

Die Kraft der Berührung

Eine Umarmung, eine Hand auf die Schulter legen oder ein Streichen über den Rücken: wir alle wissen, wie wohltuend dies sein kann. „Heilsame Berührung“ heißt eine komplementärmedizinische Methode, die das therapeutische Potenzial von Berührungen in der Alten- und Krankenpflege gezielt nutzt.

Die Kraft von Berührungen als ergänzende wirkungsreiche Maßnahme wird in Deutschland zunehmend erkannt. Diese Praktik kommt ursprünglich aus den USA. Dort wurde „Therapeutic Touch“ in den 1970er Jahren von der Pflegewissenschaftlerin und Krankenschwester **Prof. Dr. Dolores Krieger** entwickelt und zu einer schnell erlernbaren alternativmedizinischen Methode ausgebaut.



Christine Pehl schult Mitarbeitende in Pflegeeinrichtung darin, heilsame Berührungen gezielt einzusetzen

Zu dieser Zeit wurde im Gesundheitswesen fast nur noch High-Tech-Medizin eingesetzt. Zeitgleich kam aber auch eine Bewegung auf, sich mit alternativen heilsamen Methoden aus anderen Ländern und Kulturen wie zum Beispiel Yoga zu beschäftigen. „Prof. Krieger hat damals formuliert: Wir brauchen ergänzend zu High Tech auch High Touch im Gesundheitswesen und das finde ich einen wunderbaren Satz“, sagt **Christine Pehl**, sie ist Dozentin und Seminarleiterin für heilsame Berührung in der Pflege (siehe auch den Kasten „Zur Person“). Ausgehend von den USA wurden ab den 1970er Jahren viele Krankenschwestern und Pfleger in der therapeutischen Berührung ausgebildet und die Methode wird in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und Hospizen angewendet. Es zeigte sich im Alltag, dass dadurch medikamentöse Unterstützung reduziert oder ganz abgesetzt werden kann.

Auch in Europa wird heilsame Berührung in immer mehr Einrichtungen Teil des therapeutischen Spektrums. In den skandinavischen Ländern und in Österreich ist die Methode, so Christine Pehl, in die Standard-Pflegeausbildung aufgenommen worden – oft auch in Kombination mit der Anwendung von Aroma-Ölen.

Ängste und Schmerzen werden gemildert

Die Erkenntnisse der modernen Berührungsforschung zeigen: Als sanfte Behandlungsmethode können Berührungen Stress, Ängste und Schmerzen abmildern und so den gesamten Heilungsprozess fördern. „In einer großen Studie mit rund 1.500 Brustkrebs-Patientinnen an einem Krankenhaus in Wien wurde die Hälfte der Frauen klassisch schulmedizinisch behandelt und die andere Hälfte ergänzend mit Berührungen. Hier zeigte sich,



Eine Berührung der Hände schafft Bindung, Vertrauen, Halt und Geborgenheit

dass die Behandlungserfolge wesentlich höher waren, wenn zusätzlich beruhigende Berührungen eingesetzt wurden“, berichtet Christine Pehl.

Dass Berührungen heilsam sein können, ist eigentlich ein ganz altes Wissen. Oft setzen wir sie im Alltag ein, ohne dass es uns bewusst ist, zum Beispiel, wenn wir die Hand auf eine schmerzende Stelle legen oder Kinder in den Arm nehmen, wenn sie sich wehgetan haben.

Die heilsame Wirkung erklärt Christine Pehl folgendermaßen: „Berührung harmonisiert und stärkt den Menschen. Das Herz beruhigt sich, der Puls geht runter und Glückshormone werden ausgeschüttet.“ Außerdem schaffe die Berührung Bindung, Vertrauen, Halt und Geborgenheit. „Das alles kennen wir zum Beispiel bei der Betreuung von Frühgeborenen und auch bei der Begleitung von Sterbenden. Wenn hier Sprache nicht mehr ankommt, bringt die Berührung der Hände Ruhe und Frieden in den Raum.“

Demenzkranke profitieren stark

Und auch Demenzkranke profitieren stark davon, denn der Tastsinn ist oft der letzte verbleibende Sinn, der noch Kontakt ermöglicht, wenn verbale Fähigkeiten eingeschränkt sind. Generell scheint zu gelten: Je älter die Menschen sind, desto weniger werden sie berührt. Das heißt aber nicht, dass Berührungen im Alter an Bedeutung verlieren – im Gegenteil.

In ihren Kursen zur heilsamen Berührung, die Christine Pehl unter anderem in Pflegeeinrichtungen gibt, stellt sie drei Wege der Berührung vor:

1. Die normale Alltagsberührung

Wir berühren Menschen ständig - übrigens auch in der Hauswirtschaft. Dies kann man entweder ruppig und schnell machen oder auch liebevoll und sanft. Sei es, dass man einen Verband anlegt oder den Teller zu den Mahlzeiten serviert und dabei kurz die Schulter der Bewohnerin antippt und „Guten Appetit“ wünscht. „Wir spüren es sofort, wenn Alltagsberührungen in einer liebevollen Haltung erfolgen und der Körper des anderen umgehend positiv darauf reagiert“, erklärt die Dozentin.

2. Die therapeutische Berührung

Dabei geht es darum, auf bestimmte Alltagsbefindlichkeiten positiv einzuwirken. Ein Beispiel: Jemand leidet unter Kopfschmerzen und man legt zehn Minuten die Hände auf seine Schultern und lässt Wärme fließen. „Ganz oft braucht man dann keine Schmerztablette mehr“, so die Erfahrung von Christine Pehl. Bei Bewohnern mit Demenz kann es bei Unruhe gut helfen, eine Hand auf die Schulter und eine zwischen die Schulterblätter zu legen und leise mit der Person zu sprechen.

Foto: Christine Pehl

ZUR PERSON



Unsere Gesprächspartnerin **Christine Pehl** ist zertifizierter systemischer Coach, Beraterin und Dozentin. Vor ihrer selbstständigen Tätigkeit hat sie lange in einem Arzneimittelunternehmen gearbeitet und sich mit der wissenschaftlichen Forschungsfrage beschäftigt,

was Menschen außer Arzneimitteln brauchen, um gesund zu sein.

Als sie sich vor 20 Jahren selbst sehr erschöpft fühlte, absolvierte sie eine systemische Coaching-Ausbildung und lernte das Handwerkszeug für innere Stärkung, um andere Menschen gut

begleiten zu können. „Hier habe ich gespürt, Coaching ist sinnvoll, aber wir bleiben letztlich auf der Verstandesebene, wir reden und analysieren viel.“ Sie suchte etwas Ergänzendes, was auch den Körper miteinbezieht. Und sie fand die heilsame Berührung. Menschen, die zu ihrem zum Coaching kamen, fragte sie nun, ob sie am Ende auch eine Berührungssequenz mit ihnen machen dürfte, bei der sie ihnen die Hände auflegt. „Ganz schnell zeigte sich, dass dies eine sehr gute Kombination ist, die den Geist und den Körper anspricht.“

Zunächst wandte sie die Methode selber an. Später absolvierte sie eine Lehrer-Ausbildung in heilsamer Berührung. Seit zehn Jahren bildet sie nun Mitarbeitende in Bildungshäusern, Pflegeheimen, Krankenhäusern und Hospizen in dieser Methode aus. Weitere Infos: www.pehl-beratung.de

**Gerade Menschen mit Demenz
wünschen sich oft ganz viel
Berührung**



3. Eine längere therapeutische Behandlung

Dabei widmet sich beispielsweise eine Pflegerin oder Krankenschwester zehn bis 20 Minuten ganz einer Person und lässt die Hände sehr intuitiv über den Körper wandern. „Dies setzen im Pflegeheim manchmal auch Alltagsbegleiterinnen ein, wenn sie für einen Bewohner oder eine Bewohnerin mal länger Zeit haben, und dann beispielsweise eine beruhigende Handmassage machen“, berichtet Christine Pehl.

Inwieweit die heilsame Berührung in Pflegeeinrichtungen in Deutschland angewendet wird, hängt laut der Dozentin stark von der Heimleitung ab und davon, ob eine Offenheit für komplementärmedizinische Methoden vorhanden ist.

Steigendes Interesse in Pflegeheimen

Ein Vorreiter ist das Caritas-Pflegezentrum St. Hildegard in Pöttmes in Bayern. Es wurde 2024 mit dem Bayerischen Demenzpreis ausgezeichnet für das Projekt „Reduktion von Psychopharmaka durch Alternativen in der Pflege“. Christine Pehl hat in der Einrichtung Mitarbeitenden geschult, die ätherische Öle im Rahmen der Aromapflege anwenden und Berührungen gezielt einsetzen. Nicht nur die Heimleiterin, sondern auch die Hauswirtschaftsleiterin steht voll hinter dem Konzept der heilsamen Berührung und beide haben sich gezielt weitergebildet (wir berichten ausführlich über das Pflegeheim St. Hildegard in einer der nächsten Ausgaben von **rhw management**).

Generell merkt Christine Pehl derzeit ein wachsendes Interesse am Thema Berührung. So bildet sie aktuell an fünf Pflegeheimen in Augsburg die Mitarbeitenden in der heilsamen Berührung aus. „Das zieht gerade ganz schöne Kreise. Letztens hat eine Pflegerin in einem Kurs zu mir gesagt: ich bin seit 30 Jahren in der Pflege und

kenne bisher nur Fortbildungen, die auf noch mehr Effizienz ausgelegt sind. Das ist die erste Fortbildung, die mir gut tut und auch noch so viel bewirkt.“

Von der heilsamen Berührung profitieren nicht nur Bewohner*innen, sondern auch die Mitarbeitenden. Denn wer andere berührt, beruhigt sich automatisch selbst. Außerdem können Mitarbeitende die Berührung untereinander anwenden. Mit einem Auflegen der Hände oder einer Umarmung können sie sich im Arbeitsalltag kurz stärken und beruhigen, wenn sie sich erschöpft oder gestresst fühlen. Damit werden Berührungen zu einer Art Handwerkszeug für die Selbstfürsorge.

Berührungen müssen achtsam erfolgen

Trotz der vielen positiven Aspekte gibt es bei der Methode natürlich auch Grenzen. Wenn ein pflegebedürftiger Mensch oder Mitarbeitende nicht über das notwendige Maß hinaus berührt werden möchten, muss das natürlich respektiert werden. Einverständnis, Austausch und Achtsamkeit sind wichtige Voraussetzungen für Berührungen in der Arbeitswelt.

Auch Christine Pehl berichtet, dass es Menschen gibt, die lieber Abstand halten, vielleicht auch bedingt durch frühere schlechte Erfahrungen. „Wichtig ist, in der Berührung immer achtsam zu sein, hineinzuspüren und zu beobachten, wie das Gegenüber reagiert, zieht es sich zurück oder erscheint ein Lächeln auf dem Gesicht und die Atmung wird freier?“ Gerade Menschen mit Demenz würden sich besonders viel Berührung wünschen: „Wenn das Bewerten wegfällt und das Gefühlsleben wichtiger wird, verstärkt sich bei den Menschen der Wunsch nach Berührung.“

● Alexandra Höß