

Lust auf Berührung

Von Atma Pöschl

In unserer Welt ist etwas in Vergessenheit geraten, das die natürlichste Sache der Welt sein sollte: Berühren. Berührbar und verletzlich sein. „Berührung ist eine der meistvergessenen Sprachen“, meint der indische Mystiker Osho. Schuld daran hat für ihn die Religion. Aber vor allem Traumata verschiedenster Art können berührenden Kontakt verhindern. Atma Pöschl über die grundlegende menschliche „Nahrung“, die viele von uns leider nur unzureichend bekommen haben.

Es ist, was es ist, sagt die Liebe

„Ich lasse mich nicht mehr berühren.“ Ich weiß nicht mehr den Zeitpunkt, ich erinnere nur diesen Gedanken und mein Gefühl: Schmerz. Den Schmerz über Nähe, die mir keine Freude machte, verkörperte ich mit Asthma. Im Kindergarten riss ich mir die Haare aus. In der Volksschule sagte ich: „Keiner hat mich lieb.“ Als Teenager war's Komatrinken, Rasierklingen. Und in den frühen 20ern war mein Leitsatz: Grenzen zu haben, die ich nicht überschreiten kann, ist keine Stärke.

Meine Geschichte ist die Geschichte vieler anderer. Erich Fried erzählt's mit Poesie: „Es ist Unsinn, sagt die Vernunft. Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Es ist Unglück, sagt die Berechnung. Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst. Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht. Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Es ist lächerlich, sagt der Stolz. Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht. Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung. Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“ Heute tut es mir leid um all die Jahre, in denen ich es nicht wagte, die Liebe und andererseits den Schmerz zu spüren, der mir als Kind zu viel war. Eines ohne das andere klappt nicht – je mehr wir unsere sogenannten negativen Gefühle wie Wut, Trauer, Angst oder auch Scham verleugnen, desto mehr verlieren wir sogenannte positive Gefühle, hochjauchzende Freude, tiefe Liebe.

Ich erinnere mich, wie Chameli Ardagh im „Female Leadership Training“ sagte: „Wir versuchen, positiv zu denken, über Schmerz hinwegzukommen. Wir versuchen uns selbst zu überzeugen, dass alles perfekt ist, und wollen uns nicht in `tiefere Frequenzen` runterziehen lassen. Trauer bedeutet aber nicht, Negatives zu füttern. Trauer ist Liebe und unentbehrliche Medizin. Das heilt uns.“ In der sogenannten spirituellen Szene sind mir oft Menschen begegnet, die stolz auf ihr „positives Denken“ waren, damit aber vor ihrem Schmerz geflüchtet sind. Echtes Lebendigkeit braucht den Mut, sich dem Schmerz zu stellen.

Leben ist Berührung

„Wir können nichts mehr für ihn tun, sagte der Arzt und legte der Mutter den toten Jungen 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 Jungen 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 und hoffte auf ein Wunder, bis es geschah: Das Baby atmete. Berührung schenkt Leben. Den ersten Beweis dafür erbrachte Kaiser Friedrich II. zufällig im 13. Jahrhundert: Er ließ Neugeborene von einer Amme füttern und trocken legen. Jeder weitere Kontakt mit den Kindern war der Frau verboten. 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.

Berührung ist eine Grunderfahrung des Lebens und ein Grundbedürfnis. Als Fötus reagieren wir bereits ab der achten Schwangerschaftswoche auf die Berührung unserer Mutter.

Manchmal ist die Mutter still, sitzt oder liegt, aber selbst wenn sie schläft, berührt und wiegt ihr Atem den Fötus. Den ersten Schrei des Babies nach der Geburt beschreibt der Gynäkologe und Geburtshelfer Frédéric Leboyer als Ausdruck eines „plötzlichen, unerträglichen Nichts: keine Berührung!“ Er bezeichnet Berührung als Nahrung, die als Ausdruck der Liebe so wichtig ist für Kinder wie Vitamine. Wichtig ist die Berührungsqualität – falsche Berührung bringt Babies zum Weinen und sprachlosen Rückzug.

Emotionale und sexuelle Gewalt

Die Psychologinnen Erika Chopich und Margaret Paul unterscheiden vier Arten elterlicher Berührung, die unsere Entwicklung bis ins Erwachsenenalter prägen. Die erstickende Berührung sagt: „Du bist kein freies Individuum. 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.“ Eltern, die Grenzen überschreiten, denken oft, sie sind besonders liebevoll.

„Ganz ruhig, nicht weinen“, fordert die beschwichtigende Berührung. „Sei nicht verletzt, weil ich damit nicht umgehen kann.“ Erwachsene, die ihren eigenen Schmerz nicht fühlen wollen, unterdrücken unbewusst auch kindlichen Schmerz mit emotionaler oder 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.

„Ich möchte durch Sexualität Bestätigung von dir“, fordert die verführerische Berührung. „Ich berühre dich nicht, um Liebe zu geben, sondern um etwas von dir zu bekommen – deine sexuelle Erregung. Wenn du auf mich sexuell reagierst, weiß ich, dass ich mich spüre.“ Auch Erwachsene können sich mit dieser Berührung vergewaltigt fühlen. Sie fühlt sich unehrlich und nicht gut an.

Vertrauen und Lust auf mehr

Liebevolle Berührung ist ein Geschenk: „Ich bin für dich da“, sagt sie. „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 fühlen, entwickeln einen hohen Selbstwert. Sie können sich gut in andere einfühlen und haben die Fähigkeit, stabile Freundschaften und später auch Liebesbeziehungen aufzubauen. Auf den Punkt gebracht: Frühe Berührungserfahrungen haben neurobiologische Langzeitfolgen. Als starkes Fundament kann liebevolle Berührung Halt schenken, Vertrauen und Lust auf mehr.

Belastendes Erbe

Finden wir Halt an der Brust unserer Mutter, bei unserem Vater oder einer anderen positiven Bezugsperson, werden wir auf Berührung auch im späteren Leben positiv reagieren. Falsche Berührung hat zur Folge, dass wir uns damit als Kind nicht entspannen, keine positiven Gefühle abspeichern und uns als Erwachsene oft nicht die Berührung holen können, die wir brauchen.

Unsere Berührungsarmut geben wir weiter: 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 18-69-Jährigen landesweit bei rund 25 Prozent, Tendenz steigend. Natürlich sind wir heute sexuell freier. Der Preis, den wir dafür bezahlen, sind möglicherweise soziale Isolation und Berührungsarmut.

Das Trauma unsicherer Mutterbindung

Der Psychiater Joachim Bauer hebt die frühe Mutter-Kind-Bindung als größten Einfluss auf unser Verhalten in Berührung und Beziehung hervor. Er unterscheidet drei Formen: Unsicher-ambivalente Mütter reagieren mal mit Zuneigung, mal mit Zurückhaltung auf ihr Kind – je nach persönlichem Befinden. Unsicher-vermeidende Mütter gehen gar nicht auf Bedürfnisse ein – Körperkontakt ist ihnen unangenehm. In einer sicheren Bindung fühlen wir uns in unserem Wesen erkannt und geliebt. Das braucht die körperliche Gegenwart unserer Mutter, ihre emotionale und energetische Präsenz.

Sichere Bindung schenkt Geborgenheit durch zärtliche mütterliche Berührung, ihre Wärme, verlässliche Aufmerksamkeit, ihr liebevolles Lächeln. Sie lässt uns Gutes zukommen, und wir reagieren darauf, indem wir uns einen reichen Vorrat guter Gefühle anlegen: Wir brauchen diesen guten Vorrat in unseren frühesten Jahren, damit das gute Gefühl uns auch als Erwachsenen erhalten bleibt, wenn wir mal nicht wissen, wie es weitergeht. Oft läuft es anders: „Eine frühe emotionale oder räumliche Trennung zwischen Mutter und Kind gehört zu den meistverbreiteten – und am häufigsten übersehenen – Traumata im Leben“, meint der Psychotherapeut Mark Wolynn.

Gib mir, ich brauche dich

„Die Stabilität einer Liebesbeziehung kann von einem frühen Bindungsabbruch massiv gefährdet werden“, betont das spirituelle Lehrerpaar Stephen und Ondrea Levine. „Der Abstand von deinem Schmerz, deiner Trauer und deinen unbehandelten Verletzungen ist der Abstand von deinem Partner/deiner Partnerin.“

Typisch für frühe Berührung und Bindung ist, dass wir sie nicht erinnern. In der pränatalen Zeit, im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit ist unser Gehirn noch nicht in der Lage, Erlebtes zu einer Geschichte zusammenzufügen, die sich als Erinnerung abspeichern ließe. Ohne entsprechende Erinnerungen versuchen wir oft unbewusst, unsere unerfüllte Sehnsucht mit dem nächsten Liebespartner und/oder der nächsten Liebespartnerin zu stillen. Erwachsene Liebeslieder besingen paradoxerweise oft eine kindliche Liebe, bei der der Verlust der Eltern als Katastrophe erlebt wurde und unbewusst auf das Erwachsenenalter übertragen wird: „Du, du, nur du allein, ohne dich kann ich nicht leben!“ Das ist nicht die Haltung einer erwachsenen Person, die das Leben mit einer ebenso eigenständigen Person teilt, um diese – und sich selbst – besser kennen zu lernen. Kinder fordern Liebe und dürfen das auch. In einer Partnerschaft wird das zur Einbahnstraße: „Gib mir. Ich brauche dich.“ Agieren wir wie ein Kind, das Mama oder Papa braucht, ist es mit erfüllender Sexualität vorbei. Was tun?

Bewusstes „Bemuttern“

Erika Chopich und Margaret Paul empfehlen „bewusstes Bemuttern“. Als Coach für Körpersensibilisierung spreche ich in so einem Fall von taktilem Nachnähren, bedingungs- und absichtsloser Berührung. Haben wir das bereits als Kind gespürt, entwickeln wir daraus die Fähigkeit, Berührung empfangen und auch schenken zu können. Der zweite braucht allerdings den ersten Schritt.

Reparenting (von englisch parents = Eltern und re = wieder) ist ein Konzept der Integrativen Therapie und Gestalttherapie. Hilarion Petzold, Gründer der Integrativen Therapie, beschreibt Reparenting als zweiten Weg der Heilung, als „Nachbeelterung“, wobei es dabei um die Erfahrung von Vertrauen, Gehalten-, Verstanden- und Genährtwerden geht. Neuere neurobiologische Studien belegen: Es ist egal, in welchem Alter wir die Erfahrung von Berührung als Nahrung und liebevollem Geschenk machen. Erlebt ist erlebt! Bedingungs- und absichtslose Berührung kann unser verletztes Kind nähren. Es darf wachsen. Und wir werden dabei erwachsen.

„Deine Emotionen sind wie Kinder“, meint die spirituelle Lehrerin Teal Swan. „Sie wollen bemuttern und bevatert werden. Sie wollen bedingungslos geliebt werden. Genauso wie du

als Kind wollen sie nicht hören, dass sie anders sein sollen. Sie wollen nicht verändert werden. Sie wollen geliebt werden, wie sie sind. Wir lieben unsere Emotionen bedingungslos, wenn wir bereit sind, sie bedingungslos zu spüren.“ Bewusste Berührung bietet diesen Raum. „Ich begann, mich selbst zu bemuttern, indem ich mein inneres Kind liebte und mich selbst um es kümmerte.“ Teal Swan spricht offen über ihren im Alter von 6 bis 19 Jahre erlebten rituellen Missbrauch: „Langsam fand ich jenen Anteil von mir wieder, der von den Menschen, die alles andere in mir verletzt hatten, nicht verletzt werden konnte.“

Lust auf Berührung und erfüllende Sexualität

Mit 27 Jahren entdeckte ich Tantra, mich selbst und Berührung neu, und erkannte: Das ist ein Segen. Zu spüren, mehr zu spüren als andere, Indigo oder hochsensibel zu sein, ist schön. Doch die Tantraseminare, die ich damals besuchte, gingen auch brachial ans Eingemachte, Grenzen wurden gepusht, feste Beziehungen abgewertet. Das ist Tantra, dachte ich, und so gut mir der neue Input teilweise tat, heute weiß ich: Ich brauche es anders. Darum ist es wichtig, uns die Angebote rauszupicken, die wirklich zu uns passen.

Ideologien können dabei hinderlich sein, unsere Gefühle zu finden. Ihr Wesen liegt darin, uns alle über denselben Kamm zu scheren. In den 1970ern wurden Grenzen gepusht auf Biegen und Brechen. Seit knapp 10-15 Jahren gibt es passendere Zugänge zu uns selbst. Für mich beginnt Berührung bei einem klaren Nein. Können wir klar Nein sagen, können wir auch aus ganzem Herzen Ja sagen.

Als Coach für Körpersensibilisierung arbeite ich heute mit Menschen auf der Suche nach ihrem eigenen Ausdruck im Bereich Berührung, Beziehung und Sexualität. Mein Weg hat mich gut darauf vorbereitet: Ich biete Seminare an, in denen Grenzen sensibel erspürt und nicht gepusht werden, Individualität wertgeschätzt wird und auch „uncoole“ Gefühle liebe Gäste sind. Es ist mir nicht wichtig, ob das Tantra ist oder nicht. Es sind Seminare, die ich mir damals gewünscht hätte. „BDSM und Berührbarkeit“ war 2011 mein erstes Seminar, das ich anbot.

BDSM* ist für viele ein heikles Thema. Bilder von Gewalt tauchen dabei auf. Ich habe bis Ende meiner 20er diverse gute und schlechte Erfahrungen mit BDSM gemacht und damit den Schmerz, der mir als Kind zu viel war, tief reflektiert. Heilung, im Sinne von heil und ganz werden, kann im Tantra durch das Erleben des Gegenteils dessen passieren, was wir in der Vergangenheit erfahren haben – im BDSM durch eine homöopathische Dosis desselben. Meine Erfahrung: Wir nehmen uns Möglichkeiten der Heilung, wenn wir Fremdes ohne Hintergrundwissen einfach abwerten, statt es zu wagen, den Schmerz, der uns als Kind zu viel war, in einem rituellen oder therapeutischen Rahmen zuzulassen – auch wenn dieser ungewohnt und neu ist. Das schafft Frieden. Es lohnt sich, diesen Schritt zu wagen.

Sexualität tiefer begreifen

„Lust auf Berührung“ biete ich seit 2012 an. Die Teilnehmenden erfahren, wie sich Berührung anfühlt, die sagt: „Ich bin für dich da.“ Berührung kann ein Streicheln, Kuschneln oder Halten sein, Umarmen oder Für-einander-da-Sein. Freude und Traurigkeit, Angst oder auch Scham: Was auch immer dabei auftaucht, ist gut. „Ich bin bei dir“, sagt unsere Berührung, „ich stehe dir zur Seite, wie immer du dich fühlen magst.“

Bewusste Berührung kann unser Leben und unsere Sexualität verändern. Wir lernen, Gefühle und Grenzen bewusst wahrzunehmen, wertzuschätzen, einander zuzuhören und vieles mehr. Sexualität als intimste Form der Berührung bleibt im Seminar außen vor: Wir setzen tiefer an. Wir wollen alle Gefühle ins Boot holen, bevor wir (zu Hause oder in einem anderen Seminar) weitergehen. Das Seminar wird komplett bekleidet in einem respektvollen, sicheren Rahmen abgehalten.

Wir nutzen Werkzeuge aus Integrativer Körperpsychotherapie, Tantra, Reparenting, bewegter Meditation und achtsamer Berührung. Aus dem vielfältigen Übungsfeld des Seminars heraus sind oft die nächsten Schritte möglich: In die Welt hinaus mit offenem Herzen. „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.“

„Eine Erziehung, die euch nicht lehrt, euren Körper zu lieben“, meint Osho, „mitfühlend zu eurem Körper zu sein und in seine Geheimnisse einzudringen, wird euch auch nicht lehren können, zu eurem Bewusstsein vorzudringen. Der Körper ist die Tür.“ Teal Swan fügt hinzu: „Um authentisch zu sein, musst du deine Schatten genauso zugeben wie deine lichten Aspekte.“

*Der Begriff BDSM umfasst laut Wikipedia „eine sehr vielgestaltige Gruppe von meist sexuellen Verhaltensweisen, die unter anderem mit Dominanz und Unterwerfung, spielerischer Bestrafung sowie Lustschmerz oder Fesselungsspielen in Zusammenhang stehen können. „BDSM“ kommt von den Anfangsbuchstaben der englischen Bezeichnungen „Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism“.

Atma Pöschl studierte prozessorientierte Körperarbeit und intime Heilmassage an der UCLA und arbeitet als Coach für Körpersensibilisierung in ihrem Institut in Wien. Atma liebt starke und achtsame Körperarbeit. In ihren Seminaren und Sessions kann der Körper als Tor zur Lust, zur inneren Stille und zur Selbsterkenntnis erfahren werden. Das schafft neue und spannende Formen der Intimität. Alle Gefühle und Emotionen sind willkommen, auch die, die uns lange verwehrt waren. Für Atma beginnt Intimität weder mit Nacktheit noch mit Sex, sondern mit unserer Fähigkeit zu fühlen, was wirklich da ist – und das zu schätzen und zu teilen. Die aus der Tantramassage entwickelte ATMA-Gefühls- und Körperarbeit befasst sich mit positiver Wutkraft, einem Nachnähren durch Berührung und allen Gefühlen, die lebendige Sexualität braucht.