

# Achtsame Berührung

## Heilsames Potenzial für die letzte Lebensphase

Erschienen in Dr. med. Mabuse 223 · September/Oktober2016

*Rebekka Hofmann*

**In unserer Gesellschaft leiden heute viele Menschen unter einem Mangel an Berührung – gerade in Pflegeheimen oder Krankenhäusern wird der Kontakt zwischen Personal und Patient meist operationalisiert und auf ein erforderliches Minimum reduziert. Dabei kann ein enormes heilsames Potenzial in der achtsamen Berührung liegen, weiß Rebekka Hofmann aus ihrer langjährigen Tätigkeit als „Berührungsfachfrau“. Sie erläutert die Bedeutung von Berührung in der letzten Lebensphase.**

Anton Huber (Name geändert) liegt seit einigen Wochen zu Hause in seinem Bett. Langsam verringert sich seine Lebens-energie. Unruhige Phasen wechseln sich mit stillen ab. Manchmal fixieren seine Augen mich, manchmal blicken sie in die Weite, als würde er fern von dieser Welt etwas sehen, das mir verborgen bleibt.

Seine Frau Hilde pflegt ihren todkranken Mann. Vor einer Woche konnten sich die beiden noch verbal verständigen. Jetzt kommen von Anton nur noch ab und zu leise unverständliche Worte. Die möchte man so gerne verstehen und kann es doch nicht. Medizinisch ist er bestens versorgt. Das ambulante Pflegeteam kommt jeden Tag, wenn nötig wird der Palliativarzt hinzugezogen. Schmerzstillende Medikamente sind gut eingestellt und werden stetig neu überprüft. Das ambulante Hospiz ist ebenfalls mit einer nächtlichen Sitzwache hinzugezogen worden.

Hilde möchte das Beste für ihren sterbenden Mann tun und trotzdem bleiben da Lücken, seit die Sprache ausgefallen ist. Diese neue Situation löst Unsicherheit in ihr aus, denn ihr Mann scheint seit einigen Tagen vermehrt innere „Kämpfe“ auszutragen – oder sind es Ängste? Wir wissen es nicht.

### Die Bedeutung unserer Berührungs- Biografie

Ich sitze mit Hilde im Wohnzimmer und erstelle mit ihrer Hilfe eine „BerührungsBiografie“ ihres Mannes. Welchen Umgang pflegte er mit seinem Körper? Liebte er es berührt, massiert zu werden? War er sportlich aktiv? Wie wurde in der Familie körperliche Nähe gelebt? Hat er das Tanzbein geschwungen? Hilde erzählt lebhaft und langsam erschließt sich mir ein Bild eines Mannes, der Sinnlichkeit und Freude auch über seinen Körper gelebt hat.

Ja, wir sind alle Berührungswesen! Einige leben Berührung bewusst, andere weniger. Doch Tast und Berührungssinn sind durch unseren Körper von der

Empfängnis bis zum letzten Atemzug unweigerlich mit uns verbunden. Wir können der Berührung nicht entkommen. Sie gibt uns schon im Mutterleib Halt und Geborgenheit. Und einmal geboren, setzt sich die Welt im Ertasten von Formen und Oberflächen, Temperaturen und Härtegraden fort.

Wie und was wir tastend erfahren, wie wir in unserem Alltag durch Eltern, Geschwister oder Betreuer körperlich berührt werden, wirkt sich nachhaltig auf den Verlauf unseres Lebens aus. Eine beruhigende, zärtliche Berührung setzt sich für immer positiv in unserem Organismus fest und vermag manchmal mehr zu erreichen als Worte oder Medikamente. Achtsame, liebevolle Berührung hemmt das Stresshormon Kortisol und stimuliert die Produktion der sogenannten Glückshormone Oxytocin und Serotonin. Diese Botenstoffe fördern Nähe und Vertrauen. Kinder, die häufig getragen und liebevoll berührt werden – Naturvölker leben es uns vor – schlafen besser, verfügen über ein stärkeres Immunsystem und eine höhere Sozialkompetenz.

### Potenzial bleibt ungenutzt

Und so könnte Berührung auch ein immenses Potenzial in der Sterbebegleitung bieten! Doch körperlich palliative Begleitung ist immer noch mit großer Unsicherheit verbunden. Das Pflegepersonal wird auf alle medizinischen Handlungen bestens vorbereitet, das menschliche Berührungswesen hinter all den Apparaten, Medikamenten, Kontrollen und Messungen wird dabei vergessen. Berührung kostet nichts, aber braucht Zeit – und die haben wir nicht. Sterbende liegen, abgesehen von kurzen Besuchen, oft tagelang alleine in Krankenhäusern oder Pflegeheimen. Das Personal kommt mit schnellen Schritten in den Raum, bleibt kurz neben dem Bett stehen, kontrolliert die Infusion, den Katheter, misst den Puls, verabreicht eine Spritze und verschwindet ohne ein Wort aus dem Zimmer.

Dabei mindert Berührung nachweislich Schmerzen und Angst. Aber anstatt Berührung als Mittel einzusetzen, werden mehr und mehr Medikamente dazwischen geschoben. Hier könnte der Einsatz schmerzstillender Arzneimittel durch Anwendung achtsamer Berührung eingeschränkt werden.

In Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen, Hospizen und zu Hause brauchen wir dringend Menschen, die nicht eng im Pflegeschlüssel der Einrichtungen eingebunden sind. In der Hospizarbeit könnten Ehrenamtliche Sterbende durch Berührung begleiten. Familienangehörige und FreundInnen sind gefragt. Sogar

das Personal kann lernen, während der Überprüfung liebevoll den Puls zu fühlen, die Kanüle zu legen oder den Bettlägerigen auf einfühlsame Art zu waschen und einzucremen. Ich plädiere vor allem dafür, dass die Berührung von der inneren Haltung her bewusster gestaltet wird.

Menschen aus dem Pflegebereich, die mit Berührung bewusster umgehen, berichten mir immer wieder, dass es für sie wie ein „Auftanken“ ist. Sie handeln nicht nur operational vom Gesunden hin zum Kranken, sondern von Mensch zu Mensch.

### **Den kranken Körper annehmen**

Kehren wir zurück zu Anton Huber: Seit bald drei Jahren wird er intensiv medizinisch betreut. Es ist die übliche Geschichte eines Krebskranken. Hoffnung, Antrieb und Hoffnungslosigkeit wechseln sich wie bei einer Bergund Talfahrt ab. Zwischendurch die Frage: „Warum gerade ich?“, der Blick in den Spiegel, der mit einem kraftlosen, abgemagerten Körper antwortet. Anton ist wütend auf den Körper, der seinen Dienst versagt.

Berührung kann nicht nur Angst und Schmerz lindern, Berührung hilft auch, mit dem kranken Körper Frieden zu schließen. Menschen, die ich in den letzten Tagen und Wochen ihres Seins berührend begleite, entdecken noch in dieser Abschiedsphase eine andere Art der Berührung. Hier wird der Körper nicht bewertet, optimiert, taxiert, untersucht, zurechtgerückt, verbunden, gestochen. Hier wird der Körper in seinem Zerfall angenommen. Er darf sich so zeigen, wie er ist. Menschen sind so dankbar, wenn ihnen diese Gelegenheit geboten wird. Es wird ein Raum geschaffen, in dem die Akzeptanz zum Körper und seinem Zerfall seinen Platz bekommt. Ein Knoten kann sich dabei lösen, der Körper kann loslassen, weil er sich physisch nochmals gehalten und gewürdigt fühlt.

„Berührung ist eine universelle Sprache. Nur muss ihr Heilungspotenzial wieder den Weg in den Alltag finden.“

### **Einfachheit und Präsenz**

In meinen Fortbildungskursen fällt häufig dieser Satz: „Berührung aus dem Herzen ist beste Medizin“. Es gibt mittlerweile so viele Berührungstechniken und jede leistet zweifelsohne ihren Beitrag. Ich habe in meiner bald 30-jährigen Tätigkeit als „Berührungsfachfrau“ viele Techniken erlernt und habe sie zugunsten von möglicher Einfachheit und Präsenz teilweise oder ganz abgestreift. Vielleicht hilft dabei ein Bild aus der Musik: Ein Musikstück – und sei es noch so einfach – ergreift den Hörer häufig erst, wenn die Spielerin die Technik hinter sich lassen kann und in die Interpretation eintaucht. Der Klang schwingt aus dem Herzen.

So ist Berührung aus dem Herzen – und sei sie noch so einfach – heilsam. Möglichst wenig Technik wird dazwischen geschoben, sie kann den Zugang zum Essenziellen verbauen. Man berührt den Menschen nicht

mehr geschäftig und operational, sondern weniger wird zu mehr.

Der Organismus eines alten oder sterbenden Menschen reduziert sich und so auch die Berührungsvielfalt. Diese unmittelbare Berührung, das heißt bar jeden Mittels, bei der der Körper in seiner Ganzheit, in seinem Zustand angenommen wird, diese Berührung lässt den

Sterbenden aufatmen und ruhig werden. Der Mensch erhält dadurch die wohl wichtigste Information, nämlich so geliebt zu werden, wie er im Moment ist. Berührung wird dann weit und offen, ganz ohne Zielsetzung oder aber mit der Absicht, ohne Worte den Raum öffnen zu können, wo sich Körper und Geist treffen. Es geht mehr um die Qualität der Berührung und Langsamkeit ist dabei eine der wichtigsten, Klarheit einer Berührung eine weitere Voraussetzung.

### **Nonverbal Kontakt herstellen**

Anton Huber liebt es, seine Hände und Arme massiert zu bekommen. Ich stelle den Stuhl neben sein Bett und spreche ihn an. Seine Frau sitzt ebenfalls neben mir und möchte gerne zusehen. Seit sie mit ihrem Mann eingeschränkt verbal kommunizieren kann, tut ihr der Gedanke gut, über die Berührung zu ihrem Mann Kontakt schaffen zu können.

Ich kündige meine Berührung an. Meine Hände sind warm, weich und trotzdem sicher im Gleiten und Halten. Doch vorerst nehme ich einfach Antons Hand von Herrn Huber zwischen meine Hände und beobachte seinen Atem, seinen Muskeltonus, seine Gesichtsphysiognomie. Ich spüre Zustimmung. Und die ist sehr, sehr wichtig!

Es müssen nicht alle Menschen am Lebensende berührt werden. Deswegen ist eine Berührungs-Biografie so nützlich, um möglichst detaillierte Informationen von Angehörigen und Freunden zu bekommen. Nach einer Weile der ersten Kontaktaufnahme gleiten meine Hände ruhig, langsam und sicher über Antons Hand und Arm. Der Atem vertieft sich, seine Stirne glättet sich. Hilde sieht interessiert zu, ein heilender Raum breitet sich aus. Erst später spreche ich mit ihr über eine gelingende Berührung.

Häufig werde ich gefragt: Und kann ich das auch tun? Ja, wir können das alle! Berührung ist eine universelle Sprache. Nur muss ihr Heilungspotenzial wieder den Weg in den Alltag finden.

Hilde Huber erstellt mittlerweile ihre eigene Berührungs-Biografie. Wie hat sie Berührung als Mädchen, Jugendliche, junge Erwachsene, Ehefrau oder in der Sexualität erlebt? Hat sie Abneigungen? Wo mag sie gern berührt werden? Ab und zu tastet sie bewusst Alltagsgegenstände ab, erkundet sie aus einer neuen Perspektive und taucht in einen neuen

Reichtum diverser Texturen ein. Ihr Tastsinn wird dabei sensibilisiert. Sie probiert Massagen aus, entdeckt was ihr gefällt und tritt ihrem eigenen Berührungsmangel entgegen. Ihr Körpergefühl entwickelt sich und damit auch das Gespür für ihr Gegenüber, ihren Mann.

## **Der Berührungsarmut trotzen**

Zu Recht haben wir immer auch Fragezeichen, wenn wir über Berührung sprechen oder sie in die Tat umsetzen wollen. Sie kann heilend und zerstörend sein. Das Verletzende füllt Zeitungen, Filme und Tagesschau. Wir sprechen von Übergriffen, Grenzüberschreitung, Pädophilie und Vergewaltigung. Die dunkle Seite der Berührung lähmt unsere Gesellschaft. Kinder dürfen von Lehrern nicht mehr tröstend in den Arm genommen werden, eine spontan liebevolle Berührung wird zum Risiko. Und so macht sich eine Berührungsarmut breit: Wie eine Epidemie, dehnt sie sich in Pflegeund Altenheimen und am Sterbebett noch weiter aus. Der Körper wird mit all seinen Sehnsüchten nach liebevoller Berührung zu oft alleine gelassen.

Sie können es für sich und ihre Mitmenschen ändern. Sie haben alles, was es dazu braucht: Zwei Hände und ein Herz! Und bleiben Sie dabei achtsam und langsam!