

# Die Botschaft der Hände

**Therapeutic Touch in der Intensivpflege.** Berührungen können heilsam sein.

Sie können gerade im angstbesetzten Umfeld der Intensivstation dazu beitragen, dass Patienten sich sicherer fühlen und zur Ruhe kommen. Therapeutic Touch, eine Behandlungsmethode der Energiemedizin, bietet hier einen wissenschaftlich gesicherten Ansatz. Intensivpflegende, die mit dieser Methode arbeiten, berichten von sehr positiven Erfahrungen.

**Von Renate Wallrabenstein**



Wenn jeder Handgriff sitzen muss, kritische Situationen unter stressigen Bedingungen Alltag sind, bleibt häufig wenig Zeit für Gesten der Zuwendung. Aber gerade Patienten in lebensbedrohlicher Lage brauchen in ihrer Hilflosigkeit die Präsenz von Menschen, die bei der absolut notwendigen kompetenten Versorgung gleichzeitig auch ihre Sinne offen halten können für das, was in Kranken seelisch-körperlich vorgeht.

Den ganzen Menschen wahrzunehmen, seine Krisensituation zu erkennen und darauf adäquat helfend-pflegerisch einzugehen, wirkt sich nachweislich positiv auf Gesundung und Wohlergehen aus. Mit Therapeutic Touch (TT), der gezielten Therapeutischen Berührung, steht den Pflegenden eine Methode zur Verfügung, sich in die Nöte und Bedürfnisse eines Patienten einzufühlen und durch die Kombination gezielter Berührungs- und Energietechniken regulie-

rend auf das Geschehen einzuwirken. Diese Fähigkeit ist Handwerk und Kunst zugleich und lässt sich flexibel in den Pflegealltag integrieren. Denn unsere Hände haben wir immer dabei.

## Positive Erfahrungen mit Intensivpatienten

Thorsten Nowak (38), erfahrener Intensivpfleger mit Zusatzqualifikation Therapeutic Touch Practitioner, arbeitet seit vielen Jahren in der Alb-Fils-Klinik Göppingen. Er berichtet von seinen Erfahrungen mit Therapeutic Touch.

Frau Weber\*, 70 Jahre alt, kam während seiner Nachschicht mit zunehmender Atemnot, die sich schon über eine Stunde hinzog, auf die Intensivstation. Die Atmung der Patientin war laut, schnappend, zu schnell und krupphustenartig. Die zuständige Krankenschwester und die diensthabende Ärztin hatten bereits eine medikamentöse Therapie eingeleitet. Mehrfache Morphingaben und Inhalationen mit bronchospasmolytischer Medikation blieben jedoch ohne Erfolg. Daraufhin bekam die Patientin zweimalig eine Inhalation mit Adrenalin, aufgrund des Verdachts angeschwollener Atemwege. Im Normalfall zeigt Adrenalin sofortige Wirkung, nicht in diesem Fall. Die Situation der Patientin blieb lediglich auf unbefriedigendem Niveau stabil. Da keine Besserung eintrat, gab die Ärztin die Anweisung, die Intubation vorzubereiten, für Analgosedierung und künstliche Beatmung.

Thorsten Nowak fragte, ob es noch etwas zu helfen gebe. Medizinisch nein, alles war gemacht, und medikamentös waren alle Maßnahmen ergriffen. Bis alles zur Intubation bereit war, blieb noch eine kleine Zeitspanne. Nowak fragte die Patientin ob sie aufsitzen könne. Sie nickte. Er half ihr, sich an die Bettkante zu setzen, und setzte sich selbst auf das Bett, um sie von hinten zu halten, so dass sie sich anlehnen konnte. Ihre Atmung raste stakkatoartig. Zunächst hielt er die Patientin an den Schultern, um Halt zu geben, dann legte er eine Hand auf ihr Herz und sagte: „Atmen Sie in meine Hand!“

Während die Ärztin und zwei Pflegekräfte alles für die künstliche Beatmung vorbereiteten, wandte Nowak eine der TT-Techniken an, die er in seiner Ausbildung zum TT-Practitioner gelernt hatte: Er atmete bewusst und gezielt bei jeder Ausatmung durch seine Hand in das Herz der Patientin, eine Form der Energielenkung – gefühlte ein, zwei, drei Minuten lang. Langsam führte er seine Hand in Richtung Bauchraum, um eine tiefere Atmung anzuregen. Tatsächlich beruhigte sich ihre Atmung und wurde langsamer und deutlich besser. Die Ärztin sah sofort, was geschah, sie setzte sich spontan neben die Patientin an den Bettrand, um ihre Hand zu halten. So saßen

alle drei, die Zeit schien still zu stehen, bis die Patientin in aller Ruhe fragt: „Kann ich mich jetzt wieder hinlegen?“

Alle Beteiligten waren erstaunt. Eben noch im maximalen Stress, schließt die Patientin einen Augenblick später innerhalb einer Minute wie selbstverständlich ein. Sie hat danach die Nacht durchgeschlafen.

Alle üblichen Maßnahmen waren ausgereizt: Inhalation, Sauerstoff, atemerleichternde Sitzposition, Blutdruck senken, Schmerzmittel, Beruhigungskomponente durch Morphin. Eine zwischenmenschliche Zuwendung mit gezielter Berührung und Energiegabe brachte in diesem Fall die Wendung. Dies klingt einfach, ist allerdings intensiv gelerntes Handwerk.

**Auf der Intensivstation hat sich Therapeutic Touch besonders bewährt bei Weaning, Critical Illness und Durchgangssyndrom.**

## Was ist Therapeutic Touch?

Therapeutic Touch (TT) ist eine in den USA entwickelte standardisierte Pflegeintervention und komplementäre Behandlungsmethode aus der Energemedizin. Vor 40 Jahren wurde TT von der Pflegewissenschaftlerin Prof. Dolores Krieger speziell für den Einsatz in Kliniken konzipiert. Ihr Anliegen war es, sich um Patienten im Krankenhaus nicht nur körperlich-medizinisch, sondern auch seelisch-menschlich zu kümmern. Die Methode verbindet die Kraft der Berührung mit der Harmonisierung des menschlichen Energiefeldes, um nachweislich heilsame Prozesse in Gang zu setzen. TT basiert auf alten Heiltechniken und wird heute gleichzeitig von der modernen Physik und der Berührungsfororschung bestätigt. Zahlreiche Studien und Erfahrungsberichte liegen bis heute aus Krankenpflege, Altenpflege und Medizin dazu vor.

Eine TT-Standard-Behandlung wird am bekleideten Körper, im Liegen oder Sitzen, durchgeführt. Mit den Händen werden Blockierungen im Körper erfasst und gelöst, und der ganze Organismus wird von den Füßen aufwärts bis zum Kopf mittels energetischer Berührung in seinen Funktionen angeregt und unterstützt. Eine komplette Behandlung dauert zirka 20 bis 30 Minuten. TT kann aber auch punktuell in nur wenigen Minuten Wirkung zeigen und ist in seiner Anwendung je nach äußeren Umständen variabel. Dies ist besonders hilfreich in Situationen, bei denen ein schnelles Eingreifen notwendig ist.

### Durch Berührungen Sicherheit und Halt vermitteln

Auch Claudia Marquardt (40), ebenfalls Intensivschwester und ausgebildete TT-Anwenderin in der Alb-Fils-Klinik in Göppingen, arbeitet mit der Methode. Sie hat häufig erlebt, dass Asthmapatienten, die mit Erstickungsangst auf die Station gebracht werden, erst dann von ihrer Panik „runterkommen“, wenn sie sich zu ihnen setzt und ihnen durch Zuwendung, beruhigende Worte und gezielte Berührungen Sicherheit und Halt vermittelt. Oft scheinen erst dann die Medikamente wirklich zu greifen.

„Für mich ist die beruhigende Wirkung von Therapeutic Touch prinzipiell überall integrierbar, auch beim Waschen, Lagern oder Beine einreiben“, erzählt sie. Sie freut sich, wenn die Patienten dabei zur Ruhe kommen, sich sicher fühlen, Vertrauen fassen und ihr sagen: „Das hat so gut getan. Wann kommen Sie wieder?“ Aber es benötigt Zeit, einen verkrampten, angespannten Patienten so zu entspannen, dass er gut zu versorgen ist, „und diese Zeit habe ich leider nicht immer“.

Im Umgang mit den Sorgen von Angehörigen hilft ihr, dass sie während ihrer TT-Ausbildung lernt hat, Ruhe in sich selbst so zu verinnerlichen, dass sie sie auf andere ausstrahlen kann. Damit kann sie eine Atmosphäre des Vertrauens schaffen, die auf alle Beteiligten wirkt, auch wenn es mal drunter und drüber geht.

Intensivpflegende arbeiten in einem Umfeld, wo alles Angst macht: eine schwere Erkrankung, eine schlechte Prognose, die Tatsache, aus dem Alltag herausgerissen zu sein, in ungeschütztem Raum bei offenen Türen ohne Privatsphäre zu liegen, von

Technik umgeben zu sein, die Geräusche der Apparate zu hören, eventuell dement oder durch die Nachwirkungen einer Narkose nicht klar bei sich zu sein.

In all diesen Situationen findet auch Martina Miehling (45), Intensivschwester mit Zusatzqualifikation Therapeutic Touch Practitioner, die Energie-methode als „extrem hilfreich“. Im Rahmen eines ärztlich begleiteten TT-Projekts macht sie auf zwei chirurgischen Intensivstationen im Klinikum Ingolstadt regelmäßig TT-Anwendungen. Neben der zwischenmenschlichen Zuwendung und Beruhigung der Patienten ist es ihr besonders wichtig, deren häufig gestörte Wahrnehmung und das fehlende Körperfühl durch gezielte energetische Berührungen zu fördern oder wiederherzustellen.

### Wirkung ist wissenschaftlich belegt

Die in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersuchten Wirkungen von Therapeutic Touch reichen von tiefer Entspannung, Abbau von Unruhe, Angst und Stress (1), Schmerzreduktion (2, 3), verbesserter Befindlichkeit bis zu beschleunigter Wund- und Knochenheilung. Die Methode mit der Kombination von Berührung und Energie findet weltweit in Pflege, Medizin und Therapie Anwendung, insbesondere in den USA, Kanada und in unseren Nachbarländern Österreich, England und den Niederlanden.

Im stationären Bereich hat TT sich besonders bewährt als Begleitung von Chemotherapien zur Linderung von Nebenwirkungen, ebenso prä- und postoperativ zur Angstlösung und Schmerzlinderung (4), bei Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates (5), bei neurodegenerativen Erkrankungen, beim Umgang mit Demenzkranken und Sterbenden und auf der Intensivstation insbesondere bei Weaning (zur Angst- und Stressreduktion und Förderung der Körperwahrnehmung), bei Critical Illness (zur Schmerzreduktion) und bei Durchgangssyndrom (zur Orientierung und Körperwahrnehmung).

„Mindestens einer von meinen beatmeten Patienten bekommt während einer Nachschicht immer eine TT-Behandlung, zumindest eine kurze, und sei es nur an den Füßen oder am Kopf“, erzählt Thorsten Nowak. Zur Beatmung analgosedierte Patienten bekommen gelegentlich auch eine ganze Behandlung, wenn es die Situation auf der Station erlaubt. Er sagt, es sei ihm wichtig, auch ohne Worte mitzuteilen: Es ist jemand da.

Wachen Patienten, die Angst haben, hilft ein Gespräch, ein Halten, eine Berührung, das Vermitteln der Information: Ich bin da und verstehe dich. „Nach Lagerungsmaßnahmen lasse ich meine Hand immer noch für eine kurze Berührung auf dem Arm des Patienten ruhen.“ Patienten fragten ihn häufig: „Kommen Sie morgen nochmal? Wie viele Nächte haben

#### Standardisierte TT-Schritte

Die Anwendung von Therapeutic Touch folgt bestimmten Schritten:

##### 1. Zentrieren

Die behandelnde Person konzentriert sich auf die eigene Körperwahrnehmung und Atmung, entspannt bewusst Körper, Gedanken und Gefühl und fokussiert sich auf den Patienten.

##### 2. Einschätzen (Assessment)

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

##### 3. Behandeln

Durch gezielte TT-Techniken und Berührungsstimulationen wird der Energiefloss im Körper angeregt oder beruhigt und das Energiefeld harmonisiert.

##### 4. Auswerten (Evaluation)

Das Behandlungsergebnis, das heißt die Veränderungen im Energiefeld, im Verhalten und Befinden des Patienten werden geprüft und dokumentiert.



Renate Wallrabenstein

„Allen komplementären Konzepten liegt – wie auch bei Therapeutic Touch – eine Haltung von Einfühlung, Wertschätzung, Respekt und einer ganzheitlichen Wahrnehmung des Patienten zugrunde“

Maßnahmen ergreifen, um sich zu regenerieren, und allgemein über mehr Kraft und Lebensqualität verfügen. „Ich habe auch gelernt, mich in der Pflege nicht mehr aufzuopfern, mich nicht zu vergessen und hinteranzustellen“, meint Claudia Marquardt. „Das bedeutet, mehr nach mir selbst zu schauen und öfter mal ‚Nein‘ zu sagen.“

Eine Kombination von Therapeutic Touch mit anderen Pflegeansätzen wie Basale Stimulation, Kinästhetik, Validation oder Aromapflege ist erwünscht und fruchtbar. Der Ausruf einer Pflegedienstleiterin drückt es klar aus: „So geht das nicht mehr, nur Schmerzmittel, das reicht nicht mehr, wir müssen ganzheitliche Pflege machen.“ Allen komplementären Konzepten liegt – wie auch bei Therapeutic Touch – eine Haltung von Einfühlung, Wertschätzung, Respekt und einer ganzheitlichen Wahrnehmung des Patienten zugrunde. Diese Pflegekonzepte haben das Potenzial zu verhindern, dass in unserem Gesundheitssystem die Menschlichkeit auf dem Altar der Wirtschaftlichkeit geopfert wird.

Sie noch? Ich bin froh, dass Sie da sind.“ In einer Nacht konnte bei einem Patienten, der nach mehreren OPs mit Panikattacken, entgleistem Blutdruck und starken Schmerzen auf die Intensivstation kam, nach einer 10-minütigen TT-Behandlung die Dauerinfusion mit Betablockern abgestellt werden. Am Monitor war zu beobachten, dass die Herzfrequenz in den Normalbereich zurückgekehrt war. Der Patient hatte sich so beruhigt, dass er die Nacht durchschlafen konnte.

## TT-Ausbildung mit viel Selbsterfahrung

Die Ausbildung zum TT-Practitioner wird am Deutschen Institut für Therapeutic Touch in berufsbegleitenden Wochenendseminaren nach den vorgegebenen europäischen Standards in verschiedenen deutschen Städten angeboten. Unter der Leitung von Dr. Imre Kerner, Begründer des Instituts und der International School of Therapeutic Touch and Energy (ISTTE), wird die Methode in Zusammenarbeit mit Medizin und Wissenschaft ständig weiterentwickelt, um eine hohe Qualität in Ausbildung, Lernzielen, Prüfungen und Lehrerausbildung zu garantieren.

Die Seminare sind so gestaltet, dass der Ausbildung in Therapeutic Touch ein persönliches Energie-training zur Seite gestellt wird. Der eigene Körper wird mit verschiedenen Berührungstechniken und energetischen Körperübungen ‚durchgearbeitet‘. Die Teilnehmenden spüren an sich selbst, wie wohltuend es ist, wenn Energie frei durch den Körper fließt, und können die Behandlungstechniken zunächst stets selber erfahren – um sie auch für sich selbst zu nutzen. Dies schult die Wahrnehmung und verfeinert die Sensibilität für sich und andere. Das persönliche Energieniveau wird dauerhaft erhöht durch Behandlungen, Körperübungen, Meditationen und Atmungsschulung.

Dies ist besonders wichtig, um den immer härter werdenden Anforderungen im Beruf zu begegnen. Häufig berichten ausgebildete TT-Practitioner, dass sie bewusster mit Stress umgehen können, schneller

\* Name geändert

- (1) Hernandes-Reif, M et al.: International Journal of Neuroscience, 2005, 115, 495-510
- (2) Carolyn Magdalen Monroe: The Effects of Therapeutic Touch on Pain. In: Journal of Holistic Nursing, Volume 27 Number 2, June 2009, 85-92
- (3) Woods DL, Craven RF, Whitney J, College of Nursing, University of Arkansas for Medical Sciences: The Effect of Therapeutic Touch on Behavioral Symptoms of Persons with Dementia. In: Alternative Therapies in Health and Medicine, Jan-Feb 2005, 11 (1), 66-74
- (4) Lafreniere KD, Mutus B, Cameron S, Tannous M, Giannotti M, Abu-Zahra H, Laukkanen E: Effects of Therapeutic Touch on Biochemical and Mood Indicators in Women. In: J Altern Complement Med., 1999 Aug; 5 (4), 367-70
- (5) Gordon A, Merenstein JH, D'Amico F, Hudgens D: The Effects of Therapeutic Touch on Patients with Osteoarthritis of the Knee. In: J Fam. Pract. 1998 Oct., 47 (4), 271-7

Renate Wallrabenstein  
Altenpflegerin, Pädagogin, Lehrerin für Therapeutic Touch und Energietraining, Praxis für energetische Körperarbeit  
Welfenstraße 52 a, 70599 Stuttgart  
renatewallrabenstein@istte.de

### Ausbildung & Informationen:

Deutsches Institut für Therapeutic Touch/ISTTE Haltern am See  
Die Imre Kerner International School (ISTTE) bietet die beiden berufsbegleitenden Ausbildungen an: Energietrainer (mit Zertifikat) und Therapeutic Touch Practitioner (mit Zertifikat). Tel.: (0 23 64) 50 88 85, E-Mail: schule@istte.de, www.istte.de