



**Sich öffnen:** Monika Perret bereitet sich vor, spricht dabei ein Gebet und legt dann die Hand auf die Schulter

# Wie im Himmel

Auf der Palliativstation der Augsburger Uniklinik legt Monika Perret schwerkranken Menschen die Hände auf

**Von Stephanie Meyer-Steidl**

**S**ternförmig sind die vier Gebäude aus Beton und Stahl ineinandergeschoben, 16 Stockwerke hoch türmen sie sich in den Himmel. Mit 6000 Angestellten und 1700 Betten ist das Augsburger Uniklinikum eines der größten Krankenhäuser Deutschlands. Draußen stehen die Menschen wie ein Lindwurm vor dem Eingang, wegen Corona. Sie warten auf die Registrierung. Innen herrscht Trubel. Eine Rolltreppe führt in den ersten Stock.

Im fünften Stock befindet sich die Palliativstation. Auf dem Empfangstresen stehen eine Kerze und ein Blumenstrauß, an den Wänden hängen Aquarelle in Pastell. Die Namensschilder an den Türen zu den acht Patientenzimmern sind leer. »Der Datenschutz«, sagt Krankenschwester Monika Perret. Die 57-Jährige – goldbraunes, kurz geschnittenes Haar, ein Blick, der nicht ausweicht – ist Fachkrankenschwester für Palliativ Care. Seit vierzig Jahren arbeitet sie als Krankenschwester, mehr als zwanzig davon auf Intensivstationen. Sterben, Tod und Trauer begleiten ihr berufliches Leben.

Viele Fortbildungen hat Monika Perret besucht. Bei einer legte ihr jemand die Hände auf. »Das war eine Erfahrung, die alles verändert hat«, sagt sie rückblickend.

Sie spürte Ruhe, Entspannung, Frieden. Es fühlte sich gut an, war einfach und doch so wirkungsvoll. Davon sollten auch ihre Patienten profitieren. Monika Perret wollte das auch erlernen, in einem professionellen Sinn. Denn an sich geschieht Handauflegen intuitiv, als universelle Geste zwischenmenschlicher Zuwendung. Eine wortlose Form von Kommunikation, die schon beginnt, wenn eine Schwangere die Hand auf ihren Bauch legt, und auf dem Sterbebett erst endet. Viele Kulturen und Traditionen praktizieren das Handauflegen als rituelle Geste, bei Weihe- und Segenshandlungen.

## Gebet und Segen gehören dazu

Monika Perret lernte das Therapeutische Handauflegen in der von Anne Höfler gegründeten *Open-Hands-Schule*. Diese war Schülerin des Benediktiners und Zen-Meisters Willigis Jäger. Grundlage für ihr Verständnis vom Handauflegen ist die Kontemplation. Handauflegen ist für sie etwas Spirituelles, mit christlichen Bezügen und zugleich offen für andere Wege. Ausbilderin Anne Höfler bietet seit dreißig Jahren Seminare dazu an und wird von zahlreichen Bildungswerken der katholischen und evangelischen Kirche zu Vorträgen und Seminaren eingeladen.

Spirituell verankert zu sein ist auch der Katholikin Monika Perret wichtig: »Ich spreche vor dem Handauflegen ein Gebet und am Schluss einen Segen. Damit zentriere und öffne ich mich und lasse am Ende auch wieder los.« Der von Anne Höfler formulierte Text des Gebets lautet: »Möge die göttliche, heilende Kraft durch uns fließen, uns reinigen, stärken und heilen, uns erfüllen mit Liebe, heilender Wärme und Licht, uns schützen und führen auf unserem Weg. Wir danken dafür, dass dies geschieht.« Das Gebet räume das eigene Wollen beiseite und öffne den Raum für die göttliche Kraft, sagt Perret. Damit nicht ihr, sondern Gottes Wille geschehe.

Stört das Menschen, die mit Religion nichts anfangen können? Nein, antwortet Perret. Sie biete das Handauflegen nur an, wenn sie Bereitschaft dafür spüre. Und wenn ein Patient es wünsche, spreche sie Gebet und Segen still, nur für sich.

Ihre Hand legt sie Patienten auf Kopf und Schultern, Rücken, Wirbelsäule und Gelenke, Bauch und Füße. Oder auf Niere, Herz oder andere Organe. Ein feines Sensorium braucht es, um zu erspüren, was noch guttut und was schon übergriffig ist.

Als sie anfang mit dem Handauflegen, dachte Monika Perret, sie müsse ganz viel machen, den ganzen Körper durcharbeiten.

Im Laufe der Zeit hat sie Tempo und Umfang reduziert. »Weniger ist mehr. Jetzt verweile ich lieber.« Manchmal legt sie die Hände nicht direkt auf, sondern hält Abstand zum Körper. »Ich kann auch allein mit meiner Präsenz und Aufmerksamkeit berühren. Wichtig ist es, da zu sein«, sagt die Krankenschwester.

Auf der Palliativstation integriert sie das Handauflegen in die Pflege. Einmal bat eine an Krebs erkrankte Frau, die keine Chemotherapie mehr wollte, um eine längere Sitzung. Anschließend sagte sie: »Das ist wie im Himmel.« Niemals jedoch dürfe einem Menschen der Eindruck vermittelt werden, dass seine Krankheit durch das Handauflegen verschwinde, dass er physisch geheilt werde, betont Perret. Aber Symptome wie Atemnot, Angst oder Unruhe könnten gelindert, das Leiden könne erträglicher und das Sterben leichter werden.

Handauflegen kann dazu führen, dass die Atmung tiefer und regelmäßiger wird, dass sich der Herzschlag beruhigt und der Blutdruck sinkt. Das lässt sich neurochemisch erklären: Werden taktile Reize als positive Berührungen wahrgenommen, schüttet der Körper das Bindungs- und Gute-Laune-Hormon Oxytocin aus. Gleichzeitig nimmt der Pegel des Stresshormons Cortisol ab. Blockaden können sich dadurch lösen, man entspannt.

Laut einer Umfrage sehnt sich jeder dritte Deutsche nach mehr Berührung, vor allem Singles und alte Menschen, die im Pflegeheim leben. Wenn wegen Corona der Körperkontakt zwischen Heimbewohnern und ihren Angehörigen unmöglich ist, weil Besuche untersagt sind oder eine Plexiglas-scheibe sie trennt, ist das für manche kaum auszuhalten. Vor allem für Bewohner mit kognitiven Einschränkungen, die den Berührungsmangel nicht kompensieren können. Heimleitungen berichten von Menschen mit Demenz, die sich gegenseitig zu umarmen begannen.

Martin Grunwald vom Haptik-Forschungslabor der Universität Leipzig über- rascht das nicht. »Berührungen haben einen Stellenwert wie die Luft zum Atmen«, sagt der Psychologe. Zahlreiche Studien zeigen mittlerweile, wie Berührungen und haptische Wahrnehmungen Gefühle und Denken beeinflussen. Eine Pilotstudie des

schweizerischen Instituts Neumünster und des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich fand heraus, dass sich nach dem therapeutischen Handauflegen Wohlbefinden und Zufriedenheit bei Menschen in der Langzeitpflege signifikant verbesserten und körperliche Beschwerden abnahmen. Das Sankt-Gertrauden-Krankenhaus in Berlin hat die Methode mittlerweile in



## » Handauflegen ist mehr Haltung als Methode

Monika Perret

seinen Behandlungsalltag integriert und kombiniert sie mit Hightechmedizin. In den USA und in Österreich wird Therapeutisches Berühren an vielen Krankenpflegeschulen gelehrt.

### Haut und Psyche sind verbunden

Altes Wissen und moderne Wissenschaft finden zueinander und ergänzen sich. Denn es gibt keinen Zweifel daran, wie stark der Schutzmantel Haut, das Immunsystem, die Millionen von Nerven und die Psyche miteinander verbunden sind.

Zurück auf der Palliativstation im Uniklinikum Augsburg. Der Raum der Stille

ist eine Rückzugsmöglichkeit für Patienten und Angehörige. In einer beleuchteten Wandnische liegt ein Erinnerungsbuch. Ist jemand auf der Station verstorben, trifft sich hier das Team. Auf der Palliativstation ist manches anders. Das schätzt Alexandra Geist, eine Kollegin von Monika Perret. Seit 22 Jahren ist sie Krankenschwester, jahrelang hat sie sich im normalen Klinikalltag wie verheizt gefühlt. Auf der Palliativstation hat sie erlebt, dass es auch »menschlicher« geht.

Nicht mehr missen möchte sie das Handauflegen, das auch sie am Krankenbett praktiziert. Die Patienten nähmen die Berührung, die Ruhe, die Zeit so schön an. Eng verknüpft werde man da miteinander. Es sei schwer, Worte dafür zu finden. Aber vielleicht ein Bild? Beim Handauflegen, sagt Alexandra Geist, ist es, als würde eine Hülle entstehen. Eine Hülle, in der es warm wird, in der man loslassen kann. Wie eingekuschelt.

Nie habe sie in all den Jahren schlechte Erfahrungen mit der Methode gemacht, fügt Monika Perret hinzu. Wobei Methode eigentlich das falsche Wort sei. Handauflegen sei eine Haltung. Man übe sich darin, achtsam zu sein, wie durchlässig. Das wirke sich auf das ganze Leben aus. »Es hat mich Dankbarkeit und eine tiefe Liebe zum Menschsein gelehrt.« Oft lege sie sich selbst die Hände auf, spreche dabei das Gebet. Abends, im Bett. Oder vor schwierigen Gesprächen. »Es ist so einfach, von der äußeren Hektik in die innere Ruhe zu kommen. Schließlich haben wir unsere Hände immer dabei.«

Ob sie das Handauflegen einmal am eigenen Leib erfahren wolle, fragt Monika Perret die Autorin. Als diese bejaht, legt sie ihr die Hand auf das Schulterblatt. Kürzer als üblich, aber mit allem, was dazugehört: dem Gebet, dem Auflegen in Stille und einem Segen zum Schluss. Zunächst fühlt es sich ungewohnt an, die Hand ist fremd, das Herz klopft. Dann beruhigt es sich. Viel zu schnell löst sich die Berührung auf. Und zugleich bleibt etwas. Auf dem Heimweg, in der Straßenbahn, fühlt es sich leicht und kraftvoll an. Wie aufgeweckt. ◆

**Stephanie Meyer-Steidl** ist freie Journalistin und lebt in Landsberg am Lech.