Therapeutic Touch im Faktencheck: JAMA-Studie & Mythen

Autor: Wolfram Klatt
Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Therapeutic Touch behauptet, Krankheiten berührungslos durch Glätten eines menschlichen Biofeldes zu heilen. Das bahnbrechende Emily-Rosa-Experiment (JAMA 1998) bewies, dass Heiler Energiefelder unter verblindeten Bedingungen nicht spüren können. Ein Cochrane-Review zur Wundheilung wurde wegen Mängeln und Betrugsverdacht zurückgezogen.

Mythos oder Medizin? Die wissenschaftliche Einordnung von "Therapeutic Touch"

Therapeutic Touch (TT), zu Deutsch oft als "Therapeutische Berührung" übersetzt, ist eine bekannte und viel diskutierte alternativmedizinische Methode im Bereich der energetischen Verfahren. Obwohl der Name eine physische Berührung suggeriert, findet diese in der Praxis häufig gar nicht statt. Vielmehr gehen die Anwender davon aus, durch das sanfte Bewegen ihrer Hände in geringem Abstand zum Körper des Patienten ein sogenanntes "menschliches Energiefeld" auszugleichen und dadurch Heilungsprozesse positiv zu unterstützen.

In den vergangenen Jahrzehnten hat diese Praxis zunehmend Beachtung in der professionellen Pflege und teilweise sogar in Krankenhäusern gefunden. Viele Patientinnen und Patienten berichten von tiefen Entspannungszuständen und Linderung ihrer Beschwerden nach einer

Behandlung. Dieser Artikel beleuchtet die Methode aus der Perspektive der evidenzbasierten Medizin. Wir analysieren die wissenschaftliche Faktenlage einfühlsam, sachlich und objektiv und erklären, weshalb die postulierte Wirkungsweise von Therapeutic Touch aus naturwissenschaftlicher Sicht kritisch betrachtet wird.

1. Definition und Ursprung

Die Ursprünge von Therapeutic Touch gehen auf die frühen 1970er Jahre in den Vereinigten Staaten zurück. Die Methode wurde maßgeblich von zwei Frauen entwickelt: Dolores Krieger, einer engagierten Professorin für Pflegewissenschaften an der New York University (NYU), und Dora Kunz, einer Präsidentin der Theosophischen Gesellschaft in Amerika. Die Theosophie ist eine philosophische Strömung, die unter anderem von fernöstlichen spirituellen Konzepten wie Prana (Lebensenergie) und Chakren beeinflusst ist.

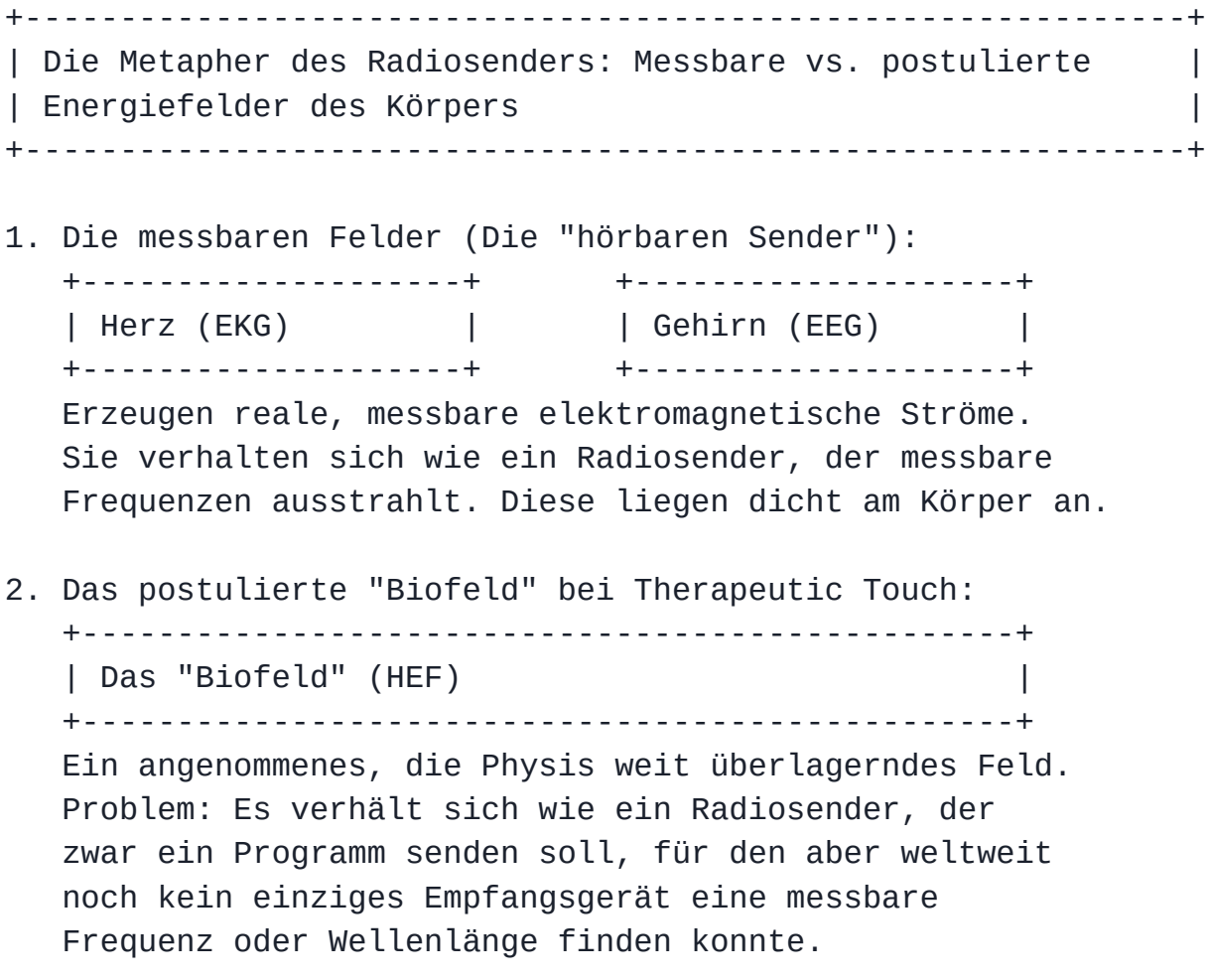
Krieger und Kunz taten sich zusammen, um eine standardisierte Form des traditionellen "Handauflegens" zu entwickeln. Ihr verständliches und nobles Ziel war es, pflegerische Zuwendung zu systematisieren und sie in das moderne Gesundheitssystem zu integrieren. Sie wünschten sich eine Methode, die Pflegekräften ein Werkzeug an die Hand gibt, um Patienten nicht nur medizinisch-technisch, sondern auch emotional und "energetisch" zu versorgen. Dolores Krieger war der festen Überzeugung, dass die Fähigkeit zur energetischen Unterstützung keine elitäre oder mystische Gabe sei, sondern eine grundlegende menschliche Eigenschaft, die durch tiefe Intention und Mitgefühl von jedem erlernt werden könne.

Durch Kriegers akademische Position an einer renommierten Universität erlangte Therapeutic Touch schnell Zugang zu akademischen und klinischen Kreisen. Es wurde in Pflege-Curricula integriert und in Form von Weiterbildungen an unzählige Pflegekräfte weltweit vermittelt. Die Methode wurde als sanfte, ergänzende Maßnahme zur Schulmedizin vorgestellt, um Schmerzen zu lindern, Wundheilung zu fördern und Angstzustände abzubauen. Die Tatsache, dass Therapeutic Touch in professionellen klinischen Umgebungen von ausgebildetem, hoch empathischem medizinischem Personal durchgeführt wird, hat entscheidend dazu beigetragen, dass die Methode im klinischen Alltag großes Vertrauen genießt.

2. Die angebliche Wirkungsweise: Das Konzept des Biofeldes

Die theoretische Grundlage von Therapeutic Touch ruht auf einem Konzept, das in den klassischen Naturwissenschaften nicht belegt ist: der Existenz eines feinstofflichen "menschlichen Energiefeldes" (Human Energy Field, HEF) oder "Biofeldes", welches den physischen Körper umgeben und durchdringen soll. Nach Vorstellung der TT-Praktizierenden ist der Mensch ein komplexes System aus fließender Lebensenergie. Krankheit, Schmerz und psychische Belastungen werden als Blockaden oder Ungleichgewichte (sogenannte "Dysrhythmien") innerhalb dieses Feldes interpretiert. Der Behandelnde fungiert hierbei als Vermittler, der versucht, das Feld des Patienten durch spezielle Handbewegungen wieder in einen harmonischen Zustand zu versetzen.

Um diesen Erklärungsansatz besser zu verstehen und ihn mit dem aktuellen Stand der medizinischen Diagnostik abzugleichen, hilft die **Metapher des unsichtbaren Radiosenders**.



Der menschliche Körper produziert zweifellos elektromagnetische Felder – beispielsweise durch die Reizleitung am Herzen (messbar im EKG) oder die Gehirnaktivität (messbar im EEG). Diese Felder sind physikalisch klar definiert, jedoch extrem schwach und reichen nur minimale

Distanzen über die Haut hinaus, weshalb medizinische Sensoren meist direkt aufgeklebt werden müssen. Das bei Therapeutic Touch angenommene "Lebensenergie-Feld", das den Körper in einem Abstand von mehreren Zentimetern bis Metern umgeben soll, ließ sich bislang mit keinem physikalischen Messinstrument nachweisen.

Eine typische Sitzung im Therapeutic Touch folgt einem standardisierten Ablauf:

1. **Zentrierung (Centering):** Der Praktizierende begibt sich in einen meditativen, fokussierten Zustand, um sich auf die Intention der Heilung auszurichten und Ruhe auszustrahlen.
2. **Einschätzung (Assessment):** Der Therapeut bewegt seine Hände in einem Abstand von etwa fünf bis fünfzehn Zentimetern vom Kopf bis zu den Füßen über den Körper. Dabei wird nach Unregelmäßigkeiten (wie Kribbeln, Wärme, Kälte oder Schwere) im Energiefeld "gefühlt".
3. **Klären (Unruffling / Clearing):** Werden "Blockaden" detektiert, führt der Behandelnde wischende Bewegungen in der Luft aus. Dies wird metaphorisch oft damit verglichen, feine Falten aus einem Laken zu streichen, um das Feld zu glätten.
4. **Ausgleich und Abschluss (Balancing):** Schließlich wird versucht, harmonisierende Energie in geschwächte Bereiche zu leiten, um die Selbstheilungskräfte zu stimulieren.

Es ist wichtig zu betonen, dass diese Schritte auf den tief empfundenen, subjektiven Wahrnehmungen der Behandelnden beruhen. Viele engagierte Therapeuten erleben diese Empfindungen als absolut real, doch die objektive, instrumentelle Messbarkeit dieser Vorgänge bleibt wissenschaftlich unbestätigt.

3. Die wissenschaftliche Faktenlage (Evidenz und Cochrane)

Die wissenschaftliche Bewertung von Therapeutic Touch zeigt ein klares, faktenbasiertes Bild. Trotz jahrzehntelanger Anwendung und zahlloser positiver Fallberichte von Patientenseite fehlt bis heute der reproduzierbare medizinische Nachweis für die Existenz eines manipulierbaren Energiefeldes.

Die klinische Evidenzlage stützt sich auf systematische Evaluierungen. Die *Cochrane Collaboration*, ein weltweites und unabhängiges Netzwerk von Forschern und Ärzten, das als

Goldstandard für medizinische Übersichtsarbeiten gilt, hat sich mehrfach mit Studien zu energetischen Heilverfahren befasst.

Ein bekanntes Beispiel ist das Cochrane-Review zum Thema Wundheilung durch Therapeutic Touch. Dieses Review wurde im August 2016 offiziell von der Cochrane-Redaktion zurückgezogen. Der Grund für diesen seltenen Schritt waren ernsthafte Bedenken hinsichtlich der Validität der eingeschlossenen Primärstudien, bei denen nachträglich methodische Mängel und in einigen Fällen sogar Verdacht auf wissenschaftliches Fehlverhalten der ursprünglichen Autoren festgestellt wurden. Bereinigt man die Literatur von methodisch unzureichenden Arbeiten, bleibt bislang keine hochwertige Evidenz übrig, die belegen würde, dass Therapeutic Touch Wunden schneller heilen lässt, als es die natürliche Biologie vorsieht.

Hierzu bietet sich die **Metapher des Hausbaus** an, um den Unterschied zwischen der Annahme von TT und der zellulären Realität zu visualisieren:

```
+-------------------------------------------------------------+
| Die Metapher des Hausbaus: Wie Wunden zellulär heilen       |
+-------------------------------------------------------------+

1. Reale Biologie (Das fleißige Bau-Team des Körpers):
   [Blutplättchen] ---> [Makrophagen] ---> [Fibroblasten]
   (Gerüstbau)          (Aufräumarbeiten)  (Wiederaufbau)
   Diese Zellen kommunizieren über echte chemische Botenstoffe
   miteinander, um Gewebe nach einem Bauplan (DNA)
   physisch wiederherzustellen.

2. Die TT-Vorstellung (Der unsichtbare Bauleiter):
   [Energieharmonisierung durch berührungslose Handbewegungen]
   Hierbei fehlt der biologische Signalweg. Es gibt keinen
   bekannten Mechanismus, wie die Bewegungen in der Luft den
   Zellen (den "Arbeitern") in der Wunde mitteilen könnten,
   dass sie schneller oder effizienter arbeiten sollen.
```

Ein Meilenstein der Forschung: Das Emily-Rosa-Experiment

Eines der faszinierendsten und elegantesten Experimente zur Überprüfung von Therapeutic Touch stammt überraschenderweise von einer damals neunjährigen Schülerin namens Emily Rosa. Für ein Schulprojekt konzipierte sie 1996 einen simplen, aber methodisch exzellenten Test, der die zentrale Prämisse der Methode untersuchte: Können Praktizierende ein

menschliches Energiefeld tatsächlich spüren?

Das Experiment war verblindet aufgebaut: Hinter einer Sichtschutzwand saßen 21 erfahrene TT-Praktizierende. Sie steckten ihre Hände durch zwei Aussparungen. Emily warf eine Münze, um zufällig zu entscheiden, ob sie ihre eigene Hand im typischen "TT-Abstand" über die linke oder die rechte Hand des Therapeuten hielt. Die Praktizierenden sollten erspüren und angeben, über welcher ihrer Hände sich Emilys Hand (und damit ihr "Energiefeld") befand.

Wenn die Behandelnden das Feld wie behauptet fühlen könnten, hätte die Trefferquote hoch sein müssen. Bei reinem Raten läge die Wahrscheinlichkeit bei 50 Prozent. Das erstaunliche Ergebnis: In über 280 Durchgängen errieten die erfahrenen Anwender die richtige Hand nur in rund 44 Prozent der Fälle. Die Ergebnisse zeigten keinen signifikanten Unterschied zum bloßen Zufall.

Dieses Experiment wurde 1998 in der renommierten Fachzeitschrift *Journal of the American Medical Association (JAMA)* veröffentlicht. Es zeigte auf sehr eindrückliche und respektvolle Weise, dass selbst erfahrene Anwender unter kontrollierten Bedingungen nicht in der Lage sind, das postulierte Energiefeld zu detektieren.

4. Grenzen und wichtige Aspekte für Patienten

Da Therapeutic Touch sanft und meist kontaktlos ist, wird es oft als vollkommen risikofrei betrachtet. Obwohl direkte körperliche Schäden praktisch ausgeschlossen sind, weist die evidenzbasierte Medizin auf indirekte und strukturelle Aspekte hin, die für Patienten von Bedeutung sind.

1. **Verzögerung primärer Behandlungen:** Das größte Risiko bei allen Formen alternativmedizinischer Behandlung besteht darin, dass Patientinnen und Patienten bei schweren Erkrankungen (wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Problemen) essenzielle schulmedizinische Therapien zugunsten vermeintlich "sanfterer" energetischer Wege verzögern.
2. **Kostenfrage:** Therapeutic Touch ist in der Regel keine reguläre Kassenleistung. Für Patienten können im ambulanten Sektor erhebliche private Kosten entstehen.
3. **Schuldgefühle bei ausbleibender Heilung:** In esoterisch geprägten Konzepten kann unterschwellig vermittelt werden, dass Krankheit ein Ausdruck innerer Blockaden sei.

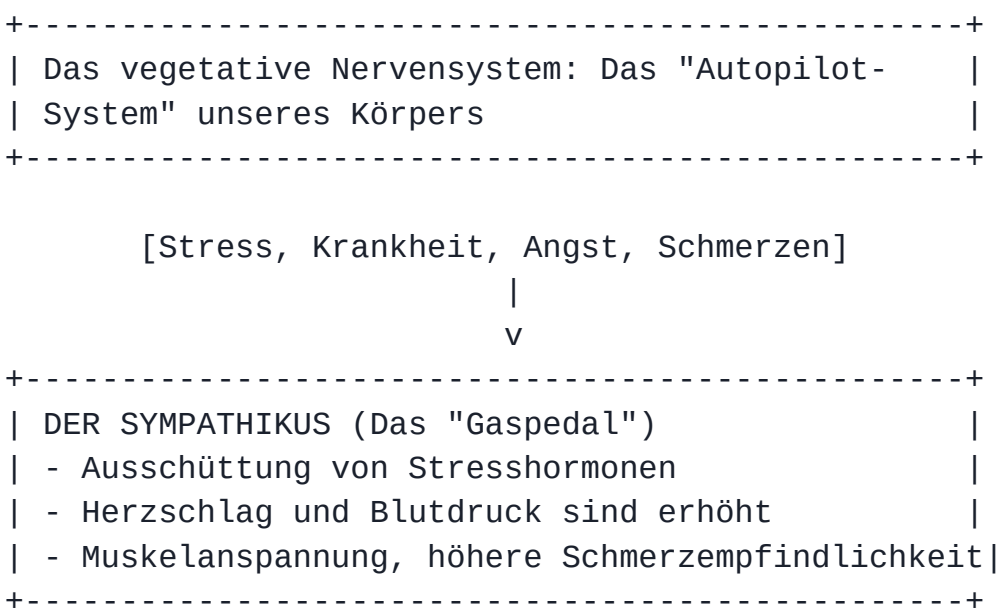
Bleibt der erhoffte Heilungserfolg aus, besteht die Gefahr, dass Patienten dies als persönliches Versagen werten ("Ich war energetisch nicht offen genug"). Ein solches "Victim Blaming" (Opferbeschuldigung) ist psychologisch sehr belastend. Eine gute und seriöse Therapie gibt dem Patienten niemals die Schuld für einen ausbleibenden Erfolg.

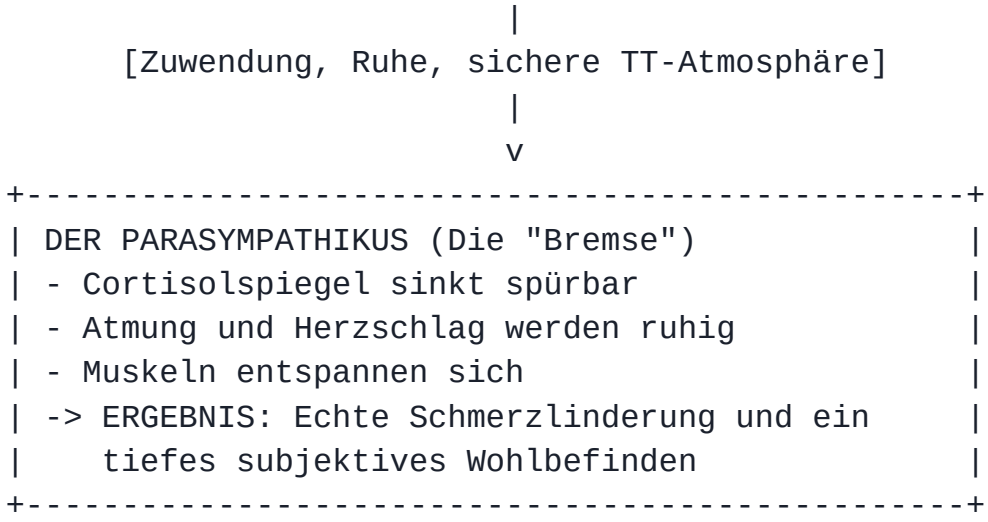
4. **Verwischung von Grenzen:** Wenn Methoden ohne wissenschaftliche Grundlage stark in den regulären Klinikalltag integriert werden, kann dies zu Verwirrung bei Patienten führen, was den Unterschied zwischen evidenzbasierten Interventionen und komplementären Wohlfühl-Angeboten angeht.

5. Warum fühlen sich Patienten dennoch oft besser?

Angesichts der fehlenden wissenschaftlichen Belege für ein Biofeld stellt sich eine entscheidende Frage: Warum berichten so viele Patientinnen und Patienten ehrlich und voller Überzeugung, dass es ihnen nach einer TT-Sitzung besser geht? Die Erklärungen hierfür sind keineswegs esoterisch, sondern fußen auf gut verstandenen Prinzipien der menschlichen Physiologie und Psychologie.

Das Prinzip des inneren Schalters (Die Entspannungsantwort) Eine TT-Sitzung findet meist in einer sicheren, ruhigen Umgebung statt. Der Patient liegt entspannt, die Atmosphäre ist friedlich. Dies aktiviert im Körper einen messbaren neurologischen Vorgang: die *Relaxation Response* (Entspannungsantwort).





Diese physische Entspannung lindert kurzfristig Schmerzen, reduziert Angst und fördert den Schlaf. Die wohltuende Wirkung entsteht also nicht durch das magische Umleiten von Energien, sondern dadurch, dass der Körper durch die beruhigende Situation sein eigenes "Gaspedal" loslässt.

Die therapeutische Allianz und ungeteilte Zuwendung Ein TT-Praktizierender widmet dem Patienten oft zwanzig Minuten lang seine volle, empathische Präsenz. In unserem modernen Gesundheitssystem, in dem Zeit für menschliche Zuwendung extrem rar ist, entfaltet allein dieses "Gesehen- und Behütetwerden" enorme therapeutische Kraft. Menschen ordnen das tiefgreifende Gefühl des emotionalen Trostes oft der speziellen energetischen Technik zu, obwohl in Wahrheit die schlichte, aber so wertvolle mitmenschliche Fürsorge der heilende Faktor ist.

Warum Therapeuten etwas spüren (Der ideomotorische Effekt) Auch die Therapeuten handeln in der Regel aus tiefster innerer Überzeugung. Spüren sie Wärme über dem Körper des Patienten, so nehmen sie schlicht die natürliche Infrarotabstrahlung (Körperwärme) wahr. Empfinden sie Kribbeln oder Widerstände, greift häufig der **ideomotorische Effekt**: Eine starke innere Erwartungshaltung (Autosuggestion) führt unbewusst zu feinen neurologischen Sinneswahrnehmungen. Das Gehirn "erschafft" das Gefühl, das der Therapeut zu finden hofft. Dies ist keine bewusste Täuschung, sondern ein faszinierender Aspekt unserer menschlichen Wahrnehmung.

6. Fazit und Hinweise für Patientinnen und Patienten

Zusammenfassung: Aus der Perspektive der evidenzbasierten Medizin lassen sich die theoretischen Annahmen von Therapeutic Touch – insbesondere die Existenz und Manipulierbarkeit eines Biofeldes – nicht bestätigen. Meilensteine wie das JAMA-Experiment zeigen, dass Praktizierende das angenommene Feld unter kontrollierten Bedingungen nicht erspüren können. Dass Patientinnen und Patienten dennoch oft eine spürbare Erleichterung und tiefe Entspannung erfahren, ist ein realer Effekt, der jedoch auf etablierten psychologischen und physiologischen Mechanismen wie der Entspannungsantwort, der liebevollen Zuwendung und dem Placebo-Effekt beruht.

Hinweise für einen bewussten Umgang:

- **Kein Ersatz für medizinische Diagnostik:** Bei ernsthaften, schmerzhaften oder unklaren körperlichen Beschwerden sollte stets die schulmedizinische Diagnostik und Therapie im Vordergrund stehen. Komplementäre Methoden dürfen lebensrettende Maßnahmen niemals ersetzen.
- **Offene Kommunikation mit dem Pflegeteam:** Wenn Ihnen in einer Klinik eine solche Behandlung zur Entspannung angeboten wird und Sie dies als wohltuend empfinden, dürfen Sie diese Fürsorge bedenkenlos genießen. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass hierbei Entspannung gefördert wird und keine somatische (körperliche) Grunderkrankung "energetisch geheilt" wird.
- **Achtsamkeit bei privaten Kosten:** Wägen Sie ab, wie viel finanzielle Mittel Sie für Therapien im nicht-klinischen Sektor aufwenden möchten, deren spezifische Wirksamkeit wissenschaftlich nicht belegt ist.
- **Selbstfürsorge und Entspannungsalternativen:** Wenn Sie gezielt nach Wegen suchen, Ihr Stress-System ("den Sympathikus") zu beruhigen, bieten sich auch wissenschaftlich sehr gut evaluierte Verfahren an. Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation oder eine professionelle Massage erzielen dieselben wunderbaren Entspannungseffekte – oft mit langfristigerem Nutzen zur Selbsthilfe.
- **Kein Raum für Schuldgefühle:** Bewahren Sie sich stets das Wissen: Sie tragen niemals die Schuld, wenn eine Therapie nicht den gewünschten Erfolg bringt. Echte Heilberufe unterstützen Sie bedingungslos und ohne Vorwürfe.

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von Gesundheitsmythen.de (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.