



Foto: openlens/Fotolia

> Therapeutic Touch für demenzkranke Schmerzpatienten

## Mit den Händen heilen

RENATE WALLRABENSTEIN

**„Demenzkranken werden deutlich weniger Schmerzmittel verordnet als Nicht-Demenzkranken im gleichen Alter.“ (Schwarz 2004). Erst seit einigen Jahren gibt es in der Pflege das Schmerzmanagement und spezielle Assessments, um Schmerz bei Demenz zu erfassen und entsprechend zu therapieren. Aber eine rein medikamentöse Schmerztherapie ist manchmal unzureichend oder gar unwirksam. Hier zeigen ergänzende Therapieformen Erfolg: Mit der komplementären Pflegeintervention Therapeutic Touch steht Pflegekräften ein Weg offen, Demenzkranken zu Entspannung, Schmerzlinderung und verbessertem Wohlbefinden zu verhelfen.**

Frau W. wohnte seit einigen Jahren im Bereich für Demenzkranke in einem Stuttgarter Pflegeheim. Sie war ein humorvoller Mensch und zeitlebens sehr aktiv. Als gelernte Schneiderin nähte sie früher „für die ganze Familie die Kleider“, wie sie oft voller Stolz berichtete. Anfangs konnte sie sich verbal noch sehr gut äußern, mit fortschreitender Demenz wurde sie aber stiller und ernster. Sie fand oft nicht mehr die passenden Worte und meinte: „jetzt werde ich dumm.“ Im Lauf der Zeit nahm sie immer weniger Nahrung zu sich, gerade sie, die davor immer alles aufgegessen hatte, weil sie laut eigener Aussage „so erzogen“ worden war: „Es darf nichts umkommen“. Auf ihre Appetitlosigkeit wurde in der Pflege mit vielerlei Maßnahmen reagiert, aber alle Angebote lehnte sie ab. Sie wirkte unruhig, unglücklich und ange-

spannt. Mir fiel auf, dass sie in letzter Zeit oft eine Hand auf ihren Bauch legte. Meine Frage, ob sie vielleicht Schmerzen dort habe, bejahte sie mit einem Nicken. Früher übersahen Pflegendе häufig solche Anzeichen, wenn sich eine Person nicht mehr aktiv äußern konnte, und man nahm nur die Unruhe wahr. Die Schmerzzustände schienen immer heftiger zu werden, viele Anzeichen sprachen dafür: eine verspannte Körperhaltung, ein leidender Gesichtsausdruck, Abwehrverhalten, Desinteresse an Aktivitäten oder Kontakten, gelegentliches Jammern. Alle diese Zeichen lassen sich bei demenzkranken Menschen auch als Schmerzäußerungen interpretieren. Nachdem die Schmerzmittel des Hausarztes keine Linderung gebracht hatten, ließ er Frau W. im Krankenhaus untersuchen – leider auch ohne klärenden Befund.

In dieser Phase wurde ich hinzugezogen, um Frau W. mit Therapeutic Touch zu behandeln. Seit vielen Jahren arbeitete ich schon mit Therapeutic Touch. Energetische Berührung fließt in alle meine pflegerischen Tätigkeiten mit ein. So war es nicht schwer, die notwendige Nähe und Vertrautheit zu Frau W. herzustellen, zumal sie mich seit langem kannte. Bei der ersten Behandlung fragte ich sie, ob ich meine Hand einmal auf die Stelle legen dürfe, die schmerzt. Nach kurzem Zögern griff sie nach meiner Hand und drückte sie an sich. „Das ist schön warm“, meinte sie und schloss die Augen. Ich erspürte mit meiner Hand eine Unruhe im Magenbereich, verbunden mit schneller, flacher Atmung. Mit kreisenden Mikrobewegungen konnte ich die muskuläre Spannung in der Bauchdecke lockern und gleichzeitig Energie zuführen, eine der vielen Techniken der Therapeutic-Touch-Anwendung, wie sie in der Ausbildung zum Therapeutic-Touch-Practitioner nach europäischem Standard geschult werden. Nach einer Weile setzte ein tiefes Aufatmen ein, untrügliches Zeichen für Entspannung, die auch in den weicheren Gesichtszügen zu beobachten war. Mit ausstreichenden Bewegungen über den ganzen Körper schloss ich die Behandlung ab. Als ich mich zum Gehen wandte, fragte sie: „Kommen Sie wieder?“



# Thevo

## Pflegematratzen

### Zusammenfassung

Therapeutic Touch ist eine standardisierte Pflegeintervention und komplementäre Behandlungsmethode und in vielen Ländern Teil der Pflegeausbildung. Die Methode schult die Qualität von Berührung und Wahrnehmung im Zusammenhang mit gezielten Techniken zur Harmonisierung des menschlichen Energiefeldes und unterstützt damit Genesungsprozesse. Die Wirkungen von Therapeutic Touch reichen von tiefer Entspannung, Verbesserung der Befindlichkeit, Reduktion von Schmerzen, Unruhe und Angst, bis hin zu verbesserter Wundheilung. Auch die Pflegenden selbst kommen durch die Behandlungen und das regelmäßige Energie- und Wahrnehmungstraining in den Genuss von mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität.

**Schlüsselwörter:** *komplementäre Methode, Pflegeintervention, Energiefeld*

### Grundlagen

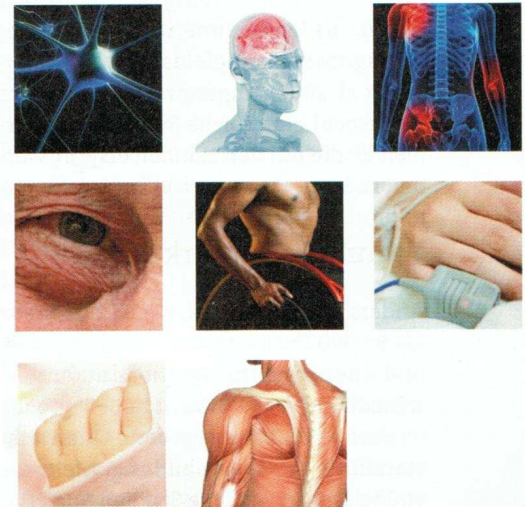
Therapeutic Touch ist eine energetische Methode aus dem komplementären Bereich und wurde in den USA speziell für die Pflege konzipiert. Therapeutic Touch arbeitet mit dem menschlichen Energiefeld, das mit den Händen erspürt und ausbalanciert wird, um heilsame Prozesse in Gang zu setzen. „Therapeutic Touch ist das Modulieren und Dirigieren von humaner Energie“, so die offizielle Definition. Anders als in den USA wird in Europa bereits während der Ausbildung besonderer Wert darauf gelegt, die energetischen Techniken zusätzlich mit den wohltuenden Wirkungen von direkter Berührung zu verbinden. Die Wichtigkeit von Berührung für das körperliche und seelische Befinden und für die Wahrnehmung von sich selbst und der Welt, kennt jeder, der bewusst damit arbeitet. Diese Erfahrung wird von den Ergebnissen der Berührungsforschung bestätigt, die in Deutschland über renommierte Forschungszentren, unter anderem an der Universität Leipzig, verfügt.

Der Mensch nimmt sich über Berührung wahr und erfährt darüber, wer er ist und wo er sich befindet. Nahezu alle pflegerischen Handlungen sind mit Berührungen verbunden. Umso wesentlicher ist es im Pflegeberuf und im Umgang mit Demenz, sich der Qualität und Wirkung der eigenen Berührung bewusst zu sein und zu lernen, mit den Händen Wohlbefinden, Sicherheit und Vertrauen zu schaffen. Eine Therapeutic-Touch-Behandlung wird im Sitzen oder Liegen am bekleideten Körper durchgeführt. Mit meinen Händen erspüre und löse ich Blockierungen und Spannungen, rege durch leichte Massage und verschiedene Stimulationstechniken den Energiefluss an und unterstütze den Körper mit heilsamer Berührung und energeti-

schem Ausgleich in sein Gleichgewicht zurückzufinden.

Frau W. wurde von nun an zwei Mal pro Woche mit Therapeutic Touch behandelt. Jede Behandlung protokollierte ich mit einem speziellem Formular (Interessierte finden den Protokollbogen auf unserer Homepage [www.pflegezeitschrift.de](http://www.pflegezeitschrift.de) unter der Rubrik „Aktuelles Heft“). Zu Ihren Schmerzen konnte sich Frau W. verbal nicht präzise äußern. Mal sagte sie nach einer Behandlung: „Ihre Hände tun so gut, die können Sie mir da lassen“, oder „jetzt geht's mir lila, vorher ging's mir grau.“ Diese Äußerungen weisen deutlich auf ein besseres Befinden hin. Zu beobachten waren außerdem ein veränderter Muskeltonus und eine entspanntere Mimik, Gesichtszüge lockerten sich und die Atmung wurde ruhiger und tiefer. Wir nahmen die Behandlungen in die Pflegeplanung auf und dokumentierten sie zusammen mit der Schmerzerfassung. Während eines einjährigen Pilotprojektes mit verschiedenen Pflegeheimbewohnern wertete ich 250 dokumentierte Behandlungen aus. Dabei ließ sich bei 81 Prozent der Bewohner ein verbessertes Befinden beobachten, bei 66 Prozent eine Atmungsentspannung, und bei 49 Prozent bewirkte die Therapie eine spürbare muskuläre Entspannung.

Pflege als eigenständiger Berufsstand hat die Möglichkeit, auf Leidenszustände beim Menschen mit eigenen, ganzheitlichen Methoden einzuwirken. Gerade bei Schmerz, einer heftigen existenziellen Erfahrung, die uns nicht nur körperlich, sondern auch emotional, mental und sozial beeinträchtigt, brauchen Pflegenden eine umfassende Wahrnehmung der gesamten Schmerzsituation, um adäquat reagieren zu können. Die „North American Nursing Diagnosis Association“ (NANDA) hat bereits seit den 1970er-Jahren häufig vorkommende pflegerische Probleme als



### Die neuen Pflegebett-Matratzen

- ✓ Made in Germany mit 10 Jahren Garantie
- ✓ Breites Einsatzspektrum
- ✓ Hohe Wirtschaftlichkeit
- ✓ Mehr Lebensqualität durch erholsamen Schlaf

**Auf der Altenpflege  
Halle 2, Stand A 63**

Thevo by  
**Thomashilfen**

Thevo by Thomashilfen · Walkmühlenstraße 1  
27432 Bremervörde · Tel. 04761/88677  
[www.thevo.info](http://www.thevo.info)



Pflegediagnosen kategorisiert, um einheitliche Qualitätsstandard in der Pflege zu schaffen. Dort finden wir die standardisierte Pflegeintervention „Therapeutic Touch“ als Maßnahme, die bei der „Pflegediagnose Energiefeldstörung“ (Doenges et al. 2002) eingesetzt wird: Schmerz verursacht eine solche Störung im Energiefeld, die mit den Händen erspürt werden kann.

### Technik und Wirkung

Anders als in den USA, wo bereits mehr als 80.000 Personen aus Krankenpflege und Altenpflege die Methode auf unterschiedliche Weise erlernt haben, gibt es in Europa klar vorgegebene Qualitätsstandards in der Ausbildung. Mehr als 600 wissenschaftliche Studien aus Pflege und Medizin liegen vor, die die positive Wirkung von Therapeutic Touch auf die Gesundheit belegen. Zu diesen Wirkungen gehören unter anderem:

- Entspannung
- Angstreduktion
- Wohlgefühl und Vitalität
- Schmerz- und Stressreduktion
- verbesserte Durchblutung
- beschleunigte Wundheilung

Wichtige Voraussetzung und erster Schritt jeder Therapeutic Touch-Behandlung ist eine Technik, die „Zentrierung“ genannt wird. Es geht darum, eine innere Haltung zu entwickeln, aus der heraus man sich ganz, urteilsfrei und achtsam auf die Person einstellt, die behandelt werden soll. Durch Konzentration auf die eigene Körperwahrnehmung und Atmung entspannt man sich bewusst und öffnet sich mit allen Sinnen für den Anderen. Dieses in liebevoller Absicht „Ganz-bei-der-Sache-sein“ bewirkt einen entscheidenden Unterschied im Umgang mit Menschen und wird von den Patienten, ganz besonders von Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, sehr genau wahrgenommen.

Ein weiteres Beispiel für den Therapeutic-Touch-Einsatz bei Schmerzen war Frau O. Sie war zwar in vielerlei Hinsicht desorientiert, konnte sich aber verbal zu ihren Schmerzen gut äußern. Seit Jahren litt sie unter anhaltenden Gelenkschmerzen bei Polyarthrose, die allein durch Medikamente nicht zu bekämpfen waren. Auf die Frage nach ihrem Ergehen meinte sie oft: „Alles tut weh“, und genauer: „Schmerzskala acht“. Auch bei ihr wurden während eines Jahres re-

gelmäßige Therapeutic-Touch-Anwendungen durchgeführt. Ausstreichende Bewegungen über beide Arme, mal mit leichter Berührung, mal ohne direkte Berührung, nur im Energiefeld, empfand sie als Linderung: „Das tut gut, Sie ziehen mir die Schmerzen raus, das spür ich genau“, oder: „Schmerzskala fünf“. Ihre von der Arthrose deformierten Hände, die sie nicht gerne zeigte, legte sie vertrauensvoll in meine und genoss die große Wärme, die während der Behandlung entsteht. Auch wenn danach Schmerzen noch vorhanden waren, veränderte sich ihre Wahrnehmung davon im Lauf der Zeit: „Die Schmerzen sind noch da, aber ich kann sie jetzt besser ertragen.“

Die Wirkungen von Therapeutic Touch gehen über Schmerzlinderung und die Reduktion von Unruhe, Angst und Stress häufig weit hinaus. Zum Einsatz kommt Therapeutic Touch in Deutschland in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Arztpraxen, Physiotherapie, Ergotherapie und in der Gesundheitsvorsorge. Zahlreiche Studien und Erfahrungsberichte belegen die positive Wirkung von Therapeutic Touch auf Schmerzen. Dies war auch das Ergebnis zweier Studien aus dem Jahr 1998, die die Wirksamkeit bei älteren Menschen mit Schmerzen bei degenerativer Arthritis/Arthrose untersuchte (Peck 1998, Gordon et al. 1998). Therapeutic Touch als non-invasive Interventionen bei der Schmerzbehandlung in der Pflege wird empfohlen. In keinem Fall beobachteten die Wissenschaftler Risiken oder Nebenwirkungen.

Was letztendlich die Ursachen für die Bauchschmerzen von Frau W. waren, kann nur vermutet werden. Medizinisch gesehen gab es keine Ursache, aber Schmerzen können auch Ausdruck von seelischem Stress, Verzweiflung und Ängsten sein und sind stets auch verbunden mit körperlichen Spannungszuständen. Hier kann bereits eine gelungene Entspannung Schmerzen lindern. Seelische Not und Vereinsamung können zu einer deutlichen Veränderung im Schmerzsystem führen und dieselben chemischen Substanzen im Gehirn beeinflussen wie physischer Schmerz (Likar et al. 2009). Umgekehrt können Schmerzen auch durch individuelle Zuwendung und einfühlsame Berührung beeinflusst werden. Bei Frau W. konnten wir beobachten, dass sie nach einigen Wochen regelmäßiger Therapeutic-Touch-Anwendungen

umgänglicher wurde und auch wieder, wenn auch bescheiden, ihre Mahlzeiten zu sich nahm.

„Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, ...“ (Likar et al. 2009). Die Definition der Internationalen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes spricht sowohl die physische als auch die psychische Komponente des Schmerzes an. Jeder Mensch erlebt seinen Schmerz ganz individuell. Ebenso einzigartig kann die therapeutische Berührung auf jede Situation eingehen, indem sie den Menschen ganzheitlich erfasst und nicht nur den Körper betrachtet, sondern auch Gefühls- und Verhaltensauffälligkeiten einbezieht und mit allen Sinnen erspürt. Diese Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit, gepaart mit einer geschulten Qualität von Berührung und Energie, sind das Handwerkszeug von Therapeutic Touch und bieten der Pflege die Chance, einen wesentlichen Beitrag bei der Bekämpfung von Schmerzen zu leisten. Eine adäquate Schmerztherapie ist unabdingbare Voraussetzung für eine verbesserte Lebensqualität. <<

#### Literatur



Die Literatur zu diesem Artikel finden Interessierte auf unserer Homepage [www.pflegezeitschrift.de](http://www.pflegezeitschrift.de) unter der Rubrik „Aktuelles Heft“.

#### Zusatzinformationen

Den in diesem Artikel erwähnten Protokollbogen finden Interessierte auf unserer Homepage [www.pflegezeitschrift.de](http://www.pflegezeitschrift.de) unter der Rubrik „Aktuelles Heft“.

#### Link-Tipp



Information und Ausbildung: [www.istte.de](http://www.istte.de)

#### Autorenkontakt:

**Renate Wallrabenstein** ist Altenpflegerin und Lehrerin für Therapeutic Touch und Entspannungsverfahren. Wallrabenstein betreibt eine Praxis für energetische Körperarbeit.  
**Kontakt:** Birkheckenstr. 54,  
 70599 Stuttgart, Tel.: (07 11) 4 57 06 00  
 E-Mail: [renatewallrabenstein@istte.de](mailto:renatewallrabenstein@istte.de)