



Unter die Haut gehen

*Der Berührungssinn bleibt über die Haut bis in den Sterbeprozess erhalten.
Und Demenzbetroffene kommen über die Berührung mit ihrer Außenwelt in Kontakt.
„Therapeutic Touch“ als Methode bietet die Chance, diese Menschen respektvoll zu erreichen.*

Text: Petra Kipping und Ruth Zabochnik-Ihla

Wann hat denn die Kollegin mit den heilenden Händen wieder Dienst? Das fragt Erna Zernat (Name geändert), die vor einigen Wochen von ihrem großen Haus im Grünen ins Neustädter Pflegeheim gewechselt ist. Lange Jahre hatte die 88-Jährige allein gelebt, bis die Haus- und Gartenarbeit sie überforderte. Ihr Mann war verstorben, die Kinder wohnten mit ihren Familien weit entfernt. Sie trauert um die verlorene Heimat, aber sie weiß, dass sie nicht mehr genug Kraft hat. Zuletzt war ihr alles über den Kopf gewachsen. Dann stürzte sie schwer, kam ins Krankenhaus und von dort direkt ins Heim. Ihr Haus wird sie nicht wiedersehen.

Anspannung und Ängste lindern

In den ersten Tagen ist sie nicht bereit, aus ihrem Zimmer zu gehen, von den Mitbewohnern im Wohnbereich will sie nichts hören und sehen. Sie mag nicht essen, ist unruhig, traurig und oft schlecht gelaunt. Alles schmerzt, innen und

außen. Als ich im Rahmen der Sozialen Betreuung geduldig jeden Tag, manchmal nur ganz kurz, zu ihr komme, beginnt sie, ein wenig über ihre Traurigkeit zu sprechen. Manchmal macht ihr das Mut, manchmal erleichtert es sie zu schimpfen. Wegen starker chronischer Schmerzen kann sie nachts nicht gut schlafen. In solchen Fällen ist „Therapeutic Touch“ (TT) das Mittel meiner Wahl. Die gezielte „Therapeutische Berührung“ dient als Entspannungsmethode, ist aber auch gut einsetzbar bei Schmerzen und Schlafstörungen. Wie ein roter Faden ziehen sich die positiven Wirkungen von Therapeutic Touch zur Schmerzlinderung, beim Abbau von Ängsten und Stress durch die wissenschaftliche Literatur.

Mehr als 600 Studien, Diplomarbeiten und Erfahrungsberichte aus Kranken- und Altenpflege, Psychologie, Physiotherapie und Medizin liegen heute vor. Zusammengefasst wird beschrieben, dass TT anregend für die Gesundheit wirkt, indem es Ängste und Stress reduziert, Schmerzen



Therapeutic Touch lässt sich flexibel gestalten und gut in den Betreuungsalltag integrieren.

mindert, Wohlbefinden, Vitalität und Entspannung fördert. Berührungs- und Energietechniken sind dabei der Schlüssel zum Erfolg: Mit den Händen wird das Energiefeld des Menschen erspürt und gezielt an bestimmten Körperzonen, Energiezentren und Punkten behandelt, ausgeglichen und auch stimuliert. Besonderer Stellenwert wird der Art der Berührung beigemessen: Die Fähigkeit, mit einer einzigen Berührung den ganzen Menschen anzusprechen und ihm Vertrauen und Sicherheit zu vermitteln, ist Kunst und Handwerk und ein menschliches Potenzial, das Betreuungs- und Pflegekräfte in der Weiterbildung „Therapeutic Touch Practitioner“ und „Energie-trainer“ intensiv üben.

Helfen, zur Ruhe zu kommen

Von Schmerztabletten bekommt Erna Zernat häufig Magenbeschwerden. Ihre Schultern, der krumme Rücken, die Hände, ihre Finger schmerzen manchmal so stark, dass die verordneten Salben nur kurz helfen. Mit Blick auf das hohe Alter der Patientin sagte der behandelnde Arzt, „dass man da nichts machen könne“. So ist Frau Zernat zwar skeptisch, aber bereit, als ich ihr eine Therapeutic-Touch-Behandlung vorschlage. Die gute Integrierbarkeit von TT in den Arbeitsalltag zeigt sich darin, dass eine Behandlung zwar nach festgelegten Schritten abläuft, aber dennoch sehr flexibel gestaltet werden kann. Als kurze, wenige Minuten dauernde Intervention oder als Behandlung über

circa 15 bis 20 Minuten. Der Kreativität in der Anwendung sind keine Grenzen gesetzt – ob in der Einzelbetreuung oder in der Gruppe, um in die Ruhephase zu kommen, in Ruhesesseln liegend oder im Sitzen. Dabei arbeiten wir mit den Händen im Energiefeld oberhalb des Körpers oder auch direkt am stets bekleideten Körper.

Eine Frage der Energie

Man kann unter anderem überschüssige Energie aus dem Körper herausziehen oder Energie hineinfließen lassen, man kann das Energiefeld ausstreichen und glätten.

Die 88-Jährige schaut ganz verdutzt, als sie schnell

„Wärme und ein leichtes Prickeln“ verspürt. Nach

einer Weile lehnt sie sich zurück, schließt die

Augen und beginnt, leise zu weinen, während

meine Hände leicht über die schmerzende

Schulter und den steifen Rücken hinabstrei-

chen. Es ist etwa so, als ob man Badeschaum

sanft verteilt und dabei nach und nach den

Körper umfasst, die Arme und die Hände,

jeden der Finger. Der Nacken, der Kopf.

Manchmal werden einzelne Stellen gehalten,

mal auch sanft geknetet und leicht massiert.

Als die Tränen nachlassen, erzählt sie von früher,

von ihren Kirschen, den Erdbeeren, den Kräutern im

Garten, von ihren Kindern, ihrem Mann, der Freundin in

der Nachbarschaft. Zwischendurch bemerkt sie, ihr sei jetzt

„wirklich sehr warm“. Die wohl treffendste Erklärung, wie

sich TT anfühlt, kommt aus Kindermund: „Das macht

schön warm, wackelt und fühlt sich gut an!“ Als Frau

Zernat entspannt zur Ruhe gekommen ist, beende ich die

Behandlung.

Menschen öffnen sich

Das geht nun fast täglich so. Frau Zernat klagt deutlich

seltener über Schmerzen und fragt meine Kollegen jeden

Tag: „Wo ist die Frau mit den warmen heilenden Händen,

die besser wirken als mein Kirschkernkissen?“ Zuneh-

mend öffnet sie sich und wird neugierig auf die anderen

Bewohner. Unsere Angebote zu Aktivitäten in der Gruppe

kann sie nach und nach annehmen. In der Gymnastik-

gruppe spürt sie, wie wichtig es ist, tief ein- und auszuat-

men, den Körper und die Organe zu belüften, „so wie

morgens mein Zimmer“. Sie lernt, sich zu dehnen, die

Bewegungen des Alltags bewusst und achtsam zu trainie-

ren. Immer mit Spaß und oft mit Musik. Erna Zernat ist

angekommen. Sie ist zwar nicht zu Hause wie früher.

Dafür lacht sie jetzt viel und neckt die anderen. Wenn die

Sonne scheint, sitzt sie auf ihrem Balkon. Wer hätte

gedacht, was sie alles noch kann! Selbstbewusst fordert sie

regelmäßig ihre TT-Behandlungen ein. Sie sind Teil ihres

neuen Alltags geworden.

Therapeutic-Touch in vier Schritten

Diese Schritte sind in der standardisierten Methode vorgegeben, können aber nach Bedarf und Zeit variiert werden:

1. Zentrieren:

Der Behandelnde konzentriert sich auf seine Körperwahrnehmung, 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 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. Behandlung:

Durch spezielle Techniken wird an Energiezentren und -bahnen, Reflexzonen, Akupunkturpunkten und im Bereich der festgestellten Asymmetrien der allgemeine Chi-Fluss harmonisiert und das Energieniveau erhöht.

4. Auswertung (Evaluation):

Abschließend wird das Behandlungsergebnis durch erneutes Einschätzen festgestellt und gegebenenfalls korrigiert. Beobachtungen und Maßnahmen werden dokumentiert.



Therapeutic Touch als Selbstfürsorge

Wann stellt uns unsere Arbeit eigentlich zufrieden? Oder anders ausgedrückt: Wann sind wir mit uns selbst zufrieden? Laut Gerald Hüther, einem renommierten Gehirnforscher, erstellt unser Gehirn eine Art Prototyp, ein Abbild des Menschen, der wir gerne wären.

Dieser Prototyp sagt zum Beispiel: „Ich bin glücklich, wenn ich andere Menschen glücklich machen kann.“

Dieses Ziel zu erreichen, ist bei vereinsamten und verunsicherten Menschen, wie wir sie in Betreuung und Pflege häufig antreffen, nicht einfach. Mit TT erhalten wir eine neue Möglichkeit, unseren Ansprüchen gerecht zu werden und gleichzeitig Selbstfürsorge zu betreiben, denn die Energiemethoden helfen auch uns selbst in unserem oft belastenden Alltag.

Den Berührungshunger stillen

Menschen sind berührungshungrige Wesen, und so stößt man in Pflegeeinrichtungen immer wieder auf den „Hunger nach Berührung“, wie es eine ältere

Dame treffend formulierte. Zu lernen, wie man diesen Hunger stillt, wie man bewusst und professionell eine energetische Berührung gibt, die nicht auf der Haut bleibt, sondern tiefer geht, die Seele berührt, das beinhaltet die TT-Ausbildung. Das „Modulieren und Dirigieren von humaner Energie“ ist die europaweite offizielle Definition von TT. Es wird großer Wert darauf gelegt, Energiearbeit mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Berührungsforschung zu kombinieren.

Der deutsche Wissenschaftler Martin Grunwald zeigt auf, wie sanfte Berührungen die in der Haut befindlichen C-Fasern aktivieren. (Anmerkung der Redaktion: Die freien Endigungen der Nervenfasern der Klasse C leiten einen Schmerzreiz von der Peripherie bis ins Rückenmark.) Von dort werden Informationen direkt in unser limbisches System geleitet.

Unterschiedliche Berührungsgüten locken unterschiedliche Gefühle hervor. Bindungs- und Glückshormone werden ausgeschüttet. Nicht nur beim Empfänger, sondern auch beim Geber. Die taktile Wahrnehmung, unser Berüh-

Mehr zum Thema

Literaturliste & Quellen

als Download:

aktivieren.net/Downloads

Lesen Sie auch den Beitrag von Petra Kipping zum Therapeutic Touch in *Altenpflege* 10/2017

Informationen und Ausbildung: Deutsches Institut für Therapeutic Touch/ISTTE

Haltern am See,

Tel.: (0 23 64) 50 88 85,

schule@istte.de, istte.de



*Berührungen wecken Gefühle.
Bindungs- und Glückshormone
werden ausgeschüttet – beim
Empfänger wie auch beim Geber.*

rungssinn – Druck, Vibration, Temperatur, Schmerz – ist elementar für uns Menschen. Er ist der erste Sinn, der entsteht, und das schon in der achten Schwangerschaftswoche. Wissenschaftler nehmen an, dass der passive Berührungssinn über unsere Haut der letzte ist, der im Sterbeprozess geht. Auch Menschen, deren Demenz schon fortgeschritten ist, können immer noch über Berührung mit ihrer Außenwelt in Kontakt kommen. Die TT-Methode eröffnet hier eine besondere erfolgversprechende Chance, Demenzbetroffene respektvoll zu erreichen und aus ihrer Isolation zu holen. ●



Therapeutic Touch (TT) und Energietraining

- **Einsatzbereiche:** Alten- und Krankenpflege, Soziale Betreuung, Physiotherapie, Massage, Psychiatrie, Self Care Gesundheitsvorsorge, Wellness, Sport
- **Energietraining:** Es geht darum, das eigene Energieniveau dauerhaft zu erhöhen. Die Energieübungen können zu Hause und am Arbeitsplatz trainiert werden, besonders für die eigene Gesundheit.
- **Therapeutic Touch (TT):** Es handelt sich um eine weltweit praktizierte, standardisierte Energiebehandlung. Jeder Mensch hat das Potenzial, therapeutisch zu berühren. In den Fortbildungen zum TT Practitioner (Zertifikat/ Gesundheitsberufe), Energietrainer (Zertifikat/ unabhängig vom jetzigen Beruf, Ziel: eigene Praxis) lernt man die Standardbehandlungen und weit darüber hinausführende Energietechniken. TT ist als Pflegeintervention eine Zusatzqualifikation für alle Gesundheitsberufe. Der Methode sind bestimmte Schritte vorgegeben. Je nach Bedarf und Zeit ist hier Flexibilität nicht nur möglich, sondern wichtig!



Petra Kipping
Krankenschwester Tagespflege,
Therapeutic Touch Practitioner,
Energietrainerin in eigener Praxis,
kipping.petra@web.de



Ruth Zabochnik-Ihla
Soziale Betreuung, Energietrainerin mit
eigener Praxis, ruth.zabochnik-ihla@web.de