



Die Kraft therapeutischer Berührung

Mit Therapeutic Touch zu mehr Lebensqualität — Therapeutic Touch – eine Entspannungsmethode aus der Energiemedizin – versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin und als eigenständige Pflegemaßnahme. Die heilsame Berührung in Kombination mit Energietraining soll allen Menschen einen Weg zu Entspannung und Wohlbefinden bieten.

➤ „Oh, das tut so gut, das wünsche ich mir jeden Tag.“ „Das ist so schön, dass man es gar nicht sagen kann.“ Es waren Sätze wie diese, die meine Arbeit mit „Therapeutic Touch“ während eines einjährigen Pilotprojektes im Stuttgarter Altenpflegeheim Parkheim Berg begleiteten. Auf der Suche nach einer Möglichkeit, alten Menschen mehr Pflegequalität zu geben, stieß ich vor vielen Jahren auf die Behandlungsmethode Therapeutic Touch (TT). Damit eröffnete sich mir eine neue Dimension des Umgangs mit

pflegebedürftigen Menschen. Es ist eine Intensität und Nähe, die ich über meine Hände herstellen kann, die die Menschen im Herzen erreicht und ihre Seele berührt – ein zwischenmenschlicher Austausch.

Berührung begleitet uns von der Geburt bis zum Tode und fördert in allen Lebenslagen unser Wachstum, unsere Wahrnehmung und unser Wohlbefinden. Denn fehlender Körperkontakt hemmt die körperliche und seelische Entwicklung und kann zu Vereinsamung und Depression führen. Kein Mensch kann,

wie Forschungsergebnisse der modernen Haptikforschung und Neurobiologie belegen auf Dauer existieren, ohne zu berühren und berührt zu werden. Nahezu alle Tätigkeiten in der Pflege sind mit Berührung verbunden. Meist ist diese jedoch technisch-funktional, nur selten werden pflegebedürftige Menschen gezielt, persönlich und intensiv berührt. Besonders bei demenzkranken Menschen, die über Sprache nicht mehr erreichbar sind, sehr wohl aber über Sinneswahrnehmungen und Gefühle, spielt

Therapeutic Touch: So funktioniert es

■ Zentrieren

Die behandelnde Person konzentriert sich auf die eigene Körperwahrnehmung, entspannt sich bewusst körperlich, geistig und emotional und fokussiert sich ganz auf den Patienten.

■ Einschätzen (Assessment)

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

■ Behandlung

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

■ Auswertung (Evaluation)

Das Behandlungsergebnis wird durch erneutes Assessment festgestellt. Die Maßnahme und die Beobachtungen werden dokumentiert.

die Berührung eine zentrale Rolle. Aus einer liebevollen Haltung von Wertschätzung, Einfühlung und Respekt können wir mit unseren Händen Kontakt herstellen, Nähe vermitteln, Sicherheit geben, Vertrauen schaffen.

Therapeutic Touch – was ist das?

TT ist eine aus den USA stammende, standardisierte Pflegeintervention und Entspannungsmethode, die mit dem Energiefeld des Menschen und mit der Wirkung von Berührung arbeitet. Entwickelt wurde sie vor 40 Jahren von Dolores Krieger, damals Krankenschwester und später Professorin für Pflegewissenschaften an der New York University. Die Behandlungsform wurde von ihr in standardisierten Schritten auf den Bedarf in Krankenhäusern und Pflegeheimen zugeschnitten.

TT kommt unter anderem als Begleitung konventioneller Therapien zum Einsatz beispielsweise bei chronischen Erkrankungen, Chemo- und Strahlentherapie, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, in der Schmerztherapie und bei neurologischen Erkrankungen. In Kombination mit dem Energietraining nach Dr. Imre Kerner hielt sie auch Einzug in der betrieblichen Gesund-

heitsförderung, bei Wellness und Sport, Physiotherapie sowie in Geburtshilfe und Sterbebegleitung.

Die Behandlung dient der Harmonisierung des menschlichen Energiefeldes. Jede körperliche Störung, Stresssituation, jede emotionale Belastung bedeutet auch eine Störung im menschlichen Energiefeld. Mittels gezielter Berührungstechniken ist jedoch ein Ausgleich möglich, lassen sich Blockierungen ähnlich wie bei der Akupunktur lösen und kann dem geschwächten Organismus Energie zugeführt werden. Klienten und Patienten nehmen dies als Wohlgefühl wahr, die Selbstregulierung des Körpers wird angeregt und der Heilungsprozess unterstützt. Die Wirkung reicht von tiefer Entspannung, Verminderung von Erschöpfungs- und Angstzuständen, Reduktion von Stress und Schlafstörungen, beschleunigter Wund- und Knochenheilung bis zur Steigerung der Vitalität.

Nachgewiesener Stressabbau

Sogar in Studien wurde die Wirksamkeit untersucht. 2001 wurde unter Langzeit-EKG die Herzratenvariabilität von gesunden Probanden gemessen. Das subjektive Stressempfinden während der TT-Behandlung sank – interessanterweise

gleichermaßen für die Testpersonen wie für die Behandelnden. Zudem erhöhte sich die parasympathische Aktivität für die Probanden signifikant. Bereits 1990 kam TT bei Babys und Kleinkindern in den USA zum Einsatz. Das Ergebnis, das auf physiologischen Messungen beruht: Die signifikante Stressreduktion begann drei Minuten nach Behandlungsbeginn.

Besonders bemerkenswert sind Studien, bei denen biochemische oder physiologische Messergebnisse vorliegen. So wurde bei unruhigen Alzheimerpatienten nicht nur eine Reduktion auffälliger Verhaltensweisen festgestellt, sondern auch niedrigere Kortisolwerte in Speichel und Urin gemessen.

In Studien aus den Jahren 2003 und 2005 stellten Forscher fest, dass Frauen mit Brustkrebs positiv auf Berührungstherapie reagierten, weniger Ängste hatten und sich die Funktion ihres Immunsystems sowie des neuroendokrinen Systems – gemessen an den drei Parametern Dopaminwert, Zahl der Abwehrzellen und Zahl der Lymphozyten – verbessert hatte. ■

■ Renate Wallrabenstein

Altenpflegerin, Lehrerin für Therapeutic Touch, Gesundheitscoach
Birkheckenstr. 54, 70599 Stuttgart

Tel.: 0711 4570600

■ Ausbildung

Die Ausbildung zum TT-Practitioner wird in vielen Städten angeboten. Eine Übernahme der Ausbildungskosten als Fort- oder Weiterbildungskosten kann beim Arbeitgeber beantragt werden. Für Registrierte Pflegende (RbP) gibt es Fortbildungspunkte.

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