

Samy Molcho

Umarme mich,  
aber rühr mich  
nicht an

Körpersprache  
der Beziehungen

Von Nähe und  
Distanz

Mit Fotografien von Petra Hennemann

ARISTON 

Inhaltsverzeichnis

*Vorwort*

umsehen: In welche Richtung will ich fliehen, wo habe ich eine Chance zu entkommen? Oder wäre es klüger, sich zu verstecken? In Bruchteilen von Sekunden habe ich meine Möglichkeiten abzuschätzen. Das Gleiche gilt bei der Entscheidung zu kämpfen. Welche Taktik kann zum Erfolg führen? Wo ist mein Gegner? Wie stark wird er sein? Alle diese Denkprozesse laufen in Sekundenschnelle ab, kaum dass sie in meinem Bewusstsein haften bleiben. Konzentriert sich mein Augenmerk in einer solchen Ausnahmesituation allein auf die körperlichen Reaktionen, auf die zitternden Knie, das mulmige Gefühl im Magen, den Angstschweiß auf der Stirn, werde ich blind für die Außenwelt und bin außerstande, Entscheidungen zu treffen. Eine Blockade tritt ein, und schon befinde ich mich in einem Kramp fzustand.

Es geht immer wieder darum, dass Körper und Geist zu einer konzertierten Aktion stimuliert werden. Ich habe Hunger, fühle und höre meinen knurrenden Magen, streiche mit der Hand über die Magengegend und bin ganz darin vertieft, dem Knurren des Magens zuzuhören.

Konzentrierten wir uns allein auf dieses physische Geschehen, würden wir irgendwann den Hunger vergessen und den Drang verlieren, nach Nahrung zu suchen. Das Signal »Hunger« aktiviert jedoch immer auch meinen Geist, meinen Blick, mein Nervensystem. Der Impuls, den wir von einem Gefühl empfangen, erweckt nämlich immer auch ein Ziel in unserem Kopf, das es zu erreichen gilt. Ich werde also nach etwas suchen, womit ich meinen Hunger stillen, mein Gefühl befriedigen kann.

## **Gedanken und Empfindungen**

Gefühle und Gedanken sind aufs Engste miteinander verbunden, da Gedanken auf Prägungen basieren, die auf Erfahrungen beruhen, auf Stimulierungen, die wir durch unsere primären Instinkte und Gefühle erlebt haben. Dass Gedanken in der Folge kombinieren, abstrahieren und virtuelle Kombinationen bilden können, geht stets auf die von uns gemachten Erfahrungen zurück. Ich habe von einem wissenschaftlichen Experiment gehört, in dem versucht wurde, das Gefühlszentrum eines Menschen auszuschalten, und das Ergebnis war, dass auch die Gedanken verschwunden sind. Sie entstehen nämlich in erster Linie durch das Abrufen von Situationen und Bildern und kreieren daraufhin durch Kombination und Fantasie neue Bilder und neue Situationen. Solange unsere Gedanken uns nicht berühren, das heißt, wenn sie nicht mit Gefühlen verbunden sind, bleiben sie kalt und sozusagen statisch, als ob sie sich außerhalb von uns befänden. Sie bringen uns nicht in Bewegung. Verbinden sich unsere Gedanken dagegen mit assoziativen Gefühlen, mit unseren frühen Erfahrungen, aktivieren sie in uns Aktionen, Stellungnahmen, den Wunsch zu verharren oder, im Gegenteil, uns zu entfernen. Und da unser Denken uns befähigt, Gefühle zu stimulieren und Bilder zu produzieren, können wir unsere Gedanken benutzen, derzeit faktisch unerfüllbare Erwartungen und Wünsche in unserem Gehirn durch Bilder zu befriedigen. Befürchtungen und Ängste, die durch Früherfahrungen stimuliert werden, können durch solche gedanklich produzierten Bilder natürlich auch bedrohlich gesteigert werden, und die Angst, den Wunsch wegzulaufen, Distanz zu gewinnen, potenzieren. Es fällt oft gar nicht leicht zu entscheiden, welche Gefühlsassoziationen uns dazu bringen, einen Menschen auf Anhieb als sympathisch oder unsympathisch, eine Situation als bedrohlich oder vertrauenerweckend zu empfinden. In jedem Fall kann der Austausch zwischen unseren Gedanken und Gefühlen auf der einen Seite und der Realität auf der anderen uns auch in die Irre führen. So

verschönert das Gefühl des Verliebtseins die Realität. Überhaupt kann unser Gefühl die Realität färben. Wir können die Welt, wie man sagt, durch eine rosarote Brille sehen, genauso wie wir alles schwarz sehen können. Dann verkrampfen meine Muskeln, ich möchte nur noch verschwinden. Nehme ich jedoch das in diesem Fall negative Gefühl mit, komme ich von mir selbst nicht los und ich gerate in Stress.

Dieses Pendeln zwischen Realität und Vorstellung verwirrt uns gelegentlich. Menschen, die wir geschätzt haben, weil wir Qualitäten in ihnen gesehen haben, die sie in der Realität gar nicht besitzen, und deren Nähe wir aber deshalb gesucht haben, müssen uns enttäuschen. Wir gehen auf Distanz in dem Gefühl, von ihnen betrogen worden zu sein. Dabei haben wir uns nur selbst getäuscht durch unsere falschen Projektionen. Es kommt allerdings auch vor, dass wir von Menschen angenehm enttäuscht werden. Dazu bedarf es auf unserer Seite einer guten Portion Neugier, um Bedenken und Ängste zu überwinden und Neues zu entdecken. Der Schatten des Berges ist stets viel bedrohlicher als der Berg selbst. Gelingt es uns, unsere Vorbehalte beiseitezuschieben und uns dem Fremden mit Offenheit zu nähern, dann schaffen wir auch Nähe, die diese Fremdheit überwindet.

## **Auch Sprache definiert Nähe und Distanz**

Genauso wie unser Körper deutlich von Nähe und Distanz im Umgang miteinander spricht, setzen wir als Wesen von Intellekt und Abstraktion auch verbal Signale von Entfernung und Annäherung. Jeder Kulturkreis hat dafür seinen eignen Sprachkodex entwickelt. Die Sprache ritualisiert Formen des sozialen Verhaltens. Sozial gleichgestellte Personen werden im täglichen Miteinander, zum Beispiel im deutschen Sprachraum und genauso im französischen, das vertraute

Du (tu) benutzen. Die Anrede »du« schafft Nähe, die Anrede »Sie« (vous) dagegen Distanz. Im Englischen existiert der Unterschied nicht. Hier ist es üblich, auch nicht sehr vertraute Partner mit dem Vornamen anzusprechen. Daraus wurde im Deutschen die Variante, das distanzierte »Sie« mit dem Vornamen zu verbinden. Dies ist inzwischen eine unter Kollegen einer Firma beliebte und probate Art, Nähe und Distanz zugleich auszudrücken. Solange wir einander mit dem Familiennamen und »Sie« ansprechen, bleibt die Distanz ungeschmälert erhalten. Sie kann sich durch die Anwendung von Titeln vergrößern. Titel sprechen unverblümt von hierarchischem Gefälle. Titulieren wir unser jeweiliges Gegenüber mit »Herr Doktor« oder zum Beispiel mit »Herr Generaldirektor«, schaffen wir einen deutlichen Abstand. Zwei Generaldirektoren, die auf Augenhöhe miteinander reden, würden sich niemals mit »Herr Generaldirektor« anreden. »Doktor« und »Doktor« werden es mit der Anrede »Herr Kollege« bewenden lassen, und sie erreichen damit eine gewisse, wenn auch immer noch kühle Nähe. Jedenfalls ist die symmetrische Balance hergestellt. Asymmetrisch wird das Verhältnis sofort wieder zwischen dem »Herrn Doktor« und seinen Helferinnen. Denn ganz selbstverständlich wird der Arzt den Vornamen der Mitarbeiterin benutzen, sie aber mit dem Titel antworten. Für den Patienten existiert dem »Herrn Doktor« gegenüber eine gewisse Möglichkeit, die Distanz, die der Titel hervorruft, ein wenig abzuschwächen, in dem er den Arzt nicht allein mit dem Titel, also »Herr Doktor« anspricht, sondern den individuellen Namen des Arztes hinzufügt. Es macht nämlich einen Unterschied, ob der beinahe anonyme Titel die Anrede ausmacht oder ob der Eigename, also Herr Doktor Meier, Schmidt oder Schulze, einen gewissen Grad der Vertrautheit herstellt. Es ist wie immer: Was wir benennen können, macht uns weniger Angst.



*Auch gleicher Status erlaubt nicht immer eine zu große Vertraulichkeit. Er überschreitet die Distanz, sie zieht sich mit dem Kinn zurück, konfrontiert ihn aber mit den Augen: »Ich gebe nicht nach, aber du bist mir zu nahe.«*

Dennoch bleibt festzuhalten, dass man sich in Ämtern, Arztpraxen oder Firmen von oben nach unten leichter tut, sich Nähe zu erlauben, als umgekehrt.

Gleicher gesellschaftlicher Status erzeugt ähnliche Interessen und erleichtert auf diese Weise größere Nähe. Es entsteht eine gewisse Solidarität untereinander, und das heißt, dass sich die Angehörigen ein und derselben Schicht auch gegenseitig stützen und ihre gemeinsamen Interessen schützen können.

Im privaten Umgang miteinander, je nachdem, wie weit unser Wunsch nach Nähe gediehen ist, hängt viel davon ab, wie schnell wir eine Statusgleichheit erreichen können bzw. wie gut es uns gelingt, bestehende Sprachbarrieren abzubauen. Ein akademisch gebildeter Mensch, der Distanz zu halten wünscht, wird sich gern mit Fremdwörtern ausdrücken, wird vielleicht nicht von »Verstehen«, sondern von »kognitiver Akzeptanz« sprechen. Durch sein