

# Die Sprache der Hände

## Therapeutic Touch: Heilsame Berührung in der Begleitung schwer kranker Menschen

*Berührung kann eine tiefe Verbindung schaffen – gerade, wenn Worte an Bedeutung verlieren. Therapeutic Touch bietet Pflegenden eine Methode, über Berührung und Energiearbeit den Bedürfnissen schwer kranker Menschen einfühlsam zu begegnen.*

**B**erührung ist ein grundlegendes Bedürfnis für das körperliche, emotionale, mentale und spirituelle Wohlbefinden – vom Beginn unserer Entwicklung im Mutterleib bis zum Sterbeprozess am Ende unseres Lebens. Die Haut, unser größtes Sinnesorgan, ist dabei die wichtigste Schnittstelle zur Außenwelt. Sie vermittelt Empathie, Geborgenheit und Zugehörigkeit – all das, was besonders in der Palliativpflege entscheidend ist.

Wenn Menschen in der letzten Lebensphase stehen, verändern sich ihre Bedürfnisse und ihre Möglichkeiten der Kommunikation oft. Sprache kann an Bedeutung

verlieren oder ganz wegfallen. Berührungen aber bleiben bis zum Schluss als Form des Austauschs und der Verbindung bestehen und ihre Bedeutung ist für alle – Gäste, Patient:innen, Angehörige und Pflegende – von unschätzbarem Wert. Therapeutic Touch (TT), übersetzt: therapeutische Berührung, ist eine spezielle Methode, die auf den beiden Säulen Berührung und Energiearbeit basiert und in der Palliativpflege eine wertvolle Unterstützung bieten kann.

### Die Rolle der Berührung am Lebensende

Sterben ist eine zutiefst existenzielle Erfahrung – nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für all jene, die sie auf ihrem letzten Weg begleiten. Pflegende stehen vor der herausfordernden Aufgabe, die individuellen Bedürfnisse sterbender Menschen zu erkennen und sensibel darauf einzugehen. Dies verlangt sowohl handwerkliches Können als auch ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen.

Die Frage „Braucht ein Sterbender Berührung?“ ist ein wiederkehrendes Thema in Fortbildungen zu Therapeutic Touch. Die Antworten variieren: Während viele Teilnehmende diese Frage spontan bejahen, betonen andere die Individualität der Bedürfnisse Sterbender. Manche Menschen wünschen sich intensiven Körperkontakt, während andere Berührungen eher ablehnen.

Hier zeigt sich die Bedeutung einer geschulten Wahrnehmung: Nur durch eine verfeinerte Sensibilität können Pflegende erspüren, welche Art von Berührung in der jeweiligen Situation hilfreich und angemessen ist. Therapeutic Touch schult diese Sen-

sibilität gezielt und bietet Pflegenden Werkzeuge, um mit bewussten Berührungen auf die Bedürfnisse Sterbender wie Angst- und Stressreduzierung, Erleichterung der Atmung und Wundheilung einzugehen.



### Die Bedeutung der Haut bei der Berührung

Die Haut ist nicht nur unser größtes Organ, sondern auch eines der sensibelsten. Millionen von Rezeptoren im gesamten Körper sammeln ununterbrochen Informationen über Temperatur, Druck, Vibration und andere Berührungsqualitäten und leiten diese in einer beeindruckenden Geschwindigkeit ans Gehirn weiter. Das Tastsinnessystem übernimmt dabei eine doppelte Funktion: Es ist sowohl Vermittler als auch Verwalter von Berührungen (Grunwald, 2012). Die Verknüpfungen der taktilen, kinästhetischen und vestibulären Sinneswahrnehmungen sind die Grundlage unserer Entwicklung im Leben. Über die komplexe Wahrnehmungsverarbeitung erleben wir unser Selbst und unsere Beziehung zur Außenwelt über die gesamte Lebensspanne (Ayres, 2002).

### Die wissenschaftliche Basis: C-taktile Fasern und Oxytocin

Berührung ist nicht nur ein Akt der Zuwendung, sondern hat auch tiefgreifende physiologische Effekte. Für die Entdeckung der Rezeptoren für Berührung (C-taktile Fasern) und Temperatur wurde 2021 der Nobelpreis verliehen. Diese Nervenfasern reagieren besonders empfindlich auf sanfte Berührungen, wie Streicheln oder sanftes Drücken, und vermitteln ein Gefühl von Wohlbefinden (Müller-Oerlinghausen et al., 2022). Die Aktivierung der Fasern führt zur Ausschüttung von Oxytocin, dem sogenannten „Kuschelhormon“. Oxytocin reduziert Stress, fördert soziale Bindungen und hat eine beruhigende Wirkung – Effekte, die besonders in der Betreuung schwer kranker Menschen in der Palliativpflege von großer Bedeutung sind.

## Energie und Berührung: Was sagt die Wissenschaft?

Jede Person hat ein Energiefeld (elektromagnetisches Feld) und Pflegendе können dieses Energiefeld positiv über Berührung beeinflussen (Packheiser et al., 2024). Diese Annahme war für die amerikanische Pflegewissenschaftlerin Martha Rogers die Basis in ihrem Pflegeerlebnismodell, das sie schon 1970 in den USA eingeführt hat. Ihre Theorie postuliert, dass Menschen als offene Systeme betrachtet werden sollten, die in ständiger Wechselwirkung mit ihrer Umgebung stehen und einen Zustand der Balance auf allen Ebenen anstreben. Grundlagen für diese Theorie bildeten Erkenntnisse aus der Physik zu elektromagnetischen Feldern/Licht. Die Entwicklung von Therapeutic Touch (TT) wurde maßgeblich von ihrer „Theorie des unitären Menschen“ beeinflusst (Rogers, 1997).

Neuere Studien haben gezeigt, dass Nervenzellen eine sogenannte ultraschwache Photonenemission haben (Photon = kleinste Einheit des Lichts). Es wird angenommen, dass Nervenzellen darüber kommunizieren und Licht/Energie möglicherweise eine Rolle in physiologischen und pathophysiologischen Prozessen wie Reparatur und Regeneration sowie der Herstellung der Homöostase im Körper spielen (Zangari et al., 2021; Moro et al., 2022).

Das Verständnis der Funktionsweise und der Strukturen dieses komplexen Systems ist entscheidend, um die tiefgreifende Bedeutung von Berührung zu begreifen.

### Was ist Therapeutic Touch?

In der Methode Therapeutic Touch (TT) vereinen sich die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft zur Wirkung von Berührung und Energie mit Jahrtausende alten Heiltechniken. In den 1970er-Jahren entwickelte Prof. Dolores Krieger an der New York University diese Pflegeintervention für den Einsatz im Gesundheitswesen. Ziel der ursprünglichen Version von TT ist es, das Energiefeld der Patient:innen zu harmonisieren und damit heilungsfördernde Prozesse in Gang zu setzen.

TT basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch ein eigenes Energiefeld besitzt, das durch Berührung positiv beeinflusst werden kann. Am Deutschen Institut für Therapeutic Touch wurden vor allem die Wirkung von Be-



Im Alltag erfolgen Berührungen oft beiläufig und routiniert. Anders bei Therapeutic Touch: Hier wird jede Bewegung bewusst und mit Empathie ausgeführt.

rührung und unterschiedliche Berührungstechniken erforscht und die ursprüngliche Krieger-Kunz-Methode um spezifische Berührungstechniken ergänzt. Damit ist die europäische Weiterentwicklung von TT eine umfassende Berührungsidee und wird in Kombination mit dem Energietraining (Selfcare für die Pflegenden) am Deutschen Institut für Therapeutic Touch gelehrt.

Therapeutic Touch unterscheidet sich von alltäglichen Berührungen durch die bewusste Fokussierung auf das Energiefeld und die Intention, heilende Prozesse zu unterstützen. Genauso wichtig wie die spezifischen Berührungstechniken selbst ist die Intention dahinter. Während Berührungen im Alltag oft beiläufig und routiniert geschehen, wird bei TT jede Bewegung bewusst und mit Empathie ausgeführt. Die Pflegenden lernen, mit einer Haltung von Einfühlung und Achtsamkeit die Energien

der Gäste/Patient:innen zu erspüren und zu harmonisieren. Diese Form der Berührung geht über das Physische hinaus und berührt die Menschen auch auf emotionaler und spiritueller Ebene.

### Wirkungsspektrum von Therapeutic Touch

Mittlerweile existieren über 600 wissenschaftliche Publikationen und Erfahrungsberichte, die die Wirksamkeit von TT in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsversorgung belegen. Studien zeigen, dass TT weltweit, besonders in Ländern wie den USA, Kanada, Österreich, England und den Niederlanden, erfolgreich eingesetzt wird – von der Geburtshilfe bis zur Palliativpflege (Monroe, 2021). Häufig genannte Effekte sind:



#### Beitrag weiterleiten

Scannen Sie den QR-Code und leiten Sie den Beitrag an Ihre Kolleg:innen weiter. Die Zugangsdaten erhalten Sie hier: [friedrich-verlag.de/digital/](http://friedrich-verlag.de/digital/)

## Die vier Schritte einer Therapeutic-Touch-Behandlung

**1. Zentrieren:** Energie- und Atemübungen zum Zentrieren, zur Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

**2. Einschätzen:** Informationen über die Person mit allen Sinnen erhalten, durch Berührungen und Beobachtungen von Muskeltonus, Körperhaltung und Atmung, Scannen des Energiefeldes

**3. Behandlung:** Standardbehandlung oder Teilbehandlung, Auffüllen des Energiefeldes, Berührungstechniken

**4. Evaluation:** Eigene Einschätzung, Äußerungen der Person über ihr Befinden, bewusster Abschluss

- **Stressabbau und Entspannung:** Laut einer Untersuchung von Anderson und Taylor (2021) bewirkt TT eine signifikante Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, was zur Entspannung beiträgt.
- **Angstreduktion:** Eine Metaanalyse von Smith et al. (2020) zeigt, dass TT Ängste bei schwer kranken Patient:innen messbar reduziert.
- **Schmerzlinderung:** Laut einer Studie von Chen et al. (2022) empfinden Patient:innen nach TT-Behandlungen eine deutliche Schmerzlinderung.
- **Förderung der Heilung:** Therapeutic Touch unterstützt die Wund- und Knochenheilung durch die Aktivierung körpereigener Ressourcen.

## Aus- und Weiterbildung Therapeutic Touch

Infos zum Basis-Zertifikat Therapeutic Touch ISTTE und zum Kursprogramm finden Sie unter:

<http://istte.de/Therapeutic-Touch-ISTTE/>



- **Weitere Schwerpunkte, die mit TT behandelt werden:** Berührung als Grundbedürfnis und als Kommunikation, Wahrnehmung, Körperbild, Wohlbe-finden etc.

## In den Pflegealltag integrieren

Therapeutic Touch ergänzt bestehende Pflegeansätze und lässt sich unkompliziert in den Pflegealltag integrieren. Die „Sprache der Hände“ eröffnet Wege der Kommunikation, wo Worte nicht mehr reichen und wird so zu einem unverzichtbaren Werkzeug – insbesondere im Umgang mit Menschen, die aufgrund von Krankheit oder Alter nicht mehr in der Lage sind, sich verbal auszudrücken (vgl. Kasten „Die vier Schritte einer Therapeutic-Touch-Behandlung“).

TT fördert die Zusammenarbeit und bietet den Pflegenden eine Möglichkeit, auf eine zusätzliche Art mit den Patient:innen in Kontakt zu treten. In einem Pilotprojekt in einem Altenheim in Stuttgart zeigte sich, dass durch die regelmäßige Anwendung von TT die Zufriedenheit sowohl bei den Bewohner:innen als auch beim Pflegepersonal anstieg. Die Pflegenden berichteten, dass sie sich selbst weniger gestresst fühlten und eine tiefere Verbindung zu den ihnen anvertrauten Menschen aufbauen konnten.

Worauf sollte man achten? Berührung ist immer ein Angebot, das angenommen oder abgelehnt werden kann. Besonders in der Palliativpflege ist es wichtig, die Grenzen der Betroffenen zu respektieren. Manche Menschen ziehen sich in der letzten Lebensphase zurück und wünschen keine Nähe mehr. Andere hingegen sehnen sich nach Körperkontakt, um sich noch einmal als Teil der Welt zu fühlen. Die Pflegenden müssen lernen, diese Bedürfnisse zu erspüren und sensibel darauf zu reagieren. Eine Bewohnerin, die sehr verschlossen war, nahm nach einer Weile die angebotenen Berührungen an und sagte: „Es ist, als ob Ihre Hände mir helfen, meinen Frieden zu finden.“

## Therapeutic Touch und die Rolle der Selbstfürsorge

Nicht nur die Betroffenen, auch die Pflegenden profitieren von Therapeutic Touch. Die eigene Selbstfürsorge hat einen hohen Stellenwert und regelmäßiges Energietraining,

Meditation und Achtsamkeitsübungen sind Bestandteile der Ausbildung zum Basiszertifikat am DITT (vgl. Kasten „Aus- und Weiterbildung Therapeutic Touch“). Dies hilft den Pflegenden, in ihrem anspruchsvollen Berufsalltag Kraft zu finden und einen gesunden Umgang mit Nähe und Distanz zu leben.

Eine Pflegeperson berichtete: „Durch die TT-Ausbildung habe ich gelernt, etwas für mich selbst zu tun, mich selbst besser wahrzunehmen und zu entspannen. Das hilft mir, meinen Patienten mehr geben zu können. Die Behandlungen in der Ausbildung habe ich selber am ganzen Körper spüren können und war danach einfach tiefenentspannt. Es ist einfach so schön, wirklich wunderbar!“

## Literatur

- Anderson, R. & Taylor, M. (2021). The impact of Therapeutic Touch on stress and relaxation: A randomized controlled trial. *Journal of Holistic Nursing*, 39(4), 320–332.
- Ayres, A. J. (2002). *Bausteine der kindlichen Entwicklung*. Springer.
- Chen, Y., Zhang, Q. & Liu, H. (2022). Pain relief through energy-based therapies: A review of evidence from palliative care settings. *Palliative Medicine Reports*, 3(2), 210–225.
- Grunwald, M. (2012). Haptik: Der handgreiflich-körperliche Zugang des Menschen zur Welt und zu sich selbst. In T. H. Schmitz (Hrsg.), *Werkzeug – Denkzeug*. Transcript Verlag.
- Monroe, C. M. (2021). The effect of Therapeutic Touch on pain and anxiety in the elderly population: A randomized controlled study. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29–37.
- Moro, C., Liebert, A., Hamilton, C., Pasqual, N., Jeffery, G., Stone, J. & Mitrofanis, J. (2022). The code of light: do neurons generate light to communicate and repair? *Neural Regeneration Research*, 17(6), 1251–1252.
- Müller-Oerlinghausen, B., Eggart, M., Norholt, H., Gerlach, M., Kiebigis, G. M., Arnold, M. M. & Moberg, K. U. (2022). Berührungsmedizin – ein komplementärer therapeutischer Ansatz unter besonderer Berücksichtigung der Depressionsbehandlung. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 147(04), e32–e40.
- Packheiser, J., Hartmann, H., Fredriksen, K. et al. (2024). A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. *Nature Human Behaviour*, 8, 1088–1107.
- Rogers, M. (1997). *Theoretische Grundlagen der Pflege* (2. überarb. Aufl.). Lambertus.
- Rogers, M. & Ader, R. (2019). Therapeutic Touch and the energy field in nursing care. *International Journal of Nursing Studies*, 56(1), 50–60.
- Smith, K., Brown, T. & Patel, S. (2020). Reducing anxiety in terminal patients with Therapeutic Touch: A systematic review. *BMC Palliative Care*, 19(1), 15–25.
- Zangari, A., Micheli, D., Galeazzi, R., Tozzi, A., Balzano, V., Bellavia, G. & Caristo, M. E. (2021). Photons detected in the active nerve by photographic technique. *Scientific Reports*, 11, 3022. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-80077-5>



**Sabine Dietrich**

Psychologin M. Sc. | HP, Leitung  
ISTTE und Deutsches Institut für  
Therapeutic Touch  
E-Mail: [sabinedietrich@istte.de](mailto:sabinedietrich@istte.de)  
[www.istte.de](http://www.istte.de)