

PROF. DR. BRUNO MÜLLER-OERLINGHAUSEN
GABRIELE MARIELL KIEBGIS

Berührung

WARUM WIR
SIE BRAUCHEN,
UND WIE
SIE UNS HEILT

MIT
GROSSEM
PRAXISTEIL

ullstein 
leben

Körperkontakt und erotische Momente in die Partnerschaft zu bringen. Es gibt eine Reihe interessanter Studien auf diesem Gebiet. So wurden z. B. in den USA junge verheiratete Paare im Alter von 20 bis 39 Jahren untersucht. Die Hälfte von ihnen wurde über vier Wochen lang immer wieder motiviert, sich gegenseitig zu berühren. Bei den anderen fand keine solche Motivation statt. Es zeigte sich in der motivierten Gruppe eine deutliche Verringerung von Laborwerten, die auf eine Stressreaktion hinweisen, z. B. reduzierte Blutdruckwerte – vor allem bei den Männern – und erhöhtes Oxytocin im Speichel⁹.

Die gleiche Autorin brachte auch überzeugende Argumente dafür, dass eine romantische Partnerschaft einen günstigen Einfluss auf die seelische Gesundheit hat und gute soziale Kontakte das statistische Sterberisiko signifikant reduzieren, während Einsamkeit und soziale Isolation es erhöhen¹⁰. Gegenseitige körperliche Zuwendung und liebevolle Berührung bei Paaren wirkt sich auch positiv auf das Maß an alltäglichen gesundheitlichen Beschwerden aus, wie eine andere Versuchsreihe ergab¹¹.

Sogar der Effekt von Händchenhalten wurde untersucht¹². Bei 16 verheirateten Frauen, die in Erwartung versetzt wurden, sie könnten einen elektrischen Stromstoß bekommen, wurde die Aktivität verschiedener Hirnareale gemessen. Ihre Erwartungsangst, gemessen an einer für emotionale Prozesse wichtigen Hirnaktivität, war deutlich geringer, wenn der Ehemann ihre Hand hielt. Und dies umso mehr, wenn ihre eheliche Beziehung als sehr gut von ihnen bewertet wurde. Der Effekt war deutlich schwächer, wenn ein Fremder, z. B. ein Institutsangestellter, ihre Hand hielt.

Auch während des Geburtsvorganges synchronisieren sich Herzschlag- und Atemfrequenz der werdenden Eltern, wenn sie sich an den Händen halten. Berührungen während der Schwangerschaft und Geburt wirken ebenfalls beruhigend und schmerzlindernd¹³.

Ich berühre einen Stein, ein Tier, einen Baum

An manchen Stränden finden wir schöne Kiesel, bunt und auch manchmal sehr seltsam geformt. Oft können wir Menschen beobachten, die hier nach ganz bestimmten Steinen suchen, z. B. nach herzförmigen. Sie nehmen sie in die Hand, wägen sie ab, prüfen, wie sie sich in der Hand anfühlen, rollen sie hin und her. Manche, die ganz runden, glatten und so groß wie ein Taubenei, werden eingesteckt. Sie werden zum Handschmeichler. Immer wieder werden sie angefasst. Warum? Damit wird Berührungshunger auf kleinstem Raum gestillt. Der Rosenkranz mit seinem Kreuz und 59 Perlen dient dem katholischen Christen

als Gedächtnisstütze für bestimmte Gebetsabläufe, etwa Vaterunser und Ave Maria. Er fokussiert seinen Geist auf die Litanei, bringt sich zu sich selbst durch die Konzentration auf die kleinen und größeren glatten Kugeln, die durch seine Finger gleiten. Die Komboloi, die griechische Männer gerne dabei haben, sind quasi das orthodoxe Gegenstück. Obwohl sie eigentlich keine religiöse Bedeutung mehr haben, weisen sie auf die emotionale Bedeutung der ritualisierten, gleichmäßigen Berührung hin. Moderne Menschen machen das vielleicht unbewusst beim ständigen Streicheln ihres Handys oder – was wir oft beobachten –, das Nachzeichnen mit dem Fingern an der Stoffkante der eigenen Jacke oder der Naht auf der Stuhllehne. Vermutlich löst dieser wiederholte haptische Berührungsreiz eine beruhigende Wirkung aus.

Vielleicht erinnern Sie sich an ein bestimmtes Kleid Ihrer Mutter und meinen zu wissen, wie es sich anfühlte. Vielleicht haben Sie auch noch eine Erinnerung an den Geruch der Mottenkugeln im Kleiderschrank Ihrer Großeltern. Solche Erinnerungen können Empfindungen auslösen und Bilder aus Ihnen hervorholen. Dieser Ihnen bereits bekannte Zusammenhang von Emotion und Körperreaktion funktioniert auch auf diese Weise. Nämlich anders herum: Sie fühlen einen Stoff, erinnern sich an ein Ereignis und erleben ein Gefühl.

Deshalb betasten einige Menschen auch Gegenstände gern oder umarmen Bäume, um besondere Bilder und Gefühle in sich zu erzeugen. Woran erinnert uns die raue oder glatte Rinde, wenn wir den Baum wie einen Menschen umarmen? Was erzählt uns das Rauschen seiner Blätter? Was für eine Geschichte hat dieser einzigartige alte Baum? Was hat er schon alles gesehen? Es ist etwas ganz anderes, wenn ich in dieser Weise mit dem Baum im unmittelbaren Körperkontakt bin, als wenn ich ihn nur von unten betrachte oder zeichne.

Diesen Effekt nutzt auch unsere Wirtschaft. In Laboren wird untersucht, wie sich das Lenkrad eines Porsche oder BMW anfühlen muss, damit schon bei der ersten Berührung der Wunsch entsteht, dieses Auto haben zu müssen. Oder wie muss sich ein Bonbon im Mund anfühlen oder schon in der Hand, wenn es aus seinem Papier ausgepackt wird, damit es ganz schnell zum Lieblingsbonbon wird? Dann wird es immer wieder unter Hunderten von Angeboten ausgewählt werden, weil es an eine positive Erinnerung geknüpft ist, eben ein ganz bestimmtes taktiles Erlebnis an Zunge, Gaumen, Lippen, das mit einem Gefühl des Angenehmen, einem Wohlgefühl verbunden ist.

In der Therapie alter behinderter Menschen werden heute gerne speziell dafür trainierte Hunde eingesetzt. Die Hunde müssen lernen, sich übermäßig lange Zeit streicheln zu lassen, ohne unruhig zu werden. Hier wird ein haptisches Ereignis zu therapeutischen Zwecken genutzt. Die Heimbewohner in ihrer Einsamkeit spüren ein lebendiges Wesen, sein Fell, seine Wärme, seine Lebensenergie und damit auch wieder sich selbst. Das ist

quasi ein Resonanzphänomen, ein selbstreflexives System. Ähnliches geschieht auch, wenn wir unsere Katze streicheln, bis sie anfängt zu schnurren. Dabei entsteht auch in uns ein Wohlgefühl, wir schnurren sozusagen mit. Wir werden noch darauf eingehen, dass dies in etwas anderer Weise auch bei Körpertherapeuten in der unmittelbaren Berührung mit ihren Klienten geschehen kann (s. Kapitel "Der reziproke Prozess").



Versuchen Sie einen Baum zu umarmen. Gehen Sie in den Wald oder in Ihren Garten und suchen Sie sich einen Baum aus, der Ihnen gefällt. Umfassen Sie ihn und lehnen Ihren Körper an seinen Stamm. Atmen Sie ganz ruhig und erspüren Sie, ob er Ihnen durch seine raue oder glatte Rinde etwas von sich erzählen will.

Das Körper-Ich.

Wie entsteht unser Selbst?

*Wo immer ich gehe,
folgt mir ein Hund namens Ego.*

Friedrich Nietzsche

Das Körper-Ich – die Einheit von Körper und Seele

Ist das nicht merkwürdig? Gleichgültig was Sie tun oder wo Sie sich gerade aufhalten, ob in einem Kloster zur Meditation, beim Rasenmähen, auf dem Oktoberfest in München oder im Supermarkt beim Einkaufen: Sie wissen immer, wer Sie sind. Ja, aber *wie* wissen Sie überhaupt, wer Sie sind?

Wie können Sie sicher sein, dass Sie, wenn Sie morgens aufwachen, derselbe Mensch sind, der vor acht Stunden eingeschlafen ist, obwohl während des Schlafes in Ihrem Gehirn Tausende von Vorgängen abgelaufen sind und sich selbst Ihre Gene verändert haben können?

Kennen Sie das, wenn Sie beim Aufwachen manchmal durch einen Traum verwirrt sind und für wenige Sekunden nicht genau wissen, wo Sie und wer Sie sind? In der Aufwachphase gleiten wir aus unserer Traumwelt allmählich wieder in unser alltägliches Ich. Dazu gehört: Wir wissen unseren Namen. Aber nur das reicht oft nicht aus, um sicher zu sein, dass wir es selbst sind. Wir beginnen uns deshalb zu berühren. Wir fassen unsere Haare an oder reiben unsere Nase oder unsere Hände. Warum? Weil wir selber zuallererst in unserem Körper sind. Wir sind nicht eine sich in der Form stündlich verändernde Wolke, wir sind nicht ein abstrakter Geist, und wir sind nicht nur ein Gehirn. Wir sind zuallererst dieser unverwechselbare Körper, der durch seine Haut eine gegebene Grenze zur Außenwelt darstellt. Als dieser Körper bin ich, existiere ich in der Welt, in der Welt der Gegenstände und in der Welt der anderen Menschen. Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden eines Morgens als ein riesiges Insekt aufwachen, wüssten aber gleichzeitig genau,

dass Sie es sind. Zu welchen schrecklichen Störungen Ihrer Identität müsste das führen?¹

Der Satz des berühmten Philosophen Descartes »Weil ich denke, weiß ich, dass ich bin« hat die Wissenschaft jahrhundertlang in die Irre geführt². Körper, Geist und Seele sind nicht, wie man früher annahm, strikt voneinander getrennt. Weder entspricht dies unserer subjektiven Erfahrung noch dem heutigen Stand der Wissenschaft.

Unser Körper macht Tag für Tag neue Erfahrungen, sodass wir jeden Tag einen neuen Körper haben, ein neuer Körper sind. Trotz dieser Verwandlungen wissen wir immer, dass dies unser Körper ist, dass wir dieser Körper, besser noch dieser *Leib* sind und nicht nur eine Seele in diesem Körper. Das Wort Leib, das sprachlich eine Beziehung zum *Leben* hat, ist dem fundamentalen Erlebnis, von dem wir hier sprechen, näher.³

Meinen Körper habe ich also nicht wie irgendeinen Gegenstand, sondern ich bin mein Körper, ich bin mein Leib. Gewiss, manchmal sagen wir wohl: Ich habe noch alle meine Haare, ich habe zwei Hände, mit denen ich dir helfen kann; ich habe eine schwache Gesundheit oder sie hat eine rasch alternde Haut. Aber wenn wir z. B. zusehen, wie innig und intensiv viele Frauen ihre Haare endlos lange bürsten, umstecken, festbinden, losbinden, lange selber streicheln oder von einer Freundin streicheln lassen, dann wird doch klar: Sie haben nicht diese Haare, sondern sie sind ihr Haar, dieses Haar, das für sie mannigfache Bedeutung hat, die ihnen vielleicht nicht einmal bewusst ist⁴. »Rapunzel, Rapunzel, lass dein Haar herunter«, sagt der Verliebte im Märchen, um an ihrem Haar zu ihr hinauf in den Turm zu kommen. Und die Loreley sitzt auf dem Felsen am Rhein, kämmt unentwegt ihr Haar, singt und bringt dem betörten Fischer das Verderben

Wir sagen auch, wir haben diese und jene Krankheit, aber de facto sind wir aus dem Lot, weil uns die Krankheit geschlagen hat. Unser Körper fühlt sich anders an, unser Ich-Gefühl ist geschwächt, wir sind »gekränkt«, dass gerade uns dies geschehen ist. Dieser Unfall, diese Infektion, das Fieber, das von uns Besitz genommen hat – da kann es auch mal sein, dass wir ein schmerzendes Organ, einen eingegipsten Fuß wie fremd empfinden. Wir fühlen eine Störung unserer Körperganzheit: Etwas ist, nein, wir sind aus der Balance geraten. Wir sind auf unseren anatomischen Körper zurückgeworfen. Wir werden aber in unserer Zeit auch von unserem Leib getrennt, weil die moderne Kulturentwicklung sich unsere Umwandlung in verfügbare, instrumentalisierte und manipulierbare Körper zum Ziel gesetzt hat.⁵

Unser Selbst: Gefühle und körperliche Signale