



Bild „*Innige Berührung*“  
von **Antje Seewald**  
Malerei | Grafik | Gestaltung, Atelier in der  
Kümmelschänke, Dresden, Tel. 0351 / 32 34 36 82,  
[www.antje-seewald.de](http://www.antje-seewald.de)  
Zum Kauf möglich – Original:  
Öl auf Leinwand, 50 x 50 cm, 400 €

schen mit Achtsamkeit berührt, geht in diesem Moment auch fürsorglich mit sich selbst um. Die Umarmung, die nicht nur flüchtige Gewohnheit ist, sondern 100%iges Sein beim anderen, erleben wir selbst als Geschenk intensiver Verbindung. Gebe ich sie oder bekomme ich sie – das ist oft nicht zu unterscheiden.

Soziale Beziehungspflege durch Körperkontakt begleitet uns Menschen vom Lebensbeginn bis zum Tod. Ein Neugeborenes wird unmittelbar nach der Geburt auf die Brust der Mutter gelegt. Dieses Bonding erlaubt dem Säugling, die Erfahrung von Bindung und Zugehörigkeit zu verINNERlichen. Sein Immunsystem wird ange-

regt und die Mutter spürt das kleine Wesen als zugehörig und angewiesen auf ihre Fürsorge. Wenn wir krank sind, wünschen wir uns gute Be-HAND-lung. Einem Menschen am Lebensende möchten wir nahe sein und reichen ihm noch in der letzten Minute die Hand dar, die beim Übergang aus der vertrauten in die unbekanntere Welt ein wenig Sicherheit geben kann. Auf diese Art Zeuge sein zu dürfen, wie sich ein Lebenskreis entfaltet oder schließt, rührt uns im Innersten an. **In Berührung ist „rühren“ verborgen: etwas in Bewegung bringen.**

In einem Hospiz begegnete ich einem Mann mit einer fortschreitenden Lähmungskrankung. Er litt allabendlich unter extremen Sensibilitätsstörungen. Das Personal versuchte dann in mikroskopischer Kleinarbeit seine nicht mehr bewegungsfähigen Hände und Arme so zu bewegen und zu lagern, bis er Linderung verspürte. Das Procedere dauerte manchmal 30 Minuten oder länger und brachte nur kurz Entlastung, bevor es wieder von vorn begann. Nachdem ich in einer respectare®-Fortbildung auf mögliche Wirkungen von Berührung aufmerksam geworden war, bot ich ihm eines Abends eine kleine Handstreichmassage an. Mit seinem Einverständnis nahm ich eine seiner Hände und hielt sie eine Weile einfach nur mit den meinen umschlossen. In diesem Moment bekam ich einen Kontakt zu ihm, wie er noch nie zuvor da war. Ich spürte nicht nur seine Haut. Im Einlassen ganz auf ihn kam ich seiner inneren Grenze ganz nah: seiner panischen Angst vor dem unangenehmen und immer wiederkehrenden Kribbeln, der Hilflosigkeit, sich nicht selbst davon befreien zu können und auch seinem Ärger, wegen solch banaler Dinge fremde Hilfe beanspruchen zu müssen. All dies drang zu mir durch und

## Beziehungsspuren unter der Haut



Unser Berührungssinn ist der einzige unserer Sinne, der immer und zwangsläufig auf Gegenseitigkeit beruht. Ich kann Dich sehen, ohne dass Du mich siehst. Du kannst mich hören, ohne dass ich Dich höre. Doch niemals kann ich Dich berühren, ohne von Dir berührt zu werden.

Indem wir einander berühren, öffnet sich für diesen Moment die Grenze, die unser ICH gewöhnlich von allem anderen um uns herum trennt. Wir kommen in Kontakt und unsere beider Haut ist das Bindeglied dazu. Dort tummeln sich unter der Oberfläche unter anderem so genannte C-taktile Zellen. Bei angenehmer, langsamer, durch sanfte Handwärme spürbarer Berührung senden diese Sicherheit, Wohlgefühl und Entspannung an unser Gehirn. Wohlgekannt: das geschieht auch und besonders bei eigener Passivität, beim Berührtwerden. Berührung geht im wahrsten Sinne des Wortes „unter die Haut“.

Doch selten machen wir uns bewusst, dass dies keine Einbahnstraße ist. Die Art, in der ich jemanden berühre, wirkt auf mich selbst zurück. Jede Berührung hinterlässt Spuren in der Beziehung: eine grobe verletzende genauso wie eine behutsame, die die Grenzen beider respektiert. **Wer einen anderen Men-**

es waren keine Worte mehr nötig, um seinen inneren Schmerz, Wut und Verzweiflung zu verstehen. Indem ich ihm die Streichmassage gab, berührte er mich zutiefst.

Erstaunlich ist auch, dass dieses Beziehungswachstum nicht unbedingt davon abhängt, ob mir mein Gegenüber von vornherein vertraut oder sympathisch ist. **Es ist möglich, über respektvolles körperliches Berühren inneren Grenzen auf beiden Seiten ihre Starre zu nehmen.** In einem respectare®-Aufbauseminar erfuhr ich das am eigenen Leibe: Nach einer Pause – fast alle anderen lagen schon paarweise zu Übungszwecken auf den Liegen verteilt – betrat ich als Vorletzte den Raum. Kurz nach mir kam noch genau der Teilnehmer, der so gar nicht meiner Wellenlänge entsprach. Ohne es thematisiert zu haben, waren wir uns von Anfang des Kurses an einfach unsympathisch. Die Chemie stimmte eben nicht. Kommt ja vor. Auf die Frage der Leitung, ob wir beide denn an dem noch freien Platz gemeinsam üben würden (Beine!!!), schauten wir einander missgelaunt an und bejahten widerwillig. Schließlich wollten wir vernünftige erwachsene Menschen sein und das Seminar nicht stören. „Wird schon mal gehen“, dachte ich. Vor jeder Berührung wird die Erlaubnis eingeholt, es folgten Streichberührungen an beiden Beinen unter Anleitung,

jeweils mit anschließendem Zudecken der behandelten Gliedmaßen. Dann tauschten wir Übenenden die Rollen und noch einmal das gleiche Procedere: Fragen, Streichen, Zudecken, anderes Bein, Zudecken, beide Beine integrieren, Verabschieden. Niemals hätte ich geahnt, was in der Auswertung dieser Sequenz zur Sprache kam: wir mussten – und durften – uns beide eingestehen, dass diese Art zu berühren und berührt zu werden, unsere gegenseitige Antipathie deutlich verringert hatte. Über den Weg respektvoller körperlicher Berührung (die unter strikter Einhaltung der Freiwilligkeit geschah!) konnten sich unsere inneren Grenzen weiten.

Achtsam durchgeführt sind Berührungen unerlässliche Medizin gegen Einsamkeit und Stress. Sie stimulieren unser Entspannungssystem ohne medikamentöse Interventionen auf angenehme und natürliche Weise. Wer also unruhig oder angespannt ist, profitiert von liebevollen Umarmungen. Wer Umarmungen gibt, darf sich sicher sein, ebenfalls berührt zu werden. Diese Erfahrung haben wir alle irgendwann schon einmal gemacht. Erinnern wir uns und nutzen sie – gerade in angespannten Zeiten!

**Gerlinde Coch**  
ist Supervisorin, Palliative Care Trainerin und hat in Halle die berührBAR gegründet  
[www.gerlinde-coch.de](http://www.gerlinde-coch.de)

Dieser Artikel wurde in der Zeitschrift "einfach JA" - Ausgabe Juni/Juli 2021 zum Titelthema: "Sich berühren lassen" veröffentlicht.

Die gesamte Ausgabe (und viele weitere) gibt es kostenlos zum Online-Lesen bei >> [www.einfach-JA.de/archiv](http://www.einfach-JA.de/archiv)