Handauflegen hellt die Stimmung auf

Eine innovative Studie zeitigt ermutigende Resultate

Anemone Eglin

Mitfühlende soziale Kontakte verbessern das Wohlbefinden alter Menschen in der Langzeitpflege. Eine spezifische Form menschlicher Zuwendung ist das therapeutische Handauflegen, das in der Langzeitpflege erst vereinzelt bekannt ist. Eine Pilotstudie hat die Wirkungen des Handauflegens untersucht und ist zu überraschenden Ergebnissen gekommen.

„Ist das eine Wohltat. Ich fühle mich nicht allein, das ist so schön“, wiederholt Frau M. immer wieder und fügt hinzu: „Ich fühle mich mit lieben Menschen verbunden. Es kümmert sich jemand um mich.“ Frau M. ist eine Bewohnerin der Langzeitpflege, die an der Studie *Stabilisierung von Comfort bei vereinsamten, depressiv gestimmten Bewohnerinnen der Langzeitpflege* zur Erhebung der Wirkung des therapeutischen Handauflegens teilnimmt. Es ist nach meinem aktuellen Wissensstand die erste Studie, welche die Wirkungen achtsamer Berührung bei Menschen in der Langzeitpflege untersucht. Durchgeführt wurde die Studie in einer Forschungskooperation zwischen dem Institut Neumünster und dem Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich.

Handauflegen – eine natürliche menschliche Geste

Was ist Handauflegen? Handauflegen ist eine ganz einfache Geste menschlicher Zuwendung durch achtsame Berührung. Wir teilen sie zeit- und kulturübergreifend mit allen Menschen. Sie wird seit Jahrhunderten in vielen Kulturen und spirituellen Traditionen praktiziert. Auch jede Mutter legt spontan ihre Hände auf eine schmerzende Körperstelle ihres Kindes. Ebenso legen Menschen intuitiv selber ihre Hand dorthin, wo es ihnen wehtut, weil es sie beruhigt und entspannt. Was das therapeutische Handauflegen von diesen alltäglichen, zwischenmenschlichen Berührungen unterscheidet, ist die innere Haltung absichtsloser Präsenz und grosser Offenheit. Es gibt verschiedene Methoden des Handauflegens. Gemeinsam ist ihnen die offene Haltung und innere Präsenz. Sie unterscheiden sich jedoch in der Einbettung des Handauflegens in einen geistigen oder spirituellen Rahmen. Da Bewohnerinnen und Bewohner spirituell oder religiös ganz verschieden geprägt sind, muss therapeutisches Handauflegen in Institutionen offen sein für ganz unterschiedliche spirituelle oder ideologische Interpretationen. Beim Handauflegen können sich Menschen häufig sehr tief entspannen und innerlich ruhig werden. Sie fühlen sich aufgehoben, was ihr Wohlbefinden stärken und ihr Schmerzempfinden vermindern kann.

Anlage der Studie

Alte, pflegebedürftige Menschen fühlen sich häufig vereinsamt, was sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken kann. Leiden sie zusätzlich an depressiven Verstimmungen, welche das Schmerzempfinden nachweislich erhöhen, ist ihr Wohlbefinden empfindlich beeinträchtigt. Eine Möglichkeit, ihr physisches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern, sind mitfühlende, zugewandte soziale Kontakte (Oppikofer et al., 2002). Eine spezifische Form mitfühlender Zuwendung ist das therapeutische Handauflegen, das, so vermuteten die beteiligten Fachpersonen, Gefühle von Einsamkeit

Berührung ist in der Pflege alltägliche Praxis – Handauflegen, wie im Artikel beschrieben, ist Therapie. Foto: Martin Glauser

© 2016 Hogrefe

und depressiver Verstimmung lindern und damit das Wohlbefinden alter Menschen stärken könnte. 17 Bewohnerinnen und drei Bewohner aus drei Pflegeheimen[1] konnten dafür gewonnen werden, sich über einen Zeitraum von fünf Wochen die Hände auflegen zu lassen. Das Institut Neumünster übernahm die Intervention, das Zentrum für Gerontologie ZfG die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation.

Folgende Ziele der Studie wurden definiert:
- Stabilisierung des Comforts (vgl. Kolcaba, 2003) bei einsamen, depressiv verstimmten Versuchspersonen
- Linderung depressiver Verstimmtheit und des Gefühls der Einsamkeit
- Reduktion subjektiven Schmerzempfindens
- Verbesserung des aktuellen Wohlbefindens

Die Intervention beinhaltete:
- Fünf Mal 20 Minuten Handauflegen pro Bewohnerin im Abstand von je einer Woche
- Regelmässige, standardisierte Befragung zum Wohlbefinden vor und nach dem Handauflegen
- Festhalten aller spontanen Äusserungen der Versuchspersonen während des Handauflegens

In die Datenerhebung wurden folgende Parameter einbezogen:
- Ausführliches Interview vor und nach der gesamten Interventionszeit
- Erheben von Einsamkeit, Schmerz, depressiver Verstimmung und Wohlbefinden anhand validierter Fragebogen vor und nach der gesamten Interventionszeit
- Zweimal tägliche Smartphone-Befragung zum Wohlbefinden
- Messung der Aktivität mit Schrittmessgerät (Fitbit Flex)
- Blutdruck-, Pulsmessung über die ganze Interventionszeit
- Beobachtungen von Pflege und Therapeutin, welche Hand auflegte
- Verbrauch der Reserve von Schmerz- und Schlafmedikamenten

Wichtige Ergebnisse der Studie (Meister, Oppikofer, 2016)

Grundsätzlich kann man sagen, dass das therapeutische Handauflegen auf physischer, psychischer oder spiritueller Ebene wirken kann. Da die Wirkungen subjektiv wahrgenommen werden, hängen die Effekte auch davon ab, auf welcher Ebene eine Bewohnerin gerade ansprechbar ist und dementsprechend der Fokus ihrer Wahrnehmung liegt. Die Effekte wurden in Anlehnung an das Pflegekonzept Comfort (Kolcaba, 2003) kategorisiert. Sie sind unterteilt nach spontanen Aussagen, kurz- und längerfristigen Effekten.

Spontane Aussagen: Es zeigte sich, dass die spontanen Aussagen der Bewohner gegenüber der Therapeutin während oder unmittelbar nach dem Handauflegen zu 100 % positiv ausfielen:
- Angenehme Wärme und Entspannung (45 %): „Die Wärme an den Füssen hat sich im ganzen Körper ausgebreitet."
- Abnahme von Beschwerden (35 %): „Ich fühle mich viel leichter. Der Druck auf der rechten Seite des Kopfes zur Schulter hin ist weg."
- Gefühl von Zuwendung (15 %): „Es tut so gut, berührt zu werden. Ich fühle mich geborgen."
- Energiespendendes Erleben (15 %): „Es ist schön. So ein Schweben, ein 'Lüpfen', eine Leichtigkeit. Man kann es anderen nicht erklären. Sie glauben es nicht."
- Spirituelle Erfahrungen (40 %): „Dieses Mal – ein grosser Friede". Sie zeigt auf ihr Herz. „Schön", mit einem Seufzer.

Alle Studienteilnehmenden haben das Handauflegen gemäss ihren eigenen Aussagen als wohltuend erlebt ganz unabhängig davon ob sich bei ihnen etwas dadurch veränderte oder nicht.

Kurzfristige Effekte: Im Rückblick nach 30 Tagen beurteilten die Bewohnerinnen gegenüber der Versuchsleiterin die kurzfristig wahrgenommenen Veränderungen zu 80 % positiv:
- Wärme (10 %): „Stellen, die sie berührte, wurden sofort sehr warm, sehr angenehm."
- Entspannung (30 %): „Ich kann besser entspannen und lockerer an etwas rangehen."
- Abnahme von Beschwerden (30 %): „Ich hatte den Eindruck, dass es für den Kopfteilspasmus eine Unterstützung war."
- Zuwendung (15 %): „Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt."
- Energie (15 %): „Es hat mich motiviert, habe gedacht, ich könne wieder Stricke zerreissen."
- Spiritualität (30 %): „Ich hatte einen Zugang zum Urgefühl."

Unmittelbar nach dem therapeutischen Handauflegen scheinen sich Wohlbefinden, Zufriedenheit und Motivation signifikant zu verbessern sowie körperliche Beschwerden zu vermindern. In diesen Bereichen wurden grosse Effektstärken gemessen.

1 Gesundheitszentrum Dielsdorf (Dielsdorf), Wohn- und Pflegehaus Magnolia (Zollikerberg), Pflegeheim Rehalp (Zürich)

© 2016 Hogrefe

Längerfristige Effekte: Für die Nachhaltigkeit des therapeutischen Handauflegens sind die längerfristigen Effekte bedeutsam, das heisst, die Angaben der Bewohner zu ihrer Befindlichkeit nach Abschluss der ganzen Interventionsphase. Generell hatte sich bei 50 % der Studienteilnehmenden etwas Positives verändert. Die andere Hälfte stellte keine signifikante Veränderung fest. Keine Bewohnerin hatte den Eindruck, dass ihr das therapeutische Handauflegen geschadet hatte:

- Die Teilnehmenden wiesen im Schnitt signifikant weniger depressive Symptome auf.
- Knapp die Hälfte der Studienteilnehmenden hatte sich individuelle Interventionsziele gesetzt wie beispielsweise: „Weniger Engegefühl in der Brust“ oder „Weniger Schmerzen im Oberschenkel“. Diese selbst gesetzten Ziele erreichten 50 % der Bewohner.
- Keine signifikante Veränderung liess sich im Gruppendurchschnitt im Bereich der Schmerzen feststellen. Allerdings verlangte die einzige Schmerzpatientin unter den Studienteilnehmenden während der ganzen Interventionszeit weniger Reservemedikamente.
- Ebenfalls keine Veränderung zeigte sich hinsichtlich Blutdruck und körperlicher Aktivität.
- Bei knapp der Hälfte der Studienteilnehmenden konnte eine Fremdeinschätzung der Pflegenden eingeholt werden. Die Aussagen der Pflegenden stimmten bei keiner Person mit der Selbsteinschätzung der Bewohner überein.

Das interessanteste und bedeutsamste Ergebnis ist sicher, dass therapeutisches Handauflegen depressive Symptome nachhaltig und signifikant zu reduzieren scheint.

Ausblick und Empfehlungen

Die Resultate der ersten Studie zum therapeutischen Handauflegen in der Langzeitpflege sind ermutigend. Allerdings sind noch viele Fragen offen, die in weiteren Studien geklärt werden müssten. Beispielsweise die Frage nach dem Zusammenhang von Schmerzwahrnehmung und Handauflegen. Weiter müsste erforscht werden, welche Personen am meisten vom Handauflegen profitieren sowie welchen Einfluss die Person der Therapeutin hat. Interessant ist auch die Frage, ob Handauflegen bei religiös oder spirituell geprägten Menschen stärker wirkt als bei Personen, denen Religion oder Spiritualität fremd ist. Dass Handauflegen die depressive Symptomatik signifikant reduziert, steht aufgrund der Pilotstudie auf wissenschaftlichem Boden, wobei eine Studie allein noch nicht genügt, um das Resultat als gesichert zu betrachten. Dennoch kann das Handauflegen als non-invasive und nebenwirkungsfreie Intervention für die Langzeitpflege uneingeschränkt empfohlen werden. „Durch die grosse Akzeptanz in der Stichprobe der vorliegenden Studie und der Abwesenheit von schädlichen Effekten – was gerade bei Hochbetagten mit einer beeinträchtigen Lebensqualität von grosser Bedeutung ist – kann sie (die Intervention A. Eglin) bereits jetzt bedenkenlos bei interessierten Personen angewandt werden.“ (Meister, Oppikofer, 2016, p39)

Es sind verschiedene Möglichkeiten denkbar, wie Handauflegen in die Langzeitpflege integriert werden kann. Beispielsweise als externes Angebot, das Bewohnerinnen in Anspruch nehmen können, wenn sie das möchten. Eine aussenstehende Therapeutin kann eine Bewohnerin unbelastet von pflegerischen Aufgaben behandeln. Möglich ist auch, dass interessierte Pflegende selber das Handauflegen erlernen und in die Betreuung integrieren. Mit entsprechender Weiterbildung kann Handauflegen potentiell von allen Pflegenden gelernt und dem pflegerischen Alltag angepasst angewandt werden. Die alten Menschen würden es ihnen danken wie die Bewohnerin, welche nach Abschluss der Interventionsphase zur Therapeutin sagte: «Es hat mir so gutgetan. Können Sie nicht wiederkommen? Seit Sie kommen, bin ich so aufgestellt.»

Stabilisierung von Comfort bei vereinsamten, depressiv gestimmten Bewohnerinnen der Langzeitpflege
Eine Zusammenfassung des Abschlussberichtes der Studie ist verfügbar unter:
http://www.institut-neumuenster.ch/projekte

Weiterbildungen für Pflegende mit Anemone Eglin zur Einführung ins therapeutische Handauflegen: Anfragen an

Anemone Eglin
Brühlgartenstrasse 12
8400 Winterthur
Tel.: +41 (0)76 586 29 01
anemone.eglin@bluewin.ch
www.institut-neumuenster.ch

Literatur

Kolcaba, K. (2003). Comfort Theory and Practice: A vision for holistic health care and research. New York: Springer

Meister, L./ Oppikofer, S. (2016/03). Stabilisierung von Comfort bei vereinsamten, depressiv gestimmten Bewohnerinnen der Langzeitpflege. Abschlussbericht. Zürich: Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie.

Oppikofer, S./ Albrecht, K./ Schelling, H.R. & Wettstein, A. (2002). Die Auswirkungen sozialer Unterstützung auf das Wohlbefinden dementer Heimbewohnerinnen und Heimbewohner – die Käferberg-Besucherstudie. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 35, 39 – 48

Anemone Eglin ist Theologin und ausgebildet im Handauflegen nach Open Hands. Sie ist freie wissenschaftliche Mitarbeiterin des Instituts Neumünster und arbeitet seit Jahren mit Pflegeteams im Bereich Spiritualität in der Langzeitpflege.

© 2016 Hogrefe