

# Angstfreie Berührung - Überlegungen zu einem grundlegenden Thema vor dem Hintergrund der „neuen Corona- Normalität“

---

**Der Titel des Vortrags „Angstfreie Berührung“, wie er von den OrganisatorInnen vorgegeben wurde, ist doppeldeutig, verweist er doch einerseits auf die jene Ansteckungs- und Erkrankungsängste, die aktuell unsere Welt wesentlich formen, und spricht andererseits zugleich eine grundlegende Dialektik von Berührungen an, nämlich ersehnt und gleichzeitig zumindest potenziell angstbesetzt zu sein: Das Schöne, Wohltuende und das Aufregende, Gefährliche, vielleicht sogar Todbringende in einem.**

So wie Jahre zuvor der HI-Virus die frei(er)e Sexualität in Angst und Schrecken versetzte – dem man sich aber deutlich besser entziehen konnte (und der von manchen „rechtgläubigen“ Kirchenhirten als Geißel für gottloses Verhalten gesehen wurde) –, machte die Corona-Pandemie die der Nähe innewohnende Gefahr noch deutlicher (und schaffte es auch von einigen, wenn auch deutlich weniger Kirchenvertretern und nicht für sehr lange als Zeichen der Gottlosigkeit betrachtet zu werden: gottesfürchtige Menschen hätten dementsprechend nichts zu befürchten).

Die grundlegende Dynamik des Spannungsfeldes zwischen wohltuenden Wirkungen von Berührung und Nähe wurde mit der Corona-Pandemie „angeheizt“. Die Erfahrungen mit dem Corona-Virus, die Angst vor Covid-19 und der Lockdown haben viele Menschen, vor allem jene, die schon zuvor verunsichert waren, wohl noch zusätzlich verängstigt. Zugleich haben sie das Bedürfnis nach Nähe und Berührung vielen Menschen (noch) deutlicher gemacht.

## **1. Verstehen verschiebt bloß die Gewichte; es hebt sie nicht auf.**

**Berührung ist die unmittelbarste Form von Begegnung, und es gibt keine absolut angstfreie Begegnung. Jede authentische Begegnung findet in einem offenen Raum statt, ihr Ausgang und ihre Konsequenzen sind letztlich ungewiss. Jede offene Begegnung trägt Veränderungs- und Entwicklungspotential in sich. Ohne dieser Unsicherheit und Ungewissheit, was sich aus einer Begegnung entwickelt, würde das Leben, unser Leben, stagnieren. Es gibt keine gefahrlose Entwicklung.**

Um ein Missverständnis gleich vorweg auszuräumen: Das bedeutet nicht, dass sich unsere KlientInnen und PatientInnen vor unseren Behandlungen fürchten müssen, es geht einzig darum, dass wir verstehen, in welchem Spannungsfeld wir uns mit unserer Arbeit bewegen – und die, die sich vertrauensvoll in unsere Hände begeben.

Das Thema „Angstfreie Berührung“ wirft mehrere Themenstellungen auf: das Wesen von Berührung und Angst einerseits und andererseits die Frage, ob angstfreie Berührung prinzipiell möglich ist. Und was es bedeuten würde, wenn Berührung mit keinerlei Angst verbunden wäre? Angst, die sich nicht nur die/den Andere/n bezieht, sondern auch (manchmal, vor allem in „unserer Welt“, vielleicht vor allem) darauf, was sie in uns bewirkt, was sie in uns auslöst und an Veränderungspotential und -wünschen in uns hineinträgt.

Letztlich, wie schon oben ausgeführt, haben wir es mit einer scheinbar widersprüchlichen, einer dialektischen Beziehung zu tun: das was uns am meisten berührt, trägt auch die größte Gefahr in sich: Das, was uns besonders nahe kommt, hat das größte Potential, uns (besonders) verletzen.

## 2. Berührung wurde mit Corona und dem Lockdown zu einem viel beachtetem Thema

Ein wesentlicher Aspekt von pandemischem Stress ist die sogenannte Befürchtungsdynamik: jene Ängste, die mit befürchteten gesundheitlichen und wirtschaftlichen Schäden verbunden sind. Das Besondere dabei ist, dass es keinen klaren Beginn und keinen klaren Abschluss haben. Auch gibt es keine unmittelbaren Sensoren für die Bedrohung. Die Pandemie kommt für die meisten Menschen unbemerkt und die Bevölkerung wird medial – oft völlig unzureichend oder vielfach noch zusätzlich angstfördernd – informiert: Die Nachrichten über die zunehmende Zahl von Todesfällen oder drohenden Mangel an Intensivbetten und Beatmungsgeräten – wohl allen von uns aus den eindringlichen und bedrohlichen Bildern aus Bergamo bekannt – haben die Befürchtungen und Sorgen deutlich erhöht.

*Ein zentraler Aspekt der psychosozialen Stabilisierung hingegen ist umfassende, sachgerechte und regelmäßig aktualisierte Information über die Lage, Möglichkeiten des adäquaten Selbstschutzes und die Versorgungsstrukturen.*

*Fehlende konkrete Daten wurden schon bald nach dem Ausbruch der Pandemie von Wissenschaftlern bemängelt. Daran hat sich letztlich bis heute nichts geändert, so gibt es auch heute nur wenig genaue Informationen zu den Clustern oder zu den Grundlagen von damit zusammenhängenden politischen Entscheidungen, denn selbst die Bewertungen der Corona-Ampel werden, so Der Standard am 14.9.2020, letztlich politisch getroffen.*

Die von der Regierung zur Eindämmung der Pandemie auferlegten Kontaktbeschränkungen und der Appell zur sozialen Distanz (social distancing; korrekter wäre es eigentlich, von körperlicher oder physischer Distanz zu sprechen) wirkten und wirken sich mittelbar und unmittelbar auf sämtliche Lebensbereiche aus, insbesondere auf unser Empfinden und unsere Wahrnehmung von Einsamkeit und das damit eng zusammenhängende Verständnis von Nähe und Distanz. Zudem kam es zu einer massiven Störung unserer vermeintlich unerschütterlichen Vorstellung von Normalität und Sicherheit.

### 3. Erfahrungen von Shiatsu-Praktiker\*innen

Zwischen Ende August und Anfang September – in einem Zeitfenster von etwa 14 Tagen – hat der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS) eine Umfrage an seine etwa 1.000 Mitglieder in ganz Österreich geschickt. Zum Stichtag des Befragungsendes am 6. September haben insgesamt 250 Shiatsu-PraktikerInnen ihre Erfahrungen zur Corona-Krise, zum Lockdown und zur „neuen Normalität“ kundgetan.

#### Persönliches Erleben in der Phase des Lockdown

- Dabei zeigte sich, dass **fast 70 Prozent aller Befragten maximal mittelmäßig verunsichert** bzw. verängstigt waren. Mehr als ein Fünftel (22,49%) allerdings war stark beunruhigt, fast 10 % (8,43 %) sogar sehr stark. Insgesamt waren damit **etwa 30 Prozent deutlich verängstigt**.
- Die **größten Sorgen** betrafen hier **finanzielle Belange**, gefolgt von **gesellschaftlicher Verantwortung** und **Sorgen um die berufliche Zukunft**. Am geringsten waren die Sorgen um die eigene Gesundheit.

#### Auswirkungen auf die Praxis nach der Wiedereröffnung

- **Ein knappes Drittel (31,30 %) erlebt keine Veränderungen** in der Praxis nach dem Lockdown. **Fast ein Viertel der Befragten (23,58 %) machte sogar die Erfahrung einer Zunahme**.
- Dem gegenüber stehen **29,27 %, die einen leichten Rückgang** verzeichneten, und **15,85 % mit einem starken Rückgang**, d.h. insgesamt etwas weniger als 50 % der Befragten (45,12 %) erlebten einen Rückgang nach der Aufhebung des Lockdowns.
- Es gab **kaum Fälle von Praxis-Schließungen (weniger als 5 %)** infolge von Corona-Verdachtsfällen: 10 Shiatsu-PraktikerInnen (4,2 %) mussten ihre Praxis vorübergehend schließen.

#### Auswirkungen auf die Klient\*innen

- Die **stärksten Auswirkungen zeigten sich beim „Bedürfnis nach Berührung“**, das „häufig“ (46,41 %) und „sehr häufig“ (32,07 %) wahrgenommen wurde („durchschnittlich“ wurde zudem mit 11,81 % genannt).
- **An zweiter Stelle stand „psychische Belastung“** (25,21 % gelegentlich, 27,27 % mittelmäßig, 30,99 % häufig und 7,44 % sehr häufig), gefolgt von „Vereinsamung“ (29,36 % gelegentlich, 29,36 % mittelmäßig, 17,87 % häufig und 8,09 % sehr häufig) und „Lust auf Neuorientierung“ (22,65 % überhaupt nicht, 38,46 % gelegentlich, 18,38 % mittelmäßig, 18,80 % häufig).
- **Lust auf Neuorientierung folgte an dritter Stelle** mit gelegentlich (38,46 %), mittelmäßig (18,38 %) oder häufig (18,80 %).
- **Am seltensten wurde die Angst auf Ansteckung genannt**.
- **Sonstige Angaben** reichten von beruflich/finanziellen Sorgen der Klient\*innen, Stress und vermehrten Spannungen, Orientierungslosigkeit und Bedürfnis nach mehr Struktur und Sicherheit (auch regelmäßige Shiatsu-Termine), großem Mitteilungsbedürfnis und dem Wunsch gehört zu werden bis hin zu generell größerer Bedürftigkeit.

## Wie nehmen Klient\*innen die neuen Verhaltens- und Hygieneregeln in der Praxis an?

- Generell wurden die **Verhaltens- und Hygieneregeln gut angenommen**, wobei die **Handhygiene hier auf deutlich mehr Verständnis traf** (62,50 % mit Selbstverständlichkeit, 33,33 % verständig) als das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes während der Behandlung (29,334 % mit Selbstverständlichkeit, 46,69 % verständig), das von 10,33 % der Befragten als „sehr widerwillig“ und von 13,64 % als „widerwillig“ erlebt wurde.
- In den offenen Rückmeldungen wurde ergänzend angeführt, dass die Reaktionen von Klient\*innen sehr **individuell, ja manchmal sogar geradezu polarisiert** sind, so dass manche „voll dafür“ sind und manche wiederum „voll dagegen“. Den Antworten zufolge kommt es auch vor, dass manchen Klient\*innen Shiatsu erst wieder in Anspruch nehmen wollen, wenn sie keine Maske mehr tragen müssen. Manche Klient\*innen erleben den Mund- und Nasenschutz während der Behandlung als einengend.
- Auch andere Maßnahmen, wie z.B. eigenes Leintuch mitbringen, Abstand halten, geänderte Begrüßung, wurden überwiegend mit Selbstverständlichkeit (44,44 %) oder verständig (33,33 %) angenommen.

## Auswirkungen auf die eigene berufliche Zukunft und die berufliche Zukunft generell

- **Mehr als die Hälfte der Befragten (57,43 %) erwartet eine leichte (32,53 %) bis mittelmäßige (24,90 %) Auswirkung der Pandemie auf die persönliche Berufstätigkeit.**
- Etwa **jeder fünfte Befragte (18,88 %) erwartet sich starke Auswirkungen** und **jeder 20. Befragte (4,82 %) erwartet sich sehr starke Auswirkungen** auf seine persönliche berufliche Zukunft.
- Generell geht eine deutliche Mehrheit davon aus, dass sich mittelmäßige (39,84 %). Starke (26,02 %) oder sogar sehr starke (5,28 %) Veränderungen für die Shiatsu-Berufstätigkeit generell zeigen werden.
- **In der Frage nach einer generellen Veränderung der Shiatsu-Tätigkeit infolge der Corona-Pandemie gehen mehr als zwei Drittel der Befragten (71,14 %) davon aus, dass sich hier Veränderungen zeigen werden** (39,84 mittelmäßig, 26.02 stark und 5,28 % sehr stark).
- Lediglich 28,85 % der Befragten glauben an eine **geringe (21,14 %) oder gar keine Veränderung (7,72 %)** der Berufstätigkeit durch die Pandemie (diese Zahlen sagen aber nichts darüber aus, in welche Richtung die Veränderungen erwartet werden).
- **Mögliche Interpretation** der Differenz zwischen den allgemeinen Erwartungen für die Ausübung von Shiatsu und die geringeren Erwartungen von Auswirkungen auf die eigene Praxis: Dass bestehende Praxen Stammkunden haben, bei denen auf Grund der persönlichen Beziehung wenig Veränderung erwartet wird, wohingegen erwartet wird, dass sich „Corona-Ängste“ bei Neukunden stärker auswirken.

## Demographische Zahlen

- Die **überwiegende Mehrheit** der antwortenden Shiatsu-PraktikerInnen ist **im Alter zwischen 40 und 60 Jahren** (41,77 % zwischen 50 und 60, 38,15 % zwischen 40 und 50). Das

**durchschnittliche Alter liegt damit voraussichtlich** (bei einer erwarteten relativ gleichmäßigen Verteilung innerhalb der Cluster) **bei etwas über 50 Jahren.**

- **Der Großteil der befragten Shiatsu-Praktiker\*innen** (ca. zwei Drittel: 66,40 %) **ist hauptberuflich tätig.**
- Die **Mehrzahl der Befragten (39,27 %) praktiziert Shiatsu seit 10 bis 20 Jahren**, ein **Viertel (25,51 %) bis zu fünf Jahren** und **mehr als jeder Fünfte (22,27 %) zwischen fünf und zehn Jahren**, mehr als **jeder Zehnte (12,96 %) seit über 20 Jahren.**

## 4. Was macht Berührung für uns Menschen so besonders?

Die besondere Bedeutung von Berührung ist uns, die wir mit Menschen im körperlichen Kontakt arbeiten, zweifelsohne bewusst, dennoch ein paar Fakten dazu:

### Im Mutterleib

Schon im Mutterleib empfinden wir ständig Berührungen und sanften Druck. Unser Gehirn lernt dabei, Berührungen wahrzunehmen und zu verstehen. Verantwortlich dafür sind später dann insbesondere die Lanugohaare. Aber schon früher, bereits ab der 6. Woche reagiert ein menschlicher Embryo auf Berührungsreize - lange bevor sich die anderen Sinne zu entwickeln beginnen. Und schon ab der 14. Schwangerschaftswoche berühren sich Zwillinge gezielt, nicht unabsichtlich.

Der taktile Sinn, so zeigen diverse Forschungen, ist schon sehr früh recht gut ausgeprägt. So ist ein Embryo schon im letzten Schwangerschaftsmonat in der Lage, mit Hilfe des Tastsinns Formen zu erkennen und sich an diese zu erinnern. Dass das menschliche Gehirn schon vor der Geburt reichlich Zeit (und Gelegenheit) hat, die Verarbeitung von Berührungsreizen zu trainieren, erklärt den hohen Entwicklungsgrad des Berührungssinnes bei Neugeborenen und seine sehr wichtige Rolle.

Für das Neugeborene, das in der Gebärmutter durch das Fruchtwasser und die Fruchtblase ständig Berührung von allen Seiten empfunden hat, fehlt dieser sanfte Druck dann plötzlich mit der Geburt, wie es die Forschung heute sieht.

### Nach der Geburt

Nach der Geburt benötigt der durch sein vorgeburtliches Umfeld geprägte Säugling die adäquate Stimulation seines Körpers (gestreichelt, liebkost und eng am Körper gehalten zu werden), damit überlebensnotwendige physiologische und neurophysiologische Wachstumsprozesse angestoßen werden. Durch Körperberührungen werden gleichzeitig Millionen von Rezeptoren im ganzen Körper dazu angeregt. Die so erzeugten Mikroströme gelangen über ein dichtes Netz an Nervenfasern in verschiedene Hirnregionen, in denen sich spezielle Signalmoleküle befinden, die dadurch aktiviert werden und notwendig sind, damit die verschiedenen Zellen nach festgelegten biologischen Plänen wachsen können.

Neben anderen Effekten schüttet die Haut bei Berührung auch ein Hormon für die Produktion von T-Zellen aus, die für unser Immunsystem von wesentlicher Bedeutung sind.

## Wenn die nötige menschliche Zuwendung fehlt

Fehlt die nötige menschliche Zuwendung, wie eine dramatisch hohe Sterblichkeitsrate aufgrund mangelnden Kontakts und mangelnder Berührung in Waisenhäusern im zweiten Jahrzehnt des zwanzigsten Jahrhunderts aufzeigt, kommt es zu schwerwiegenden Entbehrungs- (Deprivations-) Symptomen, die Rene Spitz in den 1940er Jahren beschrieb: depressive Symptome, Passivität, erhöhte Aggression, Kontaktverweigerung, fehlende Entwicklung von Motorik, Mimik und/oder Sprache und höherer Infektionsanfälligkeit bis hin zu einem raschen körperlichen Verfall (Marasmus) und sogar zum Tod. Kinder, so zeigte sich damals dramatisch, brauchen Berührung, um überleben zu können.

Und auch im Tierreich zeigt sich die essentielle Bedeutung der frühen Berührung beispielsweise im eifrigen Lecken der Neugeborenen, das, wie man heute weiß, nicht dem Putzen dient, sondern dazu, das neugeborene Tier am Leben zu erhalten.

Bekannt geworden in diesem Zusammenhang sind die Affenversuche von Harry Frederick Harlow, der 1958 experimentell aufzeigte, wie wesentlich Kontakt (und damit Bindung und Nähe) in der Entwicklung junger Rhesusaffen ist. Durch mangelnde Fürsorge erfährt das Jungtier zu wenig Nähe und Berührung, was in Harlows Experiment zu schweren psychischen Störungen der Affen führte, bei völligem Fehlen sogar zum Tod.

## Kangarooing

Wie wichtig die Berührung in den ersten Lebenstagen ist, belegt auch die als Kangarooing bezeichnete Methode, die 1979 auf Frühgeburtsstationen in Bogota, Kolumbien, aus Mangel an Inkubatoren (Brutkästen) und anderen medizinischen Versorgungsmöglichkeiten entstanden ist. Während des Kangarooings wird das Baby auf die Haut der Bezugsperson gelegt und eng an ihrem/seinem Körper getragen. Die Nähe, die Körperwärme, die gemeinsame Bewegung, der Herzschlag und der Geruch sorgen dafür, dass sich die Atmung des Neugeborenen normalisiert, viele andere vitale Funktionen positiv beeinflusst und die Bindung zwischen Eltern und Kind gestärkt werden.

Die Wirksamkeit des Kangarooings (Kangaroo Care, das Tragen eng am Körper einer Bezugsperson) belegt die israelische Forscherin Ruth Feldman, die zeigen konnte, dass diese Kinder selbst nach zehn Jahren durchschnittliche stressresistenter waren als die Kinder einer Brustkasten-Vergleichsgruppe. Aber auch die Mütter profitierten davon, weil sie die Erziehung ihrer Kinder weniger anstrengend erlebten, da es ihnen leichter fiel, sich in deren Bedürfnisse einzufühlen. Und selbst bei Menschen in den letzten Stunden ihres Lebens, speziell bei „terminaler Unruhe“, wie Peter Pankraz berichtet, wird Kangarooing erfolgreich unterstützend angewendet.

Aber auch Massagen als alternative Form der Berührung zeigen bei Frühgeborenen einen nachweisbar positiven Effekt. So fand eine Studie, dass Frühchen, die regelmäßige Massagen für lediglich zehn Minuten am Tag erhielten, mit zwölf Monaten bessere kognitive Leistungen zeigten als die Vergleichsgruppe, die nicht diese gezielte körperliche Stimulation erfahren hatte (da in dieser Studie die Mütter ihre Babys massierten, kann es gut sein, dass dieser Effekt nicht bloß durch die tatsächlichen, physikalischen Berührungsreize beim Baby hervorgerufen wurde. Möglicherweise hatte der regelmäßige Körperkontakt auch einen positiven und lang anhaltenden Effekt auf die Mütter, so

dass diese Babys zu Hause dann in einer liebevolleren und fördernden Atmosphäre aufwuchsen – auf alle Fälle profitierten die Frühchen vom regelmäßigen Körperkontakt).

### **Die coenästhetische Welt (Rene Spitz)**

Schon in „Vom Säugling zum Kleinkind“ (englische Erstausgabe: 1965) beschreibt der österreichisch-amerikanische Psychoanalytiker Rene Spitz, der als Wegbereiter der Säuglingsforschung und modernen Entwicklungspsychologie gilt, dass eine einfühlsame Bemutterung des Kindes nach seiner Geburt die Grundlage für das Kind bildet, um, wie er es sieht, das Trauma seiner Geburt zu überwinden.

Vor unserer Geburt, so die Vorstellung der psychoanalytischen Entwicklungstheorie, erleben wir im Mutterleib einen Zustand vollkommenen inneren Gleichgewichts ohne Bedürfnisse, da diese ganz von selbst befriedigt werden und sich als solche deshalb gar nicht erst entwickeln können. In diesem zeitlosen und unbegrenzt erlebten Universum gibt es weder Wünsche noch deren Befriedigung. Der noch ungeborene Mensch ist in seinem Universum, das mit dem Universum schlechthin verschwimmt, allmächtig, autonom und kennt nichts anderes als sich selbst. Dieser von Bela Grunberger als „erhebend-erhaben“ bezeichnete („primär-narzisstische“) Zustand endet für das Kind jedoch abrupt und grundlegend mit seiner Geburt. Das Kind wird seiner Vollkommenheit beraubt und wird sich zugleich seiner Triebe und Bedürfnisse, wie auch seiner Hilflosigkeit und Unzulänglichkeit bewusst.

Die Mutter (oder eine andere nahe und vertraute Bezugsperson) ist es vor allem, die durch ihre Liebe zu ihrem Kind ein positives Klima schafft, das es dem Kind ermöglicht, sich dem Leben und der Welt vertrauensvoll zuzuwenden und damit die Basis für die weitere Entwicklung bildet. Vermittelt wird dieses grundlegende gefühlsmäßige Klima zwischen Mutter und Kind durch eine ganzheitliche Wahrnehmung, die Rene Spitz als „coenästhetisch“ bezeichnet. Im Vordergrund stehen dabei Haut- und Körperkontakt, Schwingung, Rhythmus, Spannung und Entspannung, Körperhaltung, Temperatur und Stimmlage (und damit die glatte Muskulatur und das Autonome Nervensystem, d.h. Sympathikus und Parasympathikus).

Die coenästhetische Erlebniswelt tritt im Laufe unserer Entwicklung allerdings immer mehr gegen die unterscheidende („diakritische“) Wahrnehmung (mit Betonung der quergestreiften Muskulatur, des Zentralen Nervensystems, des logischen Denkens und der optischen Wahrnehmung) in den Hintergrund, bleibt aber dennoch unser ganzes Leben lang von entscheidender Bedeutung – wenn auch unterschwellig, im Verborgenen, „unsichtbar“ – und gibt dem Leben seine „sinnliche“ Fülle.

### **Die Bedeutung der coenästhetischen Wahrnehmungswelt**

Die zentrale Rolle, die Berührung in unserem Leben einnimmt, endet nicht, wenn Sprache die Möglichkeit schafft, auch über größere Distanzen miteinander zu kommunizieren. Die zwischenmenschliche Berührung bleibt auch weiterhin enorm wichtig: Wenn ein Kind hinfällt, nehmen wir es in den Arm und streicheln die schmerzende Stelle. Wenn ein Freund traurig ist, legen wir ihm die Hand auf die Schulter. Wenn wir jemanden gerne mögen, möchten wir diesen Menschen berühren. Und eine der größten Herausforderungen in einer Fernbeziehung stellt die körperliche Distanz dar, die auch mit der Corona-Krise viele Menschen betroffen hat – denken wir nur an Patient\*innen in Spitälern oder Einwohner\*innen von Seniorenheimen.



Bei vielen Menschen allerdings, insbesondere in unserer Gesellschaft, verkümmert diese mehr intuitive Wahrnehmungswelt, was mit einer inneren, emotionalen und letztlich auch geistigen Verarmung einhergeht. Gestärkt hingegen wird die Sensibilität, Veränderungen des Autonomen Nervensystems zu bemerken, zu beachten und in diese Wahrnehmungsebene einzutauchen beispielsweise durch Fasten, Dunkelheit, Einsamkeit, Rhythmus, Klang, Atemtechnik, Meditation und auch Berührungstechniken wie Shiatsu oder kraniosakrale Behandlungen.

Dass zwischenmenschliche Berührungen eine ganz besondere Wirkung haben, ist uns allen, die wir mit Menschen am Körper arbeiten, bewusst. Berührungen verhelfen einer Interaktion zwischen zwei Menschen zu einer Lebhaftigkeit und Emotionalität, die Sprache allein nicht vermitteln kann. Selbst die kleinste Berührung kann starke Gefühle auslösen, was sich beispielsweise auch in Redewendungen widerspiegelt, wie z.B. „das berührt mich sehr“, wenn uns etwas emotional betrifft.

### **Die Synchronisierung von Mutter und Kind über den Hautkontakt**

Die Herzen von Schwangeren und ihren ungeborenen Kindern zeigen Synchronizität. Dieses Verhalten wird maßgeblich vom Atemrhythmus der Mutter beeinflusst, wie ein Forscherteam um Peter van Leeuwen und Jürgen Kurths herausgefunden hat. Obwohl das Herz des Ungeborenen schneller schlägt als das der werdenden Mutter, versucht es sich an dessen Rhythmus anzupassen. Dadurch werden beide immer wieder kurzfristig synchronisiert. Das geschieht umso öfter, je schneller die Mutter atmet.

Direkt nach der Geburt, so zeigen weitere Studien, werden durch den Hautkontakt essentielle Funktionen des Körpers stabilisiert, auf die nach der Geburt besonders geachtet wird und die anzeigen, wie gut und wie schnell sich das Baby an die neue Umgebung anpasst: Atmung, Körpertemperatur und Blutzucker. „Über den Körperkontakt spürt das Kind den Herzschlag. Das Streicheln, Sprechen, Wiegen und Tragen erzeugt Rhythmen, die den Stress des Kindes herunterregulieren und es beruhigen. Diese Rhythmen ermöglichen es, dass sich Bezugsperson und Kind aufeinander einstellen und eine Bindung entsteht. Sie machen die Welt aber auch vorhersagbarer für das Baby“, so die Entwicklungspsychologin Stefanie Höhl 2019 im Standard in einem Bericht über Studien am Säuglings- und Kleinkindlabor an der Universität Wien. Der Takt der direkten Umgebung bildet eine erste Orientierungshilfe, mit der Neugeborene lernen, die überwältigenden Fülle an auf sie einprasselnden Sinneseindrücken einzuordnen.

Dieses Aufeinandereinanderpendeln, wenn sich die Mutter mit ihrem Kind beschäftigt, wirkt auf vielen Ebenen, denn nicht nur Herzraten, Hormonspiegel und Gehirnströme werden angeglichen, sondern das „Auf-einer-Wellenlänge-Sein“ hilft Kleinkindern auch ihre Emotionen zu regulieren, für neue Informationen aufnahmebereit zu sein und neue Fähigkeiten zu erlernen.

## **5. Die Biologie der Berührung**

### **Kommunikationssystem Haut**

Nach der Geburt treten wir zunächst über die Haut in Kontakt mit der Welt, kommunizieren über sie. Und der Tastsinn, der sich schon sehr früh ausbildet und unmittelbar mit der Haut verbunden ist, bildet den Ursprung aller unser Empfindungen. Er entwickelt sich beim menschlichen Embryo vor allen



anderen Sinnen und schon sehr früh – lange vor unserer Geburt – verfügen wir über zwei verschiedene Wahrnehmungsqualitäten.

- **Taktile Wahrnehmungen** („passives Tasten“) entstehen, wenn physikalische Reize unseren Körper erreichen, wenn wir von jemand oder etwas berührt werden. Hier steht das eigene Körperempfinden im Vordergrund, wobei dennoch das „Eigene“ und das „Andere“ wahrgenommen werden.
- **Haptische Wahrnehmungen** („aktives Tasten“) haben wir, im Unterschied dazu, wenn wir selbst aktiv berühren (auch uns selbst). In diesem Fall ist die Wahrnehmung des Ertasteten im Zentrum der Aufmerksamkeit. Sie machen den größten Teil unserer Berührungswahrnehmungen aus.

Eine Behandler\*in vermittelt an seine/ihre Klient\*in taktile Reize und spürt gleichzeitig unter seinen/ihren Händen die Beschaffenheit von Haut, Muskulatur und Faszien der Klient\*in als haptische Reize. Ein absichtlicher Körperkontakt zwischen zwei Personen ist deshalb immer reziprok, d.h. taktile und haptische Berührungselemente verbinden sich. Uwe Gieler vermutet, dass darin der Grund liegen können, warum wir Tote nicht umarmen wollen, sondern eventuell nur leicht und vorsichtig ihre Hand berühren.

### **Fühlen, Tasten und Begreifen**

Fühlen, Tasten und Begreifen beschreiben die Berührung und deren Wahrnehmung, wobei sie dabei verschiedene Aspekte und Qualitäten zum Ausdruck bringen:

- **Fühlen** beschreibt eher das passive Empfinden einer Berührung, wir fühlen eine sanfte Brise auf der Haut oder den angenehmen Druck einer Hand auf der Schulter.
- **Tasten** ist das aktive Berühren.
- **Begreifen** beschreibt zum einen die Verbindung zwischen Körper und Geist, wobei wir nach etwas greifen und sich in unserem Inneren ein Bild dessen formt, was wir berührt haben. Zum anderen beschreibt Begreifen eine Verbindung zum Objekt der Berührung.

### **Das Wesen der Berührung**

In früherer Zeit, so Rebecca Böhme, wurde die sanfte, liebevolle Berührung zum Gemeingefühl gerechnet, jenen Sinneswahrnehmungen die vom Inneren kommen wie z.B. Hunger, Durst, Jucken oder auch Schmerz, Frieren etc., nicht zum Tastsinn.

Immanuel Kant beispielsweise ging davon aus, dass wir über einen inneren Sinn verfügen, der es uns ermöglicht, bewusst wahrzunehmen, wie es uns geht – und darüber nachzudenken. In der Wissenschaft wurde dafür der Begriff der „**Interozeption**“ geprägt, die Wahrnehmung des Inneren oder Achtsamkeit für die inneren Prozesse.

Zur Interozeption gehören neben der Wahrnehmung der Position des Körpers („Propriozeption“) auch das Gefühl von Frieren (Kälte) oder Warmsein, Hunger, Durst, Jucken, das Bedürfnis nach Atmung („Luft-Hunger“), wenn man den Atem anhält, aber eben auch die sanfte Berührung. Wir müssen in der Lage sein, wahrzunehmen, dass wir hungrig sind, um dann die entsprechenden Entscheidungen zu treffen, um den Hunger zu stillen. Gleichzeitig müssen jedoch auch alle anderen inneren

Zustände/Bedürfnisse und die Situationen/äußere Umstände, in denen wir uns befinden, mit diesem Bedürfnis integriert werden. D.h. unser Gehirn muss für uns „ausrechnen“, welches Bedürfnis gerade am größten ist, zugleich die Außenwelt auf mögliche Gefahren analysieren und entsprechend angemessen reagieren.

*Studien legen nahe, dass eine mangelhafte Wahrnehmung der inneren Zustände und Bedürfnisse vielen gesundheitlichen Problemen zugrunde liegt, darunter Essstörungen, Depression, chronische Schmerzsyndrome und posttraumatische Belastungsstörung.*

Damit hat die liebevolle, zwischenmenschliche Berührung eine Sonderstellung. Sie ist nicht Teil unseres Tastsinns, der zum Erkunden und Erforschen unserer Umwelt da ist, sondern sie steht in Zusammenhang mit unserer Wahrnehmung von uns selbst, unserem körperlichen und unserem sozialen Selbst, was sich auch in Redewendungen wie „Das berührt mich sehr“ ausdrückt.

### **Die Rolle von Oxytocin**

Dass Berührung für ein gesundes und erfülltes Leben grundlegend wichtig ist, fand im Laufe der Jahre zunehmend Eingang in die Wissenschaft, wobei ein erster Schritt zu einem physiologischen Verständnis dieses Umstandes in den 1990er Jahren mit der Erkenntnis erfolgte, dass durch Streicheln und sanfte Massagen die Ausschüttung von Oxytocin angeregt wird. Wie es dazu kommt, d.h. die zugrundeliegenden physiologischen Mechanismen blieben aber noch länger ungeklärt und warteten auf die Entdeckung der C-taktilen Nervenfasern.

Oxytocin gilt als „Glücks- und Bindungshormon“, baut Angst ab und ist in diesem Sinne der **Gegenpart von Cortisol**, das mit Angst und Stress in Verbindung steht. Schon lange bevor die Ausschüttung von Oxytocin bei Massagen bekannt war, wusste man, dass Oxytocin bei (natürlichen) Geburten und beim Stillen ausgeschüttet wird (daher auch der Name des Hormons, der „schnell und leicht gebärend“ bedeutet) und Vertrauen und Bindung stärkt (Oxytocin wirkt auf das so genannte Ruhe- und Bindungssystem, das Basis jeder liebevoll funktionierenden Beziehung darstellt). Oxytocin wird aber nur dann ausgeschüttet, wenn sich die Frau bei der Geburt sicher fühlt, das bedeutet, dass es sich hier nicht um einen ausschließlich physiologischen Mechanismus handelt, sondern dass (auch) soziale Einflüsse von Bedeutung sind.

*In der Geburtshilfe wird Oxytocin zum Einleiten einer Geburt intravenös gegeben, da es Wehen anregt. Und auch beim Stillen kommt ein besonderes Gefühl der Verbundenheit mit dem Kind auf, das der erhöhten Oxytocinmenge zugeschrieben wird. Aber auch wenn eine Mutter ihr Baby weinen hört oder vielleicht sogar nur an es denkt, wird Oxytocin ausgeschüttet und der Milchspendereflex ausgelöst. In den 1960er Jahren wurde deshalb ein Oxytocin-Nasenspray für stillende Frauen entwickelt, um den Milchfluss zu verbessern.*

*Ähnliches ereignet sich auch nach dem Sex: Man fühlt sich dem Partner besonders nahe und verbunden. Bei einem Mangel an Oxytocin hingegen, so zeigt sich in Experimenten, sind die Versuchstiere (es handelte sich um Mäuse) ängstlicher und sich lassen leichter stressen. Möglicherweise hängt das damit zusammen, dass die Mäuse das vom Oxytocin vermittelte Gefühl von Zugehörigkeit und Bindung an andere benötigen.*

Die Ausschüttung von Oxytocin kann, wie Studie zeigen, sowohl bei Männern als auch bei Frauen durch angenehme, warme und rhythmische Berührungen ausgeschüttet werden, steht also in enger Beziehung zu Berührungen, die damit die stärkste Quelle des und der beste Zugang zum **Ruhe- und Bindungssystem** zu sein scheinen. Durch liebevolle und aufmerksame Berührung, so zeigt eine Studie, erhöht sich der Oxytocinspiegel und gleichzeitig sinkt der Alpha-Amylase-Spiegel im Speichel, der als Maß für Stress herangezogen wird.

Oxytocin steht in enger Beziehung zu Berührungen. Bei Affen und Mäusen erhöht sich die Menge an Oxytocin im Blut, wenn die Tiere sich gegenseitig gelaust beziehungsweise geputzt haben. Bei Schimpansen zeigte sich dieser Effekt allerdings nur dann, wenn bereits eine Freundschaft zwischen den Affen bestand. Also auch bei der Wirkung von Oxytocin spielen die Situation und die Beziehung eine entscheidende Rolle – und das nicht nur bei Schimpansen, sondern auch beim Menschen, wie Untersuchungen zeigen.

Das durch Oxytocin ausgelöste Gefühl von Nähe erweist sich als gruppenspezifisch. Während höhere Mengen an Oxytocin das Verbundenheitsgefühl und auch die Empathie für Menschen aus dem eigenen sozialen Umfeld verstärken, macht es zugleich aggressiver gegenüber Nichtmitgliedern der eigenen „Herde“, wenn man sich in einem bedrohlichen, unbekanntem Umfeld befindet.

Über längere Zeit hinweg erhöhte Oxytocinspiegel, wie sie sich bei zusammenlebenden Langzeitpartnern finden, verringern die Stressanfälligkeit und senken den Blutdruck, erhöhen die Lernfähigkeit und die Schmerztoleranz, beschleunigen sogar die Wundheilung – gesundheitsfördernde Wirkungen, die sich auch durch Massagen, Wärme, Gerüche, angenehmes Licht und sogar durch Singen erreichen lassen.

### **C-taktile Fasern: Die Hardware, die hinter angenehmen Berührungen steht**

Den Durchbruch zum Verständnis, warum es zu einer Oxytocin-Ausschüttung kommt, ermöglichte eine Patientin, die keinerlei bewusste Berührungen spüren konnte, Streicheln aber dennoch diffus als angenehm empfand.

Dabei zeigte sich, dass – im Gegensatz zu den anderen, nicht funktionierenden Hautnerven – ihr CT-Faser-Netz auf die Berührung ansprach und dass die Signale der C-taktilen Fasern nicht an den bewussten Teil des Gehirns, sondern an das „Gefühlszentrum“ geschickt werden. Die Frau spürte aus diesem Grund nichts von der Berührung, fühlte sich aber scheinbar aus heiterem Himmel wohler und entspannter.

Das langsame Streicheln der Haut wird von speziellen Nervenfasern, den **C-taktilen Fasern** (CT-Fasern), die zu den C-Fasern gehören (zuständig für die Wahrnehmung von schmerzhaften Reizen und Temperatur), wahrgenommen und in einem anderen Bereich im Rückenmark verarbeitet wird als der Tastsinn.

### **A- und C-Fasern**

A- und C-Fasern, die beiden Formen von Hautrezeptoren (B-Fasern gibt es nicht) unterscheiden sich sowohl in ihrer Leitungsgeschwindigkeit (C-Fasern sind langsamer in der Signalübermittlung) als auch darin, wo im Gehirn ihre Informationen verarbeitet werden.

**A-Fasern** vermitteln den klassischen Tastsinn, das Erspüren von Vibrationen, Ecken und Kanten (diskriminative oder differenzierende Wahrnehmung), und für bestimmte Aspekte von Schmerzreizen und schmerzvollen Temperaturschwankungen. Sie sind somit in erster Linie für den aktiven Sinn verantwortlich, der für die Erkundung unserer Umgebung eine große Rolle spielt, wie auch für die Propriozeption, die Wahrnehmung der Position des eigenen Körpers im Raum.

**C-Fasern** hingegen vermitteln Wahrnehmungen aus dem Inneren des Körpers und dessen Zustand, etwa über Wärme, Kälte, Juckreiz und bestimmte Schmerzqualitäten („**Interozeption**“), also die emotionale Komponente der Berührung. Diese Informationen, bei denen Geschwindigkeit nicht von größter Wichtigkeit ist, gelangen, so der Wissensstand, in die Insula (Inselrinde), die für die Gewichtung von Informationen zuständig ist.

### **C-taktile Fasern**

C-taktile Fasern, die erst 1999 durch Åke Vallbo entdeckt wurden, sind speziell in der behaarten Haut zu finden, rund um Haarfollikel und reagieren auf Krümmungen der Haare („Streichel-Sensoren“). Haarfollikel sind generell von zahlreichen sensorischen Rezeptoren umgeben, wobei beinahe unser ganzer Körper mit winzig kleinen, durchsichtigen Haaren bedeckt ist, den sogenannten „Vellus-Haaren“.

*Selbst dann, wenn die Haare mit chemischen Produkten entfernt wurden, sind die Rezeptoren nach wie vor aktiv. Die im Durchschnitt etwas größere Dichte von Haarfollikel in der Haut bei Frauen hängt damit zusammen, dass bei allen Babys gleich viel Haarfollikel vorhanden sind, Männer im Erwachsenenalter dann aber größer sind.*

Haarkrümmungen können, wie Studien zeigen, unterschiedliche Empfindungen hervorrufen: ein schnelles, diskriminatives, emotional neutrales Signal, das durch die A-Fasern vermittelt wird, und ein langsameres, diffuses, angenehmes Signal durch die C-taktilen Fasern.

### **Reize, die die C-taktilen Fasern ansprechen**

Während A-Fasern am effektivsten durch intensive Stimuli angeregt werden, benötigen C-taktile Fasern eine besondere Berührung: ein **eher leichtes und langsames Streicheln**, das in Kontext mit **interpersoneller Berührungsqualität** steht. Dadurch werden (über Informationen der A-Fasern) der primäre und sekundäre somatosensorische Cortex, der für die Diskriminierung von Formen und Textur zuständig ist, und (über C-Fasern) die Insula, die die emotionalen Aspekte taktiler Prozesse verarbeitet, aktiviert.

Die angenehmen, wohligen Empfindungen werden von niedrigschwelligen Mechanorezeptoren in unserer Haut ausgelöst – bei ganz sanften, rhythmischen Berührungen der behaarten Haut. Optimal für das Empfinden angenehmer Gefühle, so zeigen Studien, ist eine Berührung bei etwa 32 bis 36,5 Grad Celsius (entspricht in etwa der Temperatur unserer Fingerspitzen), einem hohen Weichheitsgrad und einer Geschwindigkeit von ein bis zehn Zentimetern pro Sekunde – die Qualität achtsamer sinnlicher Berührung (erotische Berührungswahrnehmungen wurden bei besonders langsamen Reizen festgestellt).

Mit den CT-Fasern verfügt unser Tastsinn über eine spezielle Leitung, um liebevolle, tröstliche oder erotische Botschaften anderer Menschen aufzufangen (**Hypothese der „sozialen Berührung“**: dass CT-Fasern nur auf angenehme, interpersonale Berührungen reagieren). Wahrscheinlich, so vermutet man, wird so die Zusatzinformation an das Gehirn vermittelt, dass die entsprechende Berührung ungefährlich ist. Das Ruhe- und Bindungssystem wird aktiviert und ein Wohlgefühl erzeugt, wobei vermutet wird, dass das CT-Netzwerk damit auch für die Ausschüttung von Oxytocin zuständig sein könnte.

### **Die Verarbeitung C-taktiler Informationen im Gehirn**

Streicheln, das gezielt die C-taktilen Fasern stimuliert, löst ein besonderes Aktivierungsmuster im Gehirn aus, zu dem der somatosensorische Kortex (die primäre Region für die Verarbeitung aller Berührungs- und Tastsinnreize), die Insula, der posteriore parietale Kortex und Teile des temporalen Kortex gehören – Regionen, die in die Verarbeitung von sozialen Situationen und in die Repräsentation des eigenen Körpers involviert sind. Und auch der orbitofrontale Kortex wird aktiv, eine Region, die Reize als positiv oder negativ bewertet und einordnet.

Studien deuten darauf hin, dass eine freundliche Berührung im Gehirn Regionen aktiviert, die für die Verarbeitung von Belohnungsreizen zuständig sind. Das könnte erklären, dass eine Berührung einen direkten Belohnungseffekt auf den Berührten hat, weshalb er oder sie sich wohl- und zufrieden fühlt. Und das wiederum könnte weitere Verhaltensweisen beeinflussen, die mit der Berührung in Verbindung gebracht werden.

Dazu kommt, dass mit der Berührung, die in den meisten Fällen warm ist, nicht nur C-taktile Fasern angeregt werden, sondern auch Wärmerezeptoren in der Haut, wobei das Empfinden von physischer Wärme zugleich auch mit emotionaler Wärme assoziiert wird. Wärme wiederum löst Gefühle von Wohlergehen und Gemütlichkeit aus und führt zur Ausschüttung des Neurotransmitters **Serotonin**, der wiederum mit unserem Wohlergehen zusammenhängt.

*Eines der erfolgreichsten Antidepressiva ist der „Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer“, der die Wiederaufnahme von Serotonin unterdrückt, nachdem dieses von Neuronen ausgeschüttet wurde. Das Serotonin schwimmt damit länger zwischen den Nervenzellen herum und kann sich länger oder häufiger an Serotoninrezeptoren binden. Und diese Rezeptoren lösen wiederum Vorgänge in der Zelle aus, die letztendlich dazu führen, dass wir uns gut fühlen.*

### **Endorphinausschüttung durch soziale Berührungen**

Es gibt Untersuchungen, die darauf hinweisen, dass soziale Berührungen die Ausschüttung von Endorphinen (körpereigene Opioidpeptide, so genannte „Glückshormone“) auslösen. Die Folge ist, dass wir uns entspannen und den negativen Ereignissen in unserem Umfeld weniger Gewicht geben (geringerer Einfluss von sozialem Stress). Eine Zunahme an körpereigenen Opioiden fand sich in einer Untersuchung über Berührung in der Amygdala, der Insula (die in der Verarbeitung von Berührungsreizen von Bedeutung ist) und verschiedenen Teilen des präfrontalen Kortex und insbesondere im ventralen Striatum – Regionen, die in die Verarbeitung von sozialen, emotionalen oder belohnenden Reizen involviert sind. Streichelnde Berührungen dürften über diesen Mechanismus bei Stress und Unruhe wirksam sein.

## Die Bildung des Selbst

Über die Haut eröffnet sich dem Säugling eine zunächst noch undifferenzierte, aber dennoch reiche und vielfältige Welt aus Berührung und Erlebnissen. Diese Empfindungen, verbunden mit seiner eigenen Bewegungsaktivität, regen das Wahrnehmungs- und Bewusstseinsystem des Säuglings an und bilden den Hintergrund für ein umfassendes, aber vorübergehendes Existenzgefühl und ein erstes neuronales Konzept seiner Körperlichkeit. Im Gehirn entwickeln und verknüpfen sich so Synapsen und neuronale Bahnen. Ein erstes Bewusstsein für sich selbst entsteht auf dieser sich allmählich bildenden neuronalen Basis.

Schon mit diesen frühen Erfahrungen im Mutterleib, in denen der Embryo lernt, wo sein Körper beginnt und endet, wird der Grundstein für die spätere Entwicklung eines komplexen „Selbst“ gelegt: die Vorstellung davon, wer man ist und wer die anderen sind, wo sich der eigene Körper befindet und wo Welt um uns herum beginnt.

Dieser Prozess beginnt mit dem **körperlichen Selbst**, damit, dass man einen Körper mit Grenzen hat, dass man diesen Körper spürt und dass man seine Umgebung mit eben diesem Körper wahrnimmt. Der Säugling entwickelt ein sogenanntes „**Körperschema**“, ein Bewusstsein über das eigene körperliche Selbst, eine neuronale Abbildung seines dreidimensionalen Daseins. Das Verständnis dafür beginnt sich bereits im Mutterleib zu entwickeln, ist zu diesem Zeitpunkt aber noch recht diffus, da sich die sensorischen Reize sich noch nicht genau lokalisieren lassen.

Später dann, im Alter von etwa zwei bis vier Monaten, wenn mehr Kontrolle über die eigenen Bewegungen da ist und sich Baby bewusst wird, dass es etwas tun kann, dass es Dinge in der Außenwelt berühren und bewegen kann und dass seine Handlungen Konsequenzen haben, entwickelt es ein neues Verständnis: das „aktive Ich“ oder das „**Ich als Subjekt**“.

Zugleich damit entwickelt sich auch das Verständnis des „**Ich als Objekt**“, wenn das Baby versteht, dass Bewegungen und Aktionen der Menschen und Dinge um es herum einen Effekt auf es haben können.

Diese beiden Konzepte sind eng miteinander verknüpft und werden zuallererst durch den Tastsinn erfahren. Grundlage dafür ist, dass das Baby in der Lage ist, zu unterscheiden, ob eine Wahrnehmung von ihm selbst ausgelöst wird oder durch eine Person der Außenwelt. Das Gehirn kann diese Unterscheidung vornehmen (die Nervensignale werden gleichermaßen in den somatosensorischen Kortex gesendet, der für die erste Verarbeitung von Berührungen zuständig ist), weil es bei der selbsterzeugten Berührung eine Vorhersage für die Konsequenzen dieser Berührung erstellt („Efferenz-Kopie“). Das Signal, das dann von der tatsächlichen Berührung herrührt, ist somit vorhergesagt und bekommt keine allzu große Bedeutung zugeschrieben („sensorische Abschwächung“ mit unterscheidbarer Hirnaktivität), auch wenn der physikalische Reiz der gleiche ist.

Der nächste Schritt ist die Entwicklung eines komplexeren **sozialen Selbst**, dem Verständnis, dass andere Menschen ebenso Absichten, Gedanken und Gefühle haben wie man selbst. Seine Entstehung hat sehr viel mit zwischenmenschlichem Kontakt und Berührungen zu tun. Das Baby spürt ein körperliches Verlangen, es vermisst Mutter oder Vater. Es möchte nun nicht mehr einfach nur gehalten werden, nun ist auch wichtig, von wem es gehalten wird. Der Kontext der beeinflusst, wie das Kind die

Berührung wahrnimmt. Nicht mehr jede Körperwärme, jedes Streicheln ist angenehm, plötzlich sind Liebkosungen unangenehm, wenn sie nicht von der „richtigen“ Person kommen, auch wenn diese Berührungen selbst sich nicht anders oder zumindest nicht unangenehm anfühlen. Es kommt zu einer „**Modulation der Wahrnehmung**“ und einer differenzierten Verarbeitung positiver, taktiler Reize.

Das Kleinkind beginnt zu verstehen, dass auch andere Menschen Gefühle haben, wie sie vom ersten Tag an von seinen Bezugspersonen durch Berührungen vermittelt werden. Früh in seinem Leben kann das Baby seine Gefühle allerdings noch schwer von denen seiner Bezugspersonen unterscheiden. Es spiegelt häufig einfach deren Emotionen wider und erst im Laufe der Zeit lernt es hier zwischen seinen Gefühlen und denen seiner Bezugspersonen zu unterscheiden. Mit-Gefühl, ursprünglich wohl auf konkrete körperliche Befindlichkeiten (und Herden-Verhaltensweisen) bezogen, bildet die Basis für **Empathie**, die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen und aus diesem Wege zu verstehen, was sie empfinden.

## 6. Berührung ist immer ein gegenseitiges Berühren und Berührt-Werden

Eine Besonderheit von Berührung ist, dass wir gleichzeitig uns selbst und den anderen wahrnehmen. Wenn wir berühren, werden wir immer auch zugleich selbst berührt. Wir können uns dem Spüren nicht entziehen. „Technisch“ betrachtet liegt das daran, dass auch die vielen Sensoren in unseren Händen, unserem vornehmlichen Werkzeug für Berührung, stimuliert werden und ebenfalls die Ausschüttung von Oxytocin anregen. Zudem sinkt auch das Stresshormon Cortisol – abhängig von der jeweiligen Situation – in beiden Personen.

**Wir sind damit sowohl aktiv als auch passiv, Subjekt und Objekt der Berührung.** Bei der aktiven Berührung ist die Aufmerksamkeit primär auf den gerichtet, den wir gerade berühren, wohingegen sie sich z.B. beim Empfangen einer Massage-Behandlung vorrangig auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers richtet.

## 7. Welche Berührungen sind angenehm und was macht sie angenehm?

Die Vermittlung von Ruhe und Halt ist ein wichtiger Aspekt einer angenehmen Berührung. Sanfter Druck wird deshalb als angenehm empfunden (weshalb die meisten Menschen Massagen sehr genießen), so z.B. auch der Druck von schweren Decken, der vielen Menschen ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Möglicherweise handelt es sich dabei um eine Rückerinnerung an den Druck, der uns im Mutterleib umgeben hat.



## Der Zusammenhang entscheidet über das Erleben von Berührung

Ob und in welchem Ausmaß eine Berührung als angenehm erlebt wird, hängt aber nicht nur von physikalischen Parametern ab, sondern ganz wesentlich auch davon, wer uns berührt und in welchem, auch kulturellem und gesellschaftlichen Zusammenhang die Berührung stattfindet. Der gleiche physikalische Reiz der Haut während einer Berührung kann ganz unterschiedliche Folgen im Körper auslösen, abhängig von der Situation und der Beziehung zwischen den beteiligten Personen.

Hintergrund für die unterschiedliche Wahrnehmung gleicher Reize ist, dass nicht nur Signale von den Rezeptoren ins Gehirn geschickt werden (**Bottom-Up-Signale**), sondern das Gehirn auch Reize an Neurone im Rückenmark schickt, die unsere Wahrnehmung beeinflussen (**Top-Down-Modulation**), womit unsere z.B. Erwartungen oder auch kulturellen und persönlichen Normen unsere Wahrnehmungen beeinflussen und formen.

*Bei Berührung senden die C-taktilen Fasern ein Signal in das dorsale Horn des Rückenmarks und vermitteln ihre Informationen an andere Neuronen, vor allem Interneuronen, die ihre Information an andere Neurone „vor Ort“ weitergeben, so dass sich ein kleines, lokales neuronales Netzwerk bildet.*

*Die Interneurone, die die Informationen über eine Berührung zunächst lokal im Rückenmark verarbeiten, erhalten oben erwähnte Top-Down-Informationen vom Gehirn (15 bis 20 Prozent der Synapsen, Verbindungsstellen zwischen Nervenzellen, kommen vom Gehirn), die möglicherweise schon auf Rückenmarksebene, in der Lage sind, die Wahrnehmung einer Berührung zu verändern. Nur wenige Neurone senden dann letztendlich Informationen hinauf in das Gehirn, wo diese weiterverarbeitet werden und zu einer bewussten Wahrnehmung der Berührung führen.*

Die Qualität einer Berührung ist wichtig für ein angenehmes Erleben. Nur wenn sie von einem Gefühl von Echtheit und Authentizität getragen wird und eine Haltung der Präsenz spürbar ist, kann sie ihre beruhigende und stützende Wirkung entfalten.

**Eine sanfte und achtsame Berührung spricht die Verletzlichkeit und Weichheit in der anderen Person an und ermöglicht einen intensiven Kontakt mit dem Gegenüber. Routinierte und teilnahmslose Berührungen hingegen führen schnell zu Desinteresse und Lustlosigkeit und hinterlassen häufig mehr Gefühle des Getrenntseins als der Verbundenheit.**

*Zwischenmenschliche Berührungen entfalten auch im Rahmen einer Liebesbeziehung eine beruhigende Wirkung. Berührungen durch den Partner können die Herzfrequenz und den Blutdruck reduzieren. Die Menge des Stresshormons Cortisol im Blut verringert sich durch Berührungen des Partners, und das nicht nur rückwirkend, sondern auch dann, wenn die Berührung vor dem Stress erregenden Ereignis erfolgt.*

*Berührungen durch den/die Partner\*in sind effektiver als positive Interaktionen, die rein sprachlich und ohne Berührungen zwischen zwei Partner\*innen ablaufen. Zudem hängen Häufigkeit und Qualität der körperlichen Beziehung mit der Zufriedenheit in einer Liebesbeziehung zusammen.*

## 8. Menschen suchen Berührung

Der Mensch sucht Nähe und Berührung, man spricht in diesem Zusammenhang von Hauthunger (skin hunger): Die Haut – der Mensch – will berührt werden und ein paar Minuten körperliche Berührung pro Tag seien für Menschen nicht genug, um sich in der Welt orientieren und vergewissern zu können, so die schwedische Berührungsforscherin Kerstin Uvnäs Moberg vom Karolinska-Institut in Stockholm.

*In diesem Zusammenhang steht auch die Vermutung, dass der vertrauensschaffende menschliche Oxytocin-Spiegel historisch gefallen ist, weshalb es vor Jahren sogar Überlegungen gab, durch eine medikamentöse Zufuhr von Oxytocin das Bedürfnis nach körperlicher Nähe zu steigern und damit die heilenden und stärkenden Wirkungen menschlicher Zuwendung (als Alternative zu pharmazeutischen Produkten) zu fördern.*

**Berührung ist eine** Form der Kommunikation. Eine **Kommunikation der Nähe**, weil sie Nähe herstellen und ausdrücken kann (auch in Situationen, in denen Sprache umständlich und weniger präzise wäre oder von den Beteiligten nicht verstanden würde).

Sind emotionale Nähe und Vertrautheit da, findet eine Berührung leichter und eher statt, wobei sich körperliche und emotionale Nähe zum Teil gegenseitig bedingen. Man kann eine Person körperlich berühren, weil man ihr emotional nah ist, und damit einen schon bestehenden Zustand festigen. Die Berührung ist in diesem Fall Ausdruck einer Nähe, die bereits da ist, und kann diese Nähe zusätzlich vertiefen. Durch eine Berührung in Achtsamkeit kann aber auch eine noch nicht vorhandene emotionale Nähe entstehen und wachsen, wie sich auch in Massagebehandlungen immer wieder zeigt.

### Nähe-Muster aus der Kindheit

Menschen gehen (zumindest unbewusst) als Grundannahme davon aus, dass das Leben so ist, wie wir es als Kind kennengelernt haben, und senden Signale aus, die tendenziell Antworten auslösen, die unsere Grundannahmen bestärken (was die Psychoanalytiker schon vor vielen Jahren mit den sperrigen Begriffen von Übertragung und Wiederholungszwang beschrieben haben). Das bedeutet, dass wir, wenn wir in einer kühlen Atmosphäre aufgewachsen sind, und unser Körpergedächtnis die wenigen Umarmungen, die es gab, als steif und eher unangenehm in Erinnerung hat, meist automatisch Menschen suchen, die ein ähnliches Muster aufweisen. Möglicherweise werden wir aber auch vom Gegenteil angezogen, das dann aber oft ähnliche Empfindungen in uns auslöst (wie wir sie in unserer Kindheit erlebt haben). Ein überschwänglicher Partner kann uns dann ebenso in Distanz bringen wie ein sehr zurückhaltender Mensch.

Die Grundbotschaft in unserem Inneren aber bleibt auch dann, wenn ich schwierige Erfahrungen gemacht habe, dass Berührung tut gut. Diese ganz frühe Erfahrung und die entsprechende Wahrnehmung tragen wir alle in uns. Aber wir erleben sie dann signifikant auch als gefährlich oder unangebracht.

*Ein erster Schritt, um hier eine Veränderung zu ermöglichen, besteht darin, zunächst einmal zu erkennen und zu verstehen – auch die Ressourcen (Stärken) darin (z.B. dass ich mich gut selbst versorgen kann, weil ich es früh erlernen musste). Der nächste Schritt, der es erst ermöglicht,*

*vorsichtige Schritte in einen neuen, unbekanntem Lebensbereich zu setzen, wo mehr Nähe möglich ist, ist das Zulassen der (schlummernden) Trauer, weil man so lange etwas entbehrt hat.*

## 9. Dialektik

Die Dialektik Georg Friedrich Wilhelm Hegels, bekannt durch den Dreischritt These, Antithese und Synthese, beruht auf der Erkenntnis, dass alles im Leben widersprüchlich, gegensätzlich ist. Widersprüche existieren beispielsweise zwischen den Zielen des Menschen und der Natur oder auch zwischen dem Individuum und der Gesellschaft. Diese Widersprüche gilt es zu erkennen, zu ertragen und für sich nutzbar zu machen.

*In diesem Sinne handelt es sich für Hegel um eine Tragödie, wenn unversöhnliche Widersprüche aufeinandertreffen, die beide für sich Recht haben, wie in Antigone, der Tragödie von Sophokles: Indem Antigone ihren Bruder Polyneikes bestatten lässt und sich damit dem Verbot Kreons widersetzt, stellt sie die Gebote der Götter über die des Königs – und wird deshalb von diesem zum Tode durch Begraben bei lebendigen Leibe verurteilt.*

*Die Tragödie bedeutet damit für Hegel auch den Beginn von individueller Freiheit, die in der Komödie noch größer wird. Die handelnden Personen sind hier freier, können gleichsam „aus ihrer Haut heraus“ und damit z.B. auch „auf das Recht pfeifen“. Über sich selbst lachen zu können, bedeutet die Möglichkeit, aus sich selbst herauszutreten und sich selbst betrachten zu können.*

Einem Sachverhalt (These) wird in der Antithese widersprochen. Aber auch dieser Negation wird in der Synthese widersprochen, wobei in ihr die beiden ersten Schritte (These und Synthese) enthalten sind, „aufgehoben“ werden. Dialektik bedeutet damit einen geregelten Widerspruchsgeist in der Unterscheidung von Wahr und Falsch.

**Es gibt nichts Lebendiges, das nicht den Widerspruch in sich trägt. Alles entwickelt sich in Widersprüchen. In der Einheit die Widersprüche sehen, und in den Widersprüchen die Einheit, das ist (nach Hegel) das absolute Wissen.**

## 10. Die Dialektik der Berührung

**Eine Berührung kann elektrisieren (positiv aufregend) und wohltuend sein. Sie vermittelt Nähe und Geborgenheit. Aber sie kann auch bedrohen. Sie kann verwunden, und man kann sich vor ihr ekeln.**

Menschen brauchen Berührungen, um zu gedeihen. Zugleich aber, dann wenn sie sich für andere öffnen, sind sie (besonders) verwundbar. Diese Ambivalenz (oder Dialektik) beschreibt das **Dilemma** des Menschen unserer Zeit: **Er sehnt sich nach Berührung und Nähe und will doch vor Verletzungen geschützt sein.**

Damit steht jeder Mensch im **Spannungsfeld von Kontrolle und Kontrollverlust**: Kontrolle durch selbst gesetzte Grenzen und Distanz mit der Gefahr von fehlender Berührung und Nähe und damit Einsamkeit. Kontrollverlust und Verletzungsgefahr durch Nähe, Offenheit und Hingabe auf der anderen Seite.

Einen fremden Menschen anzufassen oder auch von ihm angefasst zu werden, hat immer etwas Intimes, Grenzüberschreitendes. Menschen achten deshalb im Allgemeinen darauf, dass niemand unkontrolliert in ihre Körperräume, ihren „persönlichen Raum“ gelangt (wobei der persönliche Raum kulturell individuell unterschiedlich groß ist). Visuelle oder akustische Reize sausen an ihnen vorbei, was bei Berührungsreizen ganz anders ist: keiner bleibt unbemerkt und in Millisekunden prüft jeder Mensch, ob eine Berührung gefährlich ist oder nicht, willkommen oder nicht.

*Wie offen Menschen für Berührung sind, unterscheidet sich nicht nur individuell (wesentlich geprägt durch persönliche Erfahrungen), sondern auch kulturell. In Puerto Rico beispielsweise, so zeigen Studien, tauschen Einheimische während eines Gesprächs in einem Lokal etwa 180 Berührungen in der Stunde aus. In Frankreich hat man bei befreundeten Jugendlichen 110 Berührungen in einer halben Stunde gezählt, während es in den USA nur zwei waren.*

*Solche Ergebnisse sind auch insofern von Bedeutung, als Untersuchungen aufzeigen, dass „High-Touch Cultures“, also Kulturen, in denen sich die Menschen im Schnitt häufiger berühren, eine relativ geringe Gewaltbereitschaft aufweisen, wohingegen die Gewalttätigkeit bei Erwachsenen und Jugendlichen in „Low-Touch Cultures“ deutlich höher ist.*

*Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe von Studien, die zeigen, dass Körperberührungen das Verhalten von Menschen stark beeinflussen. Beispielsweise gibt es in Europa im Restaurant mehr Trinkgeld, wenn die Bedienung den Gast leicht streift, beiläufig, etwa am Oberarm.*

Die Doppelnatur der Berührungsbedürftigkeit, die uns Menschen prägt, zeigt sich in der Furcht einerseits, dass uns jemand unberechtigt zu nahekommt (durch Gewalt oder Unachtsamkeit), und in der Furcht vor Einsamkeit andererseits, weil wir ohne Nähe nicht (wirklich) „können“. Hier lebt der Mensch einen Balanceakt zwischen den Fragen „wer darf nah kommen“ und „wer muss fernbleiben“, zwischen Sehnsucht nach Nähe und Angst vor unfreiwilliger Nähe, zwischen Sehnsucht nach Abstand und Angst vor Einsamkeit.

Die Psychologin Sherry Turkle hat dieses Balancieren zwischen Verletzlichkeit und Einsamkeit, Angst und Sehnsucht in ihrem Buch „Alone together“ so zusammengefasst: **„We are very vulnerable indeed. We are lonely but fearful of intimacy“** (wir sind wirklich sehr verletzlich. Wir sind einsam, fürchten aber die Intimität).

Die für Nähe und Intimität nötige körperliche Integrität (**bodily integrity**), die von Martha Nussbaum aus dem **Blickwinkel von Frauen** beschrieben wird, bedeutet weder sexuelle noch andere häusliche Gewalt zu erleiden, sondern vielmehr körperliche Befriedigung zu erleben und entscheiden zu können, ob man Kinder bekommt („being able to move freely from place to place; to be secure against violent assault, including sexual assault and domestic violence; having opportunities for sexual satisfaction and for choice in matters of reproduction“). Zum Menschlichen gehört für sie konstitutiv das **Bedürfnis, in den Beziehungen zu anderen Menschen nicht durch Angst vor Verletzung bestimmt zu sein**, sondern sich in Liebe und Trauer, in Sehnsucht und Dankbarkeit aufeinander beziehen zu können.

*Der ambivalente Ruf von Berührung in unserer Gesellschaft ist tief in unserer sexualfeindlichen Geschichte und zugleich sexualisierten Gesellschaft verankert. Die Tabuisierung von Sexualität und Erotik hat zur Folge, dass Berührungen potenziell sexuell werden. Das Tabu wirkt sich so auf viele Bereiche aus und auch freundschaftliche Berührungen leiden darunter, das Berührungsrepertoire wird eingeschränkt.*

### **Entscheidend ist die Qualität der Beziehung**

Ein und dieselbe menschliche Beziehung kann bedrohlich als auch wohltuend wirken. **Der nahbare Mensch ist immer auch der verletzbar, und wohltuend ist Nähe nur durch eine wechselseitige Öffnung.**

Wer sich bloß als Objekt der (vielleicht sogar professionelle) Zuwendung erlebt, empfindet sich dadurch nicht als weniger einsam. Es ist die Beziehung, die für das Gefühl von Einsamkeit entscheidend ist, nicht die Zahl der faktisch nahen Menschen. Einsamkeit können Menschen sowohl in objektiver Isolation wie auch mitten in ihren Ehen, Familien, Vereinen oder Freundschaften empfinden.

### **Achtsamkeit und persönliche Integrität als Basis der professionellen Berührung**

Berührung ist immer eine Wechselbeziehung. Man kann im Allgemeinen spüren, ob der andere es gut meint. Behandler\*innen müssen deshalb darauf achten, ob sich ihre KundInnen unter ihren Händen sicher fühlen: **insbesondere sicher vor Schmerz, ungewollter Nacktheit oder ungewollter Berührung.**

Zentriert sein und bei sich selbst angekommen ist eine **Grundbedingung, um mit Menschen in einen achtsamen Kontakt zu treten und einen solchen zuzulassen.** Ein **Gefühl für sich selbst** hilft, die Gefahr zu vermeiden, über die eigenen Grenzen zu gehen, denn durch innere „Abwesenheit“ werden diese gar nicht erst wahrgenommen.

### **Auch Nähe, die nicht erzwungen ist, kann als gefährlich erlebt werden.**

Die Nähe anderer Menschen wird primär als Schutz und Beistand empfunden, ihre Abwesenheit hingegen als potentielle Bedrohung. Einsame Menschen aber haben ein anderes Erleben: **Wer sich einsam fühlt, ist misstrauischer gegenüber möglichen Bedrohungen, ist ängstlicher, feindseliger, angespannter.** Sie sind immer auf der Hut.

Und auch, wenn das Bedürfnis nach Nähe immer stärker wird, wird Nähe, wenn sie sich einstellt, schnell als bedrohlich erlebt. Dass dieses Gefühl denen, die einem einsamen Menschen begegnen, vermittelt wird, trägt dann in weiterer Folge dazu bei, dass er weiterhin einsam bleibt: Einsame Menschen achten stärker auf alles, was potentiell bedrohlich ist und auf den Schutz der eigenen Person, was sich anderen als Ausdruck der Distanzierung vermittelt.

### **Einsamkeit macht verletzlich und krank**

Für das Gefühl, einsam zu sein, mit allen seinen Folgen und Nebenwirkungen, ist es entscheidend, ob ein Mensch freiwillig oder ungewollt allein ist.

Das Gefühl, einsam zu sein, macht verletzlich. Es lässt Krankheitsrisiken und Sterblichkeit steigen. Bei Menschen, die sich abgetrennt fühlen, die mehr Nähe wünschen, als sie bekommen, ist das Immunsystem schwächer, der Blutdruck höher, der Schlaf schlechter. Einsamkeit, alles in allem, ist ein größeres Gesundheitsrisiko als Übergewicht. Rückzug oder Introvertiertheit allein sind gesundheitlich keine auffälligen Risikofaktoren.

### **Fehlende Berührung**

**Wenn sich Erwartung und Realität nicht entsprechen, dann versuchen wir, dies auszugleichen: entweder indem wir unsere Erwartung ändern, oder indem wir versuchen, die Realität zu ändern.**

Wenn wir uns nach Nähe sehnen, umarmen wir unsere/n Partner\*in. Ist jedoch niemand da, den wir umarmen können, und das nicht nur einmal, sondern wiederholt, auf Dauer, dann ändern wir unsere Erwartung gemäß dem „**predictive coding model**“ und unser **gefühltes Bedürfnis nach körperlicher Nähe nimmt ab**. Es bedeutet nicht, dass körperliche Nähe und Berührungen uns nun weniger guttun, sondern nur, dass wir unsere Erwartungen angepasst haben, um unser inneres Gleichgewicht zu bewahren (umgekehrt erleben wir dasselbe Phänomen auch und erleben, dass Berührung regelrecht „süchtig“ machen kann, wir sie mehr und mehr ersehnen).

**Martin Grunwald zufolge leben wir mittlerweile in einer Gesellschaft, in der es leichter ist, sich einen Sexualpartner zu organisieren, als einen vertrauten Menschen zu finden**, den man immer wieder umarmen kann (und bei dem wir uns auch sonst geborgen fühlen). Das menschliche Grundbedürfnis richtet sich aber nicht auf Sex, auch nicht als Möglichkeit um damit zu einer zumindest flüchtigen Nähe zu kommen, sondern auf eine Nähe, die einem die erforderliche Sicherheit gibt, dass man existiert und nicht allein ist. Und Sex dient vielfach Menschen auch als Schutz vor wirklicher Nähe.

*Um den nachteiligen Wirkungen von fehlender Berührung entgegenzuwirken, versuchen manche Menschen auch das Gefühl einer Berührung beispielsweise durch ein langes Schaumbad oder durch Einwickeln in eine flauschige Decke nachzuahmen.*

### **Der Wunsch nach Integrität**

Integrität – sich selbst als unversehrt und ungeteiltes Ganzes wahrzunehmen – ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Oft aber scheinen bestimmte Aspekte des Lebens oder der Person nicht passend und sind wie abgespalten, nur als leise Stimme im Hintergrund. Glaubenssätze und andere Abwehrstrategien sorgen dafür, dass sie dort auch bleiben. Zu solchen verdrängten Anteilen gehören **unverarbeitete, konflikthafte und traumatische Erfahrungen**.

**Berührungserfahrungen können (hier) tiefgreifende Veränderungsprozesse in Gang setzen**, Verschüttetes befreien, bewusst und erfahrbar (spürbar) machen – die Voraussetzung für Integration dieser Anteile in die eigene Persönlichkeit.

Gerade aber verdrängte Traumata und/oder „schwierige“ Wünsche führen auch dazu, dass Menschen Angst haben, sich auf Erfahrungen einzulassen, die solche Themen hochbringen können. Körperliche Berührungen, vor allem dann, wenn sie das Spüren und Nachspüren anregen (und die sprachliche Kommunikation hintanstellen) haben hier ein heilendes, gegebenenfalls aber auch beunruhigendes

Potential – vor allem dann, wenn sie einen sicheren Raum schaffen, in dem wir uns mit uns selbst konfrontieren können.

## 11. Angst

Angst ist, allgemein gesprochen, ein **Grundgefühl, das sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert**. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen, etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.

*Als **Angststörung** bezeichnet man eine krankhaft übersteigerte oder nicht rational begründbare Angst, während **Ängstlichkeit** als eine (relativ stabile) Persönlichkeitseigenschaft darstellt.*

In der Psychoanalyse wird zudem oft unterschieden zwischen objektunbestimmter, ungerichteter **Angst** (lateinisch angor) und objektbezogener, zielgerichteter **Furcht** (lateinisch timor).

*Der Begriff Angst hat sich seit dem 8. Jahrhundert von indogermanisch anghu „beengend“ über althochdeutsch angust entwickelt. Er ist verwandt mit lateinisch angustus bzw. angustia für „Enge, Beengung, Bedrängnis“ und angor „Würgen“.*

Evolutionsgeschichtlich stellt Angst einen die Sinne schärfenden und Körperkraft aktivierenden Schutz- und Überlebensmechanismus dar, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten („**Fight-or-Flight**“) auslöst.

*Die körperlichen Symptome der Angst sind normale, nicht pathologische, physische Reaktionen, die die körperliche oder seelische Unversehrtheit sichern sollen, im Extremfall also das Überleben:*

- *Erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher*
- *Erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit*
- *Erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck*
- *Flachere und schnellere Atmung*
- *Energiebereitstellung in Muskeln*
- *Körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl*
- *Hitze- oder Kälteschauer*
- *Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt*
- *Übelkeit und Atemnot treten in manchen Fällen ebenfalls auf*
- *Absonderung von Molekülen im Schweiß, die andere Menschen (und Tiere) Angst riechen lassen und bei diesen unterbewusst Alarmbereitschaft auslösen*

Die körperlichen Ausdrucksformen der Angst unterscheiden sich nicht, unabhängig davon, ob es sich um eine reale Bedrohung oder um eine Panikattacke handelt. Das Ausmaß der Reaktion ist dabei allerdings von Mensch zu Mensch verschieden, wobei frühe Erfahrungen, wie z. B. Stress der Mutter in der Schwangerschaft, perinatale Ereignisse, die Mutter-Kind-Beziehung u.a.m., von Bedeutung sind.

*Ausgehend von der Amygdala werden bei Angst folgende Regionen erregt: periaquäduktales Grau, Locus caeruleus, Nucleus parabrachialis, das vegetative Nervensystem über den*



*Hypothalamus und die so genannte Stressachse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse). Dabei kommt es bei einer akuten Stress-/Angstreaktion zur vermehrten Ausschüttung von Adrenalin aus dem Nebennierenmark.*

*Bei lang anhaltendem, chronischem Stress dominiert die Ausschüttung von Cortisol aus der Nebennierenrinde.*

*Wahrscheinlich sind es vor allem drei Neurotransmittersysteme, die bei Ängsten eine wichtige Rolle spielen: das GABAerges System, noradrenerge System und das serotonerge System.*

## **Angst und Aggression**

Angst löst eine „Fight-or-Flight“-Reaktion aus, führt also entweder zu Rückzug (Flucht) oder zu Aggression, wobei **Angst und Aggression grundsätzlich eng miteinander verwandt** sind. Vor allem psychisch labile Menschen, so Joachim Bauer, sind durch alles, was Angst macht, besonders leicht erregbar und reagieren vielfach mit Aggression auf (reale oder scheinbare) Bedrohungen durch die Außenwelt, ebenso wie auf Demütigungen und Verletzungen (womit Menschen relativ leicht manipulierbar sind).

Angst und Aggression sind evolutionär sehr alte und primitive Systeme, die dem Überleben dienen und in enger Beziehung miteinander stehen. Während Konrad Lorenz Angst als Ursache für Aggression sieht, wenn das Gefühl, in die Enge gedrängt zu werden, in Aggression umschlägt, kann Angst für Friedrich Hacker sowohl Motiv und Anreiz als auch Hemmung und Ersatz für Aggression sein. Für den Psychoanalytiker Rolf Denker wiederum ist Angst ein aggressionseinleitendes Zwischenglied und steht zwischen Frustration und Aggression, zwischen Reiz und Reaktion. Und auch manche aggressiven Verhaltensweisen, wie beispielsweise Imponiergehabe und die Einschüchterung von anderen, dienen oft der Verteidigung gegen die eigene Angst (eine Verleugnung, Verneinung und Reaktionsbildung gegen sie).

*Unterschiede zwischen Furcht/Angst und Wut/Ärger:*

- *Adrenalinausschüttung vs. Adrenalin- und Noradrenalinausschüttung*
- *Erhöhung des systolischen Blutdrucks vs. Erhöhung des diastolischen Blutdrucks*
- *Erhöhung der Pulsfrequenz vs. Verringerung der Pulsfrequenz*
- *Erhöhung des Blutaustoßes des Herzens vs. Verringerung des Blutaustoßes des Herzens*
- *Verringerte Blutversorgung der Skelettmuskulatur vs. gesteigerte Blutversorgung der Skelettmuskulatur*

## **Die konstruktive Seite der Aggression**

In der Psychoanalyse werden aber nicht nur negative Seiten der Aggression gesehen: Aggression, abgeleitet von „aggrēdi“ (lateinisch) für angreifen, darangehen, herangehen, wird vielmehr als (generelle) Form der Erregung betrachtet, die dazu dient, Hindernisse zu beseitigen oder auch Neues aus der Umwelt für den Organismus assimilierbar zu machen. **Destruktiv oder zu Gewalt wird Aggression erst unter bestimmten äußeren oder inneren Bedingungen.**

Weiter gefasst bezeichnet Aggression insbesondere ein „**In-Angriff-Nehmen**“, das nichts mit Schädigen oder Verletzen zu tun hat, so zum Beispiel das Durchsetzen eigener Wünsche und Interessen, die mit Wünschen anderer im Konflikt stehen oder Beachtung durch andere zu finden (im Sinne sozialer Rangordnung oder Prestige).

Dass wir Interesse an der Welt zeigen, uns ihr zuwenden und sie in Besitz nehmen, beruht auf dem lebensbejahenden und lebenserhaltenden Prinzip der Aggression, der **aktiven Hinwendung**. Es ist die aggressive Triebfeder, die uns dazu bringt, auf die Welt zuzugehen und unsere bisherigen Grenzen zu überschreiten. Die Psychologie spricht deshalb davon, dass die Aggression die notwendige Triebgrundlage von Entwicklung, unserer Weiterentwicklung, und damit auch der Neugieraktivität bildet.

*In „Abriss der Psychoanalyse“ definiert Freud das **Ziel des libidinösen Triebes darin, immer größere Einheiten herzustellen und zu erhalten (d.h. Bindung)**. Das **Ziel des Aggressionstriebes hingegen liegt im Gegenteil darin, Zusammenhänge aufzulösen und so die bisherige Ordnung zu zerstören**. Versteht man die beiden Triebe als Kräfte, die dazu dienen, einerseits Verbindungen mit zunehmender Komplexität zu schaffen (libidinöser Trieb) und andererseits überkommene und hindernde Strukturen aufzulösen (aggressiver Trieb), so stehen beide Kräfte im Dienste der Weiterentwicklung.*

**Verbindungen eingehen zu können ist ebenso wichtig wie die Fähigkeit, einengende Beziehungen und Strukturen auch wieder auflösen zu können, um Weiterentwicklung und Individuation zu ermöglichen.**

*Jeder neue Entwicklungsschritt bedeutet nämlich immer auch die Auflösung der bisherigen Strukturen. Und mit jedem Fortschreiten lassen wir zugleich auch das Bestehende, Erreichte auf gewisse Weise hinter uns zurück.*

*So hat **jede Entwicklung immer zwei Gesichter**: Die eine Seite zeigt sich in zunehmender Komplexität, in neuen Strukturen und Möglichkeiten. Auf der anderen Seite aber werden mit diesem Schritt die bisherigen Bindungen und Sicherheiten aufgelöst.*

### **Entwicklung bedeutet, dass bisherige Lebensstrukturen aufgelöst werden**

Jede Entwicklung ist ein Ende unserer bisherigen Lebensstrukturen, denn die Auflösung bestehender Strukturen ist unabdingbar für das Fortschreiten hin zu größerer Komplexität und Reife. Im Wechselspiel von Bindung und Trennung schreitet das Leben so zu immer reicheren und komplexeren Lebenszusammenhängen. **Binden und Trennen sind die beiden einander ergänzenden Aspekte der Entwicklung**. Die Balance, das Gleichgewicht zwischen ihnen, ist von größter Bedeutung.

Aggressive Aspekte drängen nach Unabhängigkeit, Weiterentwicklung und Selbständigkeit. Die libidinösen Impulse hingegen sorgen dafür, dass unser Fortschreiten und unsere Annäherungen nicht hart und verletzend werden. Übermäßige und ungemilderte Aggression hingegen ist verletzend und zerstörend. Die Begegnung mit der Welt kommt so einer Vergewaltigung gleich, rücksichtslos und ohne Mitgefühl.

Aggressive Impulse treiben die Entwicklung voran, ein adäquates Maß (nicht übermäßig und dadurch zerstörerisch) an Versagung fördert Abgrenzung und Eigenständigkeit. Ein Fehlen von adäquater Versagung (und daraus resultierender aggressiver Impulse) hingegen verzögert und blockiert das Voranschreiten in Richtung zunehmender Differenzierung und Komplexität unseres Lebens. Zu schwache und gehemmte aggressive Impulse verhindern das Rangehen an eine Sache, verhindern das offensive Verhalten und machen die Begegnung, die Auseinandersetzung wie auch Abgrenzung schwierig: Wir sind gehemmt, blockiert, im Handeln – und oft sogar schon im Denken.

Negativ, verletzend und wirklich zerstörerisch wird Aggression erst dann, wenn sie nicht eingebettet, nicht integriert ist. Achtsame und durch ihren libidinösen Bezug gemilderte („rücksichtsvolle“) Aggression hingegen ist – unter der Voraussetzung, dass das Gegenüber respektvoll wahrgenommen wird – durchaus auch befriedigend und lustvoll.

### Schwellenangst

Viele Menschen haben Angst, wenn es um **etwas Neues** geht. Meist geht es dabei nicht um eine reale Gefahr, vielmehr um etwas, was wir noch nie getan oder noch nie erlebt haben: etwas, das uns verändern könnte – auch dann, wenn wir bewusst diese Veränderung anstreben. **Danach, so unsere Angst und manchmal zugleich auch unser Wunsch, sind wir nicht mehr so wie vorher.** Unser persönlicher Raum erweitert sich damit, allerdings können wir nie mehr in das Zuvor zurück, da sich Erfahrung niemals rückgängig machen lässt. **Wir tragen das Risiko.**

An dieser Stelle, dort wo unsere Komfortzone endet, dort wo unbekanntes Terrain beginnt, wo wir einen verändernden Schritt bewusst setzen (sollen, müssen, wollen), entsteht deshalb Angst in uns. **Niederschwellig** als erhöhte Aufmerksamkeit (im Sinne einer Orientierungsfunktion), **höher schwellig** als sogenannte Schwellenangst.

**Die Erfahrung, die Schwellenangst überwinden und damit unseren persönlichen Raum erweitern zu können, vermittelt uns auch ein starkes Gefühl von Kompetenz und Selbstwirksamkeit.**

### Angstvermeidung oder Erfolgsorientierung

Im Spannungsfeld zwischen Chance und Risiko, das mit dem Überschreiten unserer Komfortzone verbunden ist, lassen sich zwei typische Formen des Umgangs unterscheiden: Einerseits eine **risiko- und damit angstvermeidende Strategie** und andererseits eine **Orientierung am Erfolg.**

Risiko vermeidende Menschen achten darauf, dass Entscheidungen, die sie treffen so sicher und verlässlich wie möglich sind. Damit vermeiden sie Angst und Unsicherheit, sind aber darin gefangen, dass sie möglicherweise, zumindest subjektiv riskante Entscheidungen nicht treffen können und so seltener als Ziel ihrer Wünsche gelangen können.

Erfolgsorientierte Menschen gehen vom statistisch gesehen häufigen (und damit realistischen) Scheitern jeglicher Bemühungen aus und nehmen „Niederlagen“ in Kauf, um erfolgreich zu sein. Schlussendlich, wenn sie mit erlittenen Rückschlägen und Frustrationen umgehen können, haben sie eine größere Chance an ihr Ziel zu gelangen.

### Angstlust

Angstlust bezeichnet eine ambivalente Gefühlslage, bei der in einer Phase der Angst aus dem Gedanken an die erfolgreiche Bewältigung ein erregendes Erlebnis erwächst. Angstlust verspürt jemand, der sich mit der zuversichtlichen Hoffnung, alles werde gut enden, freiwillig einer Gefahr aussetzt – und eine ganze Branche der Freizeitindustrie macht sich die Suche nach einer Mischung aus Furcht, Wonne und Hoffnung angesichts einer äußeren Gefahr („Thrill“) zunutze.

**Um Angstlust empfinden zu können, braucht man ein grundsätzliches Gefühl der Sicherheit, denn die vermeintliche Gefahr lässt nur dann (positiv) schaudern, weil man im Grunde weiß, dass es gut ausgehen wird.**

*Übersteigt die Suche nach dem „Kick“ ein „normales“ Maß, spricht man von „Adrenalinjunkies“, die solche Stimulationen benötigen, um sich zu spüren. Andere Menschen wiederum zeigen ein kontraphobisches Verhalten, wirken geradezu ohne Ängste – und wehren sie damit ab.*

## 12. Ist eine Freiheit von Angst überhaupt möglich?

Biologisch betrachtet, ist Angstfreiheit weder möglich noch wünschenswert, weil Angst einen notwendigen Überlebensmechanismus darstellt. Unser Organismus sorgt auf diese Weise immer und überall für unseren Schutz. Unter bestimmten Bedingungen allerdings tritt dieser Mechanismus in den Hintergrund (und damit ist nicht gemeint, dass wir beispielsweise die Situation falsch einschätzen, nicht mehr leben wollen – ob bewusst oder unbewusst –, durch eine Krise einen sehr starken Leidensdruck haben oder aber unsere Angst durch diverse chemische Substanzen ausschalten; auch in manchen Situationen, in denen es ums Überleben geht, kann plötzlich ein Gefühl völliger Angstfreiheit einsetzen).

Wenn wir uns in sicheren Umständen und Bereichen bewegen (in unserer „Komfortzone“) erleben wir keine Angst, auch dann nicht, wenn andere Systeme und Gefühle **die in uns ausgelöste Angst „balancieren“**. Wenn ein Gefühl der Sicherheit oder Bewältigbarkeit in uns haben durch unterstützende Personen, in sicher eingeschätzten Situationen, durch Sicherheit vermittelnde Regeln oder durch persönliche Kompetenz (d.h. im Gefühl, mit dem, was geschieht, umgehen können), dann setzen wir der Angst unser Vertrauen entgegensetzen und erleben eine erhöhte Wachsamkeit oder eine milde Form der Angst, die unsere Handlungsmöglichkeiten nicht einschränkt.

*Vertrauen ist keine passive Qualität, die wir haben oder eben nicht, vielmehr ist Vertrauen eine aktive Entscheidung an etwas oder jemanden zu glauben, unabhängig davon, ob wir einer außenstehenden Person vertrauen, dem Schicksal oder uns selbst.*

*Wie Vertrauen aufgebaut werden kann, wird sehr schön im kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry beschrieben, wenn der Fuchs dem kleinen Prinzen erläutert, wie „Zähmen“ möglich ist.*

### **Ist völlige Angstfreiheit ein Ziel, das wir in unseren Sitzungen verfolgen?**

Völlige Angstfreiheit würde bedeuten, dass wir uns in unserer Komfortzone befinden, d.h. es gibt in dieser Situation keine (erwartbaren) Risiken und Gefahren, weder von außen noch von innen. So betrachtet ist es ein notwendiges Ziel, dass unsere Klient\*innen ein Gefühl des Vertrauens in die

Situation entwickeln, d.h. dass sie sich in unseren Händen sicher fühlen: vor ungewollter Nacktheit ebenso wie Schmerz oder unerwünschten Berührungen.

Die Gefahr allerdings, dass keine Wünsche, Ängste oder verdrängte Erfahrungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können, in unser Bewusstsein dringen können (manchmal auch erst Tage nach der Behandlung), lässt sich allerdings nicht verhindern. Zu wenig wissen wir letztlich wirklich über all die Erfahrungen und Entbehrungen, die in uns gespeichert sind – und völlige Angstfreiheit ist letztendlich wohl auch kein angestrebtes Ziel, eher im Gegenteil, steht sie doch in Zusammenhang mit Stagnation („Leben ist Bewegung und Stillstand ist Tod“).

**Da Behandlungssituationen Veränderungspotential in sich tragen und Veränderungen mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden sind, ist es Aufgabe der Behandler\*in einen weitgehend sicheren Raum zu schaffen und eine vertrauensvolle Situation, in der unsere Klient\*in die (so weit wie möglich) Gewissheit in sich trägt, dass sie unterstützt wird und dass die potentiell gefährliche Situation (mit Hilfe der Behandler\*in) gut bewältigt wird.**

Dieses Vertrauen der Klient\*in wird nicht nur durch das Setting genährt, das grundsätzlich so gewählt wird, dass es vertrauensvoll erlebt werden kann (Kontakt und Kommunikation mit der Klient\*in, Eingehen auf ihre Wünsche, Abklären von Grenzen, nahezu rituell anmutende Abläufe etc.), sondern auch durch die Persönlichkeit der Behandler\*in, die in ihrem Tun „ausstrahlt“, dass ihr solche Prozesse bekannt sind, sie sich nicht vor ihnen (weder als Person noch als Behandler\*in) fürchtet.

## 13. Quellen

- Anzieu, Didier: Das Haut-Ich. 1996
- Balint, Michael: Angstlust und Regression. 1999 (Thrills and Regressions: 1959)
- Bauer, Joachim: Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. 2011
- Bering, Robert & Eichenberg, Christiane: Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer. 2020
- Böhme, Rebecca: Human Touch Warum körperliche Nähe so wichtig ist. Erkenntnisse aus Medizin und Hirnforschung. 2019
- De Saint-Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz. 1956 (Le Petit Prince: 1943)
- Denker, Rolf: Angst und Aggression. 1974
- Feldman, Ruth et al.: Skin-to-Skin Contact (Kangaroo Care) Promotes Self-Regulation in Premature Infants: Sleep–Wake Cyclicity, Arousal Modulation, and Sustained Exploration. *Developmental Psychology*. Vol. 38, No. 2, 194–207, 2002. <https://ruthfeldmanlab.com/wp-content/uploads/2019/06/kangaroo-care-and-regulation.DP-2002.pdf>
- Field, Tiffany: Touch for socioemotional and physical well-being: A review. doi:10.1016/j.dr.2011.01.001. February 2011. *Developmental Review* 30 (2010) 367–383
- Floyd, Kory: What Lack of Affection Can Do to You. We’re facing a crisis of skin hunger, and it has real consequences. 2013. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/affectionado/201308/what-lack-affection-can-do-you>

- Freud, Sigmund: Abriss der Psychoanalyse. 1940
- Gieler, Uwe: Die Haut – Spiegel der Seele. In: Müller-Oerlinghausen, Bruno & Kiebgis, Gabriele Mariell: Berührung. 2018
- Grunberger, Bela: Vom Narzissmus zum Objekt. Suhrkamp Verlag. 1976
- Grunwald, Martin: Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. 2017
- Hacker, Friedrich: Aggression - Die Brutalisierung der modernen Welt. 1973
- Harlow, Harry Frederick: The nature of love. In: American Psychologist. Band 13, 1958, S. 673–685.
- Herden, Birgit: Fass mich an. In: DIE ZEIT Nr. 52/2015. <https://www.zeit.de/2015/52/beruehrung-koerperkontakt-gesundheit-massage>
- Krichmayr, Karin: Wie Mutter und Kind auf eine Wellenlänge kommen. In: Der Standard 12.5.2019. <https://www.derstandard.at/story/2000102886999/wie-mutter-und-kind-auf-eine-wellenlaenge-kommen>
- Moberg, Kerstin Uvnas: The Hormone of Closeness: The Role of Oxytocin in Relationships. 2013
- Müller-Oerlinghausen, Bruno & Kiebgis, Gabriele Mariell: Berührung. 2018
- Nussbaum, Martha: Creating Capabilities. The Human Development Approach. 2011
- Pankraz, Peter: Kangarooing bei terminaler Unruhe. In: Zeitschrift für Palliativmedizin 2010; 11(3): I-II
- Pointner, Susanne: Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind. 2018
- Potsdam Institut für Klimafolgenforschung:: Höhere Mathematik in der Mutter-Kind-Beziehung. <https://www.pik-potsdam.de/aktuelles/pressemitteilungen/archiv/2009/hoehere-mathematik-in-der-mutter-kind-beziehung>
- Rescio, Susanna-Sitari: Sinnliche Intimität. Berühren und Berührt werden. 2020
- Spitz, Rene: Vom Säugling zum Kleinkind. Naturgeschichte der Mutter-Kind-Beziehungen im ersten Lebensjahr. 1992 (The First Year of Life: 1965).
- Spitz, Rene: Hospitalism: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood. In: The Psychoanalytic Study of the Child, Band 1, 1945
- Spitz, Rene: Hospitalism: A Follow-Up Report. In: The Psychoanalytic Study of the Child, Band 2, 1946
- Spitz, Rene: Diacritic and coenesthetic organizations. In: Psychoanal. Rev. 32, 1945.
- Tripp, Eduard: Die Aggression als Lebensprinzip der aktiven Hinwendung. <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/41-gesundheit-und-heilung/733-die-agression-als-lebensprinzip-der-aktiven-hinwendung-eduard-tripp>
- Tripp, Eduard: Druck und Rhythmus. Stärkung des psychophysischen Kerns. <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/35-psychologische-aspekte-von-shiatsu/712-druck-und-rhythmus-staerkung-des-psychophysischen-kerns-eduard-tripp>
- Turkle, Sherry: Alone Together. Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. 2017
- Van Leeuwen, Peter und Kurths, Jürgen: Herzen von Mutter und Fötus im Gleichtakt. In: Spektrum, 22.01.2010. <https://www.spektrum.de/magazin/herzen-von-mutter-und-foetus-im-gleichtakt/1019580>
- Von Thadden, Elisabeth: Berührungslose Gesellschaft. 2018

- Wright, Jennifer & Bartsch, Maïke: Skin Hunger: Wie wirkt es sich auf die Psyche aus, wenn wir uns nicht berühren? 2020. <https://www.refinery29.com/de-de/2020/04/9719322/skin-hunger-beruehung-menschen-corona>