



Foto: iStockphoto

Therapeutic Touch

Schmerz lass nach ...

Wenn Schmerzen auftauchen, wünschen wir alle, dass sie möglichst schnell wieder verschwinden. Schmerzen stören, lenken ab, nehmen uns gefangen. Sie können schier unerträglich werden. Mit der komplementären Methode Therapeutic Touch (TT) können Schmerzen jedoch wirkungsvoll gemildert werden.

Franziska Bertram (Name geändert) war 84 Jahre alt, als sie in die Klinik gebracht wurde: ein häuslicher Sturz mit heftigen Beckenprellungen und Hämatomen am gesamten Körper. Frau Bertram schrie und weinte vor Schmerzen. Sie wurde medikamentös versorgt, aber

selbst unter Opiaten hörten ihr Jammern und Weinen nicht auf. Erhöhte Medikation führte zu einer Atemdepression, einem „Opiatschlaf“, und so wurde sie auf die Intensivstation verlegt. Nach Aufhebung der Opiatwirkung kamen die Schmerzen massiv zurück. Mit nur noch

leichten Schmerzmedikamenten wimmerte Frau Bertram ununterbrochen weiter vor sich hin, auch nachts. Sie schien um sich herum nichts wahrzunehmen, wirkte innerlich verkrampft und unzugänglich, wie eingeschlossen in ihrer Schmerz kapsel. Als „nichts mehr ging“, holte die

diensthabende Krankenschwester ihre Kollegin Anna mit Zusatzqualifikation Therapeutic Touch Practitioner von einer anderen Station zu Hilfe. Diese sollte einen Versuch mit Therapeutic Touch (TT) wagen.

Anna versuchte, die Patientin sanft an den Beinen zu berühren, was aber zu noch stärkerem Weinen führte. So begann sie, oberhalb des Körpers im Energiefeld der Patientin zu arbeiten, um mit ausstreichenden Bewegungen das ganze Feld zu harmonisieren. Diese indirekte Berührung ist das Mittel der Wahl bei Patienten, die direkte Berührung nicht annehmen können oder wenn an betroffenen Stellen keine direkte Berührung möglich ist. Bei Frau Bertram bewirkten die sanften, zu den Füßen führenden Bewegungen eine allmähliche Beruhigung. Die Klagelaute reduzierten sich, und sie tauchte langsam aus ihrer schmerzbedingten Abgeschiedenheit wieder auf. Während einer energetischen Behandlung entwickeln sich verschiedenste Wahrnehmungseindrücke unter den Händen, die erfahrene TT-Practitioner als Kribbeln, Wärme, Fülle oder auch Stau bezeichnen.

Anna gewann den Eindruck, dass die Patientin Kopfschmerzen habe. Auf ihre Nachfrage konnte die Patientin inzwischen wieder deutlich antworten: „Ja, der Kopf tut so weh, ich bräuchte etwas Kühles am Kopf.“ Sie bekam eine kühlende Auflage. Anschließend konnte sie die direkte therapeutische Berührung annehmen. Frau Bertram beruhigte sich bei der nun durchgeführten TT-Behandlung schnell und hörte auf zu jammern. Ihre Schmerzen ließen nach, sodass eine bereitstehende Paracetamol-Infusion nicht mehr gegeben werden musste. Am Tag danach wurde die Patientin von der Intensivstation auf die Normalstation verlegt, in wachem, orientiertem Zustand, ohne Jammern.

Immer wieder beobachtet auch Martina Miehring, Intensiv-Fachkrankenschwester aus Süd-

deutschland, wie komplex und schwierig es sein kann, gerade postoperative Schmerzen mit Medikamenten in den Griff zu bekommen. Besonders wenn schon vor einer OP Schmerzen bestehen, ist der Schmerz häufig nach der OP noch vorhanden. „Im Aufwachraum ist Therapeutic Touch als Sofortmaßnahme gut geeignet. Je schneller man nach einer Operation den Schmerz behandelt, desto erfolgreicher“, so Martina Miehring. „Die Methode wirkt im Zusammenspiel von Berührung, menschlicher Nähe und energetischen Techniken. Zuwendung ist nach einer einschneidenden existenziellen Erfahrung für Patienten beruhigend, schmerzlindernd und nicht zu unterschätzen. Kliniken mit guter postoperativer Versorgung werden unter Patienten weiterempfohlen. Selbst beim Einsatz einer Schmerzpumpe ist die Wirkung besser, wenn die

Pflegekraft mehrmals am Tag ins Krankenzimmer kommt, Interesse zeigt, nachfragt. Wenn wir dann noch energetisch behandeln, erfahren viele Patienten eine deutliche Erleichterung.“

Individuelle Schmerzbehandlung mit Therapeutic Touch

Schmerzen sollten nie rein physisch betrachtet werden: Immer ist es der ganze Mensch, der leidet. Insbesondere wenn wiederkehrende oder anhaltende Schmerzen auftauchen, die durch Medikamente nicht gelindert werden können, bildet sich das Schmerzgedächtnis aus – die Chronifizierung ist nah. Schonhaltung, Angst vor dem Schmerz, Ohnmachtsgefühle sind bekannte Verstärker von Schmerzen. Therapeutic Touch greift hier in mehrfacher Hinsicht in den Kreislauf ein. So individuell der

Jahre 25 Jahre 25 Jahre 25 Jahre 25 Jahre MADE IN GERMANY 25

Über 1.000.000 BePa-Haltebänder im Jahr – so viele treue Kunden vertrauen auf 25 Jahre Erfahrung. Und Sie?



! das Original !
BePa-Clip®
Einteiliges Fixierband
für Trachealkanülen



! das Original !
BePa-KidsClip®
Einteiliges Fixierband für Trachealkanülen
speziell bei Frühgeborenen,
Babys und Kindern



„Es gibt kein Produkt der Welt, das man nicht ein bisschen schneller, ein wenig anders, etwas billiger und auch schlechter machen kann.“

25 JAHRE NOVO®
Novo Klinik-Service GmbH

www.novo-med-group.com

Wir beraten Sie gerne: 02237 6393-0

Therapeutic Touch (TT) im Überblick

Abb. 1

Therapeutic Touch ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode und Pflegeintervention, die mit dem Energiefeld des Menschen arbeitet und besonders die Qualität der Berührung schult. Die Wirkungen reichen von tiefer Entspannung, Verbesserung der Befindlichkeit, Reduktion von Schmerzen, Unruhe und Angst bis hin zu verbesserter Wund- und Knochenheilung.

Als standardisierte Methode sind bei der TT-Behandlung bestimmte Schritte vorgegeben, die nach Bedarf und Zeit variiert werden:

1. **Zentrieren:** Der/die Behandelnde konzentriert sich auf seine eigene Körperwahrnehmung und entspannt sich bewusst körperlich, geistig, emotional. Diese Fokussierung ermöglicht gleichzeitig eine intensive und umfassende Konzentration auf den Patienten.
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. **Behandeln:** Durch spezielle TT-Techniken wird an Energiezentren und -bahnen, Reflexzonen, Akupunkturpunkten und im Bereich der festgestellten Asymmetrien der allgemeine Chi-Fluss harmonisiert und das Energieniveau erhöht.
4. **Auswerten (Evaluation):** Abschließend wird das Behandlungsergebnis durch erneutes Einschätzen festgestellt und gegebenenfalls korrigiert. Beobachtungen und Maßnahmen werden dokumentiert.

Mensch den Schmerz spürt, so einzigartig ist jede Behandlung. Obwohl es die festgelegten Schritte der Therapeutischen Berührung gibt (siehe Abb. 1), leitet uns die Information, die wir durch das Scannen des Energiefeldes und während der Behandlung durch unsere Hände vom Patienten bekommen, zu variablen Vorgehensweisen. Sie geben uns maßgeblich vor, ob zuerst der Schmerz gelindert werden soll, ob wir zuerst dahin kommen müssen, jemanden überhaupt berühren zu können oder eine seelische Belastung sichtbar wird, die Entlastung braucht – all das fließt zu einem kreativen ganzheitlichen Prozess zusammen.

Wenn jemand verbal nicht mit uns kommuniziert – oder, wie häufig in Altenpflegeheimen, gar nicht mehr kommunizieren kann –, ist es besonders wichtig, die Informationen aus dem Energiefeld zu nutzen und über die „Sprache der Hände“ zu arbeiten. Mit einer bewussten, gezielten Berührung jemanden im Innersten anzusprechen, sodass er sich im Ganzen angenommen fühlt, ist eine zu erlernende Kunst – und Handwerk gleichzeitig. Oft bekommen Patienten so eine neue Wahrnehmung für den Schmerz, können ihn akzep-

tieren und äußern dann: „Jetzt ist der Schmerz erträglich.“ Neurophysiologisch leitet die Berührung an den frei liegenden Endungen der Nerven, sogenannten C-Fasern, die Unterbrechung des Schmerzgedächtnisses ein (1). Durch Anleitung zum Umgang mit dem Schmerz und körperlichen Wahrnehmungs- und Atemübungen, die zwischen den Behandlungen wichtig sind, kann wirkungsvoll daran gearbeitet werden, dass der Patient sich dem Schmerz nicht ausgeliefert wähnt, sondern sich wieder dem Leben zuwenden kann.

Christian Roth (Name geändert), 47 Jahre, Diplomsporthelehrer, kann auf eine lange Sportkarriere zurückblicken. Seit einigen Jahren ist er als Sportlehrer im Schuldienst tätig. Ihn plagen neben Dauerstress multiple Schmerzen: ein Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich, extrem versteifte Nackenmuskulatur, Zustand nach mehreren Knieoperationen. Die dritte OP am linken Knie steht bevor. Schmerzmedikamente helfen ihm nur teilweise – Tage ohne Schmerz kennt Christian Roth nicht mehr. Zu mir in die Praxis kommt er zur Stressbehandlung. Seine Schmerzen sind ihm so

„angewachsen“, dass er sie zwar nennt, aber ohne Hoffnung auf Linderung scheint. Nach der ersten Behandlung, die etwa eine Stunde dauert, wirkt er euphorisiert. Das habe er „seit Jahren nicht mehr erlebt“, er fühle sich „leicht und frei“. Zum Knie-schmerz befragt, äußert er überrascht, der sei „nicht spürbar“. Nach einer Woche kommt er zur nächsten Energiebehandlung und berichtet, dass er sich seit langem wieder ausgeglichen fühle, dieser Zustand halte seit der letzten Behandlung an. Da ich ihm mit auf den Weg gegeben hatte, auch auf die Schmerz-entwicklung zu achten, berichtet er freudig, er könne endlich wieder seinen Hals bewegen, sein Rücken fühle sich flexibler an, und sein Knie sei schmerzfrei bis zum übernächsten Tag geblieben. Er hätte es dann im Sportunterricht wieder stark belastet, „vor lauter Freude, sich wieder bewegen zu können“, und damit den Schmerz im Knie wieder herbeigeht.

In wöchentlichen Abständen behandle ich ihn weiter. Regelmäßig bestätigt er, dass sich längere schmerzfreie Intervalle einstellen. Insgesamt sei sein Stressbarometer „deutlich im Normalbereich angekommen“, und seine Lebensqualität habe sich durch die Behandlungen „enorm verbessert“.

Schmerzen sind teuer

Schätzungen der KKH-Allianz (2) zufolge leiden in Deutschland derzeit sechs bis acht Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, vor allem an Rücken- und Kopfschmerzen. Insbesondere bei der Behandlung von chronischen Schmerzen stößt die Schulmedizin an ihre Grenzen. Beim Rückenschmerz, einer der am häufigsten gestellten Diagnosen, werden 80 Prozent der enormen direkten und indirekten Behandlungskosten von den zehn Prozent der Rückenschmerzpatienten verursacht, die chronisch erkranken und eine hohe Therapieresistenz aufweisen. Die Kosten für

Schmerzmittel sind laut KKH-Allianz allein in den letzten drei Jahren durch Preiserhöhungen um 30 Prozent und vermehrte Verschreibungen um 14 Prozent gestiegen. In der heutigen Schmerztherapie wird als multidisziplinäres Konzept die medikamentöse, physikalische und Psychotherapie angeboten.

Laut Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege vom Deutschen Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) gibt es Gründe für die Kostenexplosionen, die uns allen wohlbekannt sind: In Medizin und Pflege gibt es zu wenig geschulte Schmerzspezialisten, und zusätzlich werden bestehende Schmerztherapien und Expertenstandards nicht effektiv umgesetzt. Rein medikamentöse oder chirurgische Therapien reichen häufig nicht aus, weshalb nichtmedikamentöse Behandlungsmethoden als ergänzende Maßnahmen einen hohen Stellenwert bekommen. Der Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege fragt ausdrücklich danach, ob eine nicht medikamentöse Schmerztherapie angeboten wird und ob das Personal darin fortgebildet ist (3). Hier kann Therapeutic Touch für die Pflege von hohem Nutzen sein.

Studien belegen positive Wirkung

Im „Journal of Holistic Nursing“, einer Zeitschrift der American Holistic Nurses Association, ging die Wissenschaftlerin Carolyn M. Monroe (4) im Jahr 2009 der Frage nach: „Kann Therapeutic Touch Schmerz reduzieren?“.

Für die Beantwortung wurden fünf Studien aus den Jahren 1997 bis 2004 herangezogen, die statistisch signifikante positive Resultate erbrachten. Unter den fünf waren drei randomisiert-kontrollierte Studien, eine Langzeitstudie und eine experimentelle Studie. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass die Methode Therapeutic Touch als eine noninvasive Pflegeinter-

vention bei der Schmerzbehandlung implementiert werden sollte, zumal keinerlei Risiken und Nebenwirkungen festgestellt wurden. Insgesamt gibt es weltweit mehr als 600 Studien und Untersuchungen zu Therapeutic Touch, die die Wirksamkeit der Methode vor allem zur Entspannung, Schmerzlinderung und dem Abbau von Ängsten und Stress belegen.

Mit Therapeutic Touch steht auch den Pflegekräften selbst in unserem oft zermürbenden Alltag ein Weg offen zu Entspannung, mehr Vitalität und Gesundheit. Therapeutisches Berühren, Behandlung, energetische Körperübungen und Atemschulung ergänzen einander; der Schlüssel zum Erfolg liegt in ihrer Kombination. Mit dem menschlichen Energiefeld zu arbeiten, kann von jedem praktisch erlernt werden. Das eröffnet uns völlig neue Wege und gibt uns

neue Grundlagen, beruflich wie auch privat für uns selbst.

Tipp:

Ausbildung Therapeutic Touch: TT-Practitioner (Zertifikat) und Energietrainer/In (Zertifikat)

Deutsches Institut für Therapeutic Touch/ISTTE, Haltern am See, www.istte.de, E-Mail: schule@istte.de

Literatur:

- (1) Grunwald, M.: Gefühlte Welten. In: Gehirn und Geist, 3/2004, S. 18–23
- (2) Presseerklärung der KKH-Allianz vom 6. Januar 2011
- (3) DNQP – Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege: Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege, Mai 2005, S. 81, Kapitel 3.5.2.
- (4) Monroe, C. M.: The Effects of Therapeutic Touch on Pain, Journal of Holistic Nursing, Volume 27 Number 2, June 2009, 85–92

Anschrift der Verfasserin:

Rita Rose, Lehrerin für Therapeutic Touch und Energietraining
Praxis für Therapeutic Touch, Energietraining und Gesundheitscoaching
Gesundheits- und Kinderkrankenpflege in der Kinder- und Jugendpsychiatrie
Röhnhagenweg 3, 59399 Olfen
E-Mail: praxisrose@energietraining.com

A Hollister Technology
.....

Anchor Fast

Fixierung für orale Endotrachealtuben

*Sicherheit
und Komfort
für Patient
und Pflege*





Ermöglicht laterale Umpositionierung des Tubus*

Vereinfacht die tägliche Mundpflege

Entlastet Haut und Lippen von Druck

* Die Notwendigkeit, den Tubus über den Zungengrund zu heben, bleibt hiervon unberührt.

Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München
Beratung für Fachpersonal: Telefon 0 800/36 38 400 – gebührenfrei
www.hollister.de