

# natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

NATUR & HEILEN 11/2016

## Therapeutic Touch

### Die heilende Kraft unserer Hände

**Ein liebevolles Streicheln oder eine feste Umarmung schafft Nähe und Vertrauen, denn Berührung gehört zu den tiefen menschlichen Bedürfnissen. Sie geht unter die Haut und versorgt uns auf vielen Ebenen mit Lebensenergie. Als therapeutische Methode wird die körperliche Berührung immer häufiger und mit Erfolg angewandt.**

Eine wohlwollende Berührung tut einfach gut. Wir trösten Kinder, die sich wehgetan haben, spontan mit einer Berührung der schmerzenden Körperstelle. Wir nehmen Menschen in den Arm, wenn sie traurig sind. Liebesbeziehungen sind ohne Hautkontakt kaum vorstellbar. Das Leben mit kleinen Kindern ist eine wahre Flut an körperlicher Nähe, die die Bindung zwischen Eltern und Kindern in hohem Maße stärkt.

Wer lange ohne Körperkontakt leben musste, weiß, wie sehr eine liebevolle Berührung fehlen kann. Wie schnell man sich isoliert und einsam fühlen kann. Wer lange Zeit ohne Partner oder Kinder lebt, sucht oft nach anderen Möglichkeiten der liebevollen Berührung, zum Beispiel durch professionelle Massagen oder andere körpertherapeutische Methoden.

#### **Berührung ist überlebenswichtig**

Durchschnittlich 1,7 Quadratmeter Haut umgeben unseren Körper. Jede Berührung wird sofort über fünf Millionen Sinneszellen an das Gehirn gemeldet. Das Tastsinnessystem ist unser allergrößtes Wahrnehmungssystem. Was während einer Berührung körperlich mit uns geschieht, ist ein so komplexer Vorgang, dass er nicht in allen Einzelheiten analysiert werden kann. Aber man weiß, dass eine enorm große Informationsmenge über die Haut vermittelt wird. Und Informationen, die über die Haut kommen, können nicht ausgeschaltet werden. Wir können Augen und Ohren zumachen, aber nie die Haut ausblenden, nicht einmal im Schlaf. Ausreichende Berührung in den prägenden ersten Jahren eines Kindes hat vermutlich großen Einfluss auf die Entwicklung von Intelligenz und Denkvermögen. Studien haben aber auch für das erwachsene Alter ergeben, dass man beispielsweise nach Massagen Mathematikaufgaben schneller und genauer lösen kann. Sogar bei Alzheimerpatienten konnte eine bessere Gedächtnisleistung nach Massagen nachgewiesen werden.

Außerdem vermutet man, dass Berührung entscheidend zur Entwicklung sozialer Kompetenz beiträgt, indem wir uns über unsere Hautgrenzen als individuelle Wesen begreifen und als solche mit anderen Menschen austauschen können.

Die Wissenschaft beschäftigt sich zunehmend mit der Frage, warum Berührung so wichtig ist. So wurde festgestellt, dass Berührung die Produktion von Stresshormonen bremst und stattdessen eine erhöhte Produktion des Oxytocin-Hormons anregt. Dieses „Hormon der Nähe“ oder „Liebeshormon“ wirkt beruhigend, reduziert Ängste und hat sogar eine stimmungsaufhellende Wirkung. Außerdem lindert es Schmerzen, regt Wachstumsprozesse an, löst Verspannungen, stärkt das Immunsystem und erhöht die Lernfähigkeit. Nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler Ebene brauchen Menschen das „Berührtwerden“ in der Begegnung mit anderen: Wenn Herzen sich begegnen und sich für diesen Moment tief berühren; wenn die Begrüßungsformel „Wie geht es dir?“ zu einer ernstgemeinten Frage wird und Raum für eine Antwort gibt; wenn jemand wirklich wissen will: „Was berührt dich gerade – welche Freude oder welche Sorgen hast du?“ Wenn wir uns also in diesem Moment gegenseitig wahrnehmen und gesehen fühlen mit all dem, was gerade in unseren Herzen ist, können beide beschenkt und gestärkt weitergehen.

### **Therapeutische Berührung**

In berührenden körpertherapeutischen Methoden wie dem „Therapeutic Touch“ kommen alle Ebenen zur Geltung. Der Körper wird berührt, und gleichzeitig die behandelte Person emotional und seelisch in ihrer Ganzheit wahrgenommen und gestärkt. Dabei ist die Berührung wohlwollend und dennoch „nichts wollend“, sodass man sich vertrauensvoll fallen lassen – und sich selbst dabei neu „be-greifen“ kann. So können entscheidende Erkenntnisse ins Bewusstsein gelangen, oder es kann sogar tiefgreifende Heilung stattfinden.

Therapeutic Touch wurde von *Dolores Krieger*, einer Krankenpflegerin und späteren Professorin für Krankenpflege an der *Universität von New York*, und der Heilerin *Dora Kunz* gezielt für die Anwendung im schulmedizinischen Bereich entwickelt.

Ursprünglich wurde Therapeutic Touch in den USA ohne körperliche Berührung angewandt, da die dortige Rechtslage für berührende Therapieformen besonders heikel ist. Es wurde deshalb lediglich im Energiefeld gearbeitet. Für die europäischen Anwender wurde aber schnell klar, dass die Menschen nicht auf Berührung verzichten wollen, sodass das energetische Strömen hier mit direktem Hautkontakt stattfindet.

### **Heilsame Berührung für berufliche und private Zwecke**

Viele Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Hospize in Deutschland, Österreich, den Niederlanden und der Schweiz wenden diese Methode regelmäßig an. Nicht nur Pfleger, sondern auch Ärzte lassen sich ausbilden. An österreichischen Universitäten ist sie sogar Teil des Curriculums für die Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung.

Aber auch in anderen Berufen, wie zum Beispiel denen der Physiotherapeuten und Masseur, oder ganz privat wollen immer mehr Menschen wissen, was diese Art Berührung bewirken kann. Ob nur für die kleinen Wehwechen im Alltag oder sogar für die Pflege von schwerkranken Familienmitgliedern oder Freunden.

### **Therapeutic Touch-Behandlungsschritte**

Eine Behandlung ist immer individuell und verläuft jedes Mal etwas anders. Die folgenden Grundschriffe gehören aber fast immer dazu:

Die behandelnde Person zentriert sich und richtet ihren ganzen Fokus auf den Klienten. Dann tastet sie zuerst mit ihren Händen das Energiefeld um den Menschen herum ab, ohne den Körper zu berühren. Durch dieses erste Abtasten bekommt sie über ihre Handflächen Informationen darüber, wo die Energie zurzeit nicht ganz optimal fließt, weil ein körperliches Thema oder gar eine Krankheit vorhanden ist oder weil ein emotionales oder seelisches Problem belastet. Wo gibt es Unregelmäßigkeiten? Wo wird zusätzliche Energie benötigt? Durch sanfte, streichende Handbewegungen werden dann schon erste Störungen aus dem Energiefeld entfernt.

Danach legt sie ihre Hände nach und nach auf die Körperstellen, die im Moment besonders viel zusätzliche Energie brauchen, und führt diese über ihre Handflächen zu. Sie kann auch Energie im Körper bewegen, wenn es zum Beispiel sinnvoll ist, Stellen mit Energie „durchzuspülen“ oder auch Energie wegzunehmen, wenn irgendwo ein Stau entstanden ist. Zum Schluss wird das Energiefeld erneut abgetastet, um festzustellen, was sich verändert hat und wo vielleicht bei einer nächsten Behandlung noch gearbeitet werden sollte. Eine solche Behandlung dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten, manchmal auch länger.

### **Ganzheitliche Wirkung**

Es wird keine Krankheit gezielt behandelt, sondern lediglich das Energiesystem wieder „in Ordnung“ gebracht. Dadurch werden die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert – was in der Folge dazu führen kann, dass der Körper eine Krankheit besiegt oder Beschwerden mindert. Fast immer entstehen bei dieser heilsamen Berührung eine tiefe Entspannung und eine darauf folgende größere Vitalität. Oft können Schmerzen reduziert werden und Wundheilungen verlaufen in der Regel schneller. So berichtet eine Patientin in einem Berliner Krankenhaus nach einer Knie-Prothesen-Operation: „Bei der ersten Behandlung wurde es am Knie ganz heiß, heute ist es kühl geworden. Man kann das vom Verstand her nicht wirklich nachvollziehen, aber es hat mir in der Bewegungsmöglichkeit sehr geholfen. Es war, als ob ein Knoten in meinem Kopf geplatzt ist. Am nächsten Tag konnte ich Bewegungen durchführen, die vorher überhaupt nicht gelangen, das ist schon beeindruckend.“ Nachfolgend kommen nun einige Behandler zu Wort, die über einen großen Erfahrungsschatz in der Ausübung der heilsamen Berührung verfügen.

### **Therapeutic Touch im Hospiz**

Das *Ricam Hospiz* ist der Pionier unter den Berliner Hospizen. Diese Einrichtung „über den Dächern von Berlin“ war bei ihrer Gründung 1998 das allererste stationäre Hospiz in Berlin und hat heute noch Vorbildcharakter. In dieser Einrichtung wurden mehrere festangestellte und ehrenamtliche Mitarbeiter auch in Therapeutic Touch ausgebildet, darunter die Krankenschwester *Gerlinde Scholdei*. So oft sie kann, integriert sie diese Art der Berührung in ihre Arbeit – natürlich immer nur, wenn der Patient damit einverstanden ist.

*„Oft haben die Patienten Schmerzen, Luftnot und Unruhe – fast immer gekoppelt mit Angstgefühlen. Meine Aufgabe ist es dann, zeitnah für eine Symptomlinderung zu sorgen. Denn Unruhe und Angst führen zusammen zu Luftnot, wir haben dann einen Teufelskreis, den wir erst mal unterbrechen müssen. Ich erzähle dem Patienten, dass ich die Behandlungsmethode Therapeutic Touch gelernt habe, mit der wir versuchen können, die Luftnot zu lindern. Falls also eine solche Behandlung gewünscht wird, verabreiche ich zunächst das verordnete Mittel und überbrücke die Zeit mit Therapeutic Touch, bis das Medikament wirkt. Wenn der Patient erstmal nur Therapeutic Touch haben will, behandle ich bis zur Symptomlinderung, meist ohne danach das Medikament zu benötigen.*

*Ist die Atemnot stark, gebe ich Energie über eine Hand in den oberen Rückenbereich hinein und leite die Energie gleichzeitig mit der anderen Hand nach vorn aus dem Brustbereich hinaus. Durch dieses „Durchspülen“ wird der Druck in der Brust in der Regel leichter, und der Patient kann besser atmen. Gleichzeitig treten Ruhe und Entspannung ein. Auch bei Schmerzen klappt das Verschieben und Ausleiten der Energie am besten.*

*Nachts treten häufig Ängste und existentielle Nöte bei den Patienten auf, die nicht nur Medikamente benötigen, sondern einen Menschen am Krankenbett, der zuhört, der einfach da ist, die Hand hält, eine Fuß- oder Rückeneinreibung mit Aromapflege oder Therapeutic Touch zur Entspannung anbietet.“*

### **In Kombination mit Physiotherapie**

*Bärbel Schneider, Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Saulheim bei Mainz, kombiniert klassische physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten mit energetischer Arbeit:*

*„Bei der Befundaufnahme, also während der Patient sein Leid erzählt, mache ich mir schon mein eigenes energetisches Bild der aktuellen Lage. Dieser besondere Blick bleibt während der ganzen Behandlung bestehen. Wenn man rein krankengymnastisch einfach ein Knie beugt, ist dies für mich ein „leerer“ Griff. Wenn ich ein Bein aber energetisch erfasse, dann spüre ich alles – die Haut, die Muskeln, die Knochen – und ich fühle zusätzlich den ganzen Menschen dabei. Energetisch kann ich einfach mehr wahrnehmen und noch tiefer in die einzelnen Strukturen eintauchen. Ich bekomme dadurch eine ganz andere Information. Man kann so sehr gut die Ursache für die Störung in den einzelnen Körperbereichen spüren.*

*In der Regel findet all das parallel zur üblichen krankengymnastischen Befundaufnahme statt. Wenn ich nur im Energiefeld arbeite, was für eine Krankengymnastin außergewöhnlich ist, sollen die Patienten sofort etwas spüren: ein Kribbeln, einen leichten Lufthauch oder eine leichte Elektrizität. Und auch das Ergebnis dieser Behandlung soll erkennbar sein, zum Beispiel, dass sich das Bein nach einer Operation leichter anfühlt und beweglicher ist.*

*Bei frühgeborenen Säuglingen oder Säuglingen, die ein Geburtstrauma hinter sich haben, kann man häufig eine gestörte Atmung beobachten, die die Körperhaltung und sogar die Entwicklung der Kinder hemmen kann. Handauflegen im Sinne der Atemtherapie ist in solchen Fällen sehr wirksam. Eltern berichten, dass die Kinder nach den Behandlungen entspannt schlafen konnten, weniger geschrien haben und dass die Motorik sich verbessert hat.“*

### **Berührungserfahrungen mit Wachkoma-Patienten**

*Heike M. arbeitete viele Jahre in einem Pflegezentrum für Schwerstschädel-Hirnverletzte und konnte dort ebenfalls Therapeutic Touch in die Pflege integrieren:*

*„Ich nehme zuerst verbalen Kontakt mit den Patienten auf und erkläre ihnen, was ich tun werde. Dann fange ich vorsichtig an, mit meinen Händen körperlichen Kontakt aufzunehmen, indem ich langsame Streichbewegungen mache. Dadurch haben die Patienten Zeit, sich an die Berührung zu gewöhnen und den eigenen Körper wahrzunehmen. Meine Bewegungen sind erst ganz sanft, später etwas spürbarer. Wenn der Körper mit Stress-Signalen reagiert, halte ich inne und warte, bis die Anspannung sich legt. Später lasse ich zusätzlich zu der konkreten Berührung auch Energie über meine Hände in den Körper einfließen. Parallel spreche ich die ganze Zeit mit den Patienten und sage ihnen, was ich gerade tue. An den Monitoren sehe ich, dass der Puls sich normalisiert. Wenn ich auch sonst keine Stress-Zeichen mehr bekomme, spreche ich nicht mehr und lasse nur noch Energie strömen. In der Regel sind die Patienten innerhalb kurzer Zeit ganz entspannt, manche schlafen sogar ein.“*

### **Auf der Intensivstation**

Seit 2011 wird Therapeutic Touch an der Anästhesiologischen Intensivstation im Krankenhaus Hietzing angewendet. Die Krankenpflegerin Ursula Bibars berichtet von einem aktuellen Therapeutic Touch-Versuchsprojekt an herz- und gefäßchirurgischen Patienten.

*„Mit dem Projekt möchten wir den komplementären Bereich in der Pflege mehr in den Vordergrund rücken und die ganzheitliche Sicht der Pflege verstärken. Ziel des Projekts ist es, durch Entspannung Schlafstörungen und Schmerzen zu mindern, dadurch kommt es zur Stressreduktion und zur Steigerung des Wohlbefindens. Der geplante Ablauf stellt sich folgendermaßen dar: 35 postoperative Patienten nach Herz- und Gefäßoperationen erhalten drei Anwendungen an drei*

*aufeinanderfolgenden Tagen. Gemessen wird das Entspannungsgefühl mithilfe eines standardisierten Fragebogens und anhand der Atemfrequenz. Bis jetzt konnten wir sehr gute Ergebnisse auch im Bereich der Schmerzminderung verzeichnen.“*

### **Stärkende Berührung in der Krebstherapie**

*Dr. Christoph von Schilling ist Chefarzt in der Onkologie im Klinikum Freising in der Nähe von München. Die Klinik hat für eine begrenzte Zeit ein Versuchsprojekt mit der Therapeutin Carole Dinomais durchgeführt, die den Patienten neben Therapeutic Touch auch Traditionelle Chinesische Medizin und Ernährungsberatung anbot. Dr. Schilling berichtet:*

*„Als onkologische Abteilung im Klinikum Freising haben wir uns nach einer Möglichkeit umgesehen, unseren Patienten eine Verbindung aus positiver und spiritueller Erfahrung sowie aus Körpererfahrung und Körperausdruck anzubieten. Im Laufe der gemeinsamen Arbeit haben wir gesehen, dass die Patienten dadurch viel offener für Gespräche wurden und ihre persönlich empfundenen Probleme besser verkraftet haben. Sie gaben an, dadurch deutlich mehr Lebensenergie zu empfinden. Wir machten durchweg erfreuliche Erfahrungen, vor allem in der Geschwindigkeit der Besserung, die allein durch Gespräche und psychoonkologische Betreuung vorher nicht erreicht worden war. Es hat den Patienten gutgetan, dass eine Regenerierung an dem Ort möglich ist, an dem Bestrahlung und Chemotherapie stattfanden. Auch für uns eine sehr sinnvolle Kombination.*

*Teilweise haben die Patienten über Monate hinweg davon profitiert, dass ihre Lebensqualität verbessert wurde. Es gab deutlich weniger Angst. Insgesamt würde ich sagen, dass die Ergebnisse weit über meine Erwartungen hinausgingen.“*

Wo auch immer es um Gesundheit und Wohlbefinden geht, sollten wir uns an die heilsame Kraft erinnern, die in unseren Händen steckt. Durch sanftes Handauflegen nutzt Therapeutic Touch gezielt diese Kraft und bewirkt in unserem Körper die Harmonisierung der Energieströme und somit die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte.

*Vera Bartholomay*

### **Über die Autorin:**

*Vera Bartholomay ist Therapeutic Touch-Therapeutin, Lehrerin und Buchautorin. Kontakt: [www.therapeutic-touch-bartholomay.com](http://www.therapeutic-touch-bartholomay.com)*

### **Literatur:**

- Vera Bartholomay: Heilsame Berührung – Therapeutic Touch. Beschwerden lindern – Heilkräfte aktivieren – Lebensenergie stärken. Integral Verlag, München 2015.*
- Joachim Faulstich: Das Geheimnis der Heilung – Wie altes Wissen die Medizin verändert. MensSana/Knaur Verlag. München 2010.*
- Dolores Krieger: Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände. Lüchow Verlag, 2012.*