

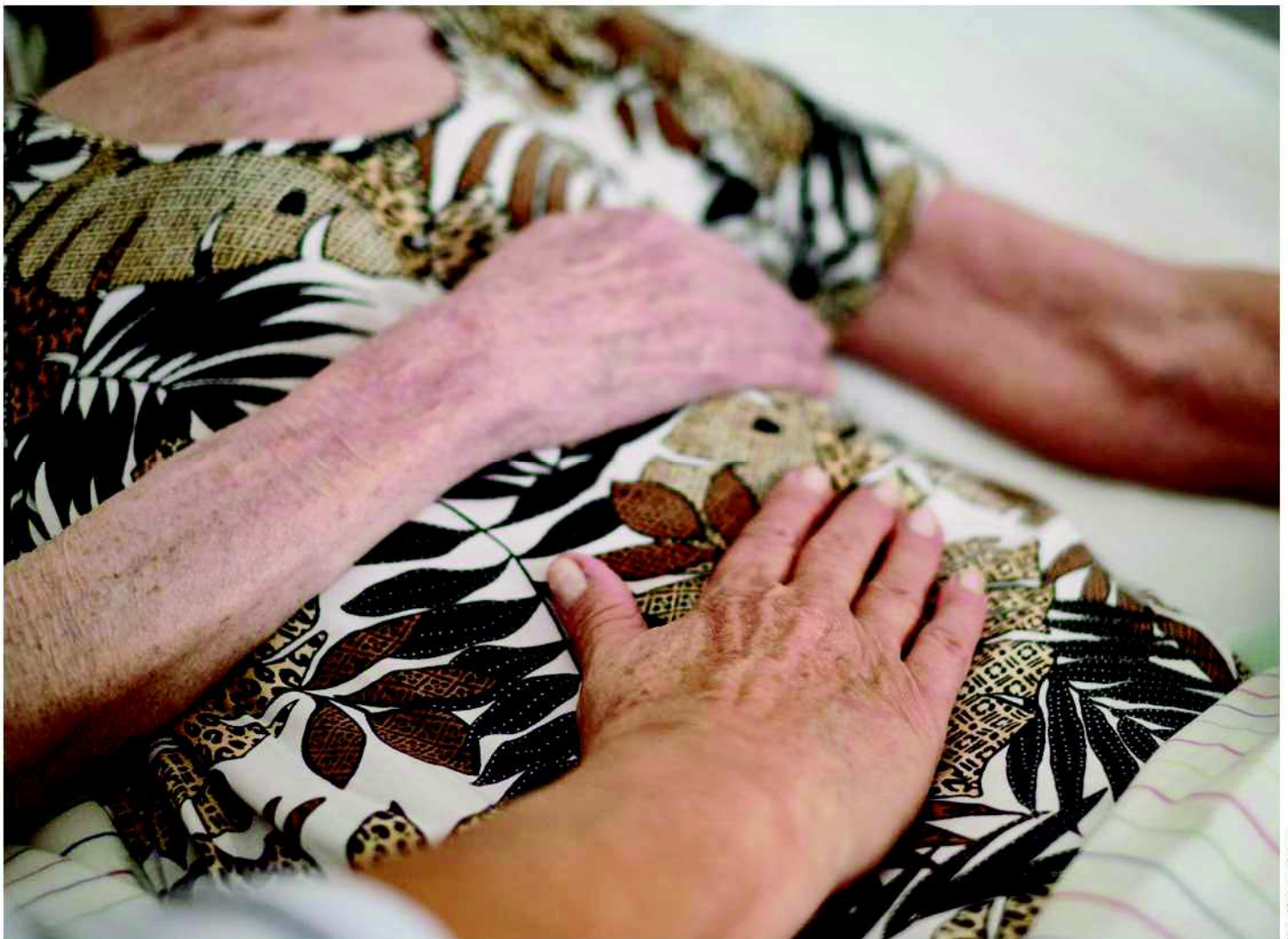
**Alternative Pflege**  *Wie Sie mit Therapeutic Touch Berührungen gezielt einsetzen und so pflegebedürftigen Menschen Linderung und Wohlbefinden verschaffen.* Text: Petra Kipping

# Berühren, spüren, heilen

> Schon beim Mittagessen fällt auf, dass Frau Heckmann (Name geändert) heute nur sehr wenig isst. Die gut gekleidete 79-Jährige ist zweimal pro Woche regelmäßiger Gast in der Tagespflege. Ihre langsam einsetzende Demenz hindert sie bislang nicht, die Umgebung aufmerksam wahrzunehmen und ihre Bedürfnisse deutlich zu artiku-

lieren. Nun hält sie sich immer wieder eine Hand vor den Mund, sie muss häufig aufstoßen, was ihr sichtlich unangenehm ist. Beim Abräumen frage ich sie, wie es ihr geht. Ihr sei übel, antwortet sie, vielleicht müsse sie sich übergeben. Hinlegen möchte sie sich nicht, gegen Tee hat sie eine grundsätzliche Abneigung, lokale Wärmeapplikation lehnt sie ebenfalls

ab. Das ist der Punkt, an dem nichts zu helfen scheint, in Pflege und Betreuung erstmal nichts konstruktiv getan werden kann. Aber sie möchte „keine Umstände machen“: „Ach, rufen sie doch meine Schwiegertochter an, die kann mich dann abholen.“ Die Schwiegertochter nutzt gerade ihren freien Tag und ist von der Abholidee wenig begeistert. Sie ver-





spricht aber, innerhalb der nächsten zwei Stunden vorbeizukommen. Ich richte es Frau Heckmann aus. Sie nickt stumm und presst die Papierserviette auf den Mund.

Ich setze mich neben sie auf einen Stuhl, zentriere mich in sitzender Position und frage, ob es ihr etwas ausmache, wenn ich meine Hand auf ihren Bauch legen würde. Nein, das mache ihr nichts aus, sagt sie. Meine linke Hand lege ich

sich. Ihre Atmung ist jetzt ruhiger geworden, die Gesichtszüge entspannen sich.

### *Behandeln durch Berührung*

Über meine Hände Vertrauen zu schaffen, ist mir wohl bekannt, als Mutter von drei Kindern und Krankenschwester bin ich sozusagen eine professionelle Berührerin. Die Kunst aber, mit einer einzigen Berührung den ganzen Menschen anzusprechen, ihm ein Gefühl der Sicherheit

und stimuliert. Diverse wissenschaftliche Studien, insbesondere zwei aktuelle Doppelblindstudien aus den USA (siehe Literaturhinweise unten) empfehlen den Einsatz von Therapeutic Touch (TT) in der Altenpflege. Die Erfolge der Methode beruhen auf der Kombination von Energiearbeit und gezielter Berührung.

Eine Berührung kann viel ausdrücken, Berührung kann Halt geben, Geborgenheit und Vertrauen vermitteln. Glücksgefühle kommen hervor, Bindungshormone werden ausgeschüttet – wir Menschen leben in gewisser Weise davon. Säuglinge ohne Berührung können sich nicht adäquat entwickeln und sogar sterben. Ein Mangel an Berührung hat dramatische Auswirkungen in jedem Lebensalter. Vereinsamung, innere Leere und Depressionen sind nur einige der möglichen Folgen.

### *Mit den Händen horchen*

Übelkeit und Magenschmerzen, wie im Fall von Frau Heckmann, sind ein Phänomen, das bei alten Menschen und Kindern häufig auftaucht und oft nicht klar zuzuordnen ist. Die Palette der Möglichkeiten reicht von Blähungen über ernstzunehmende Erkrankungen bis hin zum psychischen Bauchschmerz, der wiederum viele Ursachen haben kann. Für mich ist es wichtig, möglichst neutral damit umzugehen, ohne Ursachen vorwegzunehmen.

Mit TT arbeitet man immer ganzheitlich. Meine Hände horchen jetzt noch einmal an die Stelle hin, die Frau Heckmann mir gezeigt hatte, um zu erspüren, was mir der Körper zu sagen hat. Ich fühle ein aufgeregtes Energiefeld, das durch Kribbeln und Stechen auffällig ist. Hier kann leichtes Ziehen von Energie entspannend wirken. Die alte Dame schließt die Augen. Als sich das Energiefeld unter meinen Händen harmonisch anfühlt, gehe ich dazu über, langsam auszustreichen.

Über die Sprache der Hände können wir alte Menschen erreichen, selbst wenn sie über die Sprache der Logik längst nicht mehr erreichbar sind. Wenn aber

## *Die Methode legt Wert auf die Qualität der Berührung und fördert auch die Gesundheit der Pflegenden. ~*

auf ihre Magengrube, genau dorthin, wo sie mit dem Finger zeigend ihre Übelkeit lokalisiert. Die rechte Hand lege ich auf ihre Schulter. Ihr Atem geht flach und schnell, immer wieder stößt sie auf. Langsam und behutsam berühre ich sie und lasse über meine Finger Energie in ihren Körper fließen. Es vergeht nur wenig Zeit, bis leise, tiefe Darmgeräusche zu hören sind – ein untrügliches Zeichen für erste Entspannung. Ihre Atmung ist dabei aber unverändert, und sie presst weiterhin die Serviette vor den Mund: „Ach, Schwester, sie müssen aber nicht die ganze Zeit hier sitzen und mich festhalten, ich halte sie nur von Ihrer Arbeit ab.“ Ich antworte ihr freundlich, dass die Therapeutic Touch Behandlung auch zu meiner Arbeit gehört, und schiebe langsam und behutsam meine linke Hand etwas tiefer bis etwa auf Blasenhöhe und gebe stärker Energie. Frau Heckmann macht ein, zwei tiefe Loslass-Seufzer. Ihr Darm gibt erneut, diesmal gut hörbar, Geräusche von

zu geben, um Entspannung und heilsame Prozesse anzuregen, eröffnete sich mir jedoch erst mit einer besonderen Methode: Therapeutic Touch, der Therapeutischen Berührung. Eine Pflegeintervention, die besonderen Wert auf die Qualität der Berührung legt und bewusste energetische Impulse zur Gesundheitsförderung einsetzt. Mehr als 600 wissenschaftliche Publikationen und Erfahrungsberichte aus Kranken- und Altenpflege, Geburtsvorbereitung und Geburt, Medizin und Psychologie liegen zu Therapeutic Touch vor. Während der Ausbildung zur TT Practitionerin und Energietrainerin am deutschen Institut für Therapeutic Touch habe ich gelernt, die Energie im menschlichen Körper über meine Hände wahrzunehmen und gezielt zu lenken, Blockierungen zu erspüren, das Energiefeld aufzufüllen, auszugleichen und zu harmonisieren. Es wird auch gezielt an bestimmten Körperzonen, Energiezentren und Punkten behandelt, ausgeglichen

## *Einsatzbereiche von Therapeutic Touch in der Altenpflege*

für Bewohner in Akutsituationen

als Instrument für an Demenz Erkrankte

als Möglichkeit, immobilen Bewohnern ein Angebot zu machen

als Ansatz, Balance zu finden für Mitarbeiter in ihrer schweren Arbeit

als Gesundheitsvorsorge für die Pflegekräfte selbst



durch eine ganzheitliche Intervention ein Zugang gefunden wird, in dem ein stationär betreuter Bewohner oder ein Gast in der Tagespflege sich entspannen kann und sich öffnet, dann ist sehr viel gewonnen. Für die Person, weil ihre Beschwerden oder ihr Leid kleiner werden. Für mich als Pflegeperson, weil ich aktiv daran teilhabe und zusätzlich der Tagesablauf erleichtert werden kann.

### *Therapeutic Touch in der Pflege*

Die Methode Therapeutic Touch ergänzt die Schulmedizin und kann als eigenständige Pflegeintervention im Pflege- und Betreuungsprozess eingesetzt werden. In allen Pflegeberufen sind die Hände unser alltägliches Werkzeug. Die Hände und gezielte Berührung aber als ursprüngliche Kraft und heilsames Mittel einzusetzen, bringt uns in den oft stressigen Gesundheitsberufen viele berührende Momente.

Zum Abschluss der Behandlung lasse ich meine Hände noch einmal mit langsamen, harmonischen Bewegungen über ihren Körper gleiten. Diesmal zwei bis fünf Zentimeter von der Körperoberfläche entfernt, führe ich nun gleichmäßig ausstreichende Bewegungen vom Kopf in Richtung Füße aus, quasi so, als würde Badeschaum sanft glattgestrichen. Insgesamt entsteht ein flüssiger Rhythmus, in dem Frau Heckmann sich weiter ent-



spannt: Ihre Atmung hat sich verlangsamt und vertieft, nach einigen Minuten hat sie aufgehört aufzustoßen, und ich spüre überall ein gleichmäßiges feines Summen unter meinen Händen – Zeichen dafür, die Behandlung nun zu beenden. Frau Heckmann hält noch eine Weile die Augen geschlossen und lehnt sich tiefenentspannt in ihrem Stuhl zurück.

Die Verbesserung ihres Wohlbefindens nimmt jede meiner Kolleginnen aufmerksam wahr. Nach etwa einer halben Stunde integriert sich Frau Heckmann in die Gruppe der anderen Tagespflegegäste.

### *Kreative Professionalität*

Die gute Integrierbarkeit von TT in den Arbeitsalltag mit alten Menschen zeigt sich auch darin, dass eine Behandlung zwar nach festgelegten Schritten abläuft, aber dennoch sehr flexibel gestaltet werden kann. Als kurze, wenige Minuten dauernde Intervention, oder – wie im Fall von Elfriede Heckmann – als komplette Behandlung nach europäischem Standard über circa 15 bis 20 Minuten, die den Schritten Zentrieren, Einschätzung, Behandlung und Evaluation folgt. Der Kreativität in der Anwendung sind keine Grenzen gesetzt, ob beim Blutdruckmessen oder bei Aktivitäten in der Gruppe, jede pflegerische oder auch betreuende Tätigkeit kann von energetischer Berührung begleitet sein, ohne zeitlichen Mehraufwand. Die Übung besteht darin, es zu tun.

## *Therapeutic Touch (TT) und Energietraining*

Therapeutic Touch und Energietraining kommen zum Einsatz zum Beispiel in der Alten- und Krankenpflege, Physiotherapie, Massage, Psychiatrie, Self Care Gesundheitsvorsorge, Wellness, Sport. In der standardisierten Methode sind bei Behandlungen bestimmte Schritte vorgegeben. Je nach Bedarf und Zeit ist hier Flexibilität nicht nur möglich, sondern wichtig!

**Energietraining:** Es zielt darauf ab, das eigene Energieniveau dauerhaft zu erhöhen mit Hilfe von energetischen Körperübungen in Kombination mit Atmung, Meditation, Tanz, Energiearbeit. Die gelernten Energieübungen können zu Hause und am Arbeitsplatz trainiert werden, zur Entspannung, für die eigene Gesundheit.

**Therapeutic Touch (TT):** Therapeutisches Berühren ist eine weltweit in Praxen, Kliniken oder Pflegeeinrichtungen praktizierte standardisierte Energiebehandlung. Therapeutisch zu berühren, ist ein Potenzial, das jeder hat. In den Fortbildungen zum TT Practitioner (Zertifikat/ Gesundheitsberufe) und Energietrainer (Zertifikat/unabhängig vom jetzigen Beruf, Ziel: eigene Praxis) erlernen die Teilnehmer die Standardbehandlungen sowie weit darüber hinausführende Techniken. Therapeutic Touch ist als Pflegeintervention eine Zusatzqualifikation für alle Pflegeberufe.





Foto: Werner Krüper

### *Therapeutic Touch als Selbstpflege*

Für Pflegekräfte sind das Training aller Sinne und das persönliche Energietraining für den Berufsalltag besonders hilfreich. Ich lasse mich immer weniger von Missstimmungen im Team oder in Gruppen mitreißen, kann besser abschalten und bleibe in Krisensituationen handlungsfähiger. Dasselbe trifft auch für den Umgang mit Partnern und meiner Familie zu. Meine Arbeitszufriedenheit ist gestiegen, weil das Streben nach Eigenständigkeit und Kreativität im Beruf neuen Raum und Nahrung gefunden hat. Anfangs hatte ich Sorge, mit dem Wort Energie anzuecken. Zwar verstehen alle, was gemeint ist, wenn der Energieakku leer oder voll aufgeladen ist, aber es ist nicht leicht zu erklären, dass Therapeutic Touch Practitioner mit dem Energiefeld des Menschen arbeiten oder dass Therapeutic Touch – so die europaweite Definition – das Modulieren und Dirigieren von Chi, definiert als humane Energie, ist. Letztendlich lernte ich, dass ich bei meinen Vorgesetzten offene Türen einge-

rannt hatte. Denn es stellte sich heraus, dass sie selbst Energiemethoden kannten und für sich privat und ihre Arbeit nutzen. Um dieses Potenzial zu entfalten, lernt man in der Ausbildung zunächst, mit dem eigenen Körper zu arbeiten. Durch Behandlungen, Körperübungen, Meditation und Atmungsschulung wer-

### *Jede pflegerische Tätigkeit kann von energetischer Berührung begleitet sein, ohne zeitlichen Mehraufwand. ~*

den Blockaden gelöst und das persönliche Energieniveau dauerhaft erhöht. Jeder kann für sich selbst spüren: Was tut mir gut? Wie gehe ich mit mir um? Was will ich tun, um noch besser für mich zu sorgen und auch effizienter und erfolgreicher zu arbeiten? Wir kommen so in den Genuss, etwas für uns zu tun, bevor wir mit anderen arbeiten. An uns selbst spüren wir, wie wohltuend es ist, wenn Energie frei durch den Körper fließt und erfahren die Behandlungstechniken mit ihren positiven Auswirkungen. 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 Lebensqualität verfügen.

### *Mit Berührung Sicherheit geben*

Gerade in der Tagespflege ist es oft schwierig, schnell zu reagieren. Es gibt keinen Medikamentenpool, auf den man zurückgreifen könnte, wie in Pflegeheimen oder Krankenhäusern. Eine zusätzliche Schmerztablette beispielsweise hat hier einen hohen logistischen Aufwand: schriftliche Anordnung vom Hausarzt, den man zuvor erreichen muss, Bestellung mit Lieferservice in der Apotheke – das kann dauern. Stattdessen verwende ich immer wieder meine Arbeitszeit für kleine Behandlungen, non-invasiv, nicht-medikamentös und erfolgreich: Alte, kranke Menschen fühlen sich anschließend wohler und bauen eine tiefere Bin-

dung zu mir und somit auch zur Einrichtung auf. Positive Rückmeldungen von Gästen, ihren Angehörigen und auch den Kollegen stärken mir den Rücken.

Je älter die Menschen werden, desto größer ihr Berührungsdefizit in den westlichen Gesellschaften. Die meisten alten Menschen erfahren wenig positive

Berührung, obwohl gerade die hohe Zahl an Demenz Erkrankten dauerhaft mit Ängsten, Stress, Schlafstörungen leben muss. Wo Worte und Verständnis fehlen, sind es Energie und Berührung, die ihnen die Sicherheit geben können: Es ist jemand da, der für mich sorgt!

### *Mehr zum Thema*

- 🕒 *Informationen und Ausbildung:* Deutsches Institut für Therapeutic Touch/ISTTE Haltern am See: Tel.: (0 23 64) 50 88 85, [www.istte.de](http://www.istte.de)
- 📄 *Downloads Tipp:* Eine Literaturliste finden Sie als Download unter [www.altenpflege-online.net/produkte/downloads](http://www.altenpflege-online.net/produkte/downloads)
- 📧 *Kontakt:* [kipping.petra@web.de](mailto:kipping.petra@web.de)



**Petra Kipping**  
Krankenschwester, Tagespflege,  
Therapeutic Touch Practitioner,  
Energietrainerin, Kirchhundem  
(Sauerland)

**mega.com**  
ein deutscher Hersteller für  
**Funk-Türöffnungsmelder**  
zur **Fluchttür**-Absicherung.  
Info unter **04191/9085-0**  
[www.megacom-gmbh.de](http://www.megacom-gmbh.de)