

## **Berührung als Anstoß zur Selbstheilung**

### **Das 8. Symposium für Salutogenese in Bad Gandersheim diskutierte das Thema „Berührung und Salutogenese“**

„Dort, wo ich mich berührt fühle, nehme ich tief wahr, ob mich etwas aufbaut oder bedroht. Aus einem Berührt-Sein folgt eine Motivation für unser Leben.“. Mit dieser Einstimmung auf das Thema des 8. Symposiums für Salutogenese umriss Theo Petzold, Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim, das diese Tagung organisiert hatte, die Bedeutung der Berührung: Sie bietet den Schlüssel zum Kern der Kohärenzregulation – der Wahrnehmung stimmiger Verbundenheit, die im Mittelpunkt des Salutogenese-Konzepts steht.

Berührung, so die Quintessenz der drei Tage, ist ein dynamischer Prozess, der wiederum äußerst vielschichtig ist. Berührt werden kann der Mensch über unterschiedlichste Wege, die in den Vorträgen und Workshops intensiv beleuchtet wurden: die Haut, den Blick, Gerüche, Geräusche, den eigenen Atem und die Ernährung; durch Gefühle und Gedanken sowie vor allem das Gespräch, das wiederum Worte, Blicke, Mimik, Emotionen und feinste Schwingungen vereint. All diese Arten der Berührung bieten verschiedene Zugänge zur Gesamtperson – und damit vielfältige Ansatzpunkte für die heilende Berührung, dem durchgängigen Thema des Symposiums.

### **Berührungsmangel macht krank**

Prof. Dr. Uwe Gieler, Leitender Oberarzt und Stellvertretender Direktor am Uniklinikum Gießen, erläuterte in seinem Hauptvortrag die Verflechtung von körperlicher Berührung und Gesundheit am Beispiel der Haut. Sie sei das entwicklungsbiologisch älteste Kontaktorgan (sie reagiert ab der 7. Lebenswoche), wichtigster Nähe-Distanz-Regulator, damit elementarer Bestandteil menschlicher Kommunikation und Sexualität. Ein Mangel an Berührung mache krank und könne sogar zum Tod führen, wie zahlreiche Experimente nachgewiesen hätten. Gieler stellte unter anderem Untersuchungsergebnisse vor, die auf einen engen Zusammenhang zwischen Neurodermitis und Bindung verweisen. Hier – wie auch bei Asthma – seien zum Beispiel Heilerfolge durch Massagen erzielt worden – eine Therapie, die auch die Frühgeborenen-Sterblichkeit massiv gesenkt habe. Zwischen Depressionen und elterlicher Berührung/Selbstberührung gebe es ebenfalls eine eindeutige Korrelation.

Angesichts ihrer großen Bedeutung für die Gesundheit wird ein Mangel an Berührung, wie er in der westlichen Kultur mittlerweile vorherrscht, umso belastender. Antonia von Fürstenberg (Berlin) skizzierte den Verlust an Körperlichkeit und Spiritualität und die zunehmende Dominanz der reinen Rationalität seit der Renaissance, die sich unter anderem im Bild des menschlichen Körpers als einem „Ensemble von Einzelteilen“ niedergeschlagen habe. Dr. Ulla Sebastian (Kamen) nannte die übermäßige Fokussierung auf das kognitive Denken, aber auch Leistungsansprüche, Effizienzstreben, Konkurrenz, Ängste und Schuldgefühle als wesentliche Gründe, dass viele Menschen den Zugang zu ihrem „essentiellen Selbst“ verloren hätten. Dieses werde dann an „Scheinwelten“ delegiert, etwa Wissenschaft, Psychologie, Reality-Shows, soziale Netzwerke als Kontaktersatz sowie „den spirituellen und gesundheitlichen Supermarkt“. Auch die Überflutung durch Massenmedien führe zu einer Abstumpfung und „Entfremdung vom Unmittelbaren“. Dazu gehört auch die stereotype Darstellung von Sexualität in den Medien, die Susanne Tönnies (Göttingen) skizzierte. Sie verleite Jugendliche dazu, unreflektiert kulturelle Berührungsmuster zu übernehmen – „Bilder, Werte und Normen, die sich in die zwischenmenschliche Berührbarkeit einmischen“.

## **Die heilende Berührung**

Vor diesem kulturellen Hintergrund wächst die Bedeutung der heilenden Berührung. Sie kann dem Menschen helfen, nicht in abstrakten Scheinwelten verhaftet zu bleiben, sondern wieder körperliche Empfindsamkeit zu entwickeln, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen und das Leben am „Hier und Jetzt“ auszurichten (Sebastian). Vor allem soll sie die Selbstheilungsfähigkeit des Menschen aktivieren – was ein Motto, das einen der Tagungsräume zierte, so auf den Punkt brachte: „Das Wesentliche ist schon da.“.

Eine besondere Rolle spielt dabei der Dialog, der in den Vorträgen immer wieder thematisiert wurde. Er kann sich über Augenkontakt, Mimik, Körperkontakt (etwa Massage) entfalten – oder eben im Gespräch. Im offenen, vertrauensvollen Dialog „können wir uns Schicht für Schicht weiter öffnen und die Berührung vertiefen – wenn wir hinreichend Stimmigkeit finden“, so Petzold. Das „dialogische Prinzip“ basiere auf echtem Austausch, unterstrichen Johannes Schopp und Jana Marek (Hagen): „Man kann dem anderen die Wahrheit nicht bringen – man muss sie gemeinsam finden“. So könnte die kognitive Dominanz abgebaut und ganzheitliches Verstehen gefördert werden. „Der Dialog wirkt heilsam, weil wir das Herz ins Spiel bringen.“.

## **Vielfältige Zugänge**

Viele weitere dialogische Ansatzpunkte für heilende Berührung präsentierten die Referenten in den Vorträgen und Workshops. Großen Raum nahm die Berührung mit der Hand ein – zwischen Therapeut und Patient, zwischen Partnern oder als Selbstberührung. Sie kann der Diagnose und der Heilung dienen wie etwa in der manuellen Medizin, die Dr. Annette Kreuzfeld (Halle) vorstellte. Andere Methoden aus diesem Komplex waren beispielsweise Partnerübungen des Yoga, Shiatsu als Kunst der achtsamen Berührung, die alte japanische Heilkunst Jin Hin Jyutsu, bei der mit Hilfe der Hände der Energiefluss im Körper harmonisiert wird, Eutonie, die anhand meditativer und kreativer Elemente der Berührung die Schwingungsfähigkeit fördert sowie eine Form der Osteopathie, die auf der Biophotonen-Forschung von Fritz Albert Popp aufbaut: Dabei kann sanfte Berührung mit den Fingerspitzen – in denen Biophotonen besonders zahlreich sind – zu einer „Berührung des Lichts“ (und damit Verstehen) werden (Andreas J. Risch, Eichstätt).

Der Tastsinn „als einziger selbstreflexiver Sinn des Menschen“ (Gieler) spielt im Erleben des Patienten eine wichtige Rolle. So erläuterte Dr. Falk Fischer (Erfstadt) anhand der Arbeit mit dem Tonfeld – einem flachen Kasten, ausgestrichen mit Tonerde – wie der haptische Sinn die seelische Struktur mitprägt. „In der Art, wie Menschen greifen und sich die Welt selbstgestaltend anverwandeln, zeigt sich der ganze Mensch – ändert sich das Greifschema, ändert sich der Mensch, und umgekehrt.“. Damit lasse sich über die Haptik der gesamte Selbstwertungsprozess aufgreifen und (salutogen) wandeln.

Viele Workshops kombinierten verschiedene Berührungsformen: etwa gewaltfreie Kommunikation und Meridian Klopfen, die Verbindung von Blick, Sprache und Berührung in Systemaufstellungen oder Berührung über Leibempfindungen beim erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf. Andere Zugänge waren Düfte – zum Beispiel Handeinreibungen mit ätherischen Ölen – oder die Arbeit mit Klangschalen, die durch Schwingungen von gehörten und gefühlten Klängen das ursprüngliche Vertrauen des Menschen anspricht. Beleuchtet wurde auch die Berührung über unsere Ernährung, denn Lebensmittel wirkten in spezieller Weise auf Körper, Geist und Emotionen.

## **Die Rolle des salutogenen Therapeuten**

Wenn die Salutogenese die Selbstheilungsfähigkeit in den Mittelpunkt rückt, wandelt sich auch das traditionelle Selbstverständnis der Gesundheitsprofession. „Der Therapeut bewirkt Heilung nicht kausal, sondern ermöglicht etwas, das immer schon vorhanden ist“, umriss Prof. Dr. Wilfried Belschner (Institut für Psychologie der Universität Oldenburg) das salutogene Rollenbild. Ausgehend von seinen grundlegenden Forschungen zu den Zuständen des Wachbewusstseins entwickelte er seine These, dass bei der professionellen Berührung die innere Gestimmtheit sehr wichtig sei.

Therapeuten könnten Belschner zufolge ihre Patienten in drei Bewusstseinszuständen begegnen: Erstens als algorithmisches Berühren nach normativen Vorgaben, gerichtet auf einen vermeintlich objektiven Körper mit materiellen Parametern. Zweitens als empathisches Berühren, gerichtet auf den Leib als Träger bedeutungshaltiger Erfahrungen, die durch die Berührung aufgerufen werden; Beziehung, Zuwendung und Achtsamkeit rücken in den Vordergrund. Drittens im Zustand reiner Bewusstseinsqualitäten: Hier erfasst der Therapeut die Gesamtheit des Patienten, kann dessen „inhärenten Behandlungsplan“ ansprechen und so Selbstheilung anregen. Der Therapeut ist dann „nur die Person, die etwas vorbereitet, damit Geschehen sich vollziehen kann.“

Empathische Berührung – „schwebende Aufmerksamkeit“ – kann zudem als Erkenntnismethode dienen, wie PD Dr. Birgit Panke-Kochinke (Witten) ausführte. Sie arbeitet mit Menschen, die chronisch krank (etwa dement) sind oder Gewalt erlitten haben. „Als Wissenschaftlerin brauche ich diese Berührungspunkte dringend, um verstehen zu können, und ich brauche die Distanz, um sehen zu können“, begründete sie ihren Ansatz.

## **Berühren und Tabu**

Das Symposium betrachtete auch dunkle Seiten der Berührung wie Tabus und Missbrauch. Viele Berührungstabus sind von der jeweiligen Kultur geprägt. Sie können sich auch entwickeln, etwa durch Angst und Misstrauen. So berichtete ein Teilnehmer von der Scheu, den lächelnden, suchenden Blick von Kleinkindern mit einem Lächeln zu beantworten, wenn Eltern ablehnend darauf reagieren. Hans Peter Hiss (Starnberg) schilderte die Berührungsangst als Folge gesellschaftlicher Beziehungslosigkeit, etwa wenn Menschen „auffällige Signale durch Kleidung, Frisur und Bemalung setzen, den Blick aber reflexartig abwenden, wenn sie wahrgenommen werden“. Berührungsangst aufgrund persönlicher Schicksale beschrieb Ulrike Blum (Bad Gandersheim) am Beispiel des Sens-Verlustes nach Amputationen. Die Betroffenen vermieden oft Hinschauen, Selbst- und Fremdberührung, was nur durch eine tröstende, vertrauensvolle Behandlung beantwortet werden könne.

Berührung kann auch missbraucht werden. Gieler wies darauf hin, dass in vielen Verkaufsgesprächen antrainierte manipulative Berührungen üblich sind, die eine Scheinvertrautheit herstellen sollen. Teilnehmer nannten Beispiele aus der Arbeitswelt, wo Berührungen ebenfalls eine nicht vorhandene persönliche-soziale Nähe vortäuschen, um Ziele der kulturellen Ebene zu erreichen. Besonders gravierende Formen missbräuchlicher Berührung seien Autonomieverletzungen, etwa gewaltsame und sexuelle Übergriffe, die nicht selten zu Traumata führten.

## **Grenzen der Berührung**

Damit war das Symposium bei der Grenze von Berührung als Therapie angelangt. In ihrem Schlussreferat, das zugleich einer der Höhepunkte der Tagung war, beleuchtete die langjährige Leiterin der

Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld, Prof. Dr. Luise Reddemann, das Thema „Traumatisierung und Berührung“. Menschen, die Gewalt und sexuelle Gewalt erlebt haben, ertragen Berührung oft nicht. Aufgrund nicht integrierter traumatischer Erfahrungen erlebten sie massiven Stress, sich auf Neues einzulassen, und reagierten auch in der Therapie oft mit Flucht, bis hin zu Dissoziation, Aufspringen oder Apathie. Es falle ihnen schwer, Vergangenheit und Gegenwart zu unterscheiden. „Die alten Filme sind ständig präsent – auch wenn die aktuellen Situationen nicht bedrohlich gemeint sind.“. Bereits eine Standardbehandlung wie etwa Physiotherapie könne als maximaler Stress erlebt werden.

Wichtigster Grundsatz einer traumagerechten Behandlung sei es deshalb, keinen Stress zu verursachen und auch mit Berührungsangeboten vorsichtig zu sein. Die Therapeuten müssten alles unterlassen, was der Patient als grenzüberschreitend erleben könnte. Damit seien oft auch ihre eigenen Grenzen erreicht. „Sie müssen sich an das herantasten, was geht – das ist vielfach nur über Versuch und Irrtum möglich.“. Wenn das Angebot sich als nicht optimal erweise, sollten sie sich hinterher keine Vorwürfe machen, sondern daraus lernen. Auch hier sei ein Vertrauen in die Selbstregulation notwendig. „Konzentrieren Sie sich nicht nur auf das Trauma und dessen Folgen, sondern auf die Überlebenskunst des Patienten, auf Resilienz und Salutogenese. Der Patient hat die Heilfähigkeit in sich selbst.“.

### **Das Symposium als Resonanzraum**

Berührung finde in Resonanzräumen statt, wozu bereits der selbstgestaltete Dialog gehöre, betonte Petzold. Andere Berührungsräume seien von der Kultur geschaffen, wie das therapeutische Setting, aber auch weniger dialogische Formen wie Theater, Kino etc., oder spirituelle Räume, die von der Religion (Kirchen), der Natur oder dem Universum (Biotope, Sternenhimmel) geprägt seien.

Auch das Symposium selbst erwies sich als ein großer Resonanz- und Erfahrungsraum. Das war explizit Gegenstand einer eigenen Session: In Zweiergesprächen berichteten die Teilnehmer über ihre Berührungserfahrungen auf unterschiedlichen Dimensionen. Sie nannten beispielsweise Erlebnisse im persönlichen Dialog, das eigene Mitfühlen beim Erleben anderer Teilnehmer in Übungen, aber auch den Wissensaustausch. So war eine Teilnehmerin von der Begegnung zwischen Salutogenese und empirischer Wissenschaft besonders berührt – gab ihr das doch als vor Ort meist allein arbeitende Therapeutin das Gefühl: „Wir sind auf einem guten Weg - wir sind nicht allein.“. Als elementare Form spirituellen Erlebens an diesen drei Tagen wurde vielfach das Naturerlebnis empfunden, das auch Menschen zugänglich ist, die anderen Formen der Spiritualität nicht zugeneigt sind – begünstigt durch die idyllische Lage des Zentrums und durchgehend strahlenden Sonnenschein.

Die Wirkung unmittelbarer Berührung spürten die Teilnehmer auch im Einüben verschiedener Kreistänze. Diese bereiteten nicht nur sichtlich großen Spaß, sondern boten auch das Erlebnis, wie Lernen und Kooperation mit Hilfe rhythmischer Prozesse gelingen – wobei die Berührung organisatorische Informationen ebenso transportiert wie Emotionen, menschlichen Kontakt und spontane Sympathie.

In einem Workshop „Erfahrungsraum Berührung und Begegnung“ war unmittelbar zu erleben, wie beispielsweise eine körperliche Berührung eine Fülle gespeicherter seelischer Berührungen auslösen kann. Hinter einfachen Handlungen wie anfassen, loslassen, angefasst und losgelassen werden usw. lauert – wenn wir achtsam in uns hineinlauschen – eine Palette von Gefühlen, die zum Zu- oder Abwenden motivieren: Mut, Freude, Stolz, Autonomie, aber auch Verlassenheitsangst, Kränkung, Ver-

einnahme usw. Welche Emotion aktiviert wird, hängt von der biografischen Vorprägung ebenso ab wie von der Resonanz auf die jeweiligen Menschen.

In einem abschließenden World-Café brachten die Teilnehmer in kreativen Gruppengesprächen an Tischen ihre reflektierten Erfahrungen ein. Diese wurden unter drei Fragestellungen zusammengetragen und festgehalten: Welche Art von Berührung ist im Kindesalter, im Erwachsenenalter und in therapeutischen Situationen besonders wichtig für die gesunde Entwicklung? Die Fülle der Antworten unter verschiedensten Blickwinkeln belegte noch einmal eindrucksvoll das große Potenzial eines solchen wissenschaftlichen, sozialen, kulturellen und spirituellen Resonanz- und Erfahrungsraums, wie es das Symposium für Salutogenese geworden ist.