

**Therapeutic Touch**

# Energiearbeit durch Handauflegen



**R. Beckendorf, M. Esser,  
R. Wallrabenstein**

*Therapeutic Touch (TT) ist eine Pflegeintervention aus den USA, die das Spektrum der üblichen Behandlungs- und Pflegemaßnahmen wirkungsvoll ergänzt. Hierbei wird das menschliche Energiefeld mit den Händen erspürt und harmonisiert, was der Tiefenentspannung und Stärkung des Immunsystems dient. Drei Anwenderinnen dieser Pflegemethode berichten von ihren Erfahrungen aus ganz unterschiedlichen Bereichen: der Akutpflege, der Altenpflege und der psychiatrischen Pflege mit Kindern.*

## Der Einsatz der Therapeutischen Berührung in der Krankenpflege, Altenpflege und Psychiatrie

### **St. Gertrauden Krankenhaus, Berlin:**

Unfall- und Wiederherstellungs chirurgie: Hildegard Richards\*, 68 Jahre alt, Mutter von fünf Kindern, von Beruf Verkäuferin und nun seit einigen Jahren Rentnerin, ist eine Art Berliner Original: Stets einen herzhaften Spruch auf den Lippen, praktisch und realitätsbezogen, robust und allzu oft in Eile. Seit sie älter geworden ist, stürzt sie des Öfteren, mit Knochenbrüchen als Folge. Es ist nicht das erste Mal, als sie jetzt mit einer distalen Radiusfraktur in die Unfall- und Wiederherstellungs chirurgie eingeliefert wird, in der ich als leitende Stations schwester arbeite.

Das St. Gertrauden Kranken haus, Schwerpunkt krankenhaus in Berlin-Wilmersdorf in der Nähe der City, hat vierhundert Betten. Nach der operativen Versorgung der Fraktur mit anschließender Gipsruhigstellung des rechten Armes beginne ich bei ihr noch am selben Abend mit einer ersten Therapeutic Touch (TT)-Behandlung. Therapeutic Touch, oder übersetzt: Therapeutische Berührung, ist eine für die stationäre Behandlung entwickelte Pflege intervention aus den USA, die das Spektrum der üblichen Behandlungs- und Pflegemaßnahmen effizient ergänzt.

Bei stationärem Aufenthalt in Kliniken, Pflegeheimen, psychiatrischen Einrichtungen dient Therapeutic Touch zunächst der Entspannung, kann aber auch mehr bewirken. Entspannung ist häufig genug ein erster wichtiger Schritt des Patienten, schulmedizinische Therapien anzunehmen, die „körpereigene Apotheke“ arbeiten zu lassen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, kurz: sich auf den Weg der Genesung zu begeben.

Ziel einer jeden TT-Behandlung ist es, das menschliche Energiefeld, das sich im Körper bildet und sich über die Körperecken hinaus erstreckt, mit den Händen zu erspüren und zu „glätten“, zu harmonisieren.

Dadurch erhält die therapeutische Berührung eine zusätzliche Dimension: die bewusste Energielenkung. Je nach Bedarf und Patient dauert eine TT-Behandlung zwischen fünf und fünfzehn Minuten. Die einzelnen Schritte: Zentrieren – Einschätzen (Assessment) – Behandlung – Auswertung (Evaluation) sind vorgegeben und standardisiert (s. Kasten).

### **„Das fühlt sich ja an wie Strom!“**

Hildegard Richards liegt ausgestreckt auf dem Rücken in ihrem Krankenbett, während ich meine Hände mit langsamem,

## Den Energiefloss harmonisieren

### Therapeutic Touch (TT) – Definition

TT ist das Dirigieren und Modulieren von Chi. Chi ist definiert als humane Energie. Dirigieren bedeutet, Energie neu zu verteilen, Modulieren bedeutet, die Frequenz zu verändern.

### Die Bedeutung der Energiefelder

Dolores Krieger, ursprünglich Krankenschwester, später Professorin für Krankenpflege, New York University, entwickelte TT als standardisierte Pflegemethode für die Krankenhauspraxis. Als Grundlage und Philosophie diente ihr das Pflegemodell von Dr. Martha Rogers, Professorin für Pflegewissenschaften, N.Y., das von der physikalischen Tatsache ausgeht, dass alles Lebendige ständig Energie ausstrahlt und die Energie als Informationsträger benutzt wird. Das heißt, alle Lebewesen kommunizieren mit Hilfe der Energie. Sobald Lebewesen in Kontakt treten, tauschen sie Energie und damit Informationen aus, ob sie wollen oder nicht. Der Kommunikationsforscher Watzlawick nennt das: Man kann nicht nicht kommunizieren.

Mit Hilfe der modernen Quantenphysik konnte gezeigt werden, dass aus allen Zellen der Lebewesen Photonen (kleinstes Teil des Lichts) austreten. Die von Rogers postulierte Energie ist also Licht. Dieses ultraschwache Licht hat kohärente Eigenschaften und ist dadurch nicht nur ein ausgezeichneter Informationsträger (in der IT-Technologie wird das

kohärente Licht durch Glasfasern geschickt und vielfältig verwendet), sondern auch interferenzfähig. Dadurch entsteht ein Feld – vergleichbar mit den Figuren im Raum, die von Laserlicht erzeugt werden können –, das außerhalb und selbstverständlich auch innen im Körper der Lebewesen vorhanden ist. In einer TT-Behandlung wird das Feld mit den Händen erfasst und je nach Bedarf moduliert und/oder dirigiert. Ziel ist es, mit einer optimalen Strukturierung des Energiefeldes heilsame Prozesse zu fördern, Selbstheilungsprozesse anzuregen, Entspannung zu vermitteln.

### Standardisierte Schritte TT

**Zentrieren** (Körper, Geist, Gefühle in Entspannung und Konzentration bringen, Fokussierung auf den Patienten) – **Einschätzen/Assessment** (Mit den Händen scannen, Abtasten des gesamten Energiefeldes des Patienten, von Kopf bis Fuß in ca. 5 cm Abstand vom Körper, Symmetrien/Asymmetrien im Energiefeld erspüren ... viele TT-Praktiker beschreiben empfundene Anhaltspunkte wie Wärme, Kälte, Dichte, Ziehen, Prickeln ..., Dokumentation) – **Behandlung** (Intensivierung des allgemeinen Chi-Flusses, Einsatz TT-spezifischer Techniken an Topologien, Energiezentren, Akupunkturpunkten ...) – **Auswertung/Evaluation** (Feststellen des Behandlungsergebnisses, erneutes Einschätzen/Assessment, eventuell Wiederholen des vorherigen Schrittes, Dokumentation).

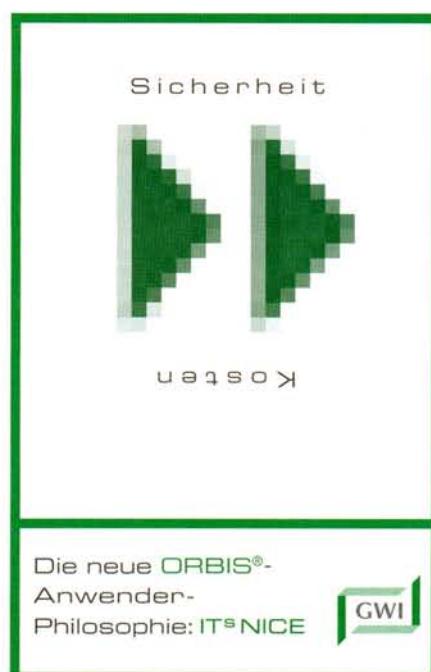
harmonischen Bewegungen über ihren Körper gleiten lasse. Etwa zwei bis vier Zentimeter entfernt von der Körperoberfläche führen die Hände gleichmäßig ausstreichende Bewegungen vom Kopf ausgehend in Richtung Beine und Füße aus. Es wird mit dem gesamten Energiefeld des Patienten gearbeitet.

Die Bewegungen sind gerade und weich, etwa so, als würde man Badeschaum über einer Wasseroberfläche verteilen, manchmal werden sie neu angesetzt – je nach Bedarf. Als „besonders angenehm und beruhigend“ findet Hildegard Richards die TT-Behandlung, insbesondere das langsame Ausstreichen im Energiefeld ihres verletzten Armes gegen Ende. Hatte sie vorher die Augen die ganze Zeit geschlossen gehalten, öffnet sie sie jetzt und strahlt: „Hui ..., das fühlt sich ja an wie Strom! Ganz sanft geht es durch den ganzen Körper.“

Seit mehr als drei Jahren arbeite ich auf meiner Station mit TT und wende die Metho-

de beinahe täglich an, zum Beispiel zur Schmerzreduktion, zur Wundheilungsförderung bei Verbrennungspatienten, als akute Hilfe bei Kreislaufkollaps, um Wohlbefinden zu schaffen bei Stress, aber auch im Umgang mit sterbenden Patienten. In 2003/2004 haben acht weitere Krankenschwestern des Gertrauden Krankenhauses das

Therapeutic Touch Basisprogramm in einem hausinternen Fortbildungskurs absolviert. Einige von ihnen steigen nun tiefer in die Methode ein, um Therapeutic Touch-Practitioner zu werden. Wir tauschen uns untereinander aus, auf Anfrage von Ärzten und Kolleginnen behandle ich auch Patienten anderer Stationen.



In den Krankenhäusern wird heutzutage viel über Service und Ganzheitlichkeit geredet: Therapeutic Touch ist eine ganzheitliche Art der pflegerischen Zuwendung, die die Patienten besonders im Krankenhaus nicht erwarten, und die sie in der heutigen Zeit, in der Berührung viel zu kurz kommt, umso mehr benötigen.

### Parkheim Berg, Stuttgart:

„Oh, das tut richtig gut!“ Diesen Satz höre ich seit einiger Zeit immer öfter bei meiner Arbeit im Altenpflegeheim. Das empfinde ich als etwas Besonderes, denn die immer dichter werdenden Arbeitsanforderungen machen

es fast unmöglich, sich neben den notwendigen, pflegerischen Maßnahmen, die schnell und routiniert ablaufen müssen, auch noch um die Zufriedenheit und die Lebensqualität der Heimbewohner zu kümmern. Es geht um Lebensqualität, denn anders als bei meinen beiden Kol-

tastasen in der Lendenwirbelsäule, die zunächst bestrahlt wurden. Danach wurden zwei komplizierte Operationen notwendig, bei denen Titanstäbe rechts und links der Wirbelsäule eingepflanzt und an den Beckenknochen angeschraubt wurden, um dem Rücken Halt zu

laufprobleme, sodass sie wieder abgesetzt werden mussten.

„Dann werde ich mich wohl auch damit noch abfinden“, meinte sie resigniert und hielt ihre Hand fest.

Ich erzählte ihr von TT und bot ihr an, sie zu behandeln. „Mir ist alles recht, was irgendwie

### Therapeutic Touch in der Pflege



Eine Pflegemethode – drei Einsatzbereiche. Therapeutic Touch in der stationären Pflege, in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und in der Altenpflege

beginnen im Krankenhaus oder in der stationären Kinder- und Jugendpsychiatrie mit immer kürzerer Patienten-Verweildauer, pflegen wir Menschen oft jahrelang in ihrem letzten Zuhause – bis zum Tod.

Vor vier Jahren kam ich mit TT als energetischer Entspannungsmethode, die als komplementär-medizinische Intervention für die Pflege entwickelt wurde, im wahrsten Sinne des Wortes in „Berührung“. Therapeutic Touch ist seitdem für mich das Mittel der Wahl, wenn pflegebedürftige Menschen trotz optimaler Pflege und medizinischer Versorgung aus den unterschiedlichsten Gründen ängstlich, angespannt, unruhig, unglücklich sind, oder sich einfach unwohl fühlen.

### „Mir ist alles recht, was irgendwie helfen kann“

So war es auch bei Frau Walter\*, die eine lange Leidensgeschichte hinter sich hatte. Fünf Jahre nach ihrer Brustumputation entdeckten die Ärzte Me-

geben und eine drohende Querschnittslähmung zu verhindern. Das ist gelungen, ein chirurgisches Meisterstück.

Mit einer vielfältigen medikamentösen Therapie, vom Schmerzpflaster über Magen-Darm-Regulierer bis zum Antidepressivum, hatten die Ärzte alles getan, was in ihrer Macht stand, und so wurde Frau Walter aus dem Krankenhaus ins Altenpflegeheim entlassen.

Doch Frau Walter fühlte sich elend, kraftlos und hoffnungslos. Welche Lebensperspektive hatte sie noch? Sie hatte stark abgenommen und war so geschwächt, dass sie mehr und mehr auf Hilfe angewiesen war. Zu ständiger Müdigkeit und häufigem Übelsein kam ein Tremor der rechten Hand, der es ihr bald unmöglich machte, kleine alltägliche Handhabungen ohne Missgeschick zu verrichten, worunter sie litt.

Neurologische Untersuchungen und mehrere medikamentöse Therapieversuche brachten keine Verbesserung, stattdessen Bewusstseinseintrübung und Kreis-

helfen kann“, waren darauf ihre Worte.

Als ich dann bei der ersten TT-Anwendung ihren Körper vom Kopf bis zu den Füßen abtastete, spürte ich, dass alle Muskeln unter Hochspannung standen. Frau Walter war nicht in der Lage, sie bewusst loszulassen. Der Tremor versetzte den ganzen Körper in leichtes Schütteln. Durch sanfte Berührung und das Verweilen meiner Hände auf den verschiedenen Körperteilen nahm ich wahr, dass sich allmählich einzelne Muskelverspannungen lösten, die Atmung tiefer wurde und der ganze Körper zur Ruhe kam. Frau Walter lächelte nach der Behandlung und meinte: „So gut habe ich mich schon lange nicht mehr gefühlt, das wünsche ich mir jeden Tag.“

Bei TT werden Störungen im Energiefeld ausgeglichen, Blockaden ähnlich wie bei der Akupunktur gelöst. Dem geschwächten Organismus wird Energie zugeführt, was beim Patienten als Wohlfühlgefühl wahrgenommen wird und Heilungs-

prozesse unterstützt. Aber auch wo keine Heilung der Grunderkrankung mehr möglich ist, kann TT helfen, körperliche und seelische Spannung abzubauen, das Allgemeinbefinden und damit die Lebensqualität zu verbessern – oder den Sterbeprozess zu erleichtern.

Die Wirkungen von TT als einer standardisierten Pflegeintervention, die über die einfache Berührung hinaus auf Störungen im Energiesystem des Körpers positiven Einfluss nimmt, wurden seit über 30 Jahren weltweit in mehr als 600 wissenschaftlichen Studien und Erfahrungsberichten aus Pflege und Medizin belegt. Die Anwendungsmöglichkeiten in der Altenpflege sind vielfältig und positiv, sowohl als Ergänzung zur schulmedizinischen Versorgung, als auch in Kombination mit anderen Pflegeansätzen wie Palliative Care, Basale Stimulation und Validation. Unruhige und demente Heimbewohner sprechen deutlich darauf an, was 1999 in einer Studie aus Kanada auch wissenschaftlich belegt wurde: Danach verbesserte sich die Symptomatik von Alzheimerpatienten im fortgeschrittenen Stadium nach nur fünf TT-Behandlungen gegenüber der Kontrollgruppe signifikant (1). Weitere in den USA durchgeführte TT-Studien bei Osteoarthritis des Knies und degenerativer Arthritis älterer

Menschen ergaben eine signifikante Reduktion der Schmerzen und eine Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit (2).

Gute Erfahrungen habe ich bei schwer heilenden Wunden von Diabetikern sammeln können, wo nach mehreren TT-Anwendungen eine sichtbare Beschleunigung des Heilungsprozesses einsetzte.

Eine hoffnungsvolle Perspektive für die Altenpflege: Im Altenpflegeheim Parkheim Berg in Stuttgart sind nun die ersten Monate eines Pilotprojektes angelaufen, in dem ein Jahr lang TT bei Heimbewohnern angewandt und dokumentiert wird. Ziel ist es, in der täglichen Praxis zu erproben, inwieweit die Methode für den einzelnen Bewohner und darüber hinaus auch für den Pflegealltag Erleichterung schaffen und den Pflegeprozess positiv beeinflussen kann. In den USA und Kanada ist TT seit langem in den Pflegealltag integriert. In Europa bildeten die TT-Institutionen in Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Österreich, skandinavischen Ländern und zusätzlich in Südafrika die ITTA (International Therapeutic Touch Association) mit Sitz in Utrecht, Niederlande, um einen international anerkannten Standard der TT-Ausbildung, Lehrerausbildung, Prüfungen zu garantieren.

tiell ruhigere Patienten. Gleichzeitig ist die Wahrscheinlichkeit größer, den Patienten im entspannten Zustand besser erreichen zu können.

Wenn wir eine Mitarbeit in kurzer Zeit erreichen können, ist das Ergebnis umso produktiver. Die positive Wirkung auf die Patientengruppe insgesamt ist ebenso gegeben, wissen wir doch alle, wie ein einzelner Agierender die ganze Gruppe beeinflussen und somit für ein großes Unruhepotenzial sorgen kann. Hier bietet TT einen hilfreichen Baustein, der die pädagogische und therapeutische Arbeit ergänzt.

So setze ich mich oft in Spielsituationen neben ein Kind und wende die Methode quasi nebenbei an. Unruhige Kinder setze ich in Gesprächsrunden gezielt auf einen Platz neben mich, um ihr Energiefeld auszugleichen. Als Kinderkenschwester bin ich sozusagen eine „professionelle Berührerin“. Über die Hände Vertrauen zu jungen Patienten zu schaffen, ist mir aus meinem pflegerischen Alltag seit langem bekannt. Auch wenn ich nur zu genau weiß, wie vorsichtig ich dabei in der Kinder- und Jugendpsychiatrie vorzugehen habe – wo traumatische Erfahrungen in Bezug auf Berührung häufig zur Vergangenheit der Patienten gehören.

### **Elisabeth Klinik, Dortmund, Kinder- und Jugendpsychiatrie:**

Gerade auch im Bereich Kinder- und Jugendpsychiatrie gibt es zahlreiche Gründe, die Methode als zusätzliche Maßnahme anzuwenden. In der heutigen Zeit ist die Zahl der unruhigen Patienten dramatisch in die Höhe geschnellt. Die durchschnittlich erheblich kürzere Aufenthaltsdauer führt ebenfalls zu mehr Unruhe im stationären Alltag. Therapeutic Touch bietet einen großen Entspannungseffekt und damit par-

### **„Nein, das Sandmännchen soll nicht zu mir kommen!“**

Schon während der Aufnahme musste der vier Jahre alte Tim\*, klein, mit Augen, die ziellos umherirrten, von meiner Kollegin gehalten werden, weil er wild durch das Zimmer tobte, nicht erreichbar schien und die anwesenden, mit der Erziehung beauftragten Verwandten von der Situation überfordert schienen und nicht darauf reagieren konnten. Dieses Verhalten hatte er laut der Berichte auch im Kindergarten gezeigt. Zusätzlich

### **TT-Information & Ausbildung**

**In Deutschland  
nach ITTA-Standard:**  
Deutsches Institut für Therapeutic Touch, Sabine Dietrich,  
R.-Freericks-Straße 12,  
45721 Haltern am See, Tel./Fax:  
(0 23 64) 50 88 85, E-Mail:  
sabine.dietrich@therapeutictouch.de,  
Internet: [www.therapeutictouch.de](http://www.therapeutictouch.de)

**In Österreich:** Andrea Watzl  
E-Mail: [info@ttouch.at](mailto:info@ttouch.at), Internet:  
[www.ttouch.at](http://www.ttouch.at)

ches Schlagen von anderen Kindern und keinerlei Möglichkeit, ihn in eine Gruppe zu integrieren, hatten zur Aufnahme in der Elisabeth-Klinik, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Dortmund, geführt.

Das Halten durch einen Pädagogen beruhigte Tim, aber nur kurz. Auf der Station wurde im Einverständnis mit den Erziehungsberechtigten eine Bedarfsmedikation angeordnet, die uns in die Lage versetzte, mit Tim pädagogisch zu arbeiten. Er konnte im Verlauf der nächsten Tage einige Grundregeln des stationären Alltags beachten, allerdings nur, wenn sich ein Erwachsener direkt neben ihm befand. Abends wurde er von den Mitpatienten getrennt und schlief regelmäßig im Gruppenraum neben dem Dienstzimmer, wo er unter ständiger Aufsicht stand. Die Einschlafbegleitung dauerte zirka eine Stunde und stellte ein Höchstmaß an Anforderung dar – trotz gegebener Medikation, die erhöht worden war. Tim schien sich besonders gegen das Einschlafen zu wehren.

Nach einem Besuch seiner Verwandten war Tim besonders aufgeregt. In dieser Situation begann ich abends in meiner Spätschicht bei ihm Therapeutic Touch anzuwenden. Ich nahm ihn zunächst auf den Arm und brachte ihn mit beruhigenden Worten zu seinem Schlafplatz, versprach, mit ihm das Sandmännchenspiel zu machen und begann, als er im Bett lag, vom Sandmännchen zu erzählen, während ich mit langsam, ausstreichenden Bewegungen mit meinen Händen sein Energiefeld ausstrich, am Kopf beginnend, an den Füßen endend. Zwischendurch berührte ich ihn Halt gebend, indem ich meine Hände sanft auf seinen Bauch legte. Er stellte viele Zwischenfragen über das Sandmännchen, wurde

dabei sichtlich ruhiger, meinte aber dann zum Schluss: „Nein, das Sandmännchen soll nicht zu mir kommen!“ Er schloss die Augen und blieb ruhig liegen, während ich mit der Behandlung fortfuhr, drehte sich auf die Seite – und schlief ein. Die ganze Behandlung hatte ungefähr 20 Minuten gedauert. An den folgenden Abenden wiederholte sich der Behandlungserfolg regelmäßig, die jeweilige Behandlungsdauer konnte sogar verkürzt werden.

## Alle Sinne trainieren

Nicht zu unterschätzen ist der Nutzen von Therapeutic Touch auch für die Mitarbeiter selbst, für Krankenschwestern und -pfleger genauso wie für Psychologen, Pädagogen, Ärzte. Im Arbeitsfeld Psychiatrie sind wir darauf spezialisiert, unsere Wahrnehmung zu schulen. Sie ist eine Grundlage für unsere Arbeit: Je mehr wir vom Patienten, seiner Familie, von der Gruppe und von atmosphärischen Strömungen wahrnehmen, desto gezielter können wir handeln.

Mit Therapeutic Touch unterstützen wir diese wichtige Basis, indem wir lernen, alle Sin-

ne zu trainieren. Ich konnte damit in meinem Berufsalltag zum Beispiel Übertragungsphänomene schneller erkennen und professioneller reagieren. Ebenso war es mir häufiger möglich, zu spüren, wie ein Patient sich fühlt, ohne dass er es mir verbal mitteilte, und entsprechend danach handeln.

Unabhängig davon, ob man in einem Krankenhaus, einem Pflegeheim oder in einer psychiatrischen Klinik arbeitet, zeigt sich die gute Integrierbarkeit der Pflegeintervention TT in den stationären Alltag auch darin, dass eine Behandlung zwar nach standardisierten Schritten durchgeführt wird, aber die Gestaltung dennoch sehr flexibel zu handhaben ist. Eine Behandlung kann 15 bis 20 Minuten dauern, wobei der Patient meist auf dem Rücken auf einem Massagetisch oder im Bett liegt, er kann dazu aber auch in einem Stuhl oder in einem Rollstuhl sitzen. Therapeutic Touch kann aber ebenfalls als kurze, nur wenige Minuten dauernde Intervention in alltägliche Arbeiten einfließen, ob beim Spielen, beim Blutdruckmessen, bei der Dialyse oder während der Geburtsvorbereitung – unsere Hände haben wir einfach immer dabei.

## Literatur:

- (1) Giasson M. et al.: L'Effet du Toucher Therapeutic sur les Personnes atteintes de Démence de Type Alzheimer à un Stade avancé, Québec, 1999
- (2) Gordon A. et al.: The Effects of Therapeutic Touch on Patients with Osteoarthritis of the Knee. Pittsburgh, Pennsylvania, 1998

## Anschrift für die Verfasser:

Martina Esser, Krankenschwester,  
Stationseleitung Unfall- und Wiederherstellungs chirurgie St. Gertrauden  
Krankenhaus, Berlin  
Renate Wallrabenstein, Altenpflegerin,  
Parkheim Berg, Stuttgart  
Rita Beckendorf, Kinderkrankenschwester, Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Elisabeth-Klinik, Dortmund

Renate Wallrabenstein  
Birkheckenstraße 54  
70599 Stuttgart  
E-Mail: Renergy07@aol.com

