

Berühren ist Nahrung für die Seele

Unser Tastsinn gilt als Mutter der Sinnesorgane. Vor allem achtsame und sanfte Berührungen geben uns das Gefühl von bedingungsloser Liebe.

Text: Lioba Schneemann

«
Berührung – ein Grundbedürfnis des Menschen.
»

Wir mögen es, zu berühren und berührt zu werden. Genauso wie Nahrung und Schlaf ist Berührung ein Grundbedürfnis des Menschen. Angenehme Berührungen führen uns direkt auf eine Insel des Wohlfühls. Werden wir mit einer Haltung von Präsenz berührt oder berühren wir jemanden auf diese Weise, entstehen Gefühle von Verbundenheit, bedingungsloser Liebe und Ganzheit.

Berührung prägt uns

Die Haut ist unser grösstes Organ. Über 2 m² Hautoberfläche bedecken den menschlichen Körper mit Millionen von Zellen, die auf Berührung reagieren. Wir nehmen vor allem damit Kontakt zu anderen auf. In der embryonalen Entwicklung gehen Haut und Nervensystem aus demselben Keimblatt hervor (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 dem Baby, eine der wichtigsten Erfahrungen zu machen: den eigenen Körper und sich selbst wahrnehmen und erkunden. Auch später ist die Qualität der Berührung, die das Kind durch die Eltern und andere Bezugspersonen erfährt, von prägender Bedeutung für die Mutter-Kind-Beziehung wie auch für das ganze Leben. Wie wir berührt wurden, prägt unsere Sicht auf uns und auf die Welt; es bestimmt, wie wir lieben und Liebe weitergeben.

Liebevolltes Berühren nährt uns jedoch in jedem Alter. Es sorgt dafür, dass wir Hormone ausschütten, die wiederum Prozesse für ein gesundes Leben steuern. Dabei spielen Oxytocin, Endorphine und Neurotransmitter eine grosse Rolle. Interessant sind aktuelle Forschungen über Nervenfaser. So entdeckte man «Streichel-Sensoren» (C-taktile Fasern), die Informationen von sehr langsamen Berührungen an bestimmte Areale im Gehirn weiterleiten. Das Aktivieren der CT-Fasern erzeugt ein Gefühl von Wohlfühlen. Sie sind, so stellte man fest, nur auf behaarten Oberflächen zu finden und sind offenbar

dazu da, 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 und weiche Streichelberührungen mit einer Geschwindigkeit von drei bis zehn Zentimetern pro Sekunde erleben. Langsam ausgeführte Berührungen berühren uns demnach tiefer als schnelle.



Sinnlichkeit als Tabu

Heute weiss man, dass Berührungen sehr heilsam sind. Sie helfen beispielsweise, unseren Stress abzubauen, sich emotional zu stabilisieren, sie regulieren den Blutdruck und harmonisieren den Schlaf-Wach-Rhythmus. Louka Leppard, der Begründer der Tula-Massage spricht der Berührung eine überragende Bedeutung zu: «Wir müssen durch Berührung kommunizieren, es ist unsere ursprünglichste Sprache, in seiner höchsten Form nichts anderes als Poesie. Genauso wie wir darüber sprechen müssen, wie wir uns fühlen und was wir denken, müssen wir auch durch unseren Körper und unsere Hände sprechen. Ebenso wie wir intellektuell verstanden werden wollen, sehnen wir uns danach, physisch verstanden zu werden.»

In unserer Kultur ist das Berühren zumindest teilweise in «Misskredit» geraten. Zunehmende Digitalisierung, Entfremdung und zuletzt die unnatürliche Distanzierung in der Pandemie haben diesen Trend und eine diffuse Angst vor Nähe sicher verstärkt. «Ich beobachte derzeit zwei Strömungen», sagt der Berührungs- und Prozesscoach Markus Mühlbacher, Gründer von «Berührungswelten» in Luzern. «Auf der einen Seite eine Pseudo-Prüderie, die jede Art von Sinnlichkeit als «unmoralisch», «sexistisch» oder als «Macho-Getue» ablehnt. Andererseits stelle ich ein zunehmendes Bedürfnis nach achtsamen Berührungen fest. Gerade auch Frauen trauen sich, offener ihre Bedürfnisse auszusprechen, und sich diese auch zuzugestehen.»

Berühren als Therapie

Seinen Klient*innen geht es vor allem um wahre Begegnung und Heilung. Die Gründe für eine Kuschelstunde oder eine Tantra-Massage sind vielfältig. «Einige sind einfach einsam, andere suchen nährenden Körperkontakt oder auch Geborgenheit, Nähe und die Erfahrung von bedingungsloser Liebe. Andere wollen sich persönlich und intim austauschen», sagt Mühlbacher.

Dieses ganzheitliche Wahrnehmen des ganzen Körpers hätten viele Klient*innen so noch nie erlebt. «Es geht um die Verbindung der Energiezentren (Chakren), aber es geht auch darum, sich geborgen, aufgehoben und geliebt zu fühlen. Sich fallen zu lassen, ganz bei sich sein.» Er höre immer wieder, dass sie dies in ihren Beziehungen nicht könnten, sich nicht getrauten oder dafür einfach die Zeit fehle. «Wahre Intimität und Nähe ergeben sich nur, wenn beide sich genügend Zeit nehmen, bei sich und beim anderen anzukommen. Und Hineinspüren, was jetzt gerade da ist.» Es erstaune nicht, dass Studien zeigten, dass Paare, die viel kuschelten wesentlich länger zusammen blieben als Paare mit viel Sex, aber weniger Kuschelmomenten.

Viele Klient*innen bringen auch einen «schwer gefüllten Rucksack» mit in die Berührungssitzungen: Trauma, Verletzungen, körperlicher und seelischer Missbrauch, Depressionen oder Burnout. «Sie möchten in erster Linie einen geschützten Raum, wo sie einfach sie selbst sein können. Dieses «alle Emotionen sind willkommen» öffnet einen heilsamen Raum, den viele bisher in dieser Form noch nie erlebt haben», ergänzt der Therapeut.

Wertfrei und wohlwollend

Berührung, egal in welcher Form, stellt eine in allen Kulturen praktizierte und ursprünglichste Heilmethode dar, unabhängig von Kultur und Epoche. Im ayurvedischen Heilsystem etwa ist die Wichtigkeit von Massagen bis heute überliefert. Jede Massage oder Therapie – sei es Kuscheltherapie, Tula-Massage, Lomi-Lomi-Massage bis hin zur Tantra-Massage – wirkt heilend. Das zunehmende Gewahrsein der Wichtigkeit von Berührungen spiegelt sich sowohl in der Wissenschaft, den Medien als auch in der steigenden Nachfrage an körperbetonten Therapien wider. Auch der Boom an achtsamkeitsbasierten Methoden zeigt, dass ein grosses Bedürfnis nach Körperlichkeit, Selbstbewusstsein und Sinnhaftigkeit vorherrscht, und ganz im ursprünglichen Sinne: Wollen wir andere mit allen Sinnen und wahrhaftig berühren und dies erlernen, egal, ob



nun mit oder ohne Sex, ist ein stabile Basis wichtig. Dazu gehören die Fähigkeit, sich zentrieren zu können und im eigenen Körper anwesend zu sein sowie eine wertfreie und wohlwollende Wahrnehmung als innere Haltung. Schliesslich der Wille, die eigene «sinnliche Insel» zu entdecken und sie zu bewohnen. Präsenz sei entscheidend, betont der Berührungscoach. «Ich bin mit meinem Fühlen 100% im Hier und Jetzt, örtlich genau bei der Berührung, die ich gerade gebe. Dies führt zu einem genussvollen, entspannten Zustand, weit weg von äusseren Bildern. Bringen wir Achtsamkeit in die Berührungen, erzeugen wir automatisch Liebe, Wachheit und Verbindung.» •

Übungen für den Alltag

Spüren ohne Worte

Probieren Sie für zwei Minuten, körperliche Empfindungen oder Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu benennen. Erleben Sie einfach, wie sie kommen und gehen. Nur spüren. Wärme, Müdigkeit, Leichtigkeit...

Wie ist es gelungen? Konnten Sie die Wahrnehmungen so lassen ohne Kommentar, ohne Gedanken darüber? Wenn das passiert ist, ist es kein Problem, sondern heisst: wiederholen!

Umarmung

Das nächste Mal, wenn Sie Ihre*n Partner*in umarmen, tun sie dies drei Minuten lang. Achten Sie beide auf einen guten Stand. Bleiben Sie in der Umarmung, ohne Reden oder Tun. Entspannen Sie dabei, so gut es geht und spüren Sie den Kontakt der Körper miteinander. Spüren Sie Ihren Atem und den Atem des anderen. Am Ende lassen Sie das Erlebte nachklingen: Was war anders als sonst? Wie hat es sich angefühlt? Wie war es für den anderen?

Wiederholen Sie diese Übung die nächsten drei Wochen täglich. Dabei sollten abwechselnd beide den*die andere dazu einladen.

Mehr unter: www.beruehrungswelten.ch



Markus Mühlbacher, Berührungs- und Prozesscoach in Luzern



Die Natur ist meine beste Medizin.

Mit EGK freier Zugang zu Natur- und Komplementärmedizin.

