

Achtsame Berührungen

Michael Huppertz

Vortrag im Rahmen der Tagung „Berührungen, Haut und Seele“ im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Der psychosomatische Dialog“ der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Asklepios Westklinikum Hamburg
Hamburg, 11. 1. 2012

(gekürzte Schriftversion)

..... Berührungen sind immer Interaktionen zwischen Menschen und Dingen, sog. Halbdingen wie z. B. dem Wind oder der Stimme (Schmitz 1994, S. 80 ff), Dingen oder Tieren. So stellt es sich der objektiven Betrachtung dar und das ist trivial. Nicht trivial ist die Frage, ob es wir sie auch subjektiv als Interaktionen erleben. Wenn wir Berührungen erleben, fällt es uns nicht in der Regel nicht leicht zu sagen, was unser Beitrag und was der Beitrag der Umgebung zu dem gemeinsamen Prozess ist. Wir spüren z. B. die Festigkeit oder Härte eines Objekts, weil wir mehr oder weniger Druck ausüben und erfahren wie viel oder wie wenig das Objekt nachgibt. Um eine Textur zu tasten, müssen wir uns über die Textur bewegen. Ein Beispiel von Erwin Straus, aus dem Jahre 1935: *„Die Glätte haben wir ursprünglich im Gleiten. Hier ist sie nicht eine Eigenschaft der Bodenoberfläche, aber ebenso wenig ein Komplex von sensorischen Eindrücken und Bewegungs-Impulsen. Das Empfinden ist kein Feststellen objektiver Gegebenheiten und Beschaffenheiten, sondern ein Vorgang der Auseinandersetzung mit der Welt. Versuchen wir das Gleiten als Bewegung zu charakterisieren, dann werden wir das Kontinuierliche, Mühelose hervorheben. Glatt nennen wir den Boden, der einer Bewegung fast ohne Widerstand entgegenkommt. Die Glätte haben wir nur solange, als wir uns in der Bewegung des Gleitens halten; das Gleiten ist ein unaufhörlicher Fortgang von Moment zu Moment; dieses Verhältnis der Momente zueinander bestimmt die Weise der Bewegung wie die Weise des Empfindens.“* (Straus 1935, S. 286). Unsere Bewegungen und unsere Sensibilität bestimmen, was wir tasten und unsere propriozeptiven und taktilen Wahrnehmungen werden von dem Gegenstand bestimmt. Erst über die Berührung als gemeinsamen Prozess können wir also etwas über den Gegenstand oder uns selbst erfahren. Man könnte auch sagen, wir erleben Berührungen szenisch, so wie wir, wenn wir jemanden berühren, die Augen schließen und uns die Berührung vorstellen, nicht nur unsere Hand, sondern auch mehr oder weniger deutlich den Körper des Anderen

sehen.

Entsprechend ist die Haut in Berührungen kein zwingendes Thema. Berührungen spielen sich in unserer Erfahrung primär nicht auf der Oberfläche unseres Körpers ab, sondern wir berühren etwas oder werden von etwas berührt. Wenn wir jemanden berühren, berühren wir einen Menschen, eine Hand, einen Rücken etc. Wenn wir massiert werden, spüren wir Hände, die uns mehr oder weniger kräftig oder zärtlich behandeln. Wenn wir schwimmen, spüren wir die Kühle und die Bewegungen des Wassers. Die Haut ist transparent wie das Auge, es sei denn wir nehmen sie in den Fokus. Wir können unsere Berührungserfahrungen derart aufschlüsseln und interpretieren, dass wir die Haut zu einem Thema machen und sie als Schutz gegen oder Oberfläche für Berührungen sehen. Oder wir können Berührungen als Kontakt zu etwas, das unabhängig von uns existiert, interpretieren oder als eine Nähe-Distanz-Geschehen. Aber dafür brauchen wir eine objektivierende Haltung und entsprechende kulturelle und individuelle Deutungsmuster. In phänomenologischer Perspektive erleben wir die Haut selten als Grenze oder Kontakt. Die Grenzen unseres Körpers werden nicht „objektiv“, sondern interaktiv erlebt, sie liegen oft weit außerhalb unseres Körpers – am Ende eines Werkzeugs oder in der „Haut“ des Autos, mit dem wir unterwegs sind. Darauf wurde oft hingewiesen (s. z. B. Merleau-Ponty 1966 [1945]). Psychoanalytische Autoren neigen dazu, die Haut weniger als transparenten Teil von Interaktionserfahrungen zu sehen, die sozusagen über sie hinweg geschehen und in die die Haut integriert ist, denn als das Grenze und Kontaktorgan, das sie in einer eher physiologischen Sichtweise auch sind.

Berührungen sind auch in der Regel keine Erkenntnisprozesse, sie produzieren nicht notwendigerweise Wissen. Wir spüren das Andere, z. B. den Wind oder einen anderen Menschen primär, ohne dass wir daran interessiert sind, über dieses Andere etwas in Erfahrung zu bringen. Dazu wäre eine Absicht nötig, nämlich eine irgendwie geartetes Erkenntnisinteresse. Das ist der Unterschied zwischen Tasten, Fühlen, Spüren, Wahrnehmen auf der einen Seite und Betasten, Erspüren, ein Gefühl oder eine Wahrnehmung haben auf der anderen Seite. Viele Berührungen erleben wir – bewusst oder vorbewusst – ohne jede Absicht und ohne jedes Erkennen und damit ohne jedes Festhalten eines Ergebnisses. Sie geschehen einfach. Für das erkenntnisorientierte Berühren verwenden wir hauptsächlich unsere Hände, während doch unser ganzer Körper berührungsfähig ist.

Berührungen sind zunächst einmal Prozesse, die sich im Augenblick entfalten und die

keine Beständigkeit haben. Damit stehen sie akustischen Phänomenen nahe und optischen Phänomenen fern. Außerdem sind Berührungen sehr komplexe Prozesse, denn sie umfassen die Interaktion mit Texturen, Dreidimensionalität, Feuchtigkeit, Temperatur, Schwere, Widerstand, Lust, Schmerz und einiges andere. Sowohl die Flüchtigkeit als auch die Komplexität machen es uns schwer, sie symbolisch, also z. B. sprachlich, zu fassen. Berührungen entziehen sich in hohem Masse der Sprache, auch wenn sie nicht unabhängig von sprachlichen Kontexten existieren und von ihnen geprägt sind.

In der Achtsamkeitsarbeit arbeiten wir mit diesen besonderen Eigenschaften von Berührungen. Wir nutzen ihre Gegenwärtigkeit, ihre Unmittelbarkeit und ihre Sperrigkeit gegenüber Kategorisierungen und wir verstärken sie durch die Haltung der Achtsamkeit, zu der ebenfalls Gegenwärtigkeit, Unmittelbarkeit und Offenheit für neue Wahrnehmungen gehören. Wir bevorzugen zudem Berührungen, die das Beziehungsgeschehen selbst erfahrbar machen und keine weiteres Ziel verfolgen, auch nicht etwas über uns selbst oder den dinglichen oder menschlichen Partner in Erfahrung zu bringen. Die entsprechend gestaltete oder angeleitete Übungsanleitung oder die entsprechende alltägliche Situation geben den Rahmen des Geschehens vor, der Rest ist Spiel und Offenheit für das Beziehungsgeschehen selbst. Im Alltag eines Paares kann dies z. B. zu einer anderen, absichtslosen Form von Sexualität führen, in der es nicht darum geht Erregungen zu erzeugen, wohl aber sie geschehen zu lassen und immer wieder offen für das zu sein, was als nächstes geschieht.

Bei Berührungen, vor allem zwischenmenschlichen Interaktionen, kommen sehr viele Gefühle ins Spiel. Bekanntlich hat unsere Sprache viele Wörter mit einem taktil-emotionalen Doppelsinn: „fühlen“, „empfinden“, „ergriffen sein“ und schließlich „berührt sein“ selbst (Benthien 1999, S. 9 ff). Die besondere Gefühlsnähe von Berührungsübungen bestätigt sich in unserer Arbeit und macht ihre Verwendung durchaus schwierig. Zwischenmenschliche Berührungen haben immer auch einen kommunikativen Aspekt. Sie wecken stärkere und vielfältigere Gefühle, Stimmungen und Empfindungen als andere Übungen - von Unsicherheit, Scham, Besorgnis bis hin zu Fürsorglichkeit, Freude, Lust, erotischen Erlebnissen, Geborgenheit, Ruhe. Das alles ist in unserer achtsamkeitsbasierten Arbeit erwünscht, denn wir wollen ja die Achtsamkeit ausdehnen, auch und gerade auf schwierige Gefühle und kommunikative Prozesse. Wir wollen uns in achtsamkeitsbasierten Psychotherapie mit solchen Gefühlen beschäftigen, allerdings nicht aktiv explorierend und

nicht deutend. Die Haltung der Achtsamkeit soll dazu verhelfen, dass der Patient jegliche Gefühle weder bekämpft, noch intensiviert noch irgendeiner anderen Form festhält, sondern dass er sie einfach geschehen und das heißt kommen und gehen lässt. Darüber sollte es ihm mit zunehmender Übung gelingen, die Achtsamkeit auch immer wieder auf andere Aspekte der Situation auszudehnen („und“), ohne sich von problematischen Gefühlen abzulenken.

Wir fördern mit achtsamen Berührungen Akzeptanz und Vertrauen. Menschen sind immer schon in einem vielfältigen Zusammenspiel mit der Umgebung, ob sie wollen oder nicht. Das heißt aber auch, dass sie vertrauen müssen, ob sie wollen oder nicht. Misstrauen ist keine universalisierbare Haltung, sondern kann nur die Ausnahme sein (Luhmann 1973). Berührungsübungen sind immer auch Vertrauensübungen, die die Erfahrung einer tatsächlichen und ursprünglichen Geborgenheit in der Welt zurückrufen. Wenn wir die komplexere Ebene der Intersubjektivität und der Begegnung einschließen, ist zu erkennen wie auf der Ebene der körperlichen Interaktion wesentliche intersubjektive Elemente gebahnt werden können: Timing, Antizipation, Perspektivenübernahme und Empathie, Geben und Nehmen und vor allem das Sich-Einschwingen auf einen gemeinsamen Prozess.

Die besondere Intensität von zwischenmenschlichen Berührungen hat sicher universelle biologische und biographische Gründe. Berührungen betreffen uns emotional und existenziell unmittelbar. Sie können uns fördern, am Leben erhalten, verletzen, schädigen, glücklich machen, trösten. Berühren und vor allem natürlich Berührtwerden verdeutlichen den „pathischen“ Aspekt der Erfahrung (E. Straus, V. v. Weizsäcker), das Betroffensein, das Der-Umwelt-ausgesetzt-sein. Berührungen können in besonderer Weise ernst (Kierkegaard) sein. In Berührungen erfahren wir die Wirklichkeit als unmittelbar, widerständig, eindrucksvoll, als in besonderer Weise wirklich (Dilthey) und gegenwärtig. Je stärker aber Menschen in der Gegenwart verankert sind, umso weniger anfällig sind sie für unproduktives Grübeln, irrealer Ängste, destruktive Erinnerungen oder festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster (Dekonstruktion).

Aus all dem ergeben sich folgende *therapeutisch bedeutsamen Aspekte* achtsamer Berührungen:

1. Interaktivität, Verbundenheit
2. Absichtslosigkeit
3. Gegenwärtigkeit, Prozesshaftigkeit, Unmittelbarkeit, Komplexität
4. (1 – 3) unterstützen die Dekonstruktion (das Bewusstsein, dass alle Gedanken,

Gewohnheiten etc. immer auch Konstruktionen sind)

5. (1 – 3) unterstützen die Entwicklung von Vertrauen
6. Emotionalität (achtsamer Umgang mit Gefühlen, Selbstakzeptanz)
7. Förderung von achtsamer Kommunikation, Begegnungen

Achtsame Berührungen können u. a. hilfreich sein bei:

- Depersonalisation und Derealisation (z. B. Depression, BPS)
- autistischen, schizoiden und narzisstischen Züge (z. B. Persönlichkeitsstörungen Psychosen)
- irrationalen Ängsten (z. B. Angststörungen, Psychosen)
- unproduktivem Grübeln (z. B. Depression)
- fixierten Denk- und Verhaltensmustern.

Damit wären einige Indikationen genannt, mit denen wir uns derzeit im Rahmen der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie beschäftigen. Man bedenke aber, dass sich Berührungen nicht notwendigerweise auf andere Menschen beziehen müssen. Oft ist es sinnvoll, mit Berührungen bzw. dem Berührtwerden von Gegenständen, Strukturen, Wind etc. zu beginnen oder es dabei zu belassen. In der Entwicklung entsprechender Programm würde ich Therapeuten und Patienten immer empfehlen, erst die Haltung der Achtsamkeit zu entwickeln (z. B. Beginn mit fokussierter und äußerer Achtsamkeit), und sie erst dann auf Lebensbereiche ausdehnen, die sie als schwierig empfinden. Das können Berührungen sein, schwierige Gefühle oder auch Ängste, Spannungszustände etc.

Mir ist klar, dass wir hier trotz einer langen Geschichte der Achtsamkeitspraxis in unserer Kultur, die therapeutisch fast 60 Jahre umfasst, in einem allgemeineren Sinne noch etwa 40 Jahre mehr, doch erst am Anfang stehen. Wir verfügen nicht über wirklich aussagekräftige Evaluationen der spezifischen Wirkung von Achtsamkeit, aber der Ansatz erscheint mir ausgesprochen vielversprechend und Berührungen und Berührtwerden spielen dabei eine spezifische Rolle. Ich würde mich freuen, wenn es mir gelungen, dies zu begründen.

Literatur

- Benthien, C. (1999): Haut: Literaturgeschichte – Körperbilder – Grenzdiskurse. Reinbek.
- Luhmann, N. (1973): Vertrauen. Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität. Stuttgart.
- Merleau-Ponty, M. (1966 [1945]): Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin.

Schmitz, H. (1994): Neue Grundlagen der Erkenntnistheorie. Bonn.

Straus, E. (1935): Vom Sinn der Sinne. Berlin.