

Plädoyer für mehr Berührung

von Stephan W. Ludwig

Stephan W. Ludwig ist Mitbegründer der InTouch® Massageschule und des Weiterbildungsinstituts Integrals® Akademie.

Berührung ist gesund

Berührung ist in mehrfacher Hinsicht gesund – das gehört zum gesicherten Wissen unserer Zeit. Es gibt Studien, die beweisen, dass Neugeborene und Kinder sich in körperlicher und geistiger Hinsicht deutlich besser entwickeln, wenn sie viel liebevolle Berührung bekommen. Diese positiven Effekte zeigen sich gleichermaßen in der körperlichen Entwicklung (Wachstum, Bewegung, Immunabwehr u.ä.) und auf einer psychosozialen Ebene (Selbstvertrauen, positive Neugier, Kontaktfähigkeit u.ä.).

Und natürlich gilt das genauso für erwachsene Menschen. Neurobiologische Forschungen bestätigen außerdem einen Zusammenhang zwischen regelmäßiger Massage und der Produktion von Oxytozin, dem so genannten Glückshormon. Oxytozin begünstigt Gefühle von Nähe und Geborgenheit und verhindert gleichzeitig die Entstehung negativer Gefühle wie Misstrauen, Skepsis und Angst.

Fünf Hauptwirkungen der ganzheitlichen Massage

Als Beispiel für die vielschichtigen Wirkungen von regelmäßigen Massagen möchte ich hier fünf Hauptwirkungen zitieren, wie sie in der InTouch® Massage gelehrt werden.

- 1. Körperliche Entspannung und Stressverdauung:** Die Pulsation von Anspannung und Entspannung ist die Basis eines aktiven Lebens. Der Alltag in einer komplexen Welt mit mehr oder weniger Zeit- und Anforderungsdruck hinterlässt in unserem Körper Restspannungen, die sich – wenn sie nicht ausgeleitet werden – nach und nach in chronische Verspannungen verwandeln. Es ist einfach gesund, sich in gewissen Zeitabständen in Zustände der Tiefenentspannung zu begeben, weil sich in diesem Zustand körperliche und seelische Dinge neu ordnen können, die sich mit dem rationalen Geist und bewusstem Tun nicht erreichen lassen.
- 2. Stabilisierung des emotionalen Gleichgewichts:** Viele körperliche Verspannungen haben eine emotionale Ladung. Durch gezielte Massagearbeit kann man tiefer mit latenten Gefühlen in Kontakt kommen und „mehr von sich selbst mitbekommen“. Damit schafft man ein Gegengewicht zu der notwendigen Gefühlsverdrängung des Alltags und macht einen Schritt in Richtung körper-seelische Ganzheit.
- 3. Selbstvertrauen und Kontaktfreude:** Erstaunlicherweise hat Körperbewusstsein (wie intensiv und wie differenziert wir unseren Körper selbst wahrnehmen können) sehr viel mit unseren sozialen Kontakten zu tun. Regelmäßige Massagen führen über ein sattes, strömendes Körpergefühl zu mehr Selbstvertrauen und

spontanem, natürlichem Verhalten in Begegnungen. Leuchtende Augen wirken wie eine Einladung.

4. **Geistige Frische und Kreativität:** Man lernt seinen Körper besser kennen, kommt seinen Gefühlen näher und nicht selten findet man inmitten der tiefen Entspannung plötzliche Einsichten und Erkenntnisse. Die Neurobiologie hat festgestellt, dass das Gehirn besonders nachdem es einer Informationsflut ausgesetzt gewesen ist, in Phasen der Tiefenentspannung eine besonders effektive Informationsverarbeitung vollbringt. Unwesentliches wird „vergessen“, Wesentliches neu kombiniert.
5. **Stärkung der meditativen Seite:** Regelmäßige Massagen führen zu einem Zustand innerer Ruhe und größerer Offenheit, der die Wahrnehmung von feinen und zarten Impulsen ermöglicht, über die man sonst vielleicht hinweg gegangen wäre. Man lernt neue Kräfte aus der Stille zu schöpfen ohne sich mit speziellen Meditationstechniken beschäftigen zu müssen. Man kann länger in einem Zustand der Toleranz verweilen und der Schwerpunkt der Persönlichkeit verschiebt sich in kleinen Schritten aus dem Zentrum der Turbulenzen des Alltags in die Richtung heiterer Gelassenheit.

Berührungswüsten und Berührungsoasen

In unserer 20-jährigen Beratungs- und Therapiearbeit im Integralis Institut haben wir in Tausenden von Fällen beobachten können, dass Menschen, die plötzlich mehr Berührung zulassen, mehr Lebensfreude entwickeln, spontaner handeln und kontaktfreudiger werden. So als wäre die gute Beziehung zum eigenen Körper eine wesentliche Grundlage für Zuversicht, Optimismus und Lebensenergie.

Für die meisten Menschen stellt sich die Frage, **wie** sie mehr Berührung in ihren Alltag integrieren können. Man fragt sich, wen man berühren möchte und von wem man berührt werden möchte.

Der berufliche Alltag ist für die meisten Menschen eine Berührungswüste. Außer einem ritualisierten Händeschütteln, das so flüchtig vollzogen wird, dass keine wirkliche Verbindung entstehen kann, ist Berührung meistens tabuisiert. Liebevollen Berührungen gäben sicherlich Anlass für wilde Hochrechnungen über die „Bedeutung“ dieser Gesten und niemand möchte sich auf dieses emotionale Glatteis im beruflichen Umfeld begeben.

Berührung und Bedeutung sind gekoppelt, denn zwischenmenschliche Berührungen werden automatisch auf ihr Potenzial an erotischen Signalen und Botschaften gescannt. Unbewusst denken wir, dass eine Berührung der erste Schritt in eine intime Beziehung oder gar feste Partnerschaft sein könnte und wenn man das nicht will, werden Berührungsimpulse unterdrückt und verhindert. Diese Erwartungsbelastung ist sicherlich ein Grund für die Berührungsarmut unserer sozialen Umwelten. Die klare Unterscheidung von einfacher nicht-sexueller Berührung und erotischem Signal scheint so schwierig zu sein, dass viele Menschen nur die grundsätzliche Vermeidung als Lösung sehen. Und das sind eben nicht „die anderen“, die sich so verhalten, sondern wir selbst sind die Akteure in diesem „Spiel“.

Also gehört vielleicht Berührung nur in den Rahmen einer intimen Beziehung? Sind das die Oasen, wo der heilende Effekt liebevoller Berührung seinen natürlichen Platz hat? Das ist sicherlich ein guter Platz für unsere Berührungsbedürfnisse. Aber nicht jeder Mensch lebt in einer funktionierenden intimen Beziehung und selbst wenn, dann kann eine externe Quelle nährend und heilender, nicht-sexueller Berührung eine wunderschöne Ergänzung für das eigene innerseelische Gleichgewicht sein.

Die verlorene Unschuld

Was die meisten Menschen weniger kennen und erleben, ist ein freier, achtsamer und spielerischer Umgang mit dem ganzen Spektrum von Berührungen jenseits von Vorstellungen und „Hochrechnungen“: Ich spüre, dass jmd. Unterstützung braucht und nehme seine Hand. Ich mache jemandem Mut, in dem ich seinen Rücken berühre. Ich sehe, dass jmd. erschüttert ist und gebe ihm Halt. Ich sehe, dass jemandem die Schultern schmerzen und massiere ihn einige Minuten. Ist das für Sie Zukunftsmusik? Oder vielleicht ein Teil der Welt, in der Sie leben möchten?! Wo sind Ihre „Oasen der Berührung“, auf denen Ihr reflektierendes und kontrollierendes Ich Urlaub machen kann und Körper und Seele sich genussvoll entspannen?

Eine Schule der Berührung

Meiner Erfahrung nach ist es hilfreich, klar definierte Zeit-Räume zu schaffen, die dazu da sind, selbst bestimmt, achtsam und einfühlsam mit verschiedenen Arten von Berührung zu experimentieren und sich über die persönlichen Erfahrungen auszutauschen. Das erfordert ein gewisses Maß an sozialer Kompetenz und deswegen kann es hilfreich sein, die ersten Schritte in einem entsprechenden Workshop für Massage und Berührungskunst zu machen, der von erfahrenen und kompetenten SeminarleiterInnen gestaltet wird. In so einer „Oase der Berührung“ kann neben dem Erlernen bestimmter Massagetechniken und Berührungsformen Schritt für Schritt neues Verhalten ausprobiert werden und Verhaltensmuster können sich verändern. Schließlich kann in diesem sozialen Mikrokosmos eine neue Kultur der Berührung entstehen, mit neuen Regeln, neuen Freiräume und mehr Lebensqualität.

Die innere Haltung

Ein weiterer Punkt ist die Qualität von Berührung. Das ist keine Frage, die sich technisch lösen lässt, denn wenn Menschen sich berühren, schauen sie automatisch in ihr Innenleben. In jeder Berührung spüren wir die innere Verfassung des Menschen, der uns berührt. Ist er gehetzt, angespannt, offen, zentriert ...?

Eine kleine, entlastende intuitive Schultermassage kann wahrscheinlich jeder geben, der dabei nicht völlig in Stress gerät. Die Tiefenwirkung von Berührung ist von der inneren Haltung und dem eigenen Geisteszustand abhängig. Unter Liebenden funktioniert das meist automatisch und perfekt. Der Geist und das eigene Wesen öffnen sich in bedingungsloser Liebe für den anderen Menschen – und die Berührungen ergeben sich in traumwandlerischer Sicherheit und absoluter Resonanz. Das ist in gewisser Weise das Idealbild heilender, liebevoller Berührung. Und – das ist vielleicht die gute Nachricht – diese Fähigkeit ist auch unabhängig von einer Liebesbeziehung trainierbar! Die Schlüsselkompetenzen sind: Präsenz (entspannte Konzentration), Sicherheit im Kontakt

mit sich und anderen, Einfühlungsvermögen, ein offenes Herz und das Wissen um klare Regeln für einen Begegnungsraum, der innerhalb guter Grenzen mehr ermöglicht als unsere normale soziale Umwelt.

Berührung und Liebesfähigkeit

Körperliche Berührung und Liebesfähigkeit gehören genauso zusammen wie die rechte und die linke Hand. Niemand möchte berührt werden, ohne sich angenommen und wertgeschätzt zu fühlen. Insofern beinhaltet jede Kompetenzerweiterung im Rahmen von Berührung und Massage auch eine ständige Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit und Liebesfähigkeit. Das heißt wiederum, dass die Beschäftigung mit Berührung und Massage eine Herausforderung auf mehreren Ebenen umfasst und in viele Lebensbereiche hineinwirkt.

Gelöst werden muss zum einen das Verhältnis zum eigenen Körper im Sinne von Freude an natürlicher Bewegung und Berührung. Darüber hinaus braucht man die soziale Kompetenz, für sich und gegebenenfalls für andere geeignete Zeit-Räume für Berührung und Massage zu schaffen und die Rahmenbedingungen und Regeln so zu gestalten, dass alle Beteiligten ein Gefühl von Klarheit und Sicherheit haben. Und schließlich ist es hilfreich, mehr und mehr zu lernen, das eigene Herz für unterschiedlichste Menschen zu öffnen und sich damit z.B. im Rahmen einer Massagesession mit ihnen innerlich zu verbinden. Diese drei Ebenen verstehen wir nicht als Vorbedingungen, die zuerst erfüllt sein müssen, sondern als Leuchttürme, die wir auf dem eigenen Entwicklungsweg im Auge behalten können.

Etwas Neues tun

Natürlich möchte ich mit diesem Plädoyer für mehr Berührung auch etwas bewegen. Ich möchte ihnen Mut machen, für ihre eigenen Berührungsbedürfnisse einen ihnen gemäßen Rahmen zu schaffen und – im Laufe der Zeit – vielleicht selbst zu einem Botschafter oder einer Botschafterin einer neuen Berührungskultur zu werden. Eine Ausbildungsteilnehmerin hat das für sich einmal mit den Worten formuliert: „Wenn ich etwas haben möchte, was ich noch nie hatte, dann muss ich wohl etwas tun, was ich noch nie getan habe.“ Danach war es ganz leicht.