

Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen
Gabriele Mariell Kiebgis
Berührung

Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen
Gabriele Mariell Kiebgis

Berührung

Warum wir sie brauchen
und wie sie uns heilt

ullstein 
leben



Ullstein leben ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN 978-3-96366-006-1

© 2018 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

Lektorat: Gudrun Jänisch

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Innenillustration: freepik.com

Satz: Keller & Keller GbR

Gesetzt aus der Minion

Druck und Bindearbeiten:

CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 13

Berührung – Kommunikation, die unter die Haut geht 13

Berührung im Alltag 14

Das erwartet Sie – ein Kurzführer durch das Buch 19

Berührung – unsere oft vergessene Lebenskraft 23

Die Sprachbibliothek unseres Körpers 23

Am Anfang war der Körper – die Geschichte der modernen Körpertherapie 26

Verlust einer menschlichen Kernkompetenz –
Bitte nicht berühren – oder doch? 29

Berührungsraum – Hier bin ich! Ein Atlas der
Berührungszonen 32

»Fass mich nicht an!« – Berührungseremiten,
Berührungsphebiker 34

»Mama, wenn wir kuscheln, dann repariert man sich
gegenseitig« 35

Ich berühre einen Stein, ein Tier, einen Baum 38

Das Körper-Ich. Wie entsteht unser Selbst? 41

Das Körper-Ich – die Einheit von Körper und Seele 41

Unser Selbst: Gefühle und körperliche Signale 43

Wie entwickelt sich unser Körper-Selbst im Mutterleib? 46

Bedeutung des Körperkontaktes zwischen Mutter und
Neugeborenem 48

Mein Körper in der Welt – Erfahrungen und Erinnerungen
im Körpergedächtnis 51

Kohärenz – raus aus der Burn-out-Falle 56
Wie wir den Körper des anderen wahrnehmen 60
Mein Körper – wie ich und wie ihn andere sehen 62
Erinnerungen an gute und schlechte Berührungen
formen unser Leben 63

Der Tastsinn – unser Haut-Gehirn 66

Unsere Haut – ein multifunktionales Kommunikationsorgan 66
Die Haut – unser größtes Sinnesorgan. Was ist taktil und
was ist haptisch? 69
Wie ist unsere Haut aufgebaut? Was kann sie alles? 70
Unsere Haut – Körpergrenze und Körperhülle 73
Die anatomische Verbindung von Haut und Nervensystem 74
Wie kommuniziert Haut mit Gehirn? 75
Von der Berührung zum Wohlgefühl –
das C-taktile Netzwerk 79
Hauterkrankungen und psychische Leiden 83

Praxis der Heilsamen Berührungen 87

Die Berührungspyramide 88
Massage – die älteste Heilmethode 90
Medizinische Massagen und andere Massagetechniken 91
Beispiele unterschiedlicher Massagetechniken 95
Alternative oder ganzheitliche Massagen 98
Unterschiedliche Formen Heilsamer Berührungen 102
Welche Faktoren beeinflussen die Wirksamkeit
therapeutischer Berührungen? 109
Drei ganzheitliche Massagen mit psychischen Wirkungen 112
Was verstehen wir unter Psychoaktiver Massage am
Beispiel der Vasana®Massage? 117
Der reziproke Prozess 118
Warum suchen Menschen professionelle Berührungen
und komplementär-alternative Heilverfahren? 119

Heilsame Berührung – Was sagt die Wissenschaft? 123

- Wer heilt, hat recht. Wirklich? 123
- Wie sehen seriöse Studien aus? 125
- Warum ist es so schwierig, gute Massagestudien durchzuführen? 125
- Heilende Berührung bei Gesunden 128
- Massage bei depressiven Menschen – der Leib des Depressiven ist krank 132
- Studien zur antidepressiven Wirksamkeit von Massage 138
- Antidepressive und schmerzlindernde Wirkung von Massagen bei Patienten mit chronischem Rückenschmerz 144
- Wie lassen sich die antidepressiven Wirkungen von Heilsamer Berührung erklären? 146

Störungen des Körpererlebens und ihre Behandlung: Körpertherapie und Körperpsychotherapie 157

- Störungen der Körperwahrnehmung und des Körperbildes. Körperfühlstörungen 157
- Körperorientierte Therapien 162
- Wann kann taktile Stimulation bei Störungen des Körpererlebens hilfreich sein? 164
- Der Neopren-Anzug für Magersüchtige 167

Praxis: Ich berühre mich – Ich berühre dich – Du berührst mich 169

- Fangen Sie gleich an 169
- Bewusstheit für den eigenen Körper – Körperwahrnehmung 171
- Achtsamkeit 173
- Selbst-Berührung von morgens bis abends 175
- Verlegenheitsberührungen 179
- Körpergrenze 181
- Körpergedächtnis 182

Tastsinn 183

Verwöhnen Sie sich mit Heilsamen Berührungen –

Beleben Sie Ihre Sinne! 184

Lösen Sie eine Körperüberraschung aus! 187

Entdeckung des eigenen Haut- bzw.

Berührungsbedürfnisses 188

Heilsame Berührung im Alltag 189

Die sinnlich-erotische Berührung 193

Einer führt, der andere folgt: Tango Argentino 194

Glück zu zweit: Paar-Wellness 196

Mut zum Hautkontakt. Lust auf Berührung:

»Fass mich an!« »Streichel mich!« 199

Die erotische Massage 200

Tantrische Lebens- und Liebeskultur 206

Berührung in unterschiedlichen Kulturen und Religionen – Heute und in der Vergangenheit 214

Berührung als Etikette der Kulturen 214

Berührungsregeln innerhalb der Weltreligionen 217

Rituelle Berührungen 223

Berührung und Körperkontakt im Europa des

18./19. Jahrhunderts 225

Anhang 232

Anmerkungen 232

Glossar 253

Praktische Hinweise 259

Weiterführende Literatur 264

Quellenverzeichnis 266

Danksagung 280

Vorwort

»Die Haut vergisst nichts« – eigentlich nur ein Spruch der Hautärzte – oder? Was aber wäre, wenn die Haut tatsächlich eine Art Intelligenz hätte, die nicht nur ein Zuviel an UV-Strahlung, sondern auch die positiven Wirkungen alltäglicher oder therapeutischer Berührung speichert, bearbeitet und an unser Gehirn weiterleiten würde, als elementare Bedingung für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden?

Die Haut als unser ältestes und größtes Sinnesorgan vermittelt die vielfältigen Qualitäten jeder Art von Berührung inklusive des damit verbundenen Wohlgefühls. Sie vermittelt unser Ich-Bewusstsein. Können Sie sich vorstellen, dass unsere Haut auch dafür verantwortlich sein kann, dass wir den zu uns passenden Partner oder die richtige Partnerin finden? Besitzt die Haut, die uns umhüllt und unsere Grenze von außen und innen verkörpert, tatsächlich eine Art Gehirn wie z. B. auch unsere innere Haut – der Darm? Können wir uns dieser Intelligenz bedienen, um glücklicher und gesünder zu sein? Diese Fragen werden wir ausführlich beantworten. Wir laden Sie ein zu einer Reise in die Welt der Berührung. Sie werden etwas über Ihr eigenes, vielleicht bislang gar nicht bewusstes Grundbedürfnis nach Berührung erfahren. Studien haben gezeigt, dass die moderne gesellschaftliche Berührungsarmut krank macht. In der digitalisierten Welt streicheln wir wohl täglich unser Smartphone häufiger als unseren Partner oder unsere Partnerin.¹ Sollten wir uns weiterhin in Richtung einer »Fass-mich-nicht-an«-Gesellschaft entwickeln, werden wir zukünftig mehr und mehr Depressive, Spür-Autisten und Fühl-Betäubte um uns herum haben. Und die Sprache der Berührung haben wir irgendwann

ganz vergessen. Bald wird dann auch der Tag kommen, an dem wir uns nicht mehr die Hand zur Begrüßung geben, vielleicht uns nur gegenseitig mit dem Smartphone eine standardisierte Berührungsformel senden, und unser Liebesleben wird in der neuen Cyberwelt digitalisierbaren Optimierungsformeln folgen. New brave world! Ob wir uns darin wohlfühlen werden?

Wir zeigen Ihnen, warum Körperkontakt durch Berührung lebensnotwendig ist, wie er in heilender Absicht schon immer genutzt wurde und auch heute noch genutzt werden kann. Wir können mit alltäglicher oder professioneller Berührung der drohenden physischen und psychischen Überbelastung entgegenreten. Sie ist eine Grundlage, um mit anderen Menschen auf natürliche Weise zu kommunizieren. Der große Naturforscher Charles Darwin soll gemeint haben, dass auch Pflanzen sich miteinander durch gegenseitige Berührung unterhalten.²

Sie erfahren, wie die Intelligenz Ihrer Haut funktioniert und wie Sie dieses vielfältige Kommunikationsorgan für sich nutzen können. Sie werden damit nicht nur zufriedener und kreativer, wissenschaftlich ausgedrückt mit einem besseren Kohärenzgefühl leben, auch Ihre Mitmenschen werden sich in Ihrer Gegenwart wohler fühlen.

Dieses Buch ist kein Kompendium über verschiedene Massage-techniken und auch kein Glücks-Ratgeber. Das große Thema Berührung vermitteln wir Ihnen auf der Grundlage unserer beruflichen Erfahrungen und mit Beispielen aus der Wissenschaft. Wir laden Sie zu einfachen Übungen ein, die Ihnen helfen, Ihre körperliche Selbstwahrnehmung zu verfeinern und Sie für passive und aktive Berührung empfänglich zu machen. Wir gehen auch auf Spielarten von Berührung im sinnlich-erotischen Kontext ein und zeigen, wie die Entwicklung erotisch-sexueller Energie Ihr Leben und das Ihres Partners oder Ihrer Partnerin farbiger und interessanter machen kann.

Wir gehen schließlich der Frage nach: Kann professionelle Berührung nicht nur bei Rückenschmerzen, sondern auch bei seelischen Störungen heilsam sein? Schon an dieser Stelle beantworten wir diese Frage mit einem ausdrücklichen Ja! Nicht nur weil inzwischen Forschungsergebnisse aus vielen Ländern darauf klare Antworten geben, sondern auch weil wir selber uns seit Jahrzehnten mit den körperlichen und psychischen Wirkungen professioneller Berührung praktisch und wissenschaftlich beschäftigen und sie auch selbst erfahren haben.

Kommen Sie mit auf eine Reise, die unter die Haut geht!

Berlin/Kressbronn am Bodensee, im April 2018

Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen

Gabriele Mariell Kiebgis

Einführung

*Der Mensch ist nichts
als ein Bündel von Beziehungen.*

Antoine de Saint-Exupéry

Berührung – Kommunikation, die unter die Haut geht

Der Mensch lebt und definiert sich im Bezug zum anderen, sei er Mensch oder Gott. Seine Grundposition ist exzentrisch, und diese Sicht der menschlichen Existenz bedeutet: Ich bin erst Mensch, wenn ich Du denken und sagen, also kommunizieren kann. Kommunikation zwischen Menschen geht in unserer Kultur vor allem über das Wort. Aber die ältere und immer noch elementare Kommunikationsform ist nicht nur im Tierreich, sondern auch beim Menschen die körperliche Berührung. Berührung umfasst ein breites Spektrum: vom Handschlag zwischen Chef und Mitarbeiter bis zum unendlich langen Kuss zweier Verliebter, vom gemeinschaftlichen Raufen und Kräftemessen, wie es unter Männern auf dem Lande noch üblich ist, bis zur modernen Kuschelparty. Am meisten berühren wir kommunizierend mit unseren Händen. Hier befinden sich unzählige Tastrezeptoren, die sensorische Höchstleistungen vollbringen. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was wir so alles bewusst oder unbewusst am Tag berühren und wer uns berührt? Die Haut ist gesellig, sie will aktiv sein und das heißt: Berühren und berühren lassen, auch bis in die Seele hinein.

Kleiner sprachlicher Exkurs: Das Wort »begreifen« zeigt in seinen vielen Abwandlungen deutlich, wie wichtig die Funktion unserer Hände für das Begreifen, das »Erfassen« unserer Welt ist. Erhellend ist in diesem Kontext die Bildlichkeit unserer Sprache, wenn wir z. B. sagen, dass uns ein Vorkommnis oder ein Gedanke besonders ergriffen hat, oder wenn wir von einem begriffsstutzigen Menschen sprechen. Wenn wir jemanden fragen: »Hast du das kapiert?«, nehmen wir ebenfalls Bezug auf ein altes lateinisches Wort, das ursprünglich »fassen, ergreifen« bedeutete. Auch das Wort »berühren« hat nicht nur die Bedeutung des Betastens, sondern auch des seelischen Anrührens. Einen ähnlich weiten Bedeutungshorizont hat auch das englische Wort »to touch«: Es kann sowohl das Berühren eines Gegenstandes oder einer Person meinen, aber es kann auch im Sinne von »zu Tränen rühren« gebraucht werden. Zusätzlich hat es die Bedeutung, in Kontakt mit jemandem zu kommen, was nicht körperlich gemeint ist: »To get into touch with somebody«. Und noch ein sprachlicher Hinweis: Im Hebräischen soll das Wort für gut = thôhb eigentlich »sanft berühren« bedeuten.

Berührung im Alltag

Jeden Tag könnten wir ein ganzes Heft füllen mit dem, was wir von morgens sieben bis nachts um 24:00 Uhr an Berührungen erlebt haben. Zweifelsohne werden wir feststellen, dass wir sehr viel mehr berührt haben, als dass wir berührt wurden.

In den Erzählungen von Maria und Noah, die uns in diesem Buch begleiten, sind viele unserer konkreten Erlebnisse mit Patienten und Klienten eingegangen. Maria, die gerade 32 Jahre

wurde, arbeitet als Bibliothekarin in einer großen Gedenkbibliothek. Die geregelte Arbeitszeit lässt ihr Zeit, den gemeinsamen Haushalt zu organisieren. Sie kocht gerne und probiert sich in neuen Gerichten aus. Noah ist nur wenig älter und Assistenzarzt in einer psychiatrischen Universitätsklinik. Dort setzt er sich intensiv für die Einführung einer wissenschaftlich fundierten Spezialambulanz für Körpertherapie ein. 12 Stunden und mehr Klinikalltag und Schichtdienst am Wochenende sind die Regel. Seit Monaten beschäftigt er sich, meist noch bis spät in die Nacht, mit seinem Konzept, das er der Klinikleitung vorschlagen wird. Beobachten wir einen normalen Arbeitsalltag von Noah:

Am Morgen berührt er seinen Wecker, den er ausschaltet, die Seife, die Zahnbürste, seine Kleidungsstücke, die Teetasse, den Hausschlüssel, das Autolenkrad, den Brief, den er noch zur Post bringt. Bis dahin hat er noch keinen Menschen berührt und wurde auch nicht durch einen Menschen berührt. Vielleicht hatte er Glück und Maria war schon auf und schenkte ihm zum Abschied an der Haustür ein Küsschen. In der Klinik angekommen, nickt er allen freundlich zu, gibt seiner Sekretärin vielleicht die Hand. Bei seinen Patienten vermeidet er wegen der derzeitigen Grippezeit die Begrüßung mit Handschlag, oder er desinfiziert seine Hände, wenn es nicht zu vermeiden war. Am frühen Nachmittag macht er mit seinen Studierenden, die keine Ahnung haben, ein Experiment: Im Seminarraum gibt es gut gepolsterte und nicht gepolsterte Stühle. Er nummeriert sie, ohne dass es für andere zu sehen ist. Die Studierenden setzen sich zufällig verteilt auf die einen oder anderen Stühle. Ihnen wird ein moralisch etwas schwieriger Fall vorgestellt. Noah bittet die Teilnehmer, das Verhalten der beteiligten Akteure

kritisch zu bewerten. Das Ergebnis entspricht einer wissenschaftlichen Studie aus den USA¹: Diejenigen, die hart gegessen hatten, beurteilten die jeweilige Handlungsweise härter und verständnisloser als ihre Kommilitonen auf den Polsterstühlen.

Tag für Tag spielen Berührungen und ihre Auswirkungen auf Gefühle und Entscheidungen eine Rolle. Dabei ist es egal, ob wir sie bewusst oder unbewusst wahrnehmen.

Nach dem Seminar geht Noah noch zu einem befreundeten Arzt. Ihn quälen seit kurzer Zeit stärkere Bauchschmerzen, und da er in einigen Tagen nach New York reisen wird, ist er etwas besorgt. Sein Kollege sitzt nach einer kurzen Begrüßung hinter seinem PC und fragt zuerst, ob schon einmal eine Darmspiegelung durchgeführt wurde. Noah verneint. Bevor ihn der Arzt zur Durchführung dieser Untersuchung anmahnt, beginnt er mit Noah gemeinsam über verschiedene Möglichkeiten als Ursache für seine Schmerzen zu diskutieren. »Vermutlich sind es entzündete Divertikel. Kann man da irgendetwas tun? Vielleicht die Ernährung ändern?« Sein Kollege antwortet: »Nein, eigentlich nicht.« Es entsteht ein kurzes Schweigen, dann sagt er: »Also, geholfen habe ich Ihnen eigentlich nicht.« »Stimmt«, erwidert Noah.

Der Arzt steht auf und meint: »Also, dann machen Sie sich mal frei und legen sich auf die Liege, ich werde Sie untersuchen.« »Endlich«, denkt Noah. 15 Minuten waren schon vergangen, bis er nun endlich die erfahrenen Hände seines Kollegen auf seinem Bauch spürt. Darauf hatte Noah gewartet, denn für ihn hat »behandeln« etwas mit den Händen zu tun. Der Tastbefund war in Ordnung, und Noah ver-

lässt ohne Diagnose die Praxis und ist beruhigt. Der Reise nach New York steht nichts mehr im Wege.

Anschließend trifft er in einem Café einen Freund, mit dem er sich angeregt unterhält. Die Serviererin ist freundlich, und Noah lächelt sie an. Als er später seine Rechnung bei ihr begleicht, sagt sie: »Danke, und kommen Sie mal wieder«, dabei berührt sie ihn ganz leicht an seiner Schulter. Noah fühlt sich plötzlich rundum wohl.

Die Serviererin hat am Monatsende mit diesem Verhalten den Kunden gegenüber mehr Trinkgeld in der Tasche als andere, die ihre Kunden nicht berühren. Man hat dieses Phänomen auch den *Midas-Effekt* genannt, nach dem König aus der griechischen Sagenwelt, der alles, was er berührte, zu Gold machen konnte². Diese erstaunlichen Wirkungen von oft ganz zufällig wirkenden Berührungen zwischen zwei Menschen sind inzwischen wissenschaftlich untersucht worden^{3,4}. Kunden in einem Warenhaus sind z. B. eher geneigt, an einer Befragung oder Verkostung teilzunehmen, wenn sie zuvor ganz unauffällig leicht berührt wurden. Auch Busfahrer waren in einer Studie eher bereit, einem Passagier eine Freifahrt zu gewähren, wenn sie von diesem im Gespräch leicht z. B. am Unterarm oder an der Schulter angetippt wurden.

Die Wissenschaftler haben auch herausgefunden, dass die meisten Menschen sechs verschiedene Gefühle aus einer Berührung heraus fühlen können, und zwar mit beachtlicher Genauigkeit: Sympathie, Dankbarkeit, Liebe, Ärger, Furcht und Widerwillen^{5,6}.

Die Forschung hat sich auch mit den positiven Effekten gegenseitiger Berührung bei Paaren beschäftigt. Ein Klassiker unter den Berührungs-Wissenschaftlern hat postuliert, *Berührung und Liebe seien untrennbar!*⁷.

Die leichte Berührung eines Mannes durch eine junge Frau (sie ist eine Komplizin des Experimentators) in einer französischen Bar führt dazu, dass der Mann verstärktes Interesse an ihr zeigt. Er ist z. B. zu einer kleinen Hilfeleistung bereit oder bittet sie um ihre Telefonnummer⁸. Umgekehrt macht die leichte Berührung des Unterarms einer Frau durch einen dazu heimlich eingeschleusten jungen Mann in der Bar sie eher geneigt, ihm später ihre Telefonnummer zu geben oder mit ihm einen Slowfox zu tanzen⁹. Werden Studenten und Studentinnen, die derzeit sich im Zustand romantischer Liebe (das ist eine der wissenschaftlichen Klassifikationen für Zustände der Liebe)¹⁰ befinden, befragt, was für sie der wichtigste Faktor für die Aufrechterhaltung ihrer romantischen Verbindung ist, so werden sie an erster Stelle körperliche Berührung, gegenseitige Massagen u.ä nennen¹¹. Welche Bedeutung und Wirkung hat das Händchenhalten? Dazu haben amerikanische Forscher 16 verheiratete Frauen in einem Hirnscanner (MRT) untersucht und genau gemessen, wie sich die Hirnaktivität verändert, wenn vor einer stressbeladenen Situation, der sie ausgesetzt wurden, jeweils der zugehörige Mann ihre Hand hielt: Die Stressreaktionen waren vermindert und zwar deutlich mehr, als wenn eine fremde Person ihre Hand hielt¹². Auch in einer späteren Studie einer amerikanischen Psychologin zeigte sich: Wurden Paare über vier Wochen speziell ermuntert, sich gegenseitig zu berühren, waren anschließend ihre Laborwerte, die Stressbelastung anzeigen, niedriger als bei Paaren, denen keine solche Instruktion gegeben wurde¹³. Wenn Paare nebeneinander gehen, geraten sie bald in eine synchrone Schrittfolge. Dieses Verhalten, das wir ja öfters im Freien beobachten können, scheint besonders schnell einzutreten, wenn sie sich an der Hand halten, egal ob sie sich schon länger kennen oder nicht¹⁴. In einer ganz neuen Studie aus den USA konnte mit aufwen-

diger Methodik gezeigt werden, dass *Sich-gegenseitig-an-der-Hand-halten* einen experimentell erzeugten Schmerz reduzieren kann und dass sich die Hirnstromaktivitäten der beiden Partner dabei quasi synchronisieren¹⁵.

Als Noah nach Hause kommt, steht Maria schon erwartungsvoll an der Tür. Sie trägt ein Kleid, das ihrer Figur sehr schmeichelt. Sie hält einen Kochlöffel in die Luft: »Ich habe für uns gekocht, etwas, das du sehr, sehr gerne magst.« Noah freut sich und umarmt sie und lässt sich, mit Kochlöffel, von ihr umarmen.

Das erwartet Sie – ein Kurzführer durch das Buch

Sind Sie neugierig geworden und wollen Sie mehr erfahren über die Geheimnisse der Berührung und des Körperkontakts? Damit Sie sich in diesem Buch möglichst schnell zurechtfinden, skizzieren wir Ihnen nachfolgend, worum es in den folgenden Kapiteln gehen wird. Wie Sie gelesen haben, werden uns Maria und Noah dabei begleiten.

Zu Beginn zeigen wir Ihnen an sehr konkreten Beispielen, welche Lebenskraft Berührung für uns alle darstellt. Erst vor einigen Jahrzehnten ist die Bedeutung des körperlichen Erlebens und seiner Verbindung mit seelischen Vorgängen zum Beispiel von Wilhelm Reich wiederentdeckt worden. Wir sprechen den Zusammenhang zwischen gesellschaftlicher und individueller Berührungs-Armut und seelischen Verkümmierungen an und stellen Beispiele für den positiven Effekt von Berührung dagegen.

Im darauf folgenden Abschnitt werden gewichtige Themen wie der Zusammenhang von Körper, Geist und Seele berührt.

Damit betreten wir sowohl die neurophysiologische wie auch die philosophische und psychologische Ebene. Wir stellen uns die Frage, wie wir überhaupt zu unserem Selbst kommen und warum dies immer auch Körper-Ich bedeutet. Wir erklären das Kohärenzgefühl und die Resilienz und erörtern, was eigentlich einen glücklichen, harmonischen, lebendigen Menschen ausmacht.

Das Kapitel über den Tastsinn und unser Haut-Gehirn widmet sich aus einer primär biologischen Perspektive dem Medium der Berührung, also der Haut, unserem ältesten, größten und wichtigsten Sinnesorgan. Wie funktioniert der Informationsfluss zwischen Haut und Gehirn? Heilsame Berührung geht über die Haut, die aus unserer Sicht über eine *spezifische Intelligenz* verfügt. Sie erfahren faszinierende wissenschaftliche Befunde zur biologischen Grundlage unseres Wohlgefühls.

Nach diesen einleitenden Erörterungen befassen wir uns in dem nun folgenden Kapitel mit heilsamen Berührungen in der Praxis. Dabei geht es um therapeutisch intendierte Berührung und damit insbesondere auch um Massage, deren Praxis und Technik wir an vielen Beispielen beschreiben. Unser besonderes Interesse gilt den *Psychoaktiven* Massagen. Zudem illustrieren wir Ihnen die Prinzipien von Lomi-Lomi, Ayurveda, Therapeutic Touch und anderen Behandlungsformen in jeweils kompakter Form.

Anschließend stellen wir zusammenfassend dar, welche wichtigen wissenschaftlichen Ergebnisse es zur Wirksamkeit insbesondere von Massagen mit psychoaktivem Hintergrund gibt. Welche Studien sind hierzu in unserem Land und anderswo gemacht worden? Wir konzentrieren uns dabei auf die Wirksamkeit von Massage speziell bei Depression und Angstzuständen, Traumatisierungen, Rückenschmerz und Brustkrebs-

patientinnen aber auch bei sogenannten Gesunden. Und wir versuchen auf verschiedenen Ebenen zu erklären, wie die psychischen Effekte von Massage, mit denen wir uns über Jahrzehnte beschäftigt haben, zustande kommen.

Das folgende Kapitel stellt Ihnen psychiatrische Störungen vor, die mit einem krankhaft veränderten Körpergefühl oder auch Berührungsängsten einhergehen. Ein Beispiel sind die verbreiteten Essstörungen, insbesondere die Magersucht. Wir beschreiben sie kurz und erklären moderne Methoden der für solche Patienten und Patientinnen wichtigen Körperpsychotherapie, wo auch Massagen ihren festen Platz haben.

Jetzt ist es Zeit, Sie mit praktischen Möglichkeiten vertraut zu machen, wie Sie selbst allein oder mit Ihren Partnern verschiedene Arten von Berührung erfahren und üben können. Sie finden dazu viele Vorschläge. Wir geben Ihnen auch Anleitungen zu einer verfeinerten, intensivierten Wahrnehmung Ihres eigenen Körpers. Und so werden Sie hoffentlich bald nicht mehr zu den vielen Menschen gehören – es sollen ca. 50 Prozent sein –, die auch während einer entspannenden Massage oder im intimen Zusammensein mit ihrem Partner ihr Smartphone nicht ausschalten.

Berührung ist das Medium und das Ziel von Erotik, einem wesentlichen Element unserer Lebenskraft und -freude. Deshalb wollen wir Ihnen in einem speziellen Abschnitt den Zusammenhang zwischen Berührung und erotischem Spiel in ausgewählten Beispielen näherbringen und nach der Bedeutung des Orgasmus fragen. Wussten Sie übrigens schon, dass Orgasmus schönere Haut macht? Sie werden auch erfahren, worum es bei der Tantra- oder auch bei der erotischen Massage geht, und was wir unter einer Paar-Wellness-Massage, die diesen Namen wirklich verdient, verstehen. Und schließlich wollen

wir Sie mit den sinnlich-erotischen Berührungen im Tango Argentino bekannt machen.

Die Art und Weise, wie sich Menschen und insbesondere Mann und Frau gegenseitig berühren dürfen, ist in den europäischen und außereuropäischen Kulturen und Religionen sehr unterschiedlich geregelt. Wie sich das Verhältnis der Geschlechter und ihr Berührungs-Kodex im 19. und 20. Jahrhundert in Europa verändert haben, erfahren Sie im letzten Kapitel dieses Buches.

Sind Sie nun Berührungs-neugierig, vielleicht sogar Berührungshungrig geworden? Wenn ja, finden Sie im Anhang praktische Hinweise, Adressen, empfehlenswerte Literatur und Tipps, wie Sie die Qualität von Angeboten auf dem scheinbar unendlichen kommerziellen Berührungsmarkt kritisch beurteilen und für sich nutzbar machen können.

Und jetzt wünschen wir eine gute Reise durch die Berührungswelt – übrigens: Haben Sie heute schon jemanden umarmt?

Berührung – unsere oft vergessene Lebenskraft

*Die Wiederentdeckung des Körpers und das Konzept
ganzheitlicher Behandlung müssen als
die wichtigsten Errungenschaften moderner
(Psycho)-Therapien angesehen werden.*

Hilarion Gottfried Petzold

Die Sprachbibliothek unseres Körpers

Ein Grundbedürfnis von Mensch und Tier ist Berührung. Diese natürliche Kommunikationsebene steht uns in vielen aktiven und passiven Berührungsformen zur Verfügung. Unser Körper besitzt eine ganze Bibliothek davon. Eine Hand auf die unsrige gelegt kann z. B. Wertschätzung, Verständnis oder Mitgefühl vermitteln, sie kann zärtlich oder liebevoll, aber auch warnend oder beschwichtigend sein. Durch Berührungen können wir uns hungerissen fühlen, glücklich, gerührt, erwartungsvoll, erstaunt und munter. Ein Handrücken, der unsere Wange streichelt, kann besänftigen oder trösten. Und ein Kuss am Morgen macht hellwach und gut gelaunt. Was glauben Sie, wie viele Gefühlsvarianten kann eine Umarmung auslösen? Sie kann neugierig machen, schwungvoll, stark, unbesorgt, lebendig, entschlossen, dankbar oder beruhigend. Sie kann uns aufrichten, aber auch klein machen, uns stressen, verwirren oder uns überwältigen und viele andere Gefühle entfachen. Auch ein Händedruck kann unendlich viele Bedeutungen haben, z. B. ein Ver-

sprechen, ein Siegel auf einen Geschäftsabschluss oder ein Ausdruck von Herzlichkeit nach einem angenehmen Abend mit der Botschaft, wir werden uns wiedersehen. Er kann auch kalt sein aufgrund einer enttäuschenden Begegnung oder eines missglückten Projektes. Er kann ausdruckslos, schwach oder langweilig sein. Er kann aufrichtend sein nach einem verlorenen Tennismatch oder in einem Trauerfall Mitgefühl und Hoffnung vermitteln.

Wir sind also in der Lage, Berührungen in ihren unterschiedlichen Bedeutungen wahrzunehmen und auch zu geben. Dass wir das können, liegt neben kulturellen und sozialen Bedingungen vor allem an der Intelligenz unserer Haut, die sowohl die empfangende wie auch die gebende Berührung in ihrer Qualität erkennt.

Die meisten Menschen wissen, wie wirksam eine berührende Kommunikation ist und wie sie positiv eingesetzt werden kann. Denken Sie daran, wie leicht es Ihnen fällt, ein weinendes Kind in den Arm zu nehmen oder eine Freundin oder einen Freund nach einer bestandenen Prüfung zu umarmen. Vielleicht kennen Sie auch den Impuls, Ihren Sitznachbarn im Flugzeug aufmunternd am Arm zu berühren, um seine Angst vor dem Starten zu lindern. Unsere Vorfahren bedienten sich ganz natürlich dieser Sprache. Sie legten ihre Kinder an die Brust und nahmen sie überall mit hin, wickelten sie in Felle um ihren eigenen Leib und stillten sie so lange, bis die Kinder selbst nicht mehr trinken wollten. Bei Verletzungen wurde erst einmal auf die Wunde gespuckt und dann kräftig gerieben. Die moderne Neurophysiologie kann das erklären: Die Fortleitung des Schmerzimpulses in sogenannten C-Fasern wird durch den starken Berührungsimpuls gehemmt. Denken Sie an Ihr eigenes Verhalten, wenn Sie sich stoßen. Sie reiben an der Körperstelle, bis der Schmerz erträglich ist.

Nach und nach haben sich unsere Berührungen kultiviert. Beobachten wir unsere moderne Umwelt, stellen wir fest, dass Berührungen im Alltag selten sind und unsere Einstellungen gegenüber Berührungen anderer eigentümlich schwanken. Wir erfreuen uns im Allgemeinen, wenn sich jüngere Verliebte küssen, und empfinden Unsicherheit, wenn es Ältere tun.

Berührungen haben für Kinder eine besondere Bedeutung. Neugeborene reißen die Augen auf und schauen. Sie wollen beachtet werden, es sichert ihre Existenz. Aus einem warmen, sicheren Raum, dessen Grenzen sie mit Händen, Füßen und ihrem Leib spüren konnten, kommen sie mit großer Anstrengung durch den engen Geburtskanal in einen grenzenlosen Raum. Die Füßchen strampeln in ein Nichts, die Hände berühren nur Luft, und die Haut spürt zum ersten Mal Raumluft¹. Mit großen Augen sucht das Neugeborene nach Halt, nach einer Grenze, nach Aufgehobensein. Im besten Fall wird es in wisende Hände einer erfahrenen Hebamme gebettet und sanft an die Brust der Mutter gelegt. Beide werden so Zeit haben, bis sich das Kind selbst entnabelt und die Hebamme die Nabelschnur erst trennt, wenn der mütterliche Puls nicht mehr spürbar ist². Wir vermuten, dass diese Art der *Auspulsierung* erst dann erfolgt, wenn sich das Neugeborene in den Armen der Mutter angenommen fühlt.

Die Reise der Berührung in der Außenwelt beginnt. Bewusste Berührungen helfen dem Kind, sich in der neuen Welt willkommen zu fühlen. Dieses hilflose Wesen kann seine Bedürfnisse nicht differenziert mitteilen, seine Sinne sind noch weit geöffnet. Es braucht Behutsamkeit, wenn es seine Lebensreise beginnt, in der es auch anstrengende und körperlich schmerzhafte Erfahrungen machen wird. Stellen Sie sich vor, welch ein Gefühl es sein muss, wenn sich das erste Mal der Magen vor Hunger schmerzhaft zusammenkrampft oder wie anstrengend

noch das selbstständige Atmen ist. Schnell ist dieses zarte Wesen überfordert. Schon jetzt sollten wir mit Berührungen schützend und behütend sein und nicht durch unachtsame oder unsichere Täscheleien die beginnende Lebensreise irritieren.

Im Laufe seines Lebens sammelt das neue Menschenkind viele Erfahrungen und erstellt sich damit eine ganz persönliche Berührungsbibliothek, die Sprachbibliothek seines Körpers. Hat es vorwiegend positive Erfahrungen gemacht, entwickelt es sich zu einem gesunden Menschen, der sein Bedürfnis nach Berührung, seinen Hauthunger, wahrnehmen und stillen kann. Das fördert seine Sensibilität für Berührungen und schult die Intelligenz seiner Haut.

Am Anfang war der Körper – die Geschichte der modernen Körpertherapie

In den 1960er- und 1970er-Jahren reiften neue Erkenntnisse aus dem Zusammenhang von Körper, Geist und Seele heran. Sie setzten neue Impulse, durch die sich lange unterdrückte physische und psychische Entwicklungspotenziale wieder entfalten konnten. Die große Welle neuer Inspirationen bedrängte unsere, bereits durch die Hippiebewegung etwas löchrig gewordenen, gesellschaftlichen Normen von Anstand und Sitte. Mit Erstaunen und Neugierde ließen sich viele Menschen von den durchaus auch provokanten Bewegungen innerlich berühren, obwohl auch vereinzelte Stimmen der Empörung laut wurden. Bilder aus der großen Bhagwan- bzw. Osho-Bewegung überfluteten uns. Sie zeigten Menschen, die in großer Lebensfreude frei und unkonventionell herumtanzten, zitternd und schüttelnd ihre Körper von Last und Druck befreiten und ihre sexuelle Energie miteinander, teilweise ekstatisch, tauschten. Noch

in kopfschüttelnder Ablehnung sahen wir aber auch genau diese Menschen, wie sie still in einer großen Halle meditierten, ihren Geist beruhigten und ihn mit gewaltfreier Sprache nährten. Körperzentrierte Selbsterfahrungsseminare, neue Methoden der Körperarbeit und der Massagetechnik schossen wie Pilze aus dem Boden. Insbesondere revolutionierten Methoden, die den Menschen in seiner Ganzheit und Individualität erfasseten, die bisherigen nicht-körperlichen Therapiemodelle³.

Diese erstaunlichen und begeisternden Bewegungen erweiterten das Bewusstsein für den eigenen Körper. Meditationen, Tanz der Gefühle, Achtsamkeits- und Atemübungen lehrten uns, den Körper in seiner seelischen und sinnlichen Bedeutsamkeit sowie die Intelligenz der uns umhüllenden Haut wahrzunehmen. Diese neuen Körperbehandlungen hatten alle das gleiche Ziel: den Körper aus seinen Fesseln zu befreien, die ihm durch die moderne Zwangsgesellschaft⁴ aufoktroziert worden waren, und ihn wieder als lebendigen Leib erfahrbar machten. Jahrzehntelange unterdrückte Gefühle konnten jetzt durch diese empathischen, therapeutischen Berührungen freigesetzt werden, wie Noah es erlebt hat.

Noah, der sich von den beruflichen Belastungen zunehmend erschöpft und kraftlos fühlt, geht auf Anraten eines Kollegen zu einer körpertherapeutischen Behandlung. Dort erlebt er zum ersten Mal Kontakt mit seiner Stimme. Er erzählt am Abend Maria, was er erlebt hat: »Ich lag auf einer Matte auf dem Boden. Der Therapeut kniete neben mir und berührte mich mit der Handfläche auf der Brust. Er forderte mich auf, die Aufmerksamkeit auf meinen Atemrhythmus zu richten und beim Ausatmen einen Ton zu geben. Das war mir irgendwie peinlich, aber gleichzeitig drängte mich Neugier. Aus meiner anfänglich piepsigen Stimme arbeitete

sich ein heftiger Schrei heraus, vor dem ich selbst erschrak. Dann heulte ich Rotz und Wasser und erinnerte mich, dass meine Mutter mir als Kind immer sagte: ›Halt deinen Mund, oder: ›Wenn du was sagen willst, dann was Kluges‹. Später, als ich mich beruhigt hatte und mich vom Therapeuten verabschiedete, hörte ich meine Stimme ganz anders. Auch jetzt finde ich sie ganz anders. Sie gefällt mir.«

Die Pioniere⁵ der ganzheitlichen Therapie trugen zu einem neuen Verständnis über die Wirksamkeit von Berührungen bei: Wir entdeckten mit Faszination die vielschichtige Funktionswelt unseres Körpers wieder. Es entwickelten sich viele Methoden, und jede hatte einen anderen Ansatz. Manche stellten die Meridiane in den Vordergrund, andere die Atmung oder die Faszien, wieder andere die Haltungs- und Bewegungsmuster. Verschiedene Richtungen oder Leitprinzipien wurden thematisiert, z. B. Hingabe und Vertrauen. Natürlich waren die meisten Ansätze aus dem biografischen Kontext und der Persönlichkeit der jeweiligen Gründer entstanden. Wir sind diesen Pionieren für ihre Erkenntnisse und die von ihnen erarbeiteten körpertherapeutischen Methoden dankbar. Ihrer Saat verdanken wir ein reichhaltiges Angebot von bewusstseinsweiternden Praktiken, die in der modernen Körpertherapie angewandt werden. Einige Methoden sind inzwischen in Bereiche der Prävention, Nachsorge, Stressbewältigung, Psychosomatik und in die Chefetagen eingeflossen. Dazu gehört auch, dass wir unsere Wut und Frustration, die wir sonst mit hilflosem Getrommel gegen den schon wieder nicht funktionierenden Ticketautomaten loslassen, an dem von einem klugen Therapeuten uns angebotenen Punchingball kanalisiert abreagieren dürfen.

Dringend notwendig wären Studien zur therapeutischen und präventiven Wirksamkeit von Körpertherapien bei Kindern und

Jugendlichen mit psychischen Störungen. Gerade bei dieser heranwachsenden Bevölkerungsgruppe findet sich eine erschreckende Zunahme von seelischen Belastungen, für die nur beschränkt therapeutische Möglichkeiten zur Verfügung stehen und wissenschaftlich untersucht sind.

Verlust einer menschlichen Kernkompetenz – Bitte nicht berühren – oder doch?

Die Anzahl der Singlehaushalte in Deutschland wächst ständig. Es betrifft nicht nur Ältere, auch viele jüngere Menschen leben allein. Sie sind keineswegs in ihrem Kommunikationsbedürfnis durch den Einfluss der digitalisierten sozialen Medien befriedigt. Sie fühlen sich zunehmend unzufrieden, einsam und depressiv⁶. Dieses Alleinleben reduziert die Fähigkeit zur Empathie, d. h. auch das Interesse am anderen nimmt ab, und die Selbstbezogenheit nimmt zu. Schauen wir uns den Alltag einer berufstätigen Frau an, die keine Kinder hat und in keiner Beziehung lebt. Ihr wichtigster Kommunikationspartner könnte das Smartphone sein. Dort transportiert sie ihre Kontaktbedürfnisse und holt diese auch aus dem Smartphone heraus. Berührungen über die Finger auf das Display gehen in verschiedene Richtungen: rechts, links, rauf, runter. Dabei erfasst das Auge die Informationen, leitet sie an das Gehirn weiter, und dort werden sie je nach abgespeicherten Erfahrungen bewertet. Icons reduzieren die emotionale Bedeutung der Aussage. Wir schreiben nicht mehr: *Ich vermisse dich*. Wir senden ein trauriges Gesicht mit einer Träne und hängen ein klopfendes Herz dran. Der Adressat kann jetzt rätseln, was das bedeutet, wenn er dieser Sprache nicht mächtig ist. Und unser Gehirn lernt dabei, Emotionen in Bildern zu erkennen. Wie im Kindergarten, wo Kinder anhand von Zeichnungen lernen, wie ihre Innen- und

Außenwelt sich anfühlt: Warm ist die Sonne, kalt das Eis, freundlich die Oma, die lacht.

Begegnet dieser Frau ein Mann im Supermarkt, der äußerlich ihren Vorstellungen entspricht, wird ihr Gehirn diesen Menschen hinsichtlich der alltäglich verwendeten Sprache scannen und bewerten. Sie könnte folgende Icons verwenden: klopfendes Herz, in die Hände klatschender Smiley, Regenbogen, Sektglas und was da noch so zur Auswahl steht. Die Möglichkeit, Kontakt mit Augen, Sprache und Körperhaltung herzustellen wie das versehentliche Anrempeln an seinem Einkaufswagen, um Aufmerksamkeit zu gewinnen, hat sie verlernt. Vielleicht werden wir in Zukunft bei solchen Begegnungen nur noch das Smartphone hochhalten und über Bluetooth die Handynummern austauschen, damit anschließend entsprechende Icons versendet werden können. Leicht vorstellbar, dass Kontaktaufnahmen auf einer eingeschränkten Ebene stattfinden. Doch Berührungen, die von unserem Körper gesteuert werden und uns bei der Partnerauswahl unterstützen, sind anästhesiert und vergessen.

Berührungen haben im Lauf der Zeit ihren Glanz verloren. Sie gelten vielen als verfänglich, gehören sich nicht, sind unsittlich oder altmodisch wie der Handkuss, der eigentlich ja nur eine Berührung symbolisiert. Haben hier vielleicht die berechtigten Diskussionen zu Gender-Themen und zur Frage der politischen oder Alltagskorrektheit sich kontraproduktiv für persönliche Nähe zwischen Mann und Frau, Lehrern und Kindern, Pflegekräften und Patienten ausgewirkt? Sie kennen vielleicht den Slogan »Do not touch«, der lange Zeit in den USA zur Benimmregel wurde, insbesondere auch in Krankenhäusern und Schulen, um Anzeigen wegen sexueller Belästigung zu vermeiden.

In der digitalen Welt fehlt das Bit für den zeitlosen Raum einer Berührung. Das wohlige Gefühl einer Berührung ist bislang einmalig, nicht über irgendein Medium replizierbar. Das mag sich mit der Einführung neuer Berührungsroboter ändern. Schnell und jederzeit wiederholbar erklicken wir uns dagegen Lebensmittel, Pflanzen für den Garten, Handwerker, Kleidung, Theater- oder Fahrkarten in unser eigenes Heim, ohne dass wir dabei mit einem Menschen reden, ihn schon gar nicht anfassen müssen oder selbst angefasst werden. Bald könnte es auch Apps geben, mit denen der Mensch sich Kontakte auch ins eigene Wohn- bzw. Esszimmer erklickt: »Wollen Sie nicht immer alleine im Restaurant essen?«, dann kommen Sie zu »Eat with us«. Mit dieser App könnten Sie Gastgeber werden und für andere fremde Menschen ein Essen kochen und sich als Gast bei einem anderen Gastgeber per Klick einladen⁷. Womöglich werden solche Meetings die zukünftigen Kontaktportale erobern. Ob es irgendwann auch Apps für »Bitte berühre mich« mit Gastgeber und fremden Gästen geben wird? Die bereits in vielen Städten veranstalteten Kuschelpartys, wo Erwachsene ungewollt in Körperkontakt kommen, könnten Signale einer neuen, noch fremdartig erscheinenden Berührungskultur darstellen. Bis dahin nehmen wir mit Reproduktionen vorlieb. Gehen wir in die Oper, können wir anschließend zu Hause eine CD einlegen und die Arien nochmals genießen. Sehen wir ein tolles Outfit, gehen wir ins Internet, um eine Reproduktion zu einem besseren Preis zu ergattern. Nein, das Internet hat am Sonntag nicht geschlossen. Aber die Spontaneität für Berührung steht hoffnungsvoll in der Abstellkammer und wartet auf ihr Comeback.

Berührungsraum – Hier bin ich! Ein Atlas der Berührungszonen

Hier bin ich! Der von Leonardo da Vinci gezeichnete Vitruvianische Mensch zeigt den vom Mittelpunkt ausgehenden kinesphärischen Raum. Dieser persönliche Raum wird durch unsere eigene Armlänge, einmal um den Körper herum geführt, gekennzeichnet. Und diese Grenzen darf keiner ungefragt überschreiten. Es sei denn, wir wollen das, damit wir einem anderen Menschen körperlich nahe sein können. Sobald aber jemand ungebeten oder zwangsläufig diesen Raum betritt und unser Schutzschild Haut bedroht, stellen sich alle unsere Alarmleuchten auf dunkelrot: Wir sind entschlossen, unseren Raum zu verteidigen.

Allerdings müssen wir täglich mehrere Male ertragen, dass wir unseren persönlichen Schutzraum mit anderen teilen. In der morgendlich überfüllten U-Bahn, im Supermarkt, in Wartezimmern, ob beim Arzt, Anwalt, im Krankenhaus, in Restaurants, in der Economy Class im Flugzeug, in Zügen, in Kinos, Theater oder Konzertsälen bedrängen andere Menschen unseren Schutzraum. Im Straßenverkehr haben wir als Autofahrer eine erweiterte Schutzzone: die Karosserie unseres Autos. Aber auch hier kommen wir uns zu nahe. Der Hintermann »sitzt uns im Kofferraum«, wir stehen gemeinsam Stoßstange an Stoßstange im Stau, wir teilen uns kämpferisch oder verteidigend die Autobahn. Täglich sind wir damit beschäftigt, unseren persönlichen Raum zu schützen.

Wem wir erlauben, uns an dieser oder jener Stelle unseres Körpers zu berühren, verdeutlicht eine von Forschern aus Finnland und Großbritannien erstellte Berührungskarte. Welche Berührungen wir als zulässig empfinden, hängt nicht nur vom Verhältnis zu der Person, sondern auch vom berührten Körper-

teil ab. In einer Studie über erlaubte Berührungen sollten mehr als 1300 Studienteilnehmer aus fünf verschiedenen Ländern jene Körperstellen markieren, an denen sie anderen gestatten würden, sie zu berühren. Unterschieden werden sollte dabei zwischen Fremden, Bekannten, Familienangehörigen, engen Freunden und Partnern. Die Ergebnisse zeigen unter anderem, dass Fremde Frauen nur oberhalb des Schlüsselbeins berühren dürfen, dabei spielt es keine Rolle, ob der oder die Fremde eine Frau oder ein Mann ist. Bei Männern ist das anders. Sie wollen von einem fremden Mann auch nicht am Kopf berührt werden. Hingegen sind Männer wesentlich offener, wenn sie von einer Frau berührt werden. Mit einer Einschränkung: Sie darf keine weibliche Verwandte sein. Männer lassen sich also lieber von einer völlig fremden Frau berühren als von ihrer eigenen Mutter. Italiener ließen sich insgesamt weniger gerne anfassen als Russen. Am offensten gegenüber Berührungen waren jedoch Finnen. Ein Körperteil hingegen ist für alle anderen Menschen zugänglich, egal ob Freund oder Fremder: die Hand. Und die Autoren stellten zudem fest, dass Frauen für Berührungen empfänglicher sind⁸.



Übung

Beobachten Sie bei der nächsten Geburtstagsfeier, wer wen und wo berührt und wo Sie sich selbst von wem berühren lassen. Versuchen Sie auch einmal im Gespräch eine Berührung am Oberarm Ihres Zuhörers einzuflechten und nehmen Ihre Gefühle dabei wahr. Und sollte Ihnen auf dieser Feier jemand unsympathisch sein, verfolgen Sie Ihre Vermeidungsstrategie, um diesen Menschen nicht näher kommen zu müssen, bewusst, und bemerken Sie, wie Ihr Körper dabei reagiert.