



# Ein stilles Gespräch

*Berührung ist ein Beziehungsangebot, das Nähe, Sicherheit, emotionales Erleben und Körperwahrnehmung ermöglicht, wenn Worte an Bedeutung verlieren. Der strukturierte Ansatz von Therapeutic Touch (TT) ist eine wirkungsvolle und achtsame Methode zur Kontaktgestaltung – auch und gerade bei Demenz.*

*Text: Katharina Heinen, Sabine Dietrich*

**F**rau M. ist schwer dement und liegt überwiegend im Bett. Das Kopfende ist etwas hochgestellt: Sie ist aber wieder nach unten gerutscht, die Beine sind angezogen, auf die Füße gestellt. Sie ist wach, ist mit ihren Händen mit der Bettdecke beschäftigt – mit etwas, was nur sie selbst versteht.

Ich spreche sie an und beginne mit einer Initialberührung an Hand und Schulter mit der Behandlung. Sie schaut mich mit einem fragenden, etwas unsicherem Blick an. Ich beginne damit, ihre aufgestellten Beine sanft hin und her

zuwiegen; merke wie die Spannung dort schon etwas nachlässt. Ihr Blick wird interessierter. Als nächstes taste ich unter ihrer Bettdecke nach ihren Füßen und halte diese nacheinander. Sie lächelt, scheint es zu genießen. Dann lege ich oberhalb der Decke eine Hand auf ihr Knie, die andere auf die Beckenaußenseite. Wieder ein Blickkontakt. Ich fahre mit der TT-Standard-Behandlung auf der anderen Seite fort und lege meine Hände haltend oder auch sanft bewegend auf unterschiedliche Körperbereiche, immer ihre Reaktionen im Blick. Es ist wie ein stilles Gespräch: Es



Fotos: C. Ballmann, Werner Krüper

Später berichten Kolleg:innen von positiv verändertem Ess- und Trinkverhalten. Oder sie fragen, was ich denn mit Frau M. gemacht habe, sie hätte so selig gelächelt bei der pflegerischen Versorgung im Anschluss an meinen Besuch.

### *Betreuung als Beziehungsarbeit*

In der Begleitung von Menschen mit Demenz braucht es Beziehung, Resonanz, ein Gesehenwerden. Therapeutic Touch ist eine Berührung, die mehr meint als die Haut.

Eine Methode, die hilft, sich gegenseitig wieder zu spüren – auch dann, wenn Worte fehlen.

*Achtsame Hände vermitteln Sicherheit und Nähe.*

Menschen mit Demenz haben ein sensibles Empfinden für Emotionen. Sie nehmen wahr, wieviel Nähe oder Distanz ich in meiner Kontaktaufnahme anbiete.

Auch für sich selbst können sie deutlich signalisieren, ob eine Berührung im Kontakt als angenehm erlebt wird. TT hilft der

betreuenden Person, ein ausgeprägtes Feingefühl im Umgang mit Berührung zu erlernen: Jeder Kontakt beginnt mit der Erlaubnis, mit Beobachtung der Reaktion und mit der Bereitschaft, die Berührung sofort zu beenden, wenn sie nicht erwünscht ist. Entscheidend für die Wirksamkeit ist innere Haltung: Wer TT praktiziert, bringt Präsenz, Einfühlungsvermögen und Wertschätzung mit. In der Ausbildung wird deshalb auch an der Selbst- und Fremdwahrnehmung gearbeitet, um professionell und adäquat auf die Bedürfnisse der dementen Personen eingehen zu können, aber auch eigene Bedürfnisse und Ressourcen zu erkennen. Viele Betreuer:innen und Pflegende berichten, dass sie über TT nicht nur professioneller, sondern auch gestärkter und achtsamer im Berufsalltag agieren.

fühlt sich wechselseitig warm und nah an. Mit der Zeit gibt es immer mehr Entspannungszeichen: ruhigere Atmung, entspannte Gesichtszüge und längere Phasen mit geschlossenen Augen. Zum Abschied berühre ich noch einmal ihre Hand und Schulter. Sie schenkt mir ein sanftes Lächeln: „Es geht mir gut.“ Auch mich hat unsere gemeinsame, innige Zeit entspannt und berührt.

### *Therapeutic Touch in vier Schritten*

- Zentrieren: Atemübungen zum bei sich Ankommen, zur besseren Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- 1. Einschätzen: Informationen über die Person mit allen Sinnen erhalten, durch Berührungen und Beobachtungen von Muskeltonus, Körperhaltung und Atmung
- 2. Behandlung: Standardbehandlung oder Teilbehandlung, verschiedene Berührungstechniken
- 3. Evaluation: eigene Einschätzung, Äußerungen der Person über ihr Befinden, bewusster Abschluss

### *Eine Brücke zum Inneren entsteht*

Berührung begleitet uns vom ersten Moment unseres Lebens bis zum letzten – sie ist ein Grundbedürfnis für körperliches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlbefinden. Besonders bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz gewinnt Berührung eine wichtige Bedeutung im sozialen Kontakt.

*Sozialdienstfachkraft Katharina Heinen beobachtet während der Behandlung aufmerksam die Reaktionen des Bewohners.*





*Auch ohne verbale Sprache kann Berührung Nähe und Verbundenheit vermitteln.*

Die Haut, unser größtes Sinnesorgan, bleibt eine der letzten Brücken zur Außenwelt. Sie ist ein fein abgestimmtes Sinnesfeld, das über Millionen von Rezeptoren ständig Informationen über Temperatur, Druck und Berührung aufnimmt. Diese Reize gelangen blitzschnell ins Gehirn, wo sie Gefühle, Erinnerungen und Reaktionen auslösen. Besonders bedeutsam sind dabei die sogenannten C-taktilen Fasern: Sie sprechen auf langsame, sanfte Berührungen an – etwa ein Streichen über den Arm oder ein Halten der Hand – und lösen Ruhe, Vertrauen und Verbundenheit aus. Gleichzeitig werden im Körper Hormone freigesetzt, die beruhigend wirken, Stress mindern und das Körpergefühl stärken.

### *Menschen kommen ins Hier und Jetzt*

Auch Herr D. verbringt aufgrund seines reduzierten Allgemeinzustandes die meiste Zeit im Bett.

Nur stundenweise kann er noch im Rollstuhl sitzen. Seine hohe Körperspannung lässt ihn in seinen Bewegungen steif und sperrig wirken. Zur Begrüßung spreche ich ihn an und berühre gleichzeitig mit der Initialberührung seine Hand und Schulter. Oft öffnet er daraufhin die Augen und



*Hände im Therapeutic Touch:  
mal haltend, mal sanft bewegend.*

greift nach meiner Hand – so fest, als wolle er sie nicht mehr loslassen. Ich spreche beruhigend mit ihm und sage ihm, dass wir Zeit miteinander verbringen. Um seinen Griff zu lockern, beginne ich mit einer Handmassage. Sie ist wie ein Tor in die gemeinsame Begegnung. Wenn ich spüre, dass er sich auf mich einlässt, wechsele ich zur nächsten Berührungsqualität. Ich berühre seinen Arm an verschiedenen Stellen mit festem, einfühlsamem Druck. Meine Hände wandern langsam bis zur Schulter, bleiben dort einen Moment lang und greifen spürbar in die Muskulatur. Danach streiche ich seinen Arm sanft wieder aus. Dann beginnt ein kleiner gemeinsamer Tanz: Ich halte seine Hand und seinen Ellbogen, und mit einer leisen gesummen Melodie lassen wir beide seine Arme langsam in Bewegung kommen – immer so, wie es sich stimmig und entspannt anfühlt. Die Körperspannung und sein Gesichtsausdruck zeigen mir, wohin die Reise gehen darf. Nachdem ich auch den anderen Arm so behandelt habe, gehe ich zu seinen Füßen. Ich halte sie nacheinander, dann streiche ich in einer fließenden Bewegung über die Beinmuskulatur bis hinauf zu den Oberschenkeln. Schließlich umfasse ich einen Fuß, stütze gleichzeitig am Knie – und beginne, sein Bein ganz behutsam in Bewegung zu bringen. Die anfänglich hohe Körperspannung lässt merklich nach. Während der gesamten Behandlung wird Herr D. spürbar weicher. Seine Gesichtszüge entspannen sich, seine Bewegungen werden freier. Was mich besonders freut: Er bleibt über die ganze Zeit wach und präsent – ein Zustand, den ich bei ihm sonst kaum erlebe. Es scheint, als würde ihn die Berührung ins Hier und Jetzt holen.

Mehr  
zum Thema

Lesen Sie auch den Beitrag  
„Unter die Haut gehen“ von  
Petra Kipping und Ruth  
Zabojnik-Ihla in **Aktivieren**  
(3/2017).

Fotos: C. Ballmann, Werner Krüper

Was strukturierte, professionelle Berührung leistet

TT ist eine achtsame Methode, bei der bewusste, gezielte Berührungen eingesetzt werden, um Menschen in ihrem Wohlbefinden zu unterstützen und Heilungsprozesse anzuregen. Ursprünglich in den 1970er-Jahren für den Pflegekontext entwickelt, verbindet TT heutige Erkenntnisse zur physiologischen Wirkung von Berührung mit einem besonderen Gespür für das, was Menschen in belastenden Lebensphasen brauchen: Nähe, Orientierung und innere Balance.

Im Mittelpunkt steht die Idee, dass jeder Mensch ein Zusammenspiel von Körper, Gefühlen und Lebenskräften ist. Dieses Zusammenspiel kann durch achtsame Berührung positiv beeinflusst werden. Therapeutic Touch unterscheidet sich von alltäglichen Berührungen dadurch, dass jede Handlung mit Achtsamkeit, Empathie und Klarheit ausgeführt wird. Es geht darum, präsent zu sein und mit den Händen Sicherheit und Kontakt anzubieten. Die weiterentwickelte Methode rückt vor allem die Wirkung unterschiedlicher Berührungsqualitäten und ein Selfcare-Training für die Gebenden in den Mittelpunkt. TT kann in vielen Bereichen des Pflege- und Betreuungsalltags sinnvoll eingesetzt werden – auch und besonders bei Menschen mit schwerer Demenz.

Die beobachteten Wirkungen sind vielfältig:

**Entspannung und Stressabbau:** Die Berührung wirkt beruhigend, die Atmung wird ruhiger, der Puls sinkt. Innere Unruhe kann sich lösen.

**Angstreduktion:** Viele Menschen mit Demenz erleben Unsicherheit. Eine klare, einfühlsame Berührung kann Ängste mindern.

**Linderung körperlicher Beschwerden:** TT wird auch zur Schmerzreduktion eingesetzt – etwa bei Unruhe, muskulären Spannungen oder zur Begleitung bei somatischen Symptomen.

**Stärkung der Körperwahrnehmung:** Durch gezielte Berührung lernen Betroffene wieder, sich selbst zu spüren. Das fördert das Körperbewusstsein und kann den Alltag erleichtern.

**Förderung von Beziehung und Kommunikation:** TT ist eine nonverbale Sprache. Sie kann Nähe und Verbundenheit vermitteln – auch ohne Worte.

Darüber hinaus stärkt Therapeutic Touch das Gefühl von Zuwendung, von gehalten sein und innerer Balance. Gerade bei Menschen mit schwerer Demenz, die oft nicht mehr benennen können, was sie brauchen, kann das eine stille, aber tiefgreifende Unterstützung sein.

Weitere Betreuungsideen für körperbezogene Angebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals **Aktivieren Plus** (<https://www.aktivieren-plus.de>). Der Zugang zur Ideendatenbank und zum Wochenplaner ist im Abonnement der Zeitschrift bereits enthalten. Bitte zur erstmaligen Registrierung Abo-Nummer bereithalten.

Tipp: <https://www.aktivieren-plus.de/aktivierungsangebote/punktgenau>



Auf den Punkt

- **Therapeutic Touch (TT) schafft Nähe und ermöglicht nonverbale Verständigung bei Demenz.**
- **Achtsame Berührung fördert Entspannung, reduziert Ängste und verbessert Wohlbefinden.**
- **Betreuende stärken durch TT Empathie, Selbstwahrnehmung und ihre innere Balance.**



**Katharina Heinen**  
Fachkraft für den Sozialdienst, stvtr. Sozialdienstleitung, Haus Bavier, Altenhilfeeinrichtung der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH, [heinen@hausbavier.de](mailto:heinen@hausbavier.de)



**Sabine Dietrich**  
Psychologin MSc, Heilpraktikerin, Leitung Deutsches Institut für Therapeutic Touch und ISTTE, Tel.: (0 15 78) 6 76 54 52, [sdietrich@therapeutictouch.de](mailto:sdietrich@therapeutictouch.de), [therapeutictouch.de](http://therapeutictouch.de)