

# Berührung

Nahrung für die Seele

Wir mögen es, berührt zu werden und zu berühren. Zwar nicht immer und auch nicht von jedem oder jeder. Aber, wenn es für beide Seiten stimmt, finden wir es meistens angenehm, angefasst, umarmt, gestreichelt oder gehalten zu werden. Unsere Haut ist unser grösstes und wichtigstes Sinnesorgan. Berührungen geben uns ein wohliges Gefühl von Angenommensein, Verbundenheit und Liebe. Und wenn eine Berührung bewusst, wertfrei, ohne Ziel oder spielerisch daher kommt - umso besser.

Lioba Schneemann

Wer kennt das nicht? Eine Begegnung im Tram. Ihr habt Euch gut unterhalten, seid euch sympathisch. Bald steigt Du aus. Kurz flackert die Idee auf, den fremden Menschen, der Dir einige schöne Augenblicke geschenkt hat, zum Abschied zu umarmen. Aber Du getraust Dich nicht. Und schon fährt das Tram weiter und du bleibst zurück mit dem Gefühl, etwas verpasst zu haben.

Berührungen, erst recht mit einer fremden Person, sind hierzulande immer noch stark tabuisiert. Und intime Berührungen gehören sowieso nur in eine Partnerschaft, vielleicht noch in eine nahe Beziehung. Sexuelle sowieso. Jedoch scheint es ein ungestilltes Bedürfnis nach Berührung zu geben, sei es im nicht-sexuellen wie im sexuellen Kontext, wie die zahlreichen Angebote zeigen: Von „Free-Hugs“-



Angeboten bis zu Kuschelparties, „Sensual Speed Dating-Abenden“ bis hin zu diversen Formen von Bodywork und Massagen wie Esalen, Lomi-Lomi- bis zu Tantra-Massagen. Wer sich traut, über seinen Schatten zu springen, kann Erstaunliches erleben, wie Brigit, die bei einer Kuschel-Therapeutin eine Session buchte: „Das Kuscheln war tiefste Entspannung und Regeneration für meinen Körper, Herz, Seele und Geist. Ich erfuhr in den sanften Berührungen, Nähe und Umarmungen, dass diese Hingabe ins Kuscheln, auch mit einer unbekanntenen Person, für meinen Körper total normal und stimmig ist.“

### Frühe Prägung

Eine mitfühlende und wertschätzende Berührung nährt uns im tiefsten Inneren. Eine Umarmung, ja schon eine leichte Berührung am Arm beim Vorbeigehen, kann uns das Gefühl vermitteln, dass wir respektiert

und angenommen werden. Werden wir mit einer Haltung von Wertschätzung berührt oder berühren wir jemanden auf diese Art und Weise, können Gefühle von Verbundenheit, bedingungslosem Angenommensein, Liebe und Geborgenheit entstehen.

Berührung heilt und stellt eine in allen Kulturen praktizierte und ursprüngliche Heilmethode dar. Im ayurvedischen Heilsystem etwa ist die Wichtigkeit von Massagen bis heute überliefert. In unserem Medizinsystem jedoch wird diese Form von Heilarbeit immer noch unterschätzt. „Eine Umarmung kann mehr trösten als tausend Worte“, bestätigt der Haptikforscher Prof. Martin Grunwald von der Universität Leipzig, ein Pionier in der Erforschung unseres Tastsinns. „Die Kontakterfahrungen im Bauch der Mutter waren prinzipiell positiv. Es war eng, warm, die Hand am Bauch der Mutter wurde gespürt. All das registriert der Fötus und fühlt sich versorgt, geschützt und geborgen.“ Die positiven Körpererfahrungen, wie auch traumatische Erfahrungen gleichermaßen, bleiben ein Leben lang gespeichert und werden bei einer Umarmung abgerufen. So kann eine Berührung schon Stress abbauen: „Bei Paaren reicht eine Umarmung von Sekunden, um eine positive Veränderung der Stressbiologie zu messen.“

Die Haut ist unser größtes und mit bis zu zehn Kilogramm Gewicht auch schwerstes Sinnesorgan. Über zwei Quadratmeter Hautoberfläche bedecken den menschlichen Körper mit Millionen von Zellen. Die Aufgaben der Haut sind vielseitig: Sie hält unseren Körper zusammen, schützt uns vor dem Austrocknen, vor Druck, Stößen und dem Eindringen von Schmutz, Wasser, UV-Strahlen und Mikroben. Vor allem nehmen wir über die Haut Kontakt zu anderen Lebewesen auf.

In der embryonalen Entwicklung gehen Haut und Nervensystem aus demselben Keimblatt hervor, dem Ektoderm. Somit stellt die Haut das externe Nervensystem dar. Bereits nach wenigen Wochen kann der Embryo Reize erkennen und darauf reagieren. Das sensorische und motorische System sind miteinander verbunden. Der Tastsinn ermöglicht dann dem Baby, eine der wichtigsten Erfahrungen zu machen: den eigenen Körper und sich selbst wahrnehmen und erkunden. Die Qualität der Berührung, die das Kind durch die Mutter oder den Vater erfährt, ist von prägender Bedeutung für die Beziehungen zu den ersten Bezugspersonen wie auch für das ganze Leben. Wie wir als Babies berührt wurden, prägt unsere Sicht auf uns und auf die Welt. Es bestimmt, wie wir lieben und Liebe weitergeben.

Liebevoll



Berühren nährt uns in jedem Alter und ist heilsam auf vielfältige Weise: Stress wird abgebaut, der Blutdruck wird reguliert und Emotionen stabilisiert. Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus wird harmonisiert. „Der Tastsinn löst biochemische Reaktionen aus, die wie eine hauseigene Apotheke sogar auf das Immunsystem wirken. Studien zeigten, dass Menschen, die mehr berührt werden, ein stärkeres Immunsystem haben“, sagt Martin Grunwald. Bei einer Berührung, die gefällt, schüttet unser Körper Hormone aus, die Prozesse für ein gesundes Leben steuern. Dabei spielen das Hormon Oxytocin, Endorphine und Neurotransmitter eine grosse Rolle.

Forscher fanden zudem „Streichel-Sensoren“, so genannte C-taktile Fasern, die Informationen von sehr langsamen Berührungen an bestimmte Areale im Gehirn weiterleiten. Das Aktivieren der CT-Fasern erzeugt ein Gefühl von Wohlbefinden. Sie sind nur auf behaarten Stellen zu finden und dienen dazu, aus der Flut von Berührungen diejenigen herauszufiltern, die für das emotionale und soziale Leben wichtig sind. Diese Fasern werden angeregt, wenn wir bewusst ausgeführte, liebevolle Streichelberührungen mit einer Geschwindigkeit von drei bis zehn Zentimetern pro Sekunde erleben. Das zeigt: Langsam ausgeführte Berührungen gehen „tiefer“ als schnelle.

### Unerwartete Facetten

Einerseits sind es diffuse Ängste vor zu viel Nähe, die dazu führen, dass Menschen nahe Berührungen eher vermeiden, wie der Körpertherapeut Markus Mühlbacher feststellt. Andererseits trauen sich vor allem Frauen mehr zu. „Ich beobachte zwei Strömungen“, sagt der 59-jährige, der seit fünf Jahren mit Trauma-sensitiver Körperarbeit in Luzern und Bern tätig ist. „Auf der einen Seite beobachte ich eine Pseudo-Prüderie, die Sexualität und Sinnlichkeit als «unmoralisch» ablehnt, gerade auch ausserhalb normierter Paarbeziehungen. Andererseits trauen sich Frauen mehr, offen zu ihren Bedürfnissen zu stehen, diese zu kommunizieren und sich Räume und Angebote suchen, worin sie mit ihren Bedürfnissen wahr genommen und gesehen werden.“ Seinen Klient\*innen geht es um wahre Begegnung, um Geborgenheit, darum, einmal wirklich Gesehen, Gefühlt und Gehalten zu werden. Und es geht auch oft um die Heilung alter Wunden. Wiederum andere möchten aus Ihrer «Komfortzone» ausbrechen, Neues lernen und erfahren. Eine Klientin schreibt etwa nach einer einwöchigen, begleiteten Auszeit: «Die Woche hat mir erstaunliche und unerwartete Facetten meines Selbst gezeigt. Türen geöffnet, wo zuvor Mauern waren. Ich wurde während all dieser Prozesse gehalten, begleitet, konnte alte Wege genauer anschauen. Und neue Wege gehen.»

Es gehe, ergänzt Markus Mühlbacher, um

Fragen wie: Wo stecken Schamgefühle, Ängste oder Blockaden? In welchen Situationen hindern mich negative Glaubenssätze an der Entfaltung meines Potenzials? Die Wissenschaft ist sich heute einig: Jede Form von Trauma wird



im Körper gespeichert. „Viele Klient\*innen bringen einen ‚schwer gefüllten Rucksack‘ mit in die Sessions: Traumata, Verletzungen, körperlicher und seelischer Missbrauch, Depressionen oder Burnout. Diese Menschen möchten in erster Linie einen geschützten Raum, wo sie sich sicher fühlen und einfach sie selbst sein können. Dieses „alle Emotionen sind willkommen“ öffnet einen heilsamen Raum, den viele bisher in dieser Form noch nie erlebt haben.“

Er arbeitet mit einer in der Schweiz relativ neuen Trauma-Therapie-Methode, genannt „De-Armouring“. Diese Methode wurde schon in den 1930er-Jahren vom austroamerikanischen Arzt, Psychoanalytiker, Sexualforscher und Soziologe Wilhelm Reich schriftlich formuliert und weiter entwickelt. De-Armouring bedeutet "Entpanzerung". Die Praxis des Entpanzerns ist so alt wie die schamanische Tradition und hat viele verschiedene Formen. Markus Mühlbacher arbeitet nach der von der Dänin Susan Roursgaard entwickelten „Gaia“-Methode, die unter anderem Druck- und Energiepunkte, Innere Organ-Massage (Chi Nei Tsang), Chakra- und Aura-Arbeit, Sound und Frequenzen, Meditation und Atem sowie "Trauma Release-Exercises" (TRE) anwendet.

Letzteres aktiviert das neurogene Zittern im Körper. Auch psychotherapeutische Erkenntnisse fliessen mit ein: Glaubenssätze, Verhaltensmuster, Innere Bilder, das Innere Kind, um nur einige zu nennen.

Neben dem Know-how ist aber anderes zentral: „Das Gefühl, mit allem was ist, hundertprozentig willkommen zu sein – auch mit schwierigen Gefühlen wie Wut, Ablehnung, Widerstand, aber natürlich auch Freude, Lust und Entspannung. So kann sich die Klientin fallen lassen, und ganz bei sich sein“, so Mühlbacher. Er höre immer wieder, dass sich die Frauen dies mit anderen Menschen nicht getrauten oder ihnen dafür die Zeit fehle. „Wahre Intimität und Nähe ergeben sich nur, wenn beide Parteien sich genügend Zeit nehmen, bei sich und beim anderen anzukommen. Und Hineinspüren, was jetzt gerade da ist.“ Spielen und Erforschen

Berühren und Intimität kann viel Freude bereiten. Leider geht diese vor allem in langjährigen Beziehungen oftmals verloren. Und die Lust an intimer Nähe und vor allem auch an Sex bleibt oft dann auf der Strecke. Spielerisches Erforschen mit Neugier ist für die Therapeutin Vera Plattner das beste Gegenmittel gegen Berührungsmangel und allgemeine Lustlosigkeit. Die Pädagogin und Fachfrau für Sexologische Körperarbeit mit Praxis in Basel hat darum das Spiel „Touch Ma(ha)l“ entwickelt. Es soll Paaren und Menschen aller couleur ermöglichen, Räume zu schaffen, in der auf spielerisch-leichte Art und Weise eine neue Kultur der Berührung entstehen kann. „Berührung coaching in a box“ ohne Therapeutin“, bringt sie es lachend auf den Punkt. „Humor und Verspieltheit lösen Neugierde aus. Leider werden allzu oft Sexualität und nahe Begegnungen so unglaublich ernst genommen!“

Sie begleitet Paare und Frauen in der Entwicklung ihrer Sinnlichkeit und eigenen Sexualität. „Oft wünschst sich einer der beiden eine andere Form von sexueller Begegnung oder Intimität, doch niemand lehrt uns intime Kommunikation.“ Statt unsere Wünsche zu teilen, redeten wir über Verletzungen und Befindlichkeiten. Oft endeten solche Gespräche im Streit, und dem Gefühl, falsch zu sein. Selbstwirksamkeit ist für Vera Plattner der Schlüssel: „Die Menschen sollen die Möglichkeit haben, selbst in ihrem privaten Raum an diesen Themen zu arbeiten.“

„Touch Ma(ha)l“ ist eine spielerische Methode, die hilft, durch kreative und lustvolle Berührungen eine neue Ebene der Intimität zu erreichen. Sie wurde inspiriert vom „3-Minuten-Game“ von Betty Martin, einer amerikanischen Sexualpädagogin und Berührungsexpertin. Mit dem Namen Touch Ma(ha)l, spielt Vera Plattner bewusst auf das Bauwerk Taj Mahal an, dem Symbol für ewige Liebe. Denn auch darum geht es: Langzeit-Paaren aufzeigen, dass Liebe und Erotik und mit den entsprechend Skills „unsterblich“ sein können.

Das Spiel lädt mit schön gestalteten, bunten Karten ein, Berührungen und Körperlandschaften neu zu entdecken. Impulskarten mit den klingenden Namen „Touch Way“, „Touch Art“ oder „Touch D’Ort“ laden zum Spielen



ein. Es geht ums Wünschen und dann darum, einen Konsens zu finden. Man übt spielerisch das „Nein“- und „Ja“-Sagen. Dabei können Grenzen erkannt und auch benannt werden. „Menschen haben Mühe, ihre Grenzen überhaupt wahrzunehmen oder sie zu kommunizieren oder sie einzuhalten.“ Grenzen würden als etwas Negatives angeschaut. Mit dem Spiel lernten Menschen, sich zu trauen, ihre Grenzen zu erforschen. „Und dann können sie entdecken: Es ist ein Geschenk, wenn ich sage, wo ich nicht berührt werden möchte, oder dass mir das eben so nicht gefällt. Denn ein „Nein“, das mit Respekt und ohne Verletztheit angenommen wird, lässt die feste Nein-Mauer allmählich schmelzen. Und ein „Ja“ ist viel wertvoller, wenn es nicht halbherzig, sondern ehrlich und authentisch ist,“ sagt die Therapeutin. Das Spiel löse etwas aus - nur schon mit den simplen Fragen wie „Würdest du...?“ und „Darf ich...?“ Und dabei zu merken: „Ah, so erlebst du das. Aha, du erlebst das anders? Und das ist ok, dass wir da anders empfinden.“ Es entstehe dadurch eine spannende Lücke, die es erlaube, uns von einer gewissen Distanz zu betrachten. Intimität, Sexualität und Berührung vergleicht die Therapeutin auch gerne mit einer Bergwanderung: Es ist immer anders. Eine schöne Wanderung kann im Sommer wunderbar sein, im Winter vielleicht nicht. Das eine Mal war es sonnig, das andere Mal war es stürmisch. Oder man wandert einmal durch ein spitziges, steiniges Bachbett und das andere Mal bestaunt man eine schöne Blumenwiese. „So ist es bei einer körperlichen Begegnung und in der Sexualität im besonderen auch“. Schliesslich bringe, so Vera Plattner, die Neugierde auch Gelassenheit. Und das bräuchten wir alle dringender denn je.

Bilder: pd / wikicommons

digital: [healing-bodywork.ch](http://healing-bodywork.ch)

[praxis-vera-plattner.com](http://praxis-vera-plattner.com)

analog: Martin Grundwald "Homo Hapticus – Warum wir ohne den Tastsinn nicht leben können" Droemer & Knauer 2017