

Persönliche PDF-Datei für

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

www.thieme.de

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kollegen und zur Verwendung auf der privaten Homepage des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Verlag und Copyright:

Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
ISSN

Nachdruck nur
mit Genehmigung
des Verlags



respectare – Berührung als kommunikativer Brückenbau in Palliative Care

Gerlinde Coch

Entwickelt wurde respectare® als Berührungskonzept für Pflegende. In diesem Beitrag geht es um Möglichkeiten der Symptomlinderung durch achtsames Berühren und um die beziehungsgestaltende Wirkung besonders dort, wo Worte nicht (mehr) zur Verfügung stehen. Auch als Weg der Selbstfürsorge ist respectare weit mehr als ein Pflegekonzept und somit für alle Mitglieder in multiprofessionellen Teams von Bedeutung.

Einen Artikel schreiben zum Thema Berührung – mitten in Zeiten strenger Abstandsregeln und Kontaktverbote – das scheint mir verrückt und notwendig zugleich zu sein.

Wir Menschen können heute online und mit gebührendem Sicherheitsabstand miteinander reden und Kontakt aufbauen, auch einen wertschätzenden und respektvollen. In Bruchteilen von Sekunden vernetzen wir uns um die ganze Welt. Es entstehen Beziehungen einmal um die Erde im virtuellen Raum. Doch die Bedeutung „analoger“ Berührungen in der Beziehungsgestaltung ist nicht wirklich ersetzbar.

Welch Leben spendende Kraft von Berührung ausgeht, rückt spätestens seit den Erkenntnissen über Todesursachen vernachlässigter Säuglinge in Waisenhäusern immer mehr in den Fokus der Wissenschaft. „Eine 5-sekündige Umarmung, das ist biologisch ein Feuerwerk“ [1]. „Studien [...] zeigen, dass es ohne Berührung kein Leben gibt. Durch den Tastsinn vergewissert man sich, dass man überhaupt am Leben ist. Man be-greift das Leben“ [2].

Der Haptikforscher Dr. Grunwald erläutert und beschreibt ein ganzes Geflecht von Gründen und Zusammenhängen, warum Berührungen für Menschen in allen Lebensphasen essenziell wichtig sind [3]. Bekannt sind ebenfalls positive Auswirkungen achtsamer Berührung auf Erkrankungen wie ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung), als Ausgleich bei erhöhter Aggressivität oder in der Traumabehandlung [4]. Durch angenehme Berührungen wird u. a. das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das den Stresspegel senkt und Angst lindern kann. „So konnte festgestellt werden, dass Patientinnen und Patienten, die während eines Eingriffs von einer Pflegeperson die Hand gehalten bekamen, den Eingriff als weniger unangenehm beschrieben“ [5].

Studien aus den USA testeten einige alternative Therapieformen. „Alle Formen, in denen Berührung vorkam, hatten die gleichen Ergebnisse: Schmerzreduktion, schnellere Heilung, größere Heil-/Überlebenschance, weniger Angstzustände und Depression“ [6].

FAZIT

Take Home Message

Berührung übermittelt Wohlgefühl, Entspannung und Zugehörigkeit von Anfang bis Ende des Lebens. Achtsam durchgeführt wirkt sie lindernd auf Symptome wie Angst, Einsamkeit und Unruhe, aber auch auf Schmerzen und andere körperliche Symptome.

FALLBEISPIEL

Stationäres Hospiz

Herr M., ein Gast mit ALS (amyotrophe Lateralsklerose), litt allabendlich unter extremen Sensibilitätsstörungen seiner nicht mehr bewegungsfähigen Hände und Arme. Vieles war schon palliativ versucht worden, nichts hielt dauerhaft an. Im Rhythmus seiner Beatmung rief er, sobald der Nachtdienst auf die Station kam: „Schwester... Schwester...“. In mikroskopischer Kleinarbeit versuchten wir jeden Abend, seine Hände und Arme zu bewegen und zu lagern, bis sein Leiden etwas gelindert war. Das Prozedere dauerte manchmal 30 Minuten und länger. Die gespürte Entlastung hielt jeweils nur kurz, bevor die Tortur für ihn und für das Personal von Neuem begann. Am Abend nach meinem Basiskurs respectare ging ich noch im Mantel zu ihm ins Zimmer und bot ihm die neu gelernte Streichmassage an. Ich bat ihn, es zu überlegen. Nach der Dienstübergabe ging ich wieder zu ihm, und er gab mir sein

Einverständnis. Ich nahm eine seiner Hände und hielt sie eine Weile mit den meinen umschlossen. Im Einlassen ganz auf ihn spürte ich deutlich einen neuen Kontakt – nicht nur zu seiner Haut, sondern auch zu seiner inneren Grenze: zur panischen Angst vor dem unangenehmen und immer wiederkehrenden Kribbeln, zur Hilflosigkeit, sich nicht selbst davon befreien zu können, und auch zu seinem Ärger, wegen solch banaler Dinge die Hilfe einer Schwester beanspruchen zu müssen. Langsam begann ich zu streichen. Der kleine rituelle Massageablauf für die erste Hand war noch nicht beendet, da war Herr M. schon eingeschlafen. In dieser Nacht wurde er nur noch ein einziges Mal wegen einer Bedürftigkeit wach. Als ich am nächsten Abend zum Nachtdienst kam, rief er nicht. „Heute schläft er schon“, dachte ich, widmete mich zuerst in Ruhe der Dienstübergabe und versorgte reihum alle anderen Gäste im Hospiz. Als letztes ging ich in Herrn M.s Zimmer. Da schaute er mich aus wachen Augen an: „Ich habe extra auf Sie gewartet, krieg’ ich heute wieder so eine schöne Handmassage?“ Das Strahlen in Herrn M.s Augen ist mir bis heute in lebhafter Erinnerung. Wenige Minuten bewusster Zugewandtheit brachten Herrn M. einen guten Schlaf und mir spürbare zeitliche Entlastung im nächtlichen Arbeitsablauf. So paradox es klingt: Verlangsamung durch achtsame Zuwendung spart im Umgang mit Menschen Zeit und Kraft. Die größere Zufriedenheit verringert Ungeduld und aufwendiges forderndes Verhalten.

Merke

Auch das anwendende Personal erlebt eine deutliche Minderung von Stresssymptomen und größere Arbeitszufriedenheit, sozusagen Burnout-Prophylaxe, wenn Pflegehandlungen auf achtsame Art angeboten werden, wie es in respectare vermittelt wird.

Solcherart zu pflegen und zu behandeln bedeutet, Selbstwirksamkeit im Beruf zu erleben, eine der Säulen von Resilienz. Es dient der seelischen Gesundheit des medizinischen Personals, wenn es mit den anvertrauten Menschen als sozialen Wesen interagieren kann und sie als solche behandelte. Dies belegen Studien bei Krankenpfleger*innen unter regelmäßigen Trainings mit den Schwerpunkten Achtsamkeit und Resilienzförderung [7]. Eine Untersuchung zeigt, dass 21 % der Pflegefachkräfte an Burnout-Belastung und knapp 36 % an emotionaler Erschöpfung leiden [8]. Darum erscheint es dringend geboten, diesem Punkt erhöhte Aufmerksamkeit zu widmen. Es ist jedenfalls ein Irrtum zu glauben, „dass man mit Menschen auf einer anderen Ebene als der menschlichen umgehen kann. Dass es so etwas wie ein ‚professionelles Verhältnis‘ gibt, wo der eine nur Arzt oder Pfleger, der andere nur Patient oder Kunde ist“ [6].

Als einziger unserer Sinne funktioniert der Tastsinn in beide Richtungen: Wir können hören, ohne gehört zu werden – aber wir können niemals berühren, ohne nicht auch selbst berührt zu werden [4]. Diese Gegenseitigkeit betrifft die rein körperliche genau wie die seelische Ebene. Somit wirkt die Art und Weise, in der Berufsberührer*innen diese Tätigkeit ausführen, zwangsläufig und unmittelbar auf sie selbst zurück.

Merke

Jede Berührung hinterlässt Spuren in der Beziehung. Darum ist sie besonders für Menschen mit kognitiven Einschränkungen eine wesentliche Möglichkeit, Zugehörigkeit zu erfahren und eigene Emotionen zu kommunizieren.

Je orientierungsloser ein Mensch ist, umso mehr wird der Berührungssinn zum erkennenden Lebenssinn, der über Situationen und Gefühle des Alltags mehr Auskunft geben kann als Worte. Ein Neugeborenes weiß sein Leben nur auf der Haut vertrauter Personen in Sicherheit, wodurch seine Sinne sich entwickeln und reifen können. In der letzten Lebenszeit bergen respektvolle Berührungen die Chance zum Beziehungserleben bis zur letzten Sekunde. Diese und noch weitere Parallelen im Lebensaufbau und Lebensabbau werden aus **Abb. 1** deutlich. Dieser Lebenskreis ist nur ein grobes Schema – gemeint ist keinesfalls eine Rückentwicklung zum Kind –, doch er bietet ein helfendes Bild z. B. für Angehörige an, zu verstehen, was in bestimm-

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung



Abb. 1 Lebenskreis – Parallelen im Aufbau und Abbau.

ten Lebensphasen hilfreich oder was nicht mehr angezeigt ist.

Am Lebensende, bei Komapatient*innen und auch in späten Phasen von Demenz können Kommunikation und In-Kontakt-Treten nur noch über Berührungen erfolgen, so wie ganz zu Beginn.

„Zahlreiche Studien belegen den positiven Effekt von Berührungen bei Demenzpatienten. Nach Massagen oder freundlichen Berührungen zeigen diese weniger Anzeichen von Angst, Nervosität und Rastlosigkeit“ [9]. Unsere Hände werden zum Vermittler unserer inneren Haltung gegenüber Patient*innen und Bewohner*innen. Berührende Beziehung zu vermeiden bedeutet, uns von einer der größten menschlichen Stärken abzuschneiden: unserer Möglichkeit zu Mitgefühl und Liebe. Dies sind die Emotionen, die sich Studien zufolge am besten über Körperberührungen vermitteln lassen. „Mitgefühl muss man spüren, damit es seinen tröstlichen Effekt entfalten kann. [...] um Mitgefühl zu spüren, muss man den Schmerz eines anderen an sich heranlassen [...] wer traurige Emotionen eines anderen an sich heranlässt und auch bei sich selbst zulässt, kann mehr Trost spenden“ [9]. Dies ist wohl eine der gefragtesten psychosoziale Fähigkeit in der palliativen Versorgung und bei Gesprächen rund um die Themen Altern, Sterben und Tod.

Jedoch Vorsicht:

■ Cave
Nicht meine eigene Intention zur Berührung ist entscheidend, sondern die Zustimmung meines Gegenübers!

Die Frage „Ich weiß keine Worte, die für Sie tröstlich sein könnten – darf ich Sie mal in den Arm nehmen?“ scheint überflüssig zu sein. Doch nicht zu jeder Zeit und schon gar nicht ungefragt ist das In-den-Arm-Nehmen ein passender Weg, um jemandem mein Mitgefühl auszudrücken: „Ach nein, jetzt nicht“, sagte die Mutter des vor wenigen Stunden verstorbenen kleinen Jungen. „Ich möchte jetzt meinen Schmerz erst einmal ganz für mich alleine haben.“ Erst ein paar Tage später war eine Umarmung die passende Geste.

Palliative Care als Versöhnungsarbeit kann allen Beteiligten die Chance geben, Abschied in gelebter – bestenfalls sogar in friedvoller und geheilter – Beziehung und im Kontakt zu gestalten. Es kann Raum entstehen für Konfliktklärung z. B. zwischen Elternteilen und Kindern oder getrennten Lebenspartner*innen. Lebenszeiten, die mit Schuld, Trennung und Verletzung einhergingen, warten häufig am Ende auf Befriedung, auch wenn dies unter einem gewachsenen Schutzpanzer aus Abwehrstrategien manchmal erst auf den zweiten Blick sichtbar wird.

FALLBEISPIEL

Ambulanter Hospizdienst

Frau B., eine kachektische Frau mit Tumorerkrankung, erzählte mir im Zuge eines Hausbesuchs von ihrem Leid. Während ihr Mann in der Küche Tee zubereitete, sprach ich sie auf die gute Versorgung durch ihn an, der – schon etwas betagt – sich mühte, die Aufgaben des Alltags liebevoll zu bewältigen. Dies bestätigte sie in vollem Umfang und mit großer Dankbarkeit. Dann jedoch sprach sie ganz unvermittelt: „Wissen Sie, was mir aber so sehr fehlt, ist, dass er mich mal einfach in den Arm nimmt. Wir funktionieren ja nur noch. Das geht sehr gut, ich will mich überhaupt nicht beklagen. Aber eigentlich hatten wir eine ganz innige körperliche Beziehung. Ich meine jetzt nicht nur ‚das Eine‘, nein, überhaupt waren wir sehr zärtlich miteinander. Jetzt hat er mich schon seit Monaten nicht mehr angefasst.“

Schon lächelte sie ihren Mann wieder an, der in diesem Moment mit dem Tee aus der Küche kam. Unser Gespräch ging weiter andere Wege, um die erforderliche Unterstützung zu besprechen. Zum Abschied brachte mich Herr B. zur Tür. Seine Frau war bereits erschöpft in ihrem Sessel eingeschlafen. Ich nahm mir ein Herz und fragte ihn, ob es ihm denn möglich wäre, die von ihr geäußerte gelegentliche innere Anspannung evtl. auch mittels Streichberührungen zu lindern. Da blickte er wehmütvoll auf: „Ach wissen Sie, das ist für mich ganz schwierig. Früher, da hatten wir ja so eine richtig schöne körperliche Beziehung. Meine Frau, das war doch mal so eine schöne dralle.“ Bei diesen Worten malten seine Hände Schlingellinien von oben nach unten in die Luft. „Ich hab’ sie so gerne gestreichelt! Und heute, schauen sie sich doch mal an, wie sie aussieht: Sie ist nur noch Haut und Knochen! Ich traue mich überhaupt nicht mehr, sie auch nur anzufassen!“ Ich bot ihm an, darüber noch einmal in Ruhe zu sprechen. In der Küche erklärte ich ihm einige Zusammenhänge und ermutigte ihn, den für ihn so fremd gewordenen Körper seiner Frau durch achtsame Berührungen erneut kennenzulernen. Wesentliche Prinzipien respektvollen Berührens durfte ich ihm an seiner eigenen Hand demonstrieren. Wochen später begegnete ich den beiden wieder im stationären Hospiz. Herr B. saß am Bett seiner Frau, ihre zarten Finger lagen entspannt in seiner großen Hand. Mit der anderen strich er langsam und innerlich ganz bei ihr über den dünnen Arm von der Schulter bis zur Hand. Es duftete nach Rosenöl.

Lebensschmerzen können so immens sein, dass trotz Medikamentengabe, guter Seelsorge und psychischen Interventionen immer noch ein Teil zurückbleibt: Beziehungsschmerz nenne ich diesen. Achtsame Berührungen nehmen zu seiner Linderung eine Schlüsselposition ein. Pflegende und andere Mitglieder des professionellen Teams können und sollten dies behutsam vermitteln und unterstützen. Die Grundlage dafür ist ein Sich-bewusst-Sein der Tatsache, dass eine Berührung immer die schützende Grenze zwischen innen und außen touchiert.

Merke

Die Grenzen aller Beteiligten sind uneingeschränkt zu respektieren. Sie haben eine eigene Aufgabe und einen Zweck, der uns nicht immer bekannt ist. Trotzdem ist ein sensibler Versuch des Brückenbaus geboten, um Möglichkeiten aufzuzeigen.

Respectare vermittelt Wertschätzung und Annahme für Patient*innen und Bewohner*innen im Sinne der dialogischen Haltung Martin Bubers [10]. Wenn wir Menschen berühren, helfen wir ihnen, „sich selbst zu bewohnen und in sich zu ruhen“ [11].

Ich möchte dazu anregen und ermutigen, diese Haltung, die im Hospiz- und Palliative-Care-Bereich als lebendige Grundlage des Handelns gilt, in alle Bereiche der Pflege und Betreuung und letztlich in die Mitte unserer Gesellschaft zu tragen. Gesprächsanregende Fragen könnten zum Beispiel sein:

- Was trage ich dazu bei, dass menschliche achtsame Begegnungen als roter Faden die Lebenskreise derer, die mir anvertraut sind, durchweben?
- Welche Möglichkeiten nutze ich selbst, um eine respektvolle innere Haltung in meinem Alltag zu kultivieren?
- Welche Ideen entwickle ich in Zeiten des Physical Distancing, mein Wissen um die Notwendigkeit körperlicher Berührungen bewusst in ein dem Leben dienendes und beziehungsförderndes Handeln umzusetzen?

Fazit

„Niemand kann in der Zeit, die zur Verfügung steht, noch mehr tun. Es ist jedoch möglich, die Dinge anders zu tun“ (respectare-Kurs; Mitschrift).

Berührung überall dort, wo sie möglich und gewünscht ist, bewusst einzusetzen, ist essenziell, um der erlebten Einsamkeit, Kontaktlosigkeit und Hoffnungslosigkeit vieler Menschen etwas zu entgegenen. Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen Menschen ist Voraussetzung für eine neue Qualität in der Beziehung, die sich auch auf die Gesamtqualität der Einrichtungen auswirken wird.

Interessenkonflikt

Die Autorin ist freiberuflich tätig u. a. als Multiplikatorin für respectare.

Korrespondenzadresse

Gerlinde Coch
Supervision I Palliative Care
Mühlberg 3
06108 Halle
Deutschland
E-Mail: kontakt@gerlinde-coch.de

Literatur

- [1] Grunwald M. Sind wir alle unterkuschelt? MDR-Fernsehen; 23.06.2019: <https://www.mdr.de/video/mdr-videos/d/video-310440.html> (Stand: 27.8.2020; Transkription durch Autorin)
- [2] Grunwald M. <https://www.meinegesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.690044&portal=meinegesundheitportal> (Stand: 27.8.2020)
- [3] Grunwald M. Homo Hapticus. München: Droemer; 2017
- [4] Ekmekcioglu C. Drück mich mal – warum Berührungen so wichtig sind. Frankfurt/M.: Westend; 2015
- [5] Kamleitner D. Masterarbeit. Wenn das Anfassen zum Berühren wird – körperlicher Kontakt auf Palliativstationen. Universität Wien; 2015: https://gohrbandt.files.wordpress.com/2018/01/masterarbeit_kamleitner_doris.pdf (Stand: 27.8.2020)
- [6] Meyer EE. Berührungshunger – Kuscheltherapie als Antwort auf unseren modernen Lebensstil. Norderstedt: BoD; 2019: 65
- [7] Mojtahedzadeh N et al. Betriebliche Gesundheitsförderung in der Pflege. Prävention und Gesundheitsförderung 2021; 16: 163–169
- [8] Köppen J, Zander B, Busse R. Die aktuelle Situation der stationären Krankenpflege in Deutschland. 2016: <https://pdfs.semanticscholar.org/9a19/aae1e60eb9f47a78bfe07d2232183f89d236.pdf> (Stand: 7.10.2019)
- [9] Böhme R. Human touch – warum körperliche Nähe so wichtig ist. München: C.H. Beck; 2019: 139
- [10] Buber M. Ich und Du. Stuttgart: Philipp Reclam jun; 1995
- [11] Krstić H. Berührungspunkte von A bis Z. Köln: TouchLife Massage; 2020: 24

Bibliografie

Z Palliativmed 2021; 22: 205–208

DOI 10.1055/a-1388-0341

ISSN 1615-2921

© 2020. Thieme. All rights reserved.

Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14,
70469 Stuttgart, Germany