

Berührung ermöglicht Entwicklung

Wenn wir uns mal nicht so wohl in unserem Körper fühlen, Kopf- oder Bauchschmerzen haben, fragen wir uns schon mal gegenseitig: „Hast du heute schon genug getrunken?“ „Wie und was hast du in letzter Zeit gegessen?“ oder erkundigen uns nach dem Schlaf. Doch nur selten begegnen mir Menschen, die dann fragen: „Brauchst du eine Umarmung?“ „Hast du genügend Berührung in deinem Alltag?“

Seit dem 13. Jahrhundert ist uns durch das erschreckende Experiment mit Säuglingen von Kaiser Friedrich II¹ klar: Berührung ist für uns überlebenswichtig! In den 60er-Jahren wurden einige Experimente durchgeführt (z.B. die Harlow-Versuche²), die aufzeigen, dass unsere Instinkte Kontakt der Nahrung vorziehen, wenn sie sich entscheiden müssen. Heute wissen wir darüber hinaus: Tägliche Berührung ist wichtig für unser Wohlbefinden, auf allen Ebenen unseres Seins. Es macht nicht nur glücklicher, es hält uns auch gesund und lässt uns älter werden, da sie uns Zugehörigkeit schenkt. Dennoch haben wir uns eine Welt, eine Kultur erschaffen, in der wir davon immer weniger bekommen oder geben.

Parallel dazu steigt die Anzahl der Angebote in therapeutischen Kontexten, die mit Berührung arbeiten. Spätestens durch die Pandemie und

die damit zusammenhängenden Maßnahmen haben wir erlebt, welche verheerenden gesundheitlichen Folgen das Ausbleiben von Berührung auf unseren Organismus und unsere Psyche hat. Viele Psychotherapeut:innen, wie Dami Charf, haben (auch schon davor) Schritt für Schritt das Tabu hinterfragt, Berührung in psychotherapeutische Prozesse einbeziehen zu dürfen.

Daraus entstanden Ansätze für körperorientierte Psychotherapie³, die aufgrund ihres Erfolges mittlerweile nicht mehr wegzudenken sind. Brad Blanton⁴, beispielsweise, hat irgendwann Menschen aus seiner psychotherapeutischen Praxis wieder nach Hause geschickt, wenn sie die bei ihm üblich gewordene Fußmassage zu Beginn der Sitzung ablehnten. Zu essenziell war für ihn der Erstkontakt über die Berührung geworden, ohne den das anschließende Gespräch nicht die gleiche Tiefe und nachhaltige Wirkung erreichte. Sie war ein Maßstab geworden, den er im therapeutischen Kontext nicht mehr missen wollte.

Seit einigen Jahren widmen sich auch zunehmend anerkannte Mediziner:innen und Wissenschaftler:innen dieser Thematik. Der entscheidendste Beitrag ist, meiner Beobachtung nach, das Hereinholen der Haut in den Kanon der Sinne und dessen wirksame Faktoren bei Wohlbefinden, Gesunderhaltung und Genesung. Ein Beispiel dafür ist der Haptikforscher Martin Grunwald⁵.

¹ Kaiser Friedrich II wollte die „Ursprache“ herausfinden und verbot den Ammen, mit einer Gruppe von Säuglingen jenseits von Füttern und Windel wechseln in den Kontakt zu treten. Alle Säuglinge starben.

² Harry Harlow forschte mit Rhesusaffenbabys zur Eltern-Kind-Beziehung und wies erstmals die Wichtigkeit von sozialer Bindung und Kontakt bei Primaten nach.

³ Dami Charf setzt sich nach wie vor insbesondere bei Trauma dafür ein, den Körper und Berührung hineinzunehmen in Heilungsprozessen – als Weiterentwicklung ihrer Arbeit und in Resonanz auf ihre Klient:innen, bei denen sie rein sprachlich, kognitiv an Grenzen stieß. <https://www.damicharf.com> // <https://www.youtube.com/c/DamiCharf/videos>.

⁴ Brad Blanton entwickelte aus seinen Erfahrungen innerhalb der psychotherapeutischen Praxis das Konzept und Buch: „Radikale Ehrlichkeit. Wie sie ihr Leben verändern können, indem sie die Wahrheit sagen“, Sparrowhawk Publications, 2005.

⁵ <https://haptiklabor.medizin.uni-leipzig.de/labor/>

⁶ Insbesondere seine Forschungen bezüglich Anorexia Nervosa und der Entwicklung eines maßgeschneiderten Anzugs zur Zurückerlangung eines gesunden Körpergefühls möchte ich hier erwähnen.

⁷ <https://www.dgfbm.de/>

⁸ Müller-Oerlinghausen, Bruno und Gabrielle Mariell Kiebig: 2018: Berührung. Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt. Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.

⁹ <https://www.uni-jena.de/288508/touch-me>

¹⁰ Zu einzelnen Untersuchungen vgl. hier auch: Herold Skeels 1942; Kappler und Hering 2017.

Schlagworte in diesem Zusammenhang sind Hospitalismus und Sensorische Deprivation. Diese beziehen sich auf den generellen Umgang mit Leben in betreuten Unterkünften.

Er betont, dass die Haut bei Heilungsprozessen nicht außen vor gelassen werden darf, zu bedeutsam sei ihr Einfluss auf unsere Gesundheit im Allgemeinen und im Heilungsprozess im Besonderen⁶.

Oder auch die Arbeiten von Bruno Müller-Oerlinghausen und der von ihm mit gegründeten „Gesellschaft für Berührungsmethoden“⁷. Beide tragen dazu bei, das Wissen bezüglich der heilenden Wirkung von Berührung zu erweitern und zu verbreiten – von dem bewussten Einsetzen in Kliniken bis hin zum Bewusstwerden der Bedeutung unseres komplexen Sinnesorgans Haut.⁸ Auch Ilona Croy⁹ forscht über Berührung. Dabei hat sie festgestellt, dass neurologisch nicht klar getrennt werden kann zwischen Berührung und sozialem Kontakt. Wir brauchen Berührung, um uns (als Menschen) zu entwickeln. Das wiederum wurde in verschiedenen Beobachtungen, Untersuchungen und Experimenten in Waisenhäusern und Kinderheimen deutlich, in denen auf jeder Ebene des Seins Verkümmern festgestellt wurden. Diese werden auf Berührungsmangel zurückgeführt. Manches davon ist irreparabel, doch insbesondere im psychischen Bereich kann sich einiges wieder regulieren und einstellen, wenn diese Kinder Zuneigung, Aufmerksamkeit, Hinwendung und Berührung erfahren.¹⁰

Ebenen der Berührung

Das Signal ist deutlich: Wenn Berührung für Zugehörigkeit steht, und unser Körper diese sogar höher bewertet als physische Nahrung, können wir rückschließen, dass Zugehörigkeit für uns überlebenswichtig ist und Berührung der Weg, diese herzustellen. Die Haut bekommt hier einen besonderen Stellenwert, insbesondere die C-taktilen Zellen. Streicheln vermittelt: „Alles ist gut, ich bin sicher“, und unterstützt damit jene Zugehörigkeit und wirkt zudem stressreduzierend. Es gibt zwei entscheidende

Faktoren, welche die Haut von den anderen Sinnen unterscheiden. Zum einen ist es der einzige Sinn, der nicht abgestellt werden kann, womit einmal mehr betont wird, welche Bedeutung er hat. Er gibt uns Orientierung. Zum anderen ist es der einzige Sinn, der sowohl Informationen ins Nervensystem einspeist als auch hinausendet. Fühlen und Spüren funktionieren in beide Richtungen: nach innen und nach außen.

Shiatsu findet nicht auf der Haut statt. Gleichwohl wäre es töricht zu behaupten, die Haut würde hier keine Rolle spielen. Wir behandeln zwar am bekleideten Körper, doch sobald körperliche Berührung stattfindet, ist die Haut Teil der Situation. Während in oben genannten Forschungen, Abhandlungen und Beobachtungen unterschiedlicher Reize auf der nackten Haut beschrieben und für therapeutische Zwecke empfohlen werden, geht es bei Shiatsu darum, die Vielfalt von Berührung als Ganzes zu berücksichtigen und nicht so sehr auf die haptischen und taktilen Fähigkeiten und Sensorik zu beschränken. Neben der Tatsache, dass körperliche Berührung auf alle Ebenen unseres Seins eine Auswirkung hat, so gilt dies auch vice-versa: Wir Menschen sind auch seelisch, geistig und spirituell berührbar. Shiatsu nimmt zudem die Tatsache ernst, dass Reize verknüpft und bewertet werden – und das ist nicht ausschließlich Wohlgefühl. Jegliche Berührungserfahrungen sind abgespeichert und werden wieder auf den Plan geholt, wenn Berührung stattfindet. Dadurch, dass Shiatsu am bekleideten Körper stattfindet, wird hier eine Grenze gewahrt, durch die der ganzheitliche Kontakt im Zentrum der Berührung steht. Dieser lässt Raum für die Möglichkeit, dass Berührung mit neuen Erfahrungen, Wachstum und Potenzial neuronal verknüpft werden kann; es ermöglicht die Erfahrung, dass Berührung unser Nervensystem beruhigen und damit der (alte) Stress reduziert werden kann.

Auf was für eine „Bedeutung von Berührung“ beziehe ich mich hier, wenn ich das so sage? Wenn beispielsweise Menschen mit einem emotionalen Thema zu uns in die Praxis kommen, können wir durch den Schutz der Kleidung und vielleicht noch einer Decke dazu beitragen, dass dieses so sensible Sinnesorgan und die abgespeicherten Erfahrungen und Gefahren nicht die Bedeutung der Berührung bestimmen. Gleichwohl wird es durch den Kontakt mit hineingenommen in das Geschehen und kann so spürbar, fühlbar machen, dass das emotionale Thema auch auf somatischer Ebene resoniert. Durch die begleitete Erfahrung macht es das Angebot, sich diesen unangenehmen und stressbehafteten (emotionalen) Themen hinwenden zu können, sie neu zu bewerten und einzusortieren und Abgespaltenes zu integrieren. Shiatsu erlaubt einen „begleiteten Grenzgang“, der den eigenen Raum weiter werden lässt. Entwicklung wird möglich.

Berührung ist ein Grenzgang

Bei Berührung geht es immer auch um Grenzen. An der Grenze können wir in Berührung gehen, bzw. das, was an der Grenze stattfindet, kann mit „Berührung“ beschrieben werden. Und so, wie wir nicht allein Körpergrenzen haben, kann eben auch Berührung auf allen Ebenen unseres Seins stattfinden. Es gibt allerdings nicht nur das Berührt-Werden, ob von innen nach außen oder von außen nach innen, wir können auch ganz für uns selbst unsere eigenen Grenzen aufspüren, sie kennenlernen, ausdehnen, verkleinern.

Je nachdem was uns unser Inneres dazu mitteilt und wie es sich warum nach außen darstellen möchte. Sich auf die Suche nach sich selbst zu machen, beinhaltet, sich von sich selbst berühren zu lassen. Wenn im Innern eine Bewegung

entsteht – durch was auch immer ausgelöst – gibt sie mir die Möglichkeit, mich selber neu zu entdecken, hinter verschlossene Türen zu lunzen, mit meinem Atem auf Erkundungstour zu gehen und an jenen Stellen innezuhalten, die etwas in mir anrühren, meine Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Im Shiatsu gelingt beides – sowohl alle Ebenen zu berücksichtigen, als auch sich selbst erfahren zu können. Wir machen hier durch Berührung eine Erfahrung, durch die wir in Kontakt mit uns selbst kommen. Es geht nicht um oberflächlichen Kontakt, sondern um eine Berührung, die in die Tiefe geht. So tief, wie es eben möglich ist. Bis zur Grenze. Wenn es eine Einladung und Bereitschaft gibt, erlaubt diese Berührung, eine Grenze zu erweitern oder klar zu setzen, es wird jedoch nicht eingefordert. Es bleibt in der Eigenverantwortung. Mitunter macht es die Grenze auch einfach nur (endlich) erlebbar.

Absichtslosigkeit oder Halt?

Als ich Shiatsu kennengelernt hatte, war ich immer wieder in Situationen und Diskussionen, bei denen die Frage oder auch Aussage aufkam, dass es bei Shiatsu um Absichtslosigkeit in der Berührung ginge. Ein Teilaspekt davon leuchtete mir ein, da es ausdrücken sollte, dass der Mensch seinen Raum bekommt und wir nicht durch eine eigene Absicht vorschreiben wollen, was zu passieren hat; dass sich das zeigen darf, was da ist.

Je mehr Erfahrungen ich im Shiatsu machte, desto fragwürdiger wurde mir hingegen diese Einstellung, da ich zweierlei merkte: Zum einen stellte ich fest, dass ich bei allem Mit-mir-selbst-Sein und In-meine-Mitte-Kommen mein Ausgerichtet-Sein und Raum-Anbieten für die Themen des anderen, eben genau darin eine Absicht habe.

Zum anderen überlegte ich mir, wie es sich wohl anfühlen würde, wenn ich mit einem Thema zu jemandem ginge und um Unterstützung bäte, und dieser jemand dann sagte, er sei total absichtslos. In mir machte sich das Gefühl breit, ich würde mich dann nicht ernst genommen, nicht gesehen oder gehört fühlen, denn ich kam doch mit einer Absicht, die auch eine Absicht bleiben sollte und zu der ich absichtsvolle Zuwendung wünschte.

Deshalb begann ich zu experimentieren und herauszufinden, wie ich eine absichtsvolle Haltung einnehmen kann, ohne diese in der Berührung als Forderung oder Vorgabe wirken zu lassen.

Berührung gibt uns eine Bestätigung im Hier und Jetzt und damit in unserer Existenz. Mir war es wichtig, einen Weg zu finden, in Klarheit zu berühren, damit genau diese Bestätigung nicht verknüpft wird mit meinen Themen. Also

musste ich ihnen begegnen, um sie integrieren zu können. Dabei lernte ich eine weitere wichtige Komponente von Berührung kennen: Eine Berührung ist wahr. Eine Berührung schafft Realität.

Sind wir Behandelnden nicht klar in der Berührung, klar in der Offenheit dessen, was geschehen und auftauchen mag, kann es beim Gegenüber anstelle von Wahrgenommenwerden und Bestätigung eine Haltlosigkeit hervorrufen, oder ein Sich-Festhalten an unseren Themen. Kontakt nach außen kann dann authentisch sein, wenn ich ihn aus einem inneren Existieren sinnvoll und erfolgreich fühlend eingehe. Nur eine Berührung, die absichtsvoll und die Grenzen wachend geschieht (Respekt), kann Halt geben. Berührung ohne klare (Aus-)Richtung (und sei dies ein Geschehenlassen, was lebendig ist) macht unsicher und verhindert die Erlaubnis, sich in der Tiefe berühren zu lassen.

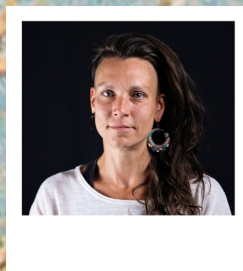
Berührung ermöglicht Frieden

Shiatsu gibt uns die Möglichkeit, sich seiner eigenen Absicht und Haltung bewusst zu werden, sodass ich in mir selbst Kontakt herstelle und dies in einer Berührung wirken wird – da Berührung uns Halt gibt, wenn sie eine klare Ausrichtung und Absicht hat, da sie Raum gibt; da sie akzeptiert, was ist, geschehen lässt, was geschieht.

Schaffen wir es nicht, mit uns selbst in der Tiefe im Kontakt zu sein, nur oberflächliche Begegnung zuzulassen, fühlen wir uns schnell abgetrennt, verloren, unverbunden, ausgeliefert, ohnmächtig. Sind wir jedoch mit dem eigenen Kern verbunden, fehlt nichts. Wenn Friede in mir ist, werde ich Frieden im Außen herstellen. Berührung ist hierbei ein entscheidender Beitrag.

Für mich ist Shiatsu der Weg, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, berührbar zu werden für sich und die Welt, und durch Berührung in seine Größe zu wachsen, die aus dem Innen kommt und keine Bestätigung im Außen braucht.

Durch die Möglichkeit und den Raum, berührbar sein zu dürfen, insbesondere auch, sich seinen Themen selber stellen zu dürfen, in die Selbstverantwortung zu kommen, schafft Resonanz und Zugehörigkeit. Shiatsu ist für mich deshalb dieser erfolgversprechende Weg, weil wir in der Shiatsu-Berührung zusätzlich die Verbundenheit und Zugehörigkeit erleben, die wir brauchen, um möglichst frei (anstelle von haltlos) ein individueller Mensch zu sein.



ANNA ARNDT
– Leipzig –

Shiatsu seit 2016 in eigener Praxis
Ethnologin
und Shiatsu-Praktikerin