



# Berührung

## *Gedanken zum taktilen Nachnähren des inneren Kindes als lebendige Basis erwachsener Sexualität*

*Als Kinder im Mutterbauch sind wir maximal berührt, geborgen und versorgt. Dann kommt der Schock der Geburt: Wir sind draußen und allein! Berührungen sind uns dann Nahrung für Herz und Seele, ohne sie könnten wir als Kinder nicht leben – und leben als Erwachsene nicht gut. Atma Pöschl arbeitet als Coach für Körpersensibilisierung in Wien und berührt ihre Klienten. Sie berührt auch die sexuell Verwundeten, und sie berührt sie überall*

**von Atma Pöschl**

»Heute ist Berührung eine der meistvergessenen Sprachen.

Es ist uns fast peinlich, zu berühren«

Osho

**B**erühren und berührbar Sein: Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht. Es ist lächerlich, sagt der Stolz. Es ist was es ist, sagt die Liebe ...

Berührung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. »Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.« Und im Gedicht »Was es ist« setzte Erich Fried diese Angst und seine Sehnsucht nach Berührung 1979 in Dialog: »Es ist was es ist, sagt die Liebe« Doch in unserer Welt ist etwas in Vergessenheit geraten, das die natürlichste Sache der Welt sein sollte: das Berühren und berührbar Sein.

»Früher berührte eine Mutter ihr Kind und spielte mit seinem Körper. Auch Liebende spielten mit ihren Körpern, und das war mehr als genug, tiefe Entspannung und Teil der Liebe. Aber heute«, so provozierte der indische Mystiker Osho 1970, »ist Berührung eine der meistvergessenen Sprachen. Es ist uns fast peinlich, zu berühren«, und wir haben Angst davor, »weil das Wort Berührung durch sogenannte religiöse Menschen verschmutzt worden ist.«

### »Keiner hat mich lieb«

Auch meine Mutter hatte Angst: Sex vor der Ehe war eine Sünde, und bei meinem ersten Gynäkologenbesuch wollte sie mit mir ins Behandlungszimmer gehen. Sonntags gingen wir zur Heiligen Messe. Mein Körper war also in der Kirche, mein Geist auf Wanderschaft, meine Trauer innerhalb der Mauern, meine Sehnsucht über alle Berge. Und ich hatte Angst. Denn ich hätte ihre Unterstützung als Mutter gebraucht, die Sexualität als Ausdruck der Liebe willkommen heißt und ihre Angst vor Berührung als Teil der eigenen Geschichte spürt. Ihre liebevolle Berührung war – soweit ich zurückdenken kann – Mangelware, denn sie hatte das als Kind genauso erlebt.

Mit neun Jahren sagte ich zu meinem Vater: »Keiner hat mich lieb«, und ich wollte sterben. »Wir können nichts mehr für ihn tun, sagte der Arzt und legte der Mutter den toten Buben auf die Brust, damit sie und sein Vater von ihm Abschied nehmen konnten.« So beginnt der Bericht über ein modernes Wunder, das sich im Herbst 2010 ereignete. Eine Australierin hatte dreizehn Wochen zu früh entbunden, ein Mädchen und einen Buben: Beide wogen ein Kilo, doch der Junge atmete nicht, und der Arzt versuchte vergeblich, ihn zu reanimieren. Schließlich erklärte er den Buben für tot. Die Mutter legte das Kind auf ihre Brust und redete mit ihm ... zwei Stunden verbrachte sie in dieser auf intensivem, warmem Hautkontakt basierenden Haltung, zwei Stunden lang hoffte sie auf ein Wunder, bis es tatsächlich geschah: Das Baby atmete! Denn Kleinkinder brauchen körperliche Berührung wie die Luft zum Atmen.

Den ersten Beweis dafür erbrachte Kaiser Friedrich II. per Zufall im 13. Jahrhundert: Er ließ Neugeborene von einer Amme füttern und trocken legen – jeder weitere Kontakt mit den Kindern war der Frau verboten. Denn der Kaiser war auf der Suche nach der Ursprache der Menschheit und hoffte, die Kinder würden in völliger Isolation zu sprechen beginnen:

Hebräisch, Griechisch, Latein oder gar Deutsch? Die Kinder sprachen nicht, sie starben.

Im Gegensatz zum lieblosen Experiment Friedrichs II. belegen über 100 Studien des Berührungsforschungsinstituts in Miami positive Auswirkungen liebevoller therapeutischer Berührung: So lassen sich motorische Unruhezustände bei Säuglingen, auch nach geburtstraumatischen Ereignissen, durch Massage positiv verändern. Bei Menschen im Koma verbessern sich die Herzwerte, wenn ihre Hand gehalten wird. Und Patienten mit schweren Erkrankungen zeigen bei (auch) berührender Behandlung signifikante Veränderungen des Blutbildes. Schließlich hat Berührung enormen Einfluss auf die Entwicklung von Kleinkindern und Erwachsenen.

### Das Leben beginnt mit Berührung

Ab der achten Schwangerschaftswoche reagiert der Fötus durch das Fruchtwasser auf die Berührung der Mutter. Manchmal ist die Mutter still, sie sitzt oder liegt; doch selbst wenn sie schläft, bleibt ihr stetes, sicheres Atmen und wiegt den kleinen Reisenden sanft und beständig. Den ersten Schrei des Kindes beschreibt der Geburtshelfer und Gynäkologe Frédéric Leboyer dann als Ausdruck eines »plötzlichen, unerträglichen und wahnsinnigen Nichts im Außen: keine Berührung! Berührt, gestreichelt und massiert zu werden ist deshalb Nahrung, die als Ausdruck der Liebe genauso wichtig ist für ein Kind wie Mineralien, Vitamine und Proteine«, betonte Leboyer 1979 in seinem Buch »Sanfte Hände«. Muss ein Kind diesen Halt, diese Wärme und Zärtlichkeit entbehren, will es lieber sterben.

Denn das Leben beginnt mit Berührung. Und unsere Sprache weiß mehr davon, als uns bewusst ist. Sagen wir nicht: »Ich möchte das begreifen« oder »Es berührt mich?« Der Tastsinn bleibt uns auch bis ins hohe Alter ohne große Einbußen erhalten, im Gegensatz zu den vier Sinnen Sehen, Hören, Riechen und Schmecken, deren Funktion mit den Jahren erlahmt. Und doch lassen wir unseren Tast- und Hautsinn (abgesehen von sexueller Erregung) verkümmern: Wir wissen nicht einmal, was geschieht, wenn wir keine oder zu wenig Berührung bekommen, und bemühen uns auch nicht darum. So stirbt in unserer Gesellschaft der Tastsinn.

Unseren Geschmack nähren wir hingegen regelmäßig: Ein Säugling weint, wenn er Hunger hat. Die Dreijährige kann bereits »Mama, ich hab Hunger« sagen, mit sechs Jahren kann sie bei der Zubereitung der Speisen oder beim Tischdecken helfen. Und mit 19 Jahren kochen wir Nudeln mit Tomatensoße für unsere Arbeits- oder Studienkollegen; mit 40 Jahren kann man von den meisten eine ordentliche Tischrede erwarten. Parallel dazu lernen wir, mit dem Bedürfnis nach Nahrung hauszuhalten und auf den Happen zwischendurch zu verzichten. Nur im täglichen Umgang mit Berührung bleiben wir oft ein Leben lang undifferenziert und auf Zufallstreffer angewiesen. Schließlich existiert neben unserer Sehnsucht auch eine Angst vor Berührung! Hautkontakt bedeutete allzu oft,

Neben unserer Sehnsucht nach Berührung haben wir auch Angst davor, denn Hautkontakt bedeutete allzu oft, dass man etwas von uns forderte

dass man etwas von uns forderte: Selbstaufgabe, sexuellen Kontakt oder das Unterdrücken von Gefühlen. Und so gesellen sich zu den Zwängen der Gesellschaft Angst, Scham und angestaute Aggression. All das verhindert, dass wir Lebensenergie in Form von Hautkontakt tanken können.

## Berührung bedroht

In ihrem Arbeitsbuch zur »Aussöhnung mit dem Inneren Kind« unterscheiden die Psychotherapeutinnen Erika Chopich und Margaret Paul vier Arten der Berührung. Die »verführerische Berührung« sagt: »Ich möchte durch Sexualität Bestätigung von dir. Ich berühre dich nicht, um dir Liebe zu geben, sondern um etwas von dir zu bekommen – deine sexuelle Reaktion. Wenn du auf mich sexuell reagierst, dann weiß ich, dass ich in Ordnung bin.« Auch Erwachsene fühlen sich vergewaltigt, wenn sie so manipulativ berührt werden.

»Du bist kein freies Individuum«, sagt die »erstickende Berührung«. »Dein Körper ist mein Eigentum. Deshalb habe ich das Recht, dich im Arm zu halten, dich zu berühren und zu kneifen, wann immer ich will. Dein Lebenssinn liegt darin, mir Liebe zu geben. Es ist deine Aufgabe, dich um meine Wünsche zu kümmern. Und es ist mir egal, was du willst: Denn ich habe ein Recht darauf, mich dir aufzudrängen. Wenn du mich liebst, wirst du es zulassen, dass ich dich auf diese Weise beherrsche.« Menschen, die Grenzen verletzen und andere mit ihrer Berührung erdrücken, denken gerne, sie sind besonders liebevoll.

»Ganz ruhig«, fordert die »beschwichtigende Berührung« – »nicht weinen, sei nicht verletzt, weil ich damit nicht umgehen kann.« Erwachsene, die nicht mit ihrem eigenen Leid konfrontiert werden wollen, unterdrücken auch den Schmerz eines Kindes mit allen Mitteln emotionaler und körperlicher Gewalt. Die offene Botschaft ist: »Ich liebe dich.« Die versteckte Botschaft lautet: »Meine Liebe ist an die Bedingung geknüpft, dass du deinen Schmerz unterdrückst.« Das Kind fühlt sich damit manipuliert, elend und alleine. Das Buch »Aussöhnung mit dem inneren Kind« erschien 1990 unter dem Titel »Healing your Aloneness«.

## Berührung erdet

Endlich sagt die nicht-fordernde Berührung: »Ich bin für dich da! Ich bin bei dir in deiner Traurigkeit, deiner Angst, deinem Kummer und deiner Freude. Ich habe keine Erwartungen, die du erfüllen musst, und stehe dir zur Seite, wie immer du dich fühlen magst.« Kinder, die sich so berührt und gesehen fühlen, entwickeln einen hohen Selbstwert. Sie können sich gut in andere einfühlen und haben die Fähigkeit, stabile Freundschaften und später auch Liebesbeziehungen aufzubauen.

Die neurobiologische Basis für unser Bindungsverhalten offenbart diese »Pyramide psychosozialer Grundbedürfnisse«: Einzelne Stufen bauen natürlich aufeinander auf. Und solange ein Bedürfnis nicht erfüllt ist, kann der nächste Schritt nicht



erfolgen: Aus körperlicher Nähe und Geborgenheit entwickelt sich Bindung, die sich in der Folge zur Autonomie wandelt und schließlich als Selbstwert manifestiert. Zuletzt formen sich unsere Identität, die Lebenslust und Spiritualität als Spitze der Pyramide. Als starkes Fundament unseres Körperhauses schenkt Berührung Halt, Lust und Vertrauen! Und dieses wissenschaftliche Modell zeigt, dass wir uns erst dann gerne »binden«, wenn wir körperliche Nähe und Geborgenheit (als Kind) erfahren haben.

## Die Singlegesellschaft

Dennoch macht die heutige Familie ihre Mitglieder lieber zu einem »Erfolg«. Und Kinderpflege ohne innige Verbundenheit bringt wiederum Menschen hervor, die fähig sind, einsam und isoliert in überfüllten Städten zu wohnen. 1971 lebten in Österreich 5,4 Prozent der Männer und 12,1 Prozent der Frauen alleine. Mittlerweile liegt die Singlequote in der Altersklasse der 18- bis 69-Jährigen landesweit bei rund 25 Prozent, Tendenz steigend. Natürlich sind wir sexuell freier! Aber der Preis, den wir dafür auch bezahlen, ist soziale Isolation.

»Es wäre wünschenswert, wenn Eltern sich und ihren Kindern freier ihre Liebe zeigten«, betonte der Anthropologe Ashley Montagu 1971. Und er meinte damit nicht Worte, sondern eine Haltung zärtlicher Verbundenheit, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen brauchen: Vermittelt eine Berührung

»Und dann kam der Tag, an dem es mir mehr Schmerzen bereitete,  
eine verschlossene Knospe zu bleiben, als zu wagen, mich zur Blüte zu öffnen«

Anais Nin



Zuneigung und Verbundenheit, fühlen wir Sicherheit, Verbundenheit und Befriedigung. Mangelnde oder falsche Berührung verhindert diese Assoziation und führt deshalb auch zum Unvermögen, Kontakt herzustellen. Diese Berührungsarmut geben wir schließlich an unsere Kinder weiter.

### Sichere Mutter-Kind-Bindung entspannt

Findet ein Kind jedoch Halt an der Brust seiner Mutter, wird es auf Berührung auch im späteren Leben entspannt reagieren: Eine sichere Mutter-Kind-Bindung entspannt, meint der Psychiater Joachim Bauer in seinem Buch »Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern«. Denn sie gibt mir als Kind den Kontakt, den ich wirklich brauche! Unsicher-ambivalente Mütter reagieren statt dessen mal mit Zuneigung, mal mit Zurückhaltung, je nach ihrem eigenen persönlichen Befinden. Und eine unsicher-vermeidende Mutter geht gar nicht auf meine Bedürfnisse ein: Körperkontakt ist ihr unangenehm. »Falsche« Berührung bedeutet jedenfalls, dass ich mich als Kind in diesen Händen nicht entspannen kann, weil wirklicher Kontakt fehlt.

Natürlich kann die Rolle der Mutter auch durch eine andere liebevolle Bezugsperson eingenommen werden. Und diese primäre Bindungs-Erfahrung hat neurobiologische Langzeitfolgen: Sie bestimmt meine Empfindlichkeit für Stress bis ins Erwachsenenalter! Aber Berührung bleibt lebenswichtig, ungeachtet dessen, ob ich mich an- oder entspanne, Nähe suche oder vermeide. Nicht zuletzt meint *Contactum* (lat.) im ursprünglichen Sinn des Wortes aktiven und passiven Körperkontakt.

Verwende ich das Wort »Berührung«, meine ich damit befriedigende Nähe, das Empfinden der eigenen Haut und der Haut eines anderen. Berührung kann Streicheln, Täschneln, Ansichdrücken oder Halten sein und sich vom einfachen körperlichen Kontakt bis zur massiven taktilen Stimulation beim Geschlechtsverkehr erstrecken. Während geschlechtliche Befriedigung aber nicht existenziell ist, kann kein Organismus lange ohne Berührung leben.

### Abtöten oder Spüren?

»Und dann kam der Tag«, schrieb die Schriftstellerin Anais Nin in ihr Tagebuch, »an dem es mir mehr Schmerzen bereitete, eine verschlossene Knospe zu bleiben, als zu wagen, mich zur Blüte zu öffnen.« Schließlich begegnen wir Gefahren oft mit Vermeidung und Abtötung! Reagieren wir hingegen körperlich und mit allen Sinnen darauf, kann Gefahr auch zur Chance für Veränderung und Wachstum werden. Denn je dunkler körperliche Empfindungen auf uns wirken, desto größere Teile der Seele halten sie gefangen. Letztlich sind unangenehme Gefühle lebendige Facetten unserer Persönlichkeit, die wir dem Bewusstsein wieder hinzufügen können:

Wir alle haben als Kind schmerzhaft Erfahrungen gemacht. Und manchmal meidet das Kind in uns immer noch die Nähe und Intimität, die wir uns als Erwachsene so sehr wünschen: Also suchen wir nach Ersatz und Entspannung in der Arbeit, im Essen, Sport, starrem Glauben, beziehungslosem Sex, Alkohol, Selbst- oder Fremdverletzung. Denn wir wollen das Leben, das uns jede Sekunde in Form unzähliger Farben, Töne, Gerüche und Berührungen durchfließt, nicht mehr spüren. Wir haben Angst davor.

Wirkliche Entspannung beginnt, wenn wir die Bedeutung bloßer Berührung über die Kindheit hinaus begreifen und ihr Rechnung tragen! Denn liebevolle Berührung ist wichtig, auch für Erwachsene. Sie macht lebendig, nährt und vermittelt Vertrauen. Nicht zuletzt kann bedingungs- und absichtslose Berührung zu einer kraftvollen Basis erwachsener Sexualität werden, die ein Geben und Nehmen braucht und natürlich auch die Fähigkeit (und Möglichkeit) zum »Nein!«.

Erika Chopich und Margaret Paul sprechen von einem bewussten »Bemuttern«. Aber unsere Lieder, Worte und Gedanken drücken mitunter ganz unbewusst die Liebe eines Kindes zur Mutter aus, deren Verlust eine Katastrophe ist: »Du, du, nur du allein, ohne dich kann ich nicht leben!« Das ist nicht die Haltung eines Erwachsenen, der sein Leben mit einer eben-

## Die Psychotherapie bietet neue und kreative Allianzen mit dem Geist eines Menschen. Die Körpertherapie erweitert diese um die Allianz mit dem Körper

so eigenständigen Person teilt, um sie besser kennenzulernen – und sich selbst zu erkennen. Der dringendste Wunsch ist, etwas vom anderen zu bekommen: Ich unterwerfe mich dir, weil du mir liebevolle Berührung schenkst, ich das nicht kenne und auch sonst nicht weiß, wie ich es mir holen kann – ich benutze dich.

### Coaching für Körpersensibilisierung

Als Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung arbeite ich heute mit Menschen auf der Suche nach ehrlichem Kontakt. Und ich wünsche mir einen natürlichen, würdevollen und vor allem auch bewussten Umgang mit körperlicher Nähe, Berührung und Sexualität. Natürlich ist Sexualität eine sehr intime Form von Kontakt mit uns selbst (und anderen): Ich berühre den Körper ganz real und beziehe dabei auf Wunsch auch den Genitalbereich mit ein – als eine von vielen Möglichkeiten, achtsame Berührung zu spüren, in (Selbst)Kontakt zu sein und Neues zu lernen.

Denn bin ich als Mutter nicht in der Lage, gemeinsam mit meinem Säugling den Bereich der Sexualität zu erkunden, kommuniziere ich dem Körper des Kindes meine eigene sexuelle Ambivalenz – die Teil seines unbewussten Wissens wird. Auch als Körpertherapeutin tue ich meinen Klienten keinen Gefallen, wenn ich den Blick, meinen Geist, meine Sprache und Aufmerksamkeit von ihrer Sexualität abwende. Und doch tun viele Formen der Psycho- und Körpertherapie sowie der Seelsorge genau das.

In meiner Arbeit geht es letztlich darum, über Körperlichkeit und Sexualität nicht nur zu reden, sondern sie auch zu erleben und zu spüren. Denn »eine Erziehung, die euch nicht lehrt, euren Körper zu lieben, mitfühlend zu eurem Körper zu sein und in seine Geheimnisse einzudringen, wird euch auch nicht lehren können, zu eurem Bewusstsein vorzudringen«, sagte Osho: »Der Körper ist die Tür.« Ich meine, oft nützt alles Erklären, Erzählen und Ermutigen nichts, wenn es nicht in achtsamer, geschützter Atmosphäre von konkretem körperlichem Erleben begleitet wird. Und gerade weil viele Menschen Berührung als Kind schmerzhaft vermisst haben oder erleiden mussten, gerade weil Sexualität oft nur mehr im Kopf, in der Fantasie oder digital stattfindet und so mancher körperliche Intimität noch nie geteilt hat, ist es für mich ganz klar, dass ich neben Beratung und Gespräch auch Berührung anbiete.

Bevor ich als Körpertherapeutin berühre, unterscheide ich sehr genau: »Ich brauche deine Berührung, um zu lernen und zu wachsen«, ist ein ehrliches Bedürfnis, das an mich herangetragen wird, und damit setzt du dich dem Schmerz der Heilung aus. Die Haltung hingegen »Ich erwarte, dass du mein Leid von mir nimmst und mich glücklich machst. Denn ich habe mich entschieden, das nicht zu tun«, ist bedürftig. Dabei hast du den Kontakt mit deinem inneren Kind abgebrochen und jammerst: »Ich arme bin ein Opfer. Hilf mir!« Ein Opfer zu berühren, hilft diesem Menschen aber nicht. Man-

gel an positiv besetztem Körperkontakt kann niemals »wieder gut« gemacht werden. Und meine Berührung ist kein Pflaster: Ich begleite Frauen und Männer, innere Repräsentanzen bedeutsamer Personen erneut aufzusuchen, um dem (verinnerlichten Berührungsmodus des) Mangel(s) möglicherweise erneut zu begegnen. Das mag unangenehm sein, aber es ist der erste Schritt zur Heilung.

Schließlich bildet die Psychotherapie neue und hoffentlich kreative Allianzen mit dem Geist eines Menschen. Als Körpertherapeutin erweitere ich sie um die Allianz mit dem Körper – und begleite dabei nicht nur Lust, sondern auch Angst und alle anderen Gefühle bis zu dem Punkt, wo kein Rückzug in Vermeidung und Abtötung mehr passiert, sondern neue Erfahrung möglich wird.

### Meine Haltung

Natürlich kann ich das nur tun, wenn ich mich reflektiert habe und immer wieder bereit bin, es zu tun. Therapeutisches Berühren ist kein »Alltagshandeln« wie mein Handschlag oder eine freundliche Umarmung. Es kann nur auf der Basis eigener körperbezogener Therapie und Selbsterfahrung angeeignet werden. In Aus- und Fortbildungen immer wieder professionell geübt ist dabei vor allem meine Haltung: Gleichzeitig offen und ganz bei mir, nehme ich meine Gefühle, Energien und Grenzen sehr klar wahr. Auch und gerade deshalb ist es mir möglich, die Grenzen anderer zu achten: Ich kann Nähe von Distanzlosigkeit unterscheiden und Frauen und Männern dadurch neue Räume für ihr Vertrauen öffnen.

»Folge deinem Herzen, auch wenn es dich vom Pfad ängstlicher Seelen wegführt«, forderte der österreichische Sexualforscher Wilhelm Reich: Ich betrachte die Fähigkeit, mein Kind (in mir) liebevoll zu berühren und als Erwachsene verletzlich und berührbar zu bleiben, als Teil einer partnerschaftlichen Kultur, in der Frauen und Männer mit ihren Herzen, Abgründen und den Quellen ihrer Kraft verbunden sind und ihre kollektiven Schmerz Körper geheilt haben – damit wir uns in Liebe und auf einer neuen Ebene begegnen können.

»Ihr seid Eisstückchen, die im Fluss des Lebens treiben«, sagte Osho einst zu unserer Angst vor dem Berühren und berührbar Sein. »Natürlich könnt ihr hart sein und euch vom Fluss absondern, doch für eine Welle des Flusses bedeutet das Abgestorbenheit.« Davon handelt dieser Text: »Schmelzt! Schmelzt und werdet eins mit dem Fluss!« ■



**Atma Pöschl** (Jg. 70) ist Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung. Ihre Einzelarbeit und Seminare sind letztendlich Lehrstunden, in denen der Körper als Tür zur Selbsterkenntnis, zur Lust und Stille erfahren werden kann. Internationale Lehrtätigkeit. [www.kama-institut.at/ATMA.htm](http://www.kama-institut.at/ATMA.htm)