

## 13. Palliativforum Berlin

# „Achtsame Berührung in der Palliativmedizin“

Sandra Liebscher-Koch

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

www.rhythmus-pflege-goettingen.de



DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR PALLIATIVMEDIZIN

UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
GÖTTINGEN UMG

## Was ist Berührung?

- Ist mehr als Kontakt von zwei physikalischen Massen.  
➔ Bewusste zwischenmenschliche Berührung zielt darauf ab, Kontakt als empathische Verbundenheit zu gestalten.
- Wo Berührung stattfindet wird etwas in Bewegung gesetzt.  
➔ Wortstamm mittelhochdeutsch-*rueren*, was für verrühren steht oder etwas in Bewegung oder Aufruhr versetzen.
- Berührung kommt von außen wirkt aber im Innen- Körperapotheke  
➔ Benutzeroberfläche des Hirns ist die Haut welche den Tastsinn aktiviert.



[https://de.wikipedia.org/wiki/Die\\_Erschaffung\\_Adams](https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Erschaffung_Adams)

## Tastsinn- biologische Ursprache

- Mutter aller Sinne- entsteht in der 6ten SW und endet mit dem letzten Atemzug
- Basis aller orientierungsbildenden Erfahrungen auf die Wahrnehmungen und Bewegungsprozesse aufbauen



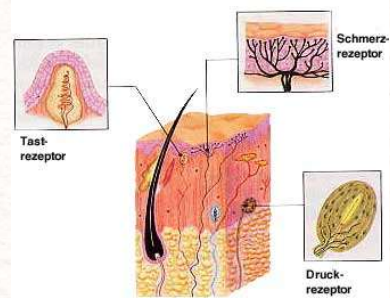
Führt die Gabel zum Mund

Lässt uns den Wecker auch im Dunkeln finden  
die lustvolle Funktion in Liebe und Erotik

3

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Die fühlende Haut



[http://www.schule-intervaz.ch/netdays/fasten\\_fuehlen\\_regina/fuellt\\_ast.htm](http://www.schule-intervaz.ch/netdays/fasten_fuehlen_regina/fuellt_ast.htm)

- Haut ist von Millionen von kleinen Sensoren durchzogen



5 Millionen Körperhaare, die bei einer Krümmung von 0,001 mm reagieren...

um jedes Haar sind bis zu 50 verschiedene Tastsinnesrezeptoren

Fingerspitze, Zunge, Genitalien und Lippen sehr hohe Anzahl an Tastkörperchen

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

4



## Forschung berichtet

- ✓ Wachstumsprozesse des neuronalen Netzes werden stimuliert
- ✓ Immunsystem- und Organsystementwicklung wird beeinflusst
- ✓ Grundlegende Sozialverhalten wird beeinflusst
- ✓ Serotonin, Oxytocin und Dopamin werden ausgeschüttet
- ✓ Cortisol gesenkt
- ✓ Patientencompliance steigt

Berührungen prägen den Menschen vom Anfang bis zum Ende.

5

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Berührung ist ein Lebensmittel!

- wie wichtig Berührung für den Mensch grundsätzlich ist
- seine Entwicklung beeinflusst
- Wohlbefinden und Gesundheit fördert
- am Lebensende zu Lebensqualität und Symptomentlastung beiträgt

6

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Berührungsmangel



<https://www.hoerichterjacobs.de/aktuell/online-first-unterkuschelt-abs-sofort-in-der-mdr-mediathek/>

- 64,5 % antworteten mit ja auf die Frage ob sie körperliche Berührungen manchmal oder häufig vermissen
- jeder 3te Deutsche sehnt sich nach mehr Berührung
- Ein verwehrtter Handschlag drückt deutlich Abneigung und Unhöflichkeit aus

Nicht umsonst hat die Wellness Industrie einen jährlich steigenden Umsatz, denn Massagen werden gebucht für Wohlbefinden, Entspannung und Schmerzbehandlung

7

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

Berührung und Berührungsmethoden zählen zu den ältesten Heilmethoden und werden in allen Kulturen seit Jahrtausenden angewandt.



[http://www.imperiumromanum.com/kultur/medizin/medizin\\_entwicklung\\_griechenland\\_01.htm](http://www.imperiumromanum.com/kultur/medizin/medizin_entwicklung_griechenland_01.htm)

8

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Wir sind Berufsberührer

- Pflege, Physiotherapie, Ärzte berühren den ganzen Tag
- Medizinische und pflegerische Alltag ist voll von Berührungen  
medizinisch technische Tätigkeiten ,Untersuchungen, Körperpflege,  
Lagerungen
- Berührung als Medium der Ganzheitlichkeit- Körper und Seele sind  
gleichzeitig angesprochen, dies müssen wir mehr nutzen

9

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Nonverbale Kommunikation

- Eine Initialberührung kann Orientierung bei einem  
Bewusstseingeschränkten Patienten geben und er sich bereit machen für  
weitere Maßnahmen
- Gezielte achtsame Berührungen haben einen klaren Anfang und ein  
klares Ende diese fangen bei unserer Haltung und Motivation an.
- Berührung als Kanal für Liebe, Zuwendung, Respekt, Zuspruch und Trost

10

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de



## Berührungsformen für Pflegende und Begleiter

- Achtsame Berührung
- Rhythmische Einreibungen
- Reiki
- Therapeutic Touch

Diese Formen sind alle durch eine achtsame und respektvolle Haltung dem Menschen gegenüber geprägt. Sie möchten einen Dialog und Ausdruck der Menschlichkeit und Nähe fördern und so einen elementaren Bereich am Lebensende erfüllen.

11

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Wirkungen

Körperliche und seelische Wirkungen gleichermaßen

- Schmerzreduktion
- Verminderung von Angst und Unruhe
- HF und AF sinken
- Körperwahrnehmung steigt, Wärme wird entfaltet
- Leichte wird empfunden
- Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung
- Zuwendung, Vertrauen und ein Gefühl von getragen sein



<https://www.gesundheitsseiten24.de/psyche/entspannung.html>

12

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Beispiele für Aromaöle und Berührung



<https://www.gemeinschaftskrankenhaus.de/pflege/doerthe.krause.institut/fort.weiterbildung>

- Schmerzen- Einreibungen mit verschiedenen Schmerzölen
- Unruhe/Angst/ Schlafprobleme- eine Fußeinreibung mit Lavendelöl
- Verdauungsbeschwerden- eine Baucheinreibung mit Fenchel/Kümmelöl
- Fatiguesyndrom- ein Rückenabstrich mit Rosmarinöl oder Zitronenöl
- Trauer/ Depression/Sterben- eine Rosenöleinreibung

13

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Eine Achtsame Berührung

### Kann jeder!

mit Händen voller Aufmerksamkeit und Achtsamkeit,  
verbunden mit dem inneren Bild von Kontakt, Wärme und Mitgefühl,  
um Linderung, Trost und Menschlichkeit zu vermitteln.

14

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Rhythmische Berührungsübung

Binden-Umkehr-Lösen-Umkehr- Binden-Umkehr-Lösen-Umkehr-Binden



15

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

## Weiterbildungsstätten für Rhythmische Einreibungen

- Pflegeseminar Dresden
- Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe Berlin
- Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
- Filderklinik
- Infos beim VfaP (Verband für anthroposophische Pflege)
- Gustav Carus Akademie Hamburg

16

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de



## Literatur und Bildnachweis!

- Dr. Martin Grunwald  
„Homo Hapticus- Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können“
- Prof. Dr. B. Müller-Oerlinghausen, Gabriele Mariell Kiebgis  
„ Berührung- warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt“
- Werner Bartens  
„Wie Berührung hilft –warum Frauen Wärmflaschen lieben und Männer mehr Tee trinken sollten“

Bilder mit direkten Links wie angegeben am Bild und  
Bilder mit Händen mit freundlicher Genehmigung der Palliativstiftung

[https://www.palliativstiftung.de/fileadmin/downloads/publikationen/palliativkalender/Kalender2017\\_DPS\\_410x290\\_web.pdf](https://www.palliativstiftung.de/fileadmin/downloads/publikationen/palliativkalender/Kalender2017_DPS_410x290_web.pdf)

17

sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de