

TopThema

## Neue Zielgruppen

DBfK-Verlag · Geisbergstraße 39 · 10777 Berlin · ISSN 0944-8918 · 60. Jahrgang · A 3008

### Tiefgreifende Veränderungen

Mit Rolfing gegen tief sitzende  
Körperspannungen und Schmerzen

### Der hypovolämische Schock – was tun?

Die neuesten Erkenntnisse für  
Pfleger der Notfallmedizin

Gegen Ende der Behandlung wird der Rücken mit den Händen „ausgestrichen“

Alle Fotos: privat



# Therapeutic Touch für das Wohlbefinden

**Stress reduzieren und die Gesundheit unterstützen soll die Methode der Therapeutischen Berührung. Erste Erfahrungen aus dem Bereich der Pflege**

**Therapeutic Touch hinterlässt ein Gefühl der Leichtigkeit und großer Entspannung**

Als ich meine Kollegin Heike Geister, 40-jährige Gesundheits- und Krankenpflegerin auf der Intensivstation desselben Münchner Krankenhauses, an dem ich seit vier Jahren arbeite, fragte, ob sie bereit sei, für diesen Artikel ihre Erfahrungen mit Therapeutic Touch (TT) aufzuschreiben, leuchteten ihre Augen. Heike, klein, zierlich und voller Tatkraft, ist eine engagierte

Krankenschwester. Ihre ganz besondere Hilfsbereitschaft Patienten, Kollegen und auch ihrer Familie mit zwei kleinen Kindern gegenüber, macht für sie den „Spagat“ zwischen „Geben-wollen“ und sich selbst „auspowern“ nicht einfach. Nun nimmt sie, wohl noch aus der Erinnerung an ihre erste Therapeutic Touch Behandlung während der Mittagspause einer beruflichen Fortbildung heraus, eine genießerische Haltung ein und sagt spontan „natürlich“. Heike: „Ich war schon über längere Zeit erschöpft. Gestresst und angespannt zugleich,

und sehr froh über das Angebot in der Kursuspause, eine Energiebehandlung mit Therapeutic Touch von zwei Kolleginnen zu bekommen. Ich legte mich auf eine Liege und wartete einfach ab, was geschehen würde. Eine Kollegin berührte meinen Kopf und Nacken, die andere meine Füße, ich versuchte mich zu entspannen. Erst geschah nichts, dann spürte ich kleine sanfte Wellen, die von den Füßen aufwärts bis zu meinem Hals und Kopf meinen Körper „streichelten“. Auf dieses körperliche Gefühl konzentrierte ich mich und war

mehr als verwundert. Meine Atmung wurde ruhiger und tiefer, mein Kopf blieb klar. Nach kurzer Zeit, es kam mir vor wie die Aneinanderreihung von Momenten, war die 15-minütige Pause vorüber und die beiden ‚weckten‘ mich liebevoll. – Ich war vollkommen entspannt und voller Wärme, quasi ‚warmer Energie‘, – ein wundervolles Gefühl.“

**Therapeutic Touch (TT) ist eine komplementäre Pflegeintervention und Behandlungsmethode.**

Therapeutic Touch ist das „Modulieren und Dirigieren von humaner Lebensenergie“, so lautet die europaweite offizielle TT-Definition. Bei der „Therapeutischen Berührung“ handelt es sich um eine Pflegeintervention und energetische Komplementärmethode, die das Spektrum der üblichen Behandlungs- und Pflegemaßnahmen im Krankenhaus ergänzt. Behandelt wird stets das gesamte Energiefeld des Menschen, ausgehend von der Annahme, dass der Mensch ein eigenes Energiefeld besitzt, das mit den Energiefeldern anderer Menschen und seiner Umwelt kommuniziert, in Kontakt und Wechselwirkung steht.

Anders als in den USA, wo Dolores Krieger, Krankenschwester und später Professorin für Pflege an der New York University, Anfang der 70er Jahre diese Methode für Pflegenden als standardisierte Methode entwickelte, gibt es in Europa zusätzlich klar vorgegebene Qualitätsstandards. Dr. Imre Kerner gründete 1997 das „Deutsche Institut für Therapeutic Touch“ in Haltern am See, das gemeinsam mit der ITTA (International Therapeutic Touch Association) Ausbildungs- und Lehrerausbildungsstandards, identische Lernziele und vergleichbare Prüfungen für das TT Basisprogramm entwickelt hat. Die ITTA mit Sitz in Utrecht, Niederlande, ist ein Zusammenschluss der Institutionen aus Deutschland, Österreich, den Niederlanden, Luxemburg, Belgien, Skandinavien und Südafrika, deren Ziel es neben der Qualitätssicherung ist, eng mit Schulmedizin und wissenschaftli-

cher Forschung zusammen zu arbeiten.

Es gibt inzwischen mehr als 600 wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte aus Krankenpflege und Medizin, die die positive Wirkung von TT auf die Gesundheit und Wohlbefinden belegen.

Fazit aus den Studien – besonders erfolgreich wird mit TT gearbeitet zur:

- ▶ Tiefenentspannung
- ▶ Angstreduktion
- ▶ Stressreduktion
- ▶ Schmerzreduktion
- ▶ verbesserten Durchblutung
- ▶ beschleunigten Wundheilung
- ▶ Stärkung des Immunsystems

Eine der positiven Besonderheiten der TT Methode ist es, dass diejenige Person, die behandelt, selbst von der Energiebehandlung unmittelbar profitiert. Eine Behandlung ist immer auch wie der Anschluss an eine „Energietankstelle“. Man fühlt sich als Behandelnder nach einer Behandlung nicht etwa erschöpft, sondern gestärkt, hat mehr Power und ist selbst auch gelassener. Ein nicht zu unterschätzender Faktor, ganz besonders für die Pflegekräfte im Krankenhaus, wo Burnout und Stress aus dem modernen Pflegealltag nicht mehr wegzudenken sind und in viel-

schichtiger Hinsicht Pflegeprozesse negativ beeinflussen können.

Stress und Burnout sind bekanntermaßen Phänomene, die nicht nur die Pflegekräfte selbst betreffen, sondern auch ihre Angehörigen, ihre Arbeitskollegen, die Patienten, ihr gesamtes privates und berufliches Umfeld. Allzuvielen Pflegekräfte haben in den letzten zehn Jahren ihren Beruf aufgeben müssen, weil sie die Dauerbelastung, Burnout und Stress nicht bewältigen konnten. Eine TT Behandlung kann zwischen drei und 20 Minuten dauern, je nach Situation und Möglichkeiten; der Behandelte kann liegen, sitzen oder sogar stehen; und die Therapie kann überall durchgeführt werden – unsere Hände haben wir schließlich immer dabei. Manfred Altman, 44 Jahre alt, langjähriger Fachgesundheits- und Krankenpfleger für Intensivmedizin am Klinikum Schwabing und Leiter einer Station, berichtet über eine TT-Behandlung, die vorwiegend an seinem Rücken ausgeführt wurde, während er auf einem Stuhl saß: „Es hat mir die Haare aufgestellt. Ich spürte, es tat sich etwas an meinem Rücken, besonders im Lendenwirbelbereich. Ich wurde nach und nach sehr entspannt. Ich



**Elfriede Götz-M. Ahmed**, Fachgesundheits- und Krankenpflegerin für Rehabilitation, Kinästhetiktrainerin, In Ausbildung zum TT-Praktitioner, tätig im Städt. Klinikum München GmbH, Klinikum Schwabing – Zentraler Intensiv Bereich

## Therapeutic Touch Behandlung

**Standardisierter Ablauf nach Dolores Krieger:**

<b>Zentrieren</b>	konzentrieren, sich zur Ruhe bringen und sich ganz auf den Menschen einstellen, den man behandeln wird
<b>Abtasten des Energiefeldes,</b>	einschätzen, unterschiedliche Abstrahlungen erspüren und notieren
<b>Ausgleichen</b>	oder Auswerten, überprüfen, das Energiefeld austreichen und dokumentieren
<b>Energie zuführen</b>	durch gezieltes Berühren und spezielle Techniken an verschiedene Körperstellen und Energiezentren am Körper, Reflexzonen und Akupunkturpunkten.
<b>Nochmaliges Abtasten</b>	Prüfen, ob das Energiefeld ausgeglichen ist und evtl. nochmals ausgleichen

Die standardisierten TT-Behandlung nach Dolores-Krieger beginnt mit der Konzentration auf den Patienten...



...und geht in das Abtasten über, das mit den Händen körpernah ausgeführt wird

Patienten empfinden eine Art Leichtigkeit bereits während der TT-Behandlung



Hier wird das Ausgleichen zum Schlusspunkt der Behandlung angewendet

fühlte mich so leicht, fast als ob ich fliegen könnte."

Eine TT-Behandlung läuft zwar nach festgelegten Schritten ab, kann aber dennoch recht flexibel gestaltet werden. Grundsätzlich steht am Anfang die Konzentration auf den Klienten oder Patienten, erst danach wird das Energiefeld körpernah mit den Händen abgetastet und auf etwaige Ungleichheiten überprüft. Der nächste Schritt besteht im Harmonisieren des Energiefeldes. Mit fließenden Handbewegungen wird das Feld „geglättet“ und an besonders auffälligen Stellen mit direkter Berührung Energie zugeführt. Ein nochmaliges Abtasten zum Schluss dient der Ergebniskontrolle. Wer behandelt wird, verspürt häufig wie mein Kollege bei seiner Rückenbehandlung eine gewisse „Leichtigkeit“, andere berichten über „Wärme“, die sich im ganzen Körper ausbreitet oder ein „warmes Kribbeln“- und schlafen oft genug gegen Ende einer Behandlung für wenige Minuten ein.

Rita Kurz \*, 45 Jahre, ebenfalls Kollegin in der Klinik, erhielt im Rahmen meiner Ausbildung zum Therapeutic Touch Practitioner, sozusagen als Übungsperson, seit zirka fünf Monaten zwei Mal pro Woche eine TT - Behandlung, jeweils über etwa 20 Minuten. Rita hat eine neurologische Grunderkrankung, die ersten Krankheitssymptome traten bei ihr 1994 auf, im Jahr 2001 erfolgte dann die gesicherte Diagnose von Multipler Sklerose. Sie ist in regelmäßiger medizinischer Behandlung. Rita zieht es vor, im Liegen energetisch behandelt zu werden, das empfindet sie als „effektiver“. Mit mehr als mittlerweile 40 TT -Behandlungen, ist sie eine besonders „kundige TT-Behandelte“, die anfangs sehr kri-

tisch eingestellt war, weil sie nach den ersten vier Behandlungen „keine positiven Auswirkungen“ gespürt hatte: „Die Energieübertragung empfinde ich heute nach etwa einer Minute Behandlung als ein Prickeln, vorwiegend spürbar in den Armen bis zu den Fingerspitzen führend. Bei Berührung unter leichtem Druck am Hinterkopf, beziehungsweise im Bereich der oberen HWS, derzeit regelmäßig. Das „Energiefeld ausgleichen“ kann ich zum Behandlungsende als eine Art „Ummantelung“ wahrnehmen. Die Feststellung, dass TT auch bei mir körperlich etwas bewirkt, konnte ich erst nach der fünften Sitzung treffen. Meine Empfindung ist „wohltuend“, beruhigend und entspannend durch die „berührende“ Energiearbeit. Anfänglich für den Zeitraum von einer halben Stunde bis zu einem halben Tag nach der Sitzung. Zum heutigen Zeitpunkt kann ich ein Gefühl der Kräftigung, verminderter Ermüdbarkeit und ein andauerndes, unbestimmtes Gefühl, sich etwas gesünder zu fühlen, nach den TT-Behandlungen beschreiben. Die empfundene Wirkung kann allgemein als Verbesserung einzelner Symptome und Beschwerden bei meinem chronischem Krankheitsgeschehen beschrieben werden. Konkret äußert sich dieses unter anderem in einer Stabilisierung meines Allgemeinbefindens, zum Beispiel der Verbesserung bzw. Abschwächung des Empfindens von Schwindel vergleichbar einer Schiffschaukel, das nach regelmäßiger energetischer Behandlung meiner Meinung nach neben der medikamentösen Behandlung auch auf TT zurückgeführt werden kann. Insgesamt kann TT als eine durchaus sinnvolle, wirksame und

## Information

Informationen zu Therapeutic Touch /  
Therapeutic Touch Ausbildung ITTA Standard:

Internet: [www.therapeutictouch.de](http://www.therapeutictouch.de)  
E-Mail: [schule@istte.de](mailto:schule@istte.de)  
Deutsches Institut f. Therapeutic Touch/ISTTE  
R.-Freericks-Str. 12  
45721 Haltern am See  
Tel. & Fax: 02364/508886

zusätzliche Ergänzung zu anderen herkömmlichen Behandlungsmöglichkeiten meiner Erkrankung betrachtet werden.“

Wie bei meiner Kollegin Rita Kurz erlebe ich immer wieder, wenn ich Therapeutic Touch in meine alltägliche Pflegearbeit, zum Beispiel beim Waschen, beim Halten von Patienten, bei Atemstimulierender Einreibung integrieren kann, ähnliche Auswirkungen bei Patienten in der Klinik. Der beruhigende Effekt stellt sich durchgehend ein. Die therapeutischen Waschungen zeigen, wie die Atemstimulierende Einreibung in Kombination mit Therapeutic Touch, deutlich bessere Wirksamkeiten. In meiner über 25-jährigen Berufserfahrung habe ich mit der Integration von Kinästhetik, Basaler Stimulation und der Rehabilitationspflege bereits erfolgreiche Grundpflege in Bezug auf Bewegen, Orientieren, Wahrnehmen, Beruhigen, und Atemunterstützung erlebt.

**Die Kombination mit Therapeutic Touch** bedeutet für mich die Krönung unserer eigentlichen Pflegearbeit. Gute, heilsame therapeutische Berührung haben die Menschen in den Kliniken derzeit nötiger denn je. Sowohl die Pflegekräfte als auch die Patienten: gesunde Menschen wie die Pflegekräfte zur Prävention und Gesundheitsförderung. Die Kranken als Begleitung ihrer schulmedizinischen Therapien, zur Anregung der Selbstheilungskräfte, allgemein für eine verbesserte Versorgung im Krankenhaus. So könnten sich aus Krankenhäusern tatsächlich Gesundheitshäuser ent-

wickeln, was der Wirtschaftlichkeit und dem Image deutscher Kliniken sicher entgegen käme.

Ein schönes Beispiel dazu ist eine Patientin, die auch durch längerfristige und vielfältige Angebote durch unsere Basale-Stimulations-Trainerin nicht aus ihren andauernden und regelmäßig wiederkehrenden Weinphasen herauszubringen war. Schon nach dem ersten Therapeutic Touch Angebot, einer 15-minütigen Energiebehandlung, hörte sie mit dem Weinen auf. Weil sie die wohltuende und beruhigende Wirkung verspürte und selbst erkannt hatte, forderte sie die TT-Behandlung dann bei jeder Gelegenheit ein. Fortan konnte konstruktiv mit ihr gearbeitet werden, sodass sie zur Rehabilitation weiter verlegt werden konnte.

Langfristig wünschte ich mir, dass Therapeutic Touch ein selbstverständliches Angebot wird. Für Pflegende, von Pflegenden, die vom Ursprung unseres Berufes her doch eigentlich immer „professionelle Berührer“ sind – ähnlich wie in anderen Ländern, wo die Methode bereits in der Ausbildung der Krankenpflege gelehrt wird, wie zum Beispiel in unseren Nachbarländern Österreich und den Niederlanden, Entscheidungsträger in Krankenhäusern sind gut beraten, die Ausbildung Therapeutic Touch in deutschen Kliniken zu integrieren, als für jeden erlernbare Methode gegen Stress und Burnout. Und selbstverständlich auch zusätzlich als Angebot für die Patienten., prä- und postoperativ, als Begleitung schulmedizinischer Therapien, unter der Geburt, zur Palliativpflege, bei der Rehabilitation. Es gibt hier ein weites Feld zur Verbesserung der Patientenversorgung, und es kommt nur darauf an zu handeln.

Wie können dauergestresste Pflegende die Menschen, die sich den Kliniken anvertrauen in Genesung und Gesundheit unterstützen? Die Frage beantwortet sich von selbst...

**Kluge Arbeitgeber wie** die Stadtsparkasse Essen mit ihren über 60 Filialen und rund 1800 Mitarbeitern sind aus betriebswirtschaftlichen Gründen dazu gekommen, im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung den Angestellten vom Filialleiter bis zur Kassiererin ein spezielles Angebot am Arbeitsplatz zu machen. Mit der ‚Mobilen Massage am Arbeitsplatz‘ lernten die Sparkassenmitarbeiter auch Therapeutic Touch und Energietraining kennen, zur Entspannung in den Pausen, zur Stärkung der Arbeitskraft und für mehr Gesundheit. Die Sparkassenangestellten wurden nicht nur regelmäßig massiert und behandelt, sondern lernten mit dem Energietraining, das Therapeutic Touch sinnvoll ergänzt, auch gezielte energetische Übungen ‚für die persönliche Hausapotheke‘: Entspannungstraining für zu Hause, energetische Atem- und Bewegungsübungen bei sitzenden Tätigkeiten am Arbeitsplatz, individuell zusammengestellte Techniken und Übungen, die jeder selbst lernen und durchführen kann, um Stress abzubauen und dem Burnout vorzubeugen.

**Zufriedene Mitarbeiter** bringen zufriedene Kunden – was für Banken und Firmen gilt, hat im Fall von Krankenhäusern, Pflegeheimen und anderen Gesundheitseinrichtungen elementar wichtige Dimensionen, denn bei uns geht es immer um die Gesundheit: der Pflegekräfte selbst und der ihnen anvertrauten Patienten. ■