

*„Die Fülle des Herzens strömt in die Hand,  
um dort gebündelt und kunstvoll zu wirken  
und um aus der Fülle der eigenen Hand  
den Mangel des Patienten zu beheben.“*

Peter Petersen  
Strukturen therapeutischen Handelns, S. 10,  
Verlag Urachhaus, 1987.

## **Die heilsame Kraft der Berührung**

Wie durch achtsame Berührung und bewussten Atem Begegnung gelingen kann

Inhalt:

1. Thematischer Hintergrund
2. Ziele
3. Mögliche Zielgruppe
4. Konzeption
5. Inhalte
6. Methodik
7. Organisatorisches

### **1 Thematischer Hintergrund**

Als Beziehungswesen lebt jeder Mensch letztlich aus der Begegnung, der Berührung und dem Angesprochensein, auch und gerade dann, wenn seine Kommunikationsfähigkeiten durch Krankheit oder Alter reduziert sind. Da Atem und Berührung zu den ersten elementarsten Kontakterfahrungen des Menschen gehören und ein Leben lang im Körpergedächtnis gespeichert bleiben, wird über die "Sprache der Berührung" und das "Erleben im Atem" Begegnung mit oder ohne Worte möglich. Diese Art einfühlsamer Begegnung in einem geschützten Raum kann über die Empfindungs- und Gefühlsebene zu einem ganzheitlichen Dialog werden, der in ein tiefes Gemeint- und Erkanntsein jenseits aller Leistungen und Erwartungen mündet.

Gerade dort, wo Patienten in schwierigen Lebenssituationen mit konventionellen Methoden nicht mehr ansprechbar oder erreichbar sind, bieten achtsame Berührung und Bewusstheit im Atem eine gute Möglichkeit, vielfältige körperliche Beschwerden und seelische Not von Patienten zu lindern, indem sich Pflegende auf ihr inneres Feld einlassen und möglichen Bedürfnissen und Sehnsüchten z.B. nach Nähe, Verständnis, Halt, Trost oder Ruhe Raum geben.

Dabei spielt der Atem eine wichtige Rolle, da er mit seinen vielfältigen Mustern und Rhythmen den Menschen in seiner leib-seelischen Ganzheit widerspiegelt. Über dessen bewusste Wahrnehmung und somatische Resonanz erhalten die Pflegenden wichtige diagnostische Informationen über die ganzheitliche Gestimmtheit ihres Gegenübers. Darauf können sie in der Einzelbetreuung die Art, Abfolge und Qualitäten ihrer Berührungen adäquat und individuell abstimmen, so dass diese je nach Bedarf zu einer deutlichen Entspannung und Beruhigung oder zu einer Aktivierung und Vitalisierung führen können. Diese individuelle Beziehungsgestaltung ebnet den Weg zu einer tieferen, sinnstiftenden Daseinsqualität, indem die Berührungsempfindungen mit frühen Gefühlen emotionaler Zuwendung, Sicherheit und Geborgenheit verknüpft werden und so liebgewordene Erinnerungsspuren wachrufen.

## **2 Ziele**

Durch Selbsterfahrung lernen die Teilnehmenden in einfachen Bewegungs- und Stimmübungen sich in ihrem Atem bewusst wahrzunehmen und diese ganzheitlichen Übungserfahrungen zur eigenen Stärkung, Erdung und Zentrierung im Pflegealltag zu nutzen. Für unterschiedliche Betreuungs- und Pflegekontexte erlernen die KursteilnehmerInnen fein abgestimmte Bewegungs-, Behandlungs- und Berührungsarten, -abläufe und -qualitäten. Diese können sie in konkreten Betreuungs- und Pflegesituationen anwenden und mit anderen Methoden kombinieren. Dadurch wird ihre professionelle Kompetenz gefördert, erweitert und vertieft. Die eingeübte Methodik befähigt die KursteilnehmerInnen, ihre Beziehungs- und Kommunikationsangebote so zu gestalten, dass daraus „echte“ Begegnungen erwachsen – selbst mit Patienten, die über konventionelle Wege nicht mehr ansprechbar oder erreichbar sind.

## **3 Mögliche Zielgruppe**

- Gerontopsychiatrische Ausbildungsinstitute,
- MitarbeiterInnen von sozialen Diensten,
- Pflegefachpersonen, Betreuungskräfte,
- AlltagsbegleiterInnen und Präsenzkräfte,
- DemenzbetreuerInnen oder
- Angehörige,

die sich neugierig, kreativ und offen mit gelingender Pflege und Betreuung auseinandersetzen wollen.

## 4. Konzeption

Die Fortbildung bietet eine ausgewogene Mischung von Theorie und Praxis. Dabei wird die Theorie aus den praktischen Übungen erschlossen. Im Vordergrund stehen ausgewählte Atem-, Bewegungs- und Spürübungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Durch das Benennen der Erfahrungen und den Austausch in der Gruppe wird das Erlebte bewusst und durch Reflexion integriert. Partnerübungen ermöglichen im Rollentausch, die Qualitäten der Behandlungen im Geben und Nehmen zu erfahren und einen stimmigen Ausgleich von Nähe und Distanz sowie Zuwendung und Abgrenzung zu erproben. Dieses Erfahrungswissen wird im Körper verankert und ist dadurch im Betreuungs- und Pflegealltag leicht abrufbar.

Die Fortbildung zeichnet sich dadurch aus, dass die Teilnehmenden die „am eigenen Leib“ gemachten und in ihrer Körperlichkeit verankerten Atem- und Berührungserfahrungen direkt und unmittelbar an die Pflegebedürftigen weitergeben können. Diese Art Erfahrungswissen weiterzugeben, zu teilen und mitzuteilen verweist auf „Kommunikation“ im ursprünglichen Wortsinn (lat.: *communicare* = *etwas gemeinsam machen, etwas miteinander zu erleben versuchen*). Die Übungselemente aus Atem- und Körperpsychotherapie erschließen das Erlebte nicht als etwas isoliert Abstraktes oder rational Erlerntes, sondern als verinnerlichte Körpererfahrungen, die über somatische Resonanz und Prozesse der Übertragung und Gegenübertragung im Berufsalltag leicht wachgerufen werden können.

## 5. Inhalte

Über die eigene Erfahrung vermittelt diese Fortbildung folgende konkrete Inhalte:

- Schulung ganzheitlicher Wahrnehmung
- Wahrnehmungsfunktionen nach C.G. Jung
- Erdung und Zentrierung im eigenen Gestimmtsein
- Atemmuster als „Lebensmuster“ erkennen
- Berührung als Begegnung erleben
  - ⇒ Balance von Geben und Nehmen, Nähe und Distanz
  - ⇒ Phänomene somatischer Resonanz
  - ⇒ die Rolle von Intuition, Übertragung und Gegenübertragung
- Partnerübungen zu Behandlungs- und Berührungsqualitäten mit verschiedenen Intentionen, z.B.
  - ⇒ Orientierung, Halt und Sicherheit geben
  - ⇒ Wohlbefinden und Vertrauen stärken

- ⇒ Struktur fördern – Körperbild stabilisieren
- ⇒ Zwerchfellblockaden lösen
- ⇒ Anspannungen beruhigen
- ⇒ Körperwahrnehmung aktivieren
- ⇒ Rhythmus und Pulsation anregen – vitalisieren
- Indikationen und Kontraindikationen von Berührung
- Ethik der Berührung

## **6 Methodik**

Auf die Gruppe abgestimmte Kombination aus folgenden Elementen:

- Atem- und Bewegungsübungen einzeln und mit verschiedenen Partnern
- Bewusste Körperwahrnehmung beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen
- Erkenntnis und Bewusstheit durch Atem- und Körpererfahrungen
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- Theoretische Erläuterungen bei auftretenden Fragen
- Vermittlung von Hintergrundwissen über Selbsterfahrungselemente
- Praktische Hinweise bei konkreten Problemen im Berufsalltag

## **7 Organisatorisches**

Die Fortbildungsinhalte mit entsprechendem Zeit- und Kostenrahmen sind modulartig aufgebaut und lassen sich je nach Bedarf flexibel gestalten. Selbsterfahrung und Anwendungswissen können je nach erwünschtem Tiefgang als ein-, zwei- oder mehrtägiges Seminar vermittelt werden. Denkbar ist auch eine Unterteilung in Behandlungsmodule mit jeweils zeitlichem Abstand, z.B. als Einführung, Erfahrungsaustausch und Prozessbegleitung oder Vertiefung. Als Sonderthema könnte auch die Behandlung von Menschen mit Atemstörungen und Atemnot mit Methoden aus der Palliativen Atemtherapie in den Fokus gerückt werden. Auf Wunsch sind auch weiterführende Behandlungsdemonstrationen in unterschiedlichen Pflegekontexten möglich.