ein wichtiger Bestandteil von Heilung ist.

Dieses Ziel verfolgte auch Dolores Krieger, Professorin für Pflegewissenschaften an der New York University, als sie vor 40 Jahren Therapeutic Touch als standardisierte Pflegeintervention für den Einsatz im Gesundheitswesen konzipierte. Seitdem wird TT in vielen Ländern in der Pflege unterrichtet und kontinuierlich weiterentwickelt. TT ist die Synthese von Energie und Berührung. Dass jeder Mensch, jede lebende Zelle, eine Ausstrahlung, ein Energiefeld besitzt, ist sowohl Erkenntnis der modernen Physik als auch uraltes Menschheitswissen. Die heutige wissenschaftliche Definition lautet: „Therapeutic Touch ist das bewusste Dirigieren und Modulieren von Chi, der menschlichen Lebensenergie.“ Über die Hände Energie wahrzunehmen und zu geben, den Energiefluss zu fördern und Blockierungen zu lösen, hat gesundheitsfördernde Auswirkungen und unterstützt die dem Körper innewohnenden Selbstheilungskräfte, unsere ‚körpereigene Apotheke‘.



krankungen, und als Begleitung in allen Lebensphasen der Veränderung.

In der Dortmunder Elisabethklinik kommt TT mit großem Erfolg zum Einsatz in der Kinder- und Jugendpsychiatrie bei unkonzentrierten, verhaltensauffälligen Kindern. Kinderkrankenschwester Rita Rose berichtet, dass eine TT-Behandlung oft das letzte Mittel ist, um unruhige Kinder in die Nachtruhe zu begleiten (vgl. Rose). Auch deren Eltern lernen über die Schulung in einer TT-Elterngruppe, mit heilsamer Berührung neuen Kontakt zu ihren Kindern herzustellen.



In der Altenpflege, bei Demenzkranken und Sterbenden, ist es häufig die Berührung als Mittel der Kommunikation, um Menschen auch dann noch zu erreichen, wenn Worte nicht mehr verstanden werden. Im Stuttgarter Altenpflegeheim Parkheim Berg habe ich vor einigen Jahren ein Pilotprojekt durchgeführt, um zu erproben, inwieweit TT für die einzelnen Bewohner, aber auch für den Pflegealltag Erleichterung schaffen und den Pflegeprozess positiv beeinflussen kann. Über 300 Behandlungen wurden durchgeführt, dokumentiert und ausgewertet. Bei 81 % der Bewohner wurde nach der Behandlung eine bessere Befindlichkeit, bei 66 % eine muskuläre Entspannung, und bei 49 % eine Atmungsentspannung beobachtet. Noch anschaulicher sind die direkten Bewohnerzitate: „Oh das tut so gut, das wünsche ich mir jeden Tag“, „das ist so schön, dass man es gar nicht sagen kann“, „Bitte machen Sie das immer“, „Ihre Hände können Sie mir dalassen“.

Fazit: Der Pflegealltag wurde durch Therapeutic Touch signifikant erleichtert, indem verwirrte Bewohner ruhiger wurden, weniger wegliefen, seltener klingelten, wieder Appetit bekamen oder sich besser ins Bett bringen ließen... .

## Wirkung und Anwendung

Heute liegen über die Wirkung von Therapeutic Touch über 600 Publikationen, wissenschaftliche Untersuchungen und Erfahrungsberichte aus Kranken- und Altenpflege, Medizin, Psychologie und Physiotherapie vor. Die in Studien untersuchten Wirkungen reichen von tiefer Entspannung, Abbau von Unruhe, Ängsten und Stress, Schmerzreduktion (vgl. Monroe, vgl. Woods et al), verbesserter Befindlichkeit, bis zu beschleunigter Wund- und Knochenheilung. TT findet weltweit Anwendung, insbesondere in den USA, Kanada und in unseren Nachbarländern Österreich, England und den Niederlanden. Im stationären Bereich hat sich die Methode besonders bewährt als Begleitung von Chemotherapie zur Linderung von Nebenwirkungen, ebenso prä- und postoperativ (vgl. Lafreniere et al), bei Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates (vgl. Gordon et al), bei neurodegenerativen Er

## Bedeutung von Berührung

Pflege ist ein Berührungsberuf. Wir berühren täglich. Beim Waschen, Ankleiden, Lagern, Mobilisieren oder bei der Behandlungspflege. In kaum einem anderen Beruf begegnet man Menschen so hautnah wie in der Pflege. Aber wir haben gelernt, sachlich, routiniert, entpersönlicht zu berühren. Wir haben unsere Hände in der Regel auf ihre technische Funktion reduziert. Hände können mehr: Sie

sind Boten unserer Gefühle. Wir kommunizieren durch unsere Hände, sie drücken unsere innere Haltung aus. Berührung kann Ruhe, Sicherheit, Halt, Trost, Vertrauen, Zuwendung und Wertschätzung vermitteln und der berührten Person die Wahrnehmung vermitteln: Ich bin, ich bin da, ich spüre mich, ich werde wahrgenommen.

Das Verlangen nach Berührung ist ein Grundbedürfnis, über Berührung begreifen wir die Welt und erfahren uns selbst. Gute Berührung ist Nahrung für die Seele. Unser zwischenmenschliches pflegerisches Potenzial liegt zu einem großen Teil in der Qualität unserer Berührung. Dieses Potenzial wiederzuentdecken und zu neuem Leben zu erwecken, eröffnet neue Perspektiven und Chancen für die Pflege. Hier kommt uns Therapeutic Touch entscheidend zu Hilfe. Durch die bewusste Energielenkung über die Hände geben wir der Berührung eine zusätzliche Dimension! Aber: Berührung ist immer ein Angebot, die Person kann es annehmen oder ablehnen. Dass jede Berührung um Erlaubnis fragt, ist selbstverständlich, jede Person entscheidet, wie viel Nähe sie zulassen möchte. Die Fähigkeit, dies zu erspüren, auch bei Menschen, die sich verbal nicht mehr äußern können, ist Teil der Ausbildung zum TT Practitioner.

## Ausbildung

Während in den USA bereits mehr als 80.000 Personen aus dem Gesundheitsbereich die Methode auf unterschiedlichste Weise erlernt haben, gibt es in Europa klar vorgegebene Standards, die eine hohe Qualität in Ausbildung, Lernzielen, Prüfungen und Lehrerausbildung garantieren. Unter der Leitung von Dr. Imre Kerner, Begründer des Deutschen Instituts für Therapeutic Touch und der International School of Therapeutic Touch and Energy (ISTTE), wird die Methode in Zusammenarbeit mit Medizin und Wissenschaft ständig weiterentwickelt. Die berufs begleitende Weiterbildung ist für alle in den Gesundheitsberufen Tätigen (3 Semester mit abschließendem Zertifikat ‚Therapeutic Touch Practitioner‘) und wird in verschiedenen deutschen Städten angeboten.

## Selfcare

Am Deutschen Institut für Therapeutic Touch/ISTTE sind die Seminare so gestaltet, dass der Ausbildung in Therapeutic Touch ein persönliches Energietraining zur Seite gestellt wird. Quasi als ‚Hausapotheke‘ für uns selbst in unserem oft stark belasteten Alltag. 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 zunächst stets selber erfahren. Dies schärft die Wahrnehmung und verfeinert die Sensibilität für sich und andere. Das persönliche Energieniveau wird 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 Lebensqua-

lität verfügen. Dies ist Voraussetzung in jedem gebenden Beruf. Du kannst nur geben, was Du hast. Und was Du selbst erfahren hast. Dann kann die ‚Sprache von Berührung und Energie‘, wenn sie aus dem Herzen kommt, andere Menschen in ihrer Ganzheit von Körper, Gedanken, Gefühlen und Spiritualität berühren und positiv begleiten. Eine Kombination mit anderen Pflegeansätzen wie Palliative Care, Basale Stimulation, Kinästhetik und Validation ist erwünscht und fruchtbar. Allen diesen Konzepten liegt, genau wie auch Therapeutic Touch, eine Haltung von Einfühlung, Wertschätzung, Respekt und einer ganzheitliche Wahrnehmung des Patienten zugrunde. Diese Pflegekonzepte haben das Potenzial zu verhindern, dass in unserem Gesundheitssystem die Menschlichkeit auf dem Altar der Wirtschaftlichkeit geopfert wird.

## STANDARDISIERTE TT-SCHRITTE

Die Anwendung von Therapeutic Touch folgt bestimmten Schritten:

### 1. ZENTRIEREN

Die behandelnde Person konzentriert sich auf die eigene Körperwahrnehmung und Atmung, entspannt bewusst Körper, Gedanken und Gefühl und fokussiert sich auf den Patienten.

### 2. EINSCHÄTZEN (ASSESSMENT)

Mit allen Sinnen wird der momentane Zustand des Patienten erfasst, Aussehen, Verhalten, Muskeltonus, und das Energiefeld wird mit den Händen erspürt.

### 3. BEHANDELN

Durch gezielte TT-Techniken und Berührungstimulationen wird der Energiefluss im Körper angeregt oder beruhigt und das Energiefeld harmonisiert.

### 4. AUSWERTEN (EVALUATION)

Das Behandlungsergebnis, d.h. die Veränderungen im Energiefeld, im Verhalten und Befinden des Patienten werden geprüft und dokumentiert.

\* Namen geändert

Fotos: Renate Wallrabenstein

Literatur bei der Redaktion

Ausbildung & Informationen:

Deutsches Institut für Therapeutic Touch / ISTTE

Haltern am See

Tel.: 02364-508885, E-Mail: schule@istte.de

Internet: www.istte.de

Kontakt:

Renate Wallrabenstein

Altenpflegerin, Energietrainerin, Lehrerin für Therapeutic

Touch, Praxis für energetische Körperarbeit

Welfenstr. 52a, 70599 Stuttgart, Tel.: 0711 – 45 70 600

Mail: renatwallrabenstein@istte.de