

# EXISTENTIAL TOUCH – BERÜHRUNG ALS KÖRPERLEIBLICHER DIALOG

Anregungen aus dem „Existenziellen Grounding“

MARKUS ANGERMAYR

Die Arbeit zum Thema „körperleibliche Berührung“ entstand aus einem Vortrag beim 28. Internationalen Seminar für körperbezogene Psychotherapie, Körpertherapie und Körperkunst 2022.

Körperliche Berührung ist für Menschen wesentlich. Wir sind berührte, fühlende und spürende, Lebewesen. Berührungserfahrungen wirken sich fundamental auf unser Dasein, unser Gefühl von Lebendigkeit und unser Selbstsein aus.

Körperlicher Kontakt öffnet den Zugang zum eingefleischten Selbst. Als früheste basale Erfahrungen hinterlassen sie Spuren im Leibgedächtnis. Dieses implizite (Körper-)Wissen kann bei späteren Berührungen explizit werden durch auftauchende Bilder, Impulse oder Empfindungen, die lange verborgen waren. Berührungen erschließen das präreflexive Vorverständnis auf eine ganzheitliche Weise und ereignen sich doch in der Gegenwart, sie können zu einer sicheren Verbindung zum Hier und Jetzt werden. Dabei ist das Phänomen Berührung oft komplex und hoch ambivalent.

In diesem Artikel werden einige Aspekte von Berührung aus existenzanalytischer Sicht beleuchtet und ihre Bedeutung reflektiert. Zudem werden notwendige prozessuale Fähigkeiten aufgezeigt, damit körperleibliche Berührungssequenzen in den Prozess integriert werden können.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Berührung, körperleiblicher Dialog, Resonanz, Körperwissen, Leibgedächtnis

EXISTENTIAL TOUCH – TOUCH AS BODY-CORPOREAL DIALOGUE  
Impulses from „Existential Grounding“

The present work on the topic body-corporeal touch developed from a lecture for the 28th International Seminar for body-oriented psychotherapy, body-therapy and body-art 2022.

Corporeal touch is essential for the human being. We are touched, feeling and sentient beings. Experiences of touch have a fundamental effect on our Dasein, our sense of vitality and our being oneself.

Body contact opens the access to the incorporated self. As earliest basal experiences, they leave their traces in corporeal memory. This implicit (body-)knowledge can become explicit when touched at a later point through emerging images, impulses or sensations which have remained hidden for a long period of time. Touch opens up the prior pre-reflexive understanding in a holistic way and yet occurs in present time; they can become a reliable connection to the here and now. At the same time, the phenomenon of touch is complex and highly ambivalent. This article illuminates several aspects of touch from an existential analytical perspective and reflects its significance. Furthermore, procedural skills necessary for integrating body-corporeal sequences of touch into the process are pointed out.

**KEYWORDS:** touch, body-corporeal dialogue, resonance, body knowledge, corporeal memory

## Ein Anfang

Wieder in Präsenz. Welch ein Aufatmen bei vielen. Die Tagung „Leib oder Leben“ 2022 in Bad Gleichenberg fand nach dreijähriger Pause aufgrund der Covid Pandemie zum ersten Mal wieder in der klassischen Form statt. Lebewesen aus Fleisch und Blut treffen sich, experimentieren gemeinsam, suchen nach Wegen der Selbst- und Welterfahrung auf ganzheitliche Weise.

Man muss in diesen Zeiten schon Mut haben, sich auf dieses sehr körperliche Thema einzulassen. Dabei ist völlig klar, dass Berührungen zu den essenziellen Erfahrungen des Menschseins gehören. Üblicherweise sprechen wir in der Psychotherapie metaphorisch von Berührung, wir berühren mit Worten, die starke innere Resonanz auslösen können und damit tief berühren.

Der Artikel fokussiert auf konkrete körperleibliche Berührung, um ein Verständnis von Berührungsresonanz im weiten Sinne zu fundieren. Die Überlegungen entstanden aus den praktischen Erfahrungen in den Weiterbildungsgängen des „Existenziellen Groundings“ als kör-

perpsychotherapeutischer Ast der modernen Existenzanalyse.

Im Folgenden werde ich einleitend kurz den Kontext des Themas skizzieren (1), im Anschluss über Berührung und soziale Ambivalenz sprechen (2), danach einige neurobiologische *hard facts* bringen (3) und dann Anmerkungen zur Phänomenologie der Berührung beleuchten (4). Ethische (5) und prozessuale Überlegungen (6) werden angedeutet und zeigen das Wagnis von Berührung auf. Abschließend werde ich über die existenzielle Bedeutung von körperlicher Berührung sprechen (7).

## Zum Kontext von Berührung

Dass Berührungen heilsame Wirkung haben, ist historisch überliefert, wir kennen sogar Beispiele aus der Bibel – z. B. Jesus, der den Aussätzigen durch Berührung heilt, oder der zweifelnde Apostel Thomas, der, um die Realität des Geschehens zu erfassen, eingeladen wird, die Wunden Jesu zu berühren.

Auch in der Psychotherapie war der Körper von Anfang an ein Thema. Freud massierte anfangs seine Patientinnen und Patienten. Erst mit dem Auftauchen der Schwierigkeiten im Übertragungsgeschehen bei hysterischen Patientenpersonen hat er sich davon abgewandt. Später postulierte er, dass in der analytischen Behandlung nichts anderes als ein Austausch von Worten zwischen dem Arzt und dem Analysanden vorgeht (vgl. Geißler 2017, 14).

Das führte dazu, dass einige Psychotherapieschulen Berührung marginalisierten, tabuisierten, in einigen Fällen sogar kriminalisierten (vgl. Zur, O. a. N. Nordmarken 2020). Körperliche Berührung wurde als unzulässige Sexualisierung und als Missbrauch des Patienten für eigene Bedürfnisse eingestuft, und doch war der Körper immer dabei als „*absent presence*“, heute können wir von einem sanften „*body turn*“ in der Psychotherapie sprechen (Angermayr 2022, 7). Allerdings ist die Frage nach der konkreten taktilen Berührung in der Psychotherapie bis heute ein „umstrittenes“ Thema.

Nicht nur in der Therapie, sondern auch gesellschaftlich ist es ein heißes Thema. Gerade in Folge von *MeToo* oder *Black Lives Matter* ist das verständlich. Darf ich den anderen berühren? Wo darf ich ihn berühren? Ist es anstößig, wird es missverstanden als sexuelle Anmache? ... „Niemand hat das Recht einen Menschen gegen seinen Willen anzufassen.“ Das hat etwas mit Würde – die ja unantastbar ist – und körperlicher Integrität zu tun (vgl. Flaßpöhler 2021, 188).

Wir merken, wie relevant das Thema ist, und dass es eines gewissen Rahmens bedarf, einer bestimmten qualitativen Atmosphäre und vor allem einer inneren Zustimmung. Denn sowohl das Heilsame als auch das u. U. Traumatisierte findet sich im Leiblichen gespeichert und zeigt sich am Körper. Dieses implizite Körperwissen kann sich durch Berührung öffnen.

Ein Beispiel aus der Kindheit von Viktor:

*In seiner Familie gab es kaum Berührung. Die ersten intensiven Berührungserfahrungen, an die sich Viktor erinnerte, waren eher Schläge, ein „Bestraftwerden“. Dann aber, erinnerte sich Viktor, gab es ein kleines Polster. Viktor hatte keinen Schnuller, aber er hatte ein Polster. „Er braucht immer sein Polster“, wurde lächelnd und ein bisschen abwertend gesagt.*

Wenn wir uns die Situation vergegenwärtigen, dann denkt man eigenartigerweise an die Versuche mit Baby-Makaken (Rhesusaffen) in Harlows Experiment.

In seinen recht grausamen Experimenten hat er Äffchen ohne ihre Mutter in einen Käfig gesetzt, in dem sie die Wahl zwischen zwei Attrappen hatten – einer aus Draht

nachgebildeten, Milch spendenden „Ersatzmutter“ und einer gleich großen, mit Stoff bespannten, „Ersatzmutter“, die aber keine Milch spendete. Die Äffchen hielten sich bei der Milchspenderin stets nur zur Nahrungsaufnahme auf, kuschelten sich aber ansonsten auf die stoffbespannte Attrappe. Dies überraschte damals die ganze Zunft der Entwicklungspsycholog:innen.

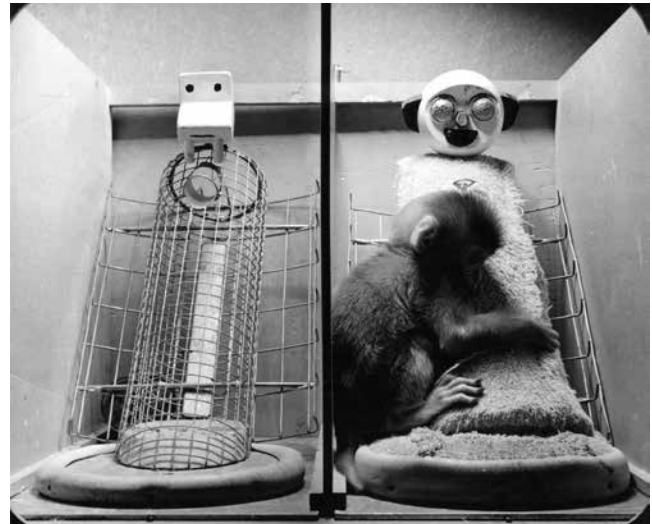


Abb. 1: C0264304-Harlow\_s\_monkey\_experiment

Harry Harlow forschte in den 50iger-Jahren. Es war damals üblich, die Kinder auf keinen Fall zu verzärteln. Kuscheln und Trösten waren verdächtig, die Kinder sollten fürs Leben fit werden – heute würde man sagen, sie sollten resilient werden, durch Vermeidung von Umarmungen und intensiven Körperkontakt oder Zärtlichkeiten.

*Noch heute hat Viktor eine klare Empfindung und erlebt diese „Polster“-Berührungsqualität manchmal, und hin und wieder ertappt Viktor sich, wie er die Art der Berührung wiederholt und wie er wie durch einen Zauber mit dieser Zeit und dem Jungen in sich verbunden ist.*

*Die zweite Wahrnehmung zu Berührungserfahrungen von Viktor sind Erinnerungen ans „Raufen“ und „Balgen“ mit seinen Schwestern. Das war lustig und lebendig.*

Der bekannte Körperpsychotherapeut Thomas Harms betont, dass der Aufbau einer Beziehung zwischen Eltern und ihren neugeborenen Kindern ohne Körperberührung nicht denkbar ist. Dabei legen die Ergebnisse der modernen Säuglings- und Bindungsforschung aber nahe, dass nicht die Häufigkeit, sondern die Qualität der Berührung entscheidet, ob sie ihren Zauber entfaltet und die Bindung nachhaltig gestärkt wird (vgl. Harms 2016, 857). Berührung ist damit so etwas wie eine erste Sprache, lange vor dem Sehen, dem Sprechen, vor bewusster Reflexion (vgl. Atwood 2000).

Das Thema Berühren ist eingebettet in ein Verständnis von Psychotherapie, die den Menschen als verkörpertes

Lebewesen versteht. Körperliche Berührung ist daher immer ein leibliches Geschehen, darum verwende ich das Begriffskonstrukt „körperleiblich“ (Angermayr 2019, 49). Leiblich heißt, wir sind mit unserer ganzen Lebendigkeit darin, unser ganzes Sein – jede Zelle – ist daran beteiligt. Körperliche Berührung ist eine Möglichkeit im breiten Spektrum von körperorientierter Psychotherapie.

## Soziale Ambivalenzen

Betrachten wir kurz die Zeit, die wir in den letzten drei Jahren durchlebt haben: Berührung in Zeiten von Covid. Die Philosophin Svenja Flaßpöhler wies auf die soziale Ambivalenz hin: Sie meint, dass nicht wenige Menschen mit den Maßnahmen gut konnten und diese als Erleichterung empfanden, denn es gäbe eine – so Elias Canetti – anthropologisch begründete Berührungsangst (vgl. Flaßpöhler 2021, 26). Im Wort des „Angreifens“ ist diese Doppeldeutigkeit schon enthalten. Wir hungern nach Berührung und fürchten uns zugleich vor ihr. Man fragt sich beinahe, wie wir das eigentlich vor Corona geschafft haben?

In den Zeiten von Corona wurde jegliche Berührung und körperliche Nähe hochproblematisch und das Grundthema „Berührung und Nähe als Gefahr und Zumutung“ gesetzlich verankert. Berührungs- und Näheverzicht wurde mathematisiert und gesetzlich geregelt, 2 Meter Abstand, Babyelefant, möglichst keine sozialen Kontakte, Lockdown und Quarantäne, in Zuspitzung: Menschen sterben lassen ohne Kontakt zu ihren Liebsten.

Der Gewinn von „hygienical correctness“ - Regelungen (vgl. Böhme G 2021, 19) dieser Art sind klar, sie dienen der Entlastung von Unsicherheit sowie inneren Ambivalenzen und der Herstellung von Sicherheit. Dabei vergaß man allerdings die fehlende Sicherheit auf einer darunter liegenden Ebene, die im körperleiblichen abgespeichert ist, nämlich die Bindungssicherheit, die auf angemessenen Nähe-Erfahrungen und Berührung beruht.

Diese Bindungssicherheit drückt sich durch viele kleine, unscheinbare Nähe-Erlebnisse und Mikroberührungen aus. Wir wissen heute, wenn keine Bindungssicherheit gegeben ist, dann ist das Explorationsbedürfnis gehemmt. Das sind die Bedürfnisse nach Wachstum, Lebendigkeit, Entwicklung, Heilung ... auch das macht Angst. Wir bekommen keine hundertprozentige Sicherheit.

Inzwischen merken wir auch einige Folgen dieser Zeit des Abstandsgebots, vom Anstieg der depressiven Erkrankungen, den großen Problemen für die Jugendlichen

und Kinder, der schlechteren Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen<sup>1</sup> usw., bis hin zu den Unsicherheiten in den Begrüßungsritualen.

Flaßpöhler bemerkt eine grundsätzliche Tendenz in Richtung möglichst hoher Sicherheit und Ausschaltung der Unsicherheit, z. B. die Regelungen durch „love-contracts“, also die Ausschaltung von Ambivalenzen durch Verträge: Wie oft schlafen wir zusammen, wie darf ich dich berühren, wie nicht?

Ist das etwas, was wir wirklich wollen können? Hier in unserem psychosozialen lebensweltlichen Feld besteht die Kunst doch viel mehr darin, Ambivalenzen auszuhalten, ins Bewusstsein zu heben und einen Freiraum, einen Erlebensraum offen zu halten. Wäre es nicht sinnvoller, auf der zwischenmenschlichen Ebene, im Kontakt, einander Gefühle der Sicherheit zu vermitteln, in kleinen Gesten oder körperlichen Berührungen?

## Neurobiologische hard facts – Streiflichter

Schon ab der sechsten Woche reagiert ein menschlicher Embryo auf Berührung, lange bevor sich all die anderen Sinne überhaupt erst entwickeln. Zwillinge im Mutterleib scheinen sich durchaus gezielt zu berühren und sich auf diese Weise gegenseitig zu unterstützen, so die Neurobiologin Rebecca Böhme (2019). Man nimmt an, dass dies für die Fähigkeit, zwischen sich und anderen zu unterscheiden, elementar ist und sich – neben all den anderen frühen Beziehungserfahrungen – auf die spätere Autonomieentwicklung auswirkt. Außerdem bereitet es den Boden für Mitgefühl und Empathie (vgl. Böhme R 2019, 27).

Berührung – feinfühlig – ist für das Kind überlebensnotwendig und bleibt es für den Menschen ein Leben lang. Abgesehen vom „Berührtwerden“ durch andere, berühren wir uns oft selbst. „Zwischen 400- bis 800mal am Tag berühren wir unser Gesicht und in der Regel nehmen wir von dieser Bewegung, die circa 1,3 Sekunden dauert, keine Notiz. Um möglichst keine Aufmerksamkeitsressourcen aus der aktuellen Situation abzuziehen, laufen diese Prozesse unbewusst ab. Selbstberührungen sind also eine sehr häufige Alltagshandlung; von allen Menschen, weltweit (Grunwald 2020, 2). Diese Selbstberührungen dienen der inneren Regulation des Organismus und sie werden in den Therapien sichtbar.

Böhme (2019) fasst in ihrem Buch „Human Touch“ die Wirkungen von Berührung zusammen:

Auch sie bezieht sich auf Harlow und beschreibt, dass

<sup>1</sup> <https://www.lzg-rlp.de/de/pressemitteilungen-detail/corona-massnahmen-folgen-fuer-die-psychische-gesundheit.html>

die Äffchen, die ausschließlich mit der Drahtmutter aufgezogen wurden, im Vergleich mit den anderen einen erhöhten Stresslevel zeigten, Verdauungsstörungen entwickelten und ein verringertes Explorationsverhalten (also Weltoffenheit) erkennbar war. Harlow ging noch einen Schritt weiter und zog Rhesusaffen in völliger Isolation auf, diese waren im Erwachsenenalter schwer verhaltensaestört.

Heute ist bekannt, wie wichtig dieser erste Kontakt für die gesunde Entwicklung ist. Auch über die Qualität der Berührung lässt sich einiges sagen. In unserer Haut befinden sich viele verschiedene Rezeptoren, die auf Wahrnehmungen spezialisiert sind, auf Druck, auf Vibration, Temperatur und Schmerz, und immer noch werden neue entdeckt. Dabei werden A-Fasern (klassischer Tastsinn, Oberflächenstrukturen, Ecken, Kanten, Vibrationen) und C-Fasern differenziert, welche auch unterschiedlich verarbeitet werden. Die C-Fasern reagieren besonders stark auf Streicheln, sie vermitteln innere Wahrnehmungen und die Körperzustände. Dabei hat man entdeckt und wissenschaftlich berechnet, dass die optimale Berührung bei etwa 32 Grad Celsius stattfindet. Das ist in der Regel die Temperatur an den Fingerspitzen und eine Geschwindigkeit des Streichelns von 1 bis 10 Zentimetern pro Sekunde.

Interessanterweise streicheln Eltern in der Regel genau in dieser Range, und es trifft auf alle Liebkosungen zu, die wir unseren Liebsten zukommen lassen (vgl. Böhme R 2019, 22).

Dabei spüren wir uns selbst als Leib, als Natur, die wir sind. So taucht langsam das Bewusstsein auf, ein eigenständiger Mensch zu sein.

Ich fasse die Wirkung von qualitativer Berührung und Selbstberührung zusammen:

Berührung dient unter anderem der Regulation von Emotionen.

- Sie stärkt Sicherheit und Wohlbefinden, Dopamin (Neurotransmitter für Belohnungseffekte) und Oxitocin- Ausschüttung, Immunsystem, Selbstvertrauen, Vertrauen ins Sein.
- Sie reduziert Angst, Anspannung, Cortisol (Stresshormon), Herzfrequenz, und Schmerzempfinden.

Kurz noch ein Blick auf die Kehrseite:

Wer einsam ist und ohne Partner lebt, hat Studien zufolge eine kürzere Lebenserwartung und ein höheres Krankheitsrisiko. Das scheint auch mit dem Mangel an Körperkontakt zusammenzuhängen, unter dem diese Menschen oft leiden, denn lange Umarmungen und intensiven Kör-

perkontakt gibt es in der westlichen Kultur hauptsächlich in romantischen Beziehungen. Wer keinen menschlichen Kuschelpartner hat, muss aber nicht verzweifeln. Auch das Streicheln von Hunden und anderen Tieren führt zu Endorphin-Ausschüttung und baut Stress ab. Wir spüren uns selbst als Natur, die wir sind.

### Anmerkungen zur Phänomenologie als Wahrnehmungskunst und zur Phänomenologie der Berührung

Was für eine spezielle und grundlegende körperleibliche Erfahrung Berührung darstellt, können wir uns anhand eines Satzes von Heidegger (1992, 26) klarmachen: Er meint, dass wir erst auf den Boden springen müssten, auf dem wir stehen. Was bedeutet das?

Versuchen wir es einmal nachzuvollziehen: Springen wir auf den Boden und berühren ihn.

Was lässt sich wahrnehmen: Halt, Widerstand, Festigkeit und ein bewegter, rhythmisch atmender Körper, hier und jetzt, „Ich“ bin da. Es ist ein Sprung in die konkrete Lebenswelt. Mit diesem Sprung bringen wir die Struktur des Daseins, wie sie in den 4 Grundmotivationen beschrieben wird, in die Präsenz.

Eine sehr schöne Interpretation dessen, was Heidegger damit meint, entspringt einem Zitat von Bob Marley „Manche Leute fühlen und spüren den Regen, andere werden einfach nur nass.“<sup>2</sup> Kann ich da sein, fühlen und spüren das „Ich bin“? Die Wahrnehmung dieses einzigartigen Moments des Daseins.

Für das Phänomen Berührung heißt das, dass wir in dem Moment, in dem wir jemanden berühren (mit innerer Achtsamkeit und Offenheit), mit unserer existenziellen Wirklichkeit in Kontakt sind. Das nenne ich *existential touch*. Wir sind aus den Vorstellungen und Konzepten ausgestiegen und mit Leben, mit einem lebendigen Körper in Verbindung, in „*Seinsföhlung*“ sagen wir in der Existenzanalyse. Phänomenologie ist die Methode, die von Husserl, über Heidegger, Merleau-Ponty, bis heute von Waldenfels, Fuchs, Böhme und Schmitz entwickelt wurde und wird, um „zu den Sachen selbst“ durchzudringen. „Zu den Sachen selbst“ bedeutet, „die Forderung, auf diejenige Welterfahrung zurückzugehen, die jeder sprachlichen Artikulation und wissenschaftlicher Begriffsfixierung voraus liegt und ihre Voraussetzung bildet“ (Zahavi 2007, 38). Wir gehen also mittels Phänomenologie an den Ort, wo die Konzepte entstehen.

<sup>2</sup> <https://www.pinterest.de/pin/16255248633864409/>

### a) Berührung als Resonanzverstärker

Mit der Interpretation beginnt wieder der „Alltag“ im Alltagsbewusstsein. Für diese Form des Zugangs zum Thema Berührung braucht es eine poetische Einstellung zur Welt. Der Soziologe Rosa (2016) formuliert, was Rilke oder Eichendorff poetisch ausdrücken. Die Welt und die Dinge dürfen sich wieder mitteilen. Wenn wir berühren, so tun wir das in einer Haltung, als ob wir einem Gedicht lauschen oder ein Musikstück hören, nur dass wir hier der Erzählung des Körpers, des Gewebes zuhören. Die Berührung öffnet uns einen Zugang zu einer Geschichte. Berührung ist ein dialogisches Geschehen, eingebettet in eine Sphäre der „Zwischenleiblichkeit“. Gene Gendlin nennt das „Interaktion first“: „Was jeder in einer Interaktion ist, ist bereits durch den anderen affiziert“ (Gendlin 2016, 96).

Eine poetisch-phänomenologische Haltung braucht eine Offenheit, eine Bereitschaft, die eigenen Bewertungen zuerst einzuklammern. Es braucht Mut, sich auf das, was sich zeigt und auf die Langsamkeit einzulassen, Mut zu Verweilen und sich „berühren“ zu lassen. Vor allem braucht es Begleitpersonen oder Therapeuten:innen, die selber mit ihrem Körper gut verbunden sind. Die Berührung selbst ist lauschend auf die sich zeigenden personalen Resonanzen.

Durch phänomenologische Körperarbeit kommt es zu einer „Schärfung“ des „Empfangsapparates Mensch“. Wir filtern mit den Spür-Antennen unserer Leiblichkeit, aus dem Zwischen der Beziehung, dem Rauschen der eigenen unbewussten Tiefe, wie auch aus den überpersönlichen Atmosphären diejenigen Gefühle, die sich als wesentlich zeigen (vgl. Fuchs 2000, 81).

Berührung im metaphorischen Sinne kann nur verstanden werden, weil wir konkret (körperlichleiblich) berührt worden sind. Berührung führt mich somit direkt zum „eingefleischten Selbst“ (Längle 2009, 13). Ich komme in Kontakt mit meinem impliziten Körperwissen. In diesem „Leibgedächtnis“<sup>3</sup> finden sich sehr früh – präverbal - entstandene Schemata und affektmotorische Muster für das „Sein mit anderen“. Ich komme in Berührung mit meiner Körpergeschichte, in der mein gesamtes bisheriges Leben sedimentiert ist. Darin zeigt sich häufig ein Körperwissen, das uns reflexiv bisher nicht zugänglich war.

Ein Beispiel: Dagmar

*Dagmar fühlt sich als Opfer (Mobbing und biografisch benachteiligt) und einsam, niemand kümmert sich um sie,*

*dabei wirkt sie aber immer auch aggressiv, das nimmt sie allerdings nicht wahr. In einer Sitzung spürt sie diesem „Arm-Sein“ nach. Sie fühlt sich klein, krümmt sich zusammen, leidet ... Ich frage sie nach dem, was sie jetzt brauchen oder sich wünschen würde ... sie meint, sie brauche eine Umarmung ... ich biete ihr an, ob sie ausprobieren möchte, wenn ich ihr als Unterstützung die Hand auf den Rücken lege ... ja, das mag sie ausprobieren ... ich lege meine Hand sanft und bestimmt auf ihren Rücken ... in dem Moment sagt sie nein, weg da, ich spüre eine unbändige Wut .... und mit einem Mal wurde ihr deutlich, wieviel Wut und Aggression in ihr eigentlich steckt ... Daran haben wir dann weitergearbeitet. Im reflexiven Denken war ihr das gar nicht so deutlich, aber über die Berührung kam sie mit dieser Realität in Kontakt.*

Im Grunde haben wir es in der Praxis oft mit Klienten zu tun, die zu wichtigen Bereichen im inneren Erleben den Kontakt verloren haben und das allein über das Denken nicht lösen können. Es ist ein spannendes Phänomen, das wir in der Regel in den Momenten mit der Wirklichkeit in Kontakt kommen, wo unsere Vorstellungen scheitern, wo es also anders ist, als wir gedacht haben.

Ein zweites Beispiel des direkten Zugangs zu den präverbalen Schemata zeigt uns Herbert:

*Herbert leidet an Schizophrenie und ich habe ihn ca. vier Jahre, bis zu seinem Umzug in eine andere Stadt, begleitet. Am Ende unserer gemeinsamen Gespräche frage ich gerne nach den erlebten Highlights des Prozesses (die bedeutsamen, berührenden Momente, die Veränderung ermöglicht haben) – des gemeinsamen Weges. Ich bin in der Annahme, dass dies der Führerschein sein würde, also dass es ihm gelungen war, einen Traum zu verwirklichen und den Führerschein zu erwerben und noch ein paar andere Begebenheiten, die wir durchgearbeitet haben und bei denen ich ihn begleitet habe. Während der ganzen Zeit haben wir nicht mit direkter Berührung gearbeitet, der Schwerpunkt lag in der Stabilisierung, Erdung und der praktischen „Lebenskunst“. Zu meiner großen Überraschung meinte er, dass für ihn das am tiefsten bewegende Erlebnis eine Begegnung am Bahnhof war (also außerhalb des therapeutischen Settings). Wir sind uns vor ca. einem Jahr am Bahnhof kurz begegnet, ich hätte ihm die Hand gegeben und ihn kurz begrüßt.*

*Das stimmt tatsächlich und ich hatte es gar nicht mehr im Bewusstsein. Wir sind direkt am Bahnsteig aneinander vorbeigegangen, ich hatte ihn kurz mit Handschlag be-*

<sup>3</sup> Das Leibgedächtnis lässt sich als der eigentliche Träger der Lebensgeschichte betrachten, in gewissem Sinn sogar als der Grund der persönlichen Identität, denn es umfasst Wahrnehmen, Verhalten, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Vertrautheit mit der Welt und auch Erinnerungseinschlüsse, Gedächtniskerne, die Menschen mit ihrer Vergangenheit verbinden. Vgl. Stangl, W. (2022, 22. April). <https://lexikon.stangl.eu/16940/leibgedaechtnis>

*grüßt und bin dann weitergegangen. Spannend dabei ist für mich auch, dass ich das sonst nicht mache, wenn ich Klienten in der Stadt begegne.*

*Er meinte, es habe ihn berührt, dass ich ihn begrüßt und ihm die Hand gegeben habe, denn üblicherweise – seit er sich erinnern kann – gingen ihm die Menschen aus dem Weg, was aufgrund seines manchmal bizarren Verhaltens durchaus nachvollziehbar ist.*

*Eine einfache, alltägliche körperliche Berührungssequenz als Highlight der Therapie!*

## b) Berührung als körperlicher Dialog

Die Wichtigkeit des „Sich-berühren-Lassens“ im metaphorischen Sinne, wird in der Existenzanalyse durchgehend betont (vgl. Längle 2016, Pointner 2018), wobei vor allem auf die Bedeutung der Emotionen fokussiert wird. So fand im Jahr 2010 ein internationaler Kongress zum Thema „Berührt vom Leben – Emotion in Therapie und Beratung“ statt. Die Unterscheidung zwischen Berührung im weiten – metaphorischen – Sinne (etwas berührt mich, geht mir nahe) und engerem Sinne von konkret körperlicher Berührung (z. B. Hand auf dem Rücken, gehalten werden...) ist hilfreich, aber im strengen trennenden Sinne genau so wenig durchzuhalten, wie die Trennung von geistiger-, psychischer und somatischer Dimension (vgl. Bauer 2009, 11). Darum die Verwendung des Begriffs „körperlich“.

Gerade im Ereignis der konkreten taktilen Berührung zeigt sich, dass sie ein dialogisches Phänomen ist und dem Basismodell der Existenzanalyse entspricht:

Du begegnest mir darin, spürst die Aufgeregtheit, die Unsicherheit, den inneren Rhythmus, dein „mit dir verbunden oder unverbunden sein“. Darin zeigt sich eine unauflösbare **Bezogenheit**.<sup>4</sup>

Du erfährst etwas über mich, was mir vielleicht nicht bewusst ist, Anspannung, Festhalten, Offensein, Stocken, Fließen. Das, was sich von mir zeigt, ist von mir nicht kontrollierbar, es ist mir auch entzogen.

In dieser **Entzogenheit** kann sich etwas Fremdes, Überraschendes zeigen. Dabei sind wir verletzlich und es öffnet den Raum des Begehrens.

Darin wird mir die **Exponiertheit** bewusst. Es ist etwas Unverfügbares darin und es ermöglicht eine neue Erfahrung. Diese Exponiertheit erfordert ein vorsichtiges und behutsames Vorgehen, um der Würde und der Verletzbarkeit der Person gerecht zu werden.

## Ethische Hinweise zum Berührungsdialog

Therapeutische Berührung unterscheidet sich von der Alltagsberührung wie das therapeutische Gespräch vom Alltagsgespräch. Beide werden durch ihr Anderssein wirksam. Berührung ist Dialog, daher gibt es keinen Werkzeugkasten von Berührungstechniken. Der Raum für Berührung entsteht kreativ-spielerisch und kann als Experiment im Prozess angeboten werden. Nur einzelne Elemente können eingeübt werden.

Hier einige Überlegungen, welche mir in der Arbeit mit Klienten und Klientinnen zentral erscheinen:

1. Berührung ist immer ein Angebot, das sprachlich eingeführt wird und in den Prozess eingebettet werden muss: Vom Verbalen zum Berühren und wieder zur (verbal unterstützten) Verarbeitung. Zuerst Information und Struktur geben und die innere Zustimmung einholen, sowohl bei der Klientenperson, als auch bei mir als Begleitperson.
2. Damit Berührung ihre gute Wirkung entfalten kann, braucht es die Präsenz und Resonanzfähigkeit der Therapeutenperson und eine akzeptierende, sichere Atmosphäre. Die Therapeutenperson muss selbst gut verkörpert sein. Jede Berührung hat „lauschenden“ Charakter (vgl. Angermayr, Strassl 2013).
3. Exploration und Integration der Erfahrung anhand einer klaren phänomenologischen Analyse mittels einer körperorientiert geführten „Personalen Existenzanalyse“. Denn in der Arbeit mit Berührungen explizieren sich oft verkörperte Erinnerungen. Jede Irritation bei Berührung ist eine Chance zur phänomenologischen Explikation.
4. Ich bin als ganze Person an der Berührung beteiligt, darum sind Selbsterfahrung, Supervision und Weiterbildung unabdingbar. Seitens der Therapeutenperson erfordert es die Bereitschaft, das gegenwärtige Erleben der Patientenperson wahrzunehmen und „sich auf ungewisses Terrain zu begeben und sich auch überraschen zu lassen“ (vgl. Geißler 2017, 19). Es verweist uns auf die sokratische Grundhaltung des „Nicht-Wissens“.
5. Auf Stimmigkeit, die Qualität der therapeutischen Beziehung, auf Schutz vor unangemessener Intimität achten! Autonomie und Freiheit bleiben bei der Klientenperson.

Folgende Dynamiken können zu massiven Komplikationen des Prozesses führen:

- „Gutes tun wollen“, ohne Bezugnahme zum anderen, einfach „weil ich es kann“.
- Ausdruck von Destruktivität und Manipulation (eigene sadistische Anteile).

<sup>4</sup> Die Begriffe Bezogenheit, Entzogenheit und Exponiertheit habe ich bei Küchenhoff & Wieglerling (2008, 102) entlehnt.

- Erotik, aufgrund der Atmosphäre und eigener Bedürftigkeit bedeutet unangemessene Intimität.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass die Arbeit mit konkreter Berührung durch die Therapeutenperson diätetisch sparsamst anzuwenden ist. Sie ist eine der stärksten Interventionsformen. Selbst in explizit körperpsychotherapeutischen Prozessen wird nicht ständig berührt. Es gibt auch ein zu viel an Berührung, darum wird nicht mit jeder Patient\*in\* mit konkreter Berührung gearbeitet.

## Aspekte der Prozessbegleitung

In den meisten Beratungen und Therapien wird man ohne explizite Berührung auskommen. Körperorientierte Selbstwahrnehmung der zwischenleiblichen Abstimmung und das Markieren von/oder Einladen zur Selbstberührung wird regelmäßiger Bestandteil des Prozesses sein. Das explizite „hands on“ Vorgehen der Therapeutenperson erweitert die körperleibliche Dialogfähigkeit. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund prozessorientierter Ziele.

## Formen und Qualitäten von Berührung<sup>5</sup>

Es beginnt mit der Wahrnehmung des Möglichkeits-Raumes und einer Achtsamkeitslenkung nach Innen. Damit verbunden ist eine Verlangsamung gegenüber dem Alltagserleben.

- Spüren eines Impulses, ohne ihn auszudrücken = gewahrt werden des Berührungsraums, der Möglichkeit zur Berührung.
- Selbstberührung: Als Spürhilfe, sondierend, Wahrnehmen der Leibesinsel (Variante Fremdberührung). Diese Selbstberührung kann sowohl spontan stattfinden, als auch dazu eingeladen werden.
- 0-Punkt-Berührung: ohne Absicht, will nichts, ist einfach da (Daseinsbestätigung), Entspanntes Gewicht, „Nicht-Tun“-Charakter.
- Haltende Berührung: ohne festzuhalten, unterstützt die haltende Muskelarbeit, dadurch kann oft tiefer geatmet werden und es können sich (Abwehr-)Spannungen lösen.
- Unterstützende, mitbewegende Berührung: z. B. der Wachstumsbewegung, Rückenstärkung.
- Widerstand geben: z. B. die Gegenbewegung zur Wachstumsrichtung (dadurch verstärkt sich in der Regel die Befreiungsrichtung und die Wahrnehmung der lebensfördernden Kräfte).

Diese Aufzählung ist nicht abschließend. Zelzer-Lenz (2023) bringt in ihrer vergleichenden Arbeit auch Sicht-

weisen anderer psychotherapeutischer Zugänge und Breema Bodywork zeigt damit weitere Differenzierungsmöglichkeiten des Berührungsfeldes.

## Berührung als Weg in existenzielle Themenfelder

In Woody Allens Film „Melinda und Melinda“ beschreibt er das Leben Melinda Robicheaux einmal aus der Perspektive einer Komödie und einmal aus dem Blickwinkel einer Tragödie. An einer Stelle sagt Melinda: „*Das Leben ist an sich kurz und bedeutungslos. Es zählt letztlich nur, was dich berührt hat und was du berührt hast.*“ Damit ist angedeutet, was durch Berührung – sowohl im metaphorisch-weitem als auch im engeren körperleiblichen Sinne – ermöglicht werden kann und im Folgenden anhand der Grundmotivationen aufgeführt ist:

### Berührung als Grounding im Sein:

Sie sagt mir „ich bin da, es gibt mich“, in dem was mich „zutiefst anrührt“. Die Geste der Berührung verweist auf den Raum in Richtung Welt, auf etwas, was mir Halt vermitteln kann. Sie ist eine sichere körperleibliche Verbindung von Dasein und Welt.

### Berührung als Ausdruck von Lebendigkeit und Verbindung mit der Lebendigkeit in mir:

Sie ist ein leibliches Resonanzphänomen und bringt mich in Beziehung. Es ist etwas in uns, das Leben will und das von der Welt in je eigener Weise affiziert ist. Das Lebendige wird durch Berührung geweckt und genährt.

### Berührung als Selbstentdeckung und Selbstfindung:

In der Berührung sind sowohl ich als auch der Andere und die Beziehung enthalten. Sie ist ein ausgezeichnete Beitrag zur Selbsterfahrung. Auch das Spiel mit der Grenze und der Lust, sich auszuprobieren, findet sich darin. Ja, sogar in der Selbstberührung ist dieser Aspekt enthalten. Ich bin es, der berührt und bin gleichzeitig der Berührte.

### Berührung als Spüren des Bedeutsamen für mein Leben:

Sie ist eine Spur zum Wesentlichen. Indem sie mich auf verkörperte Weise anspricht und mir nahe geht, zeigt sie, was in dieser Situation für mich von Bedeutung ist. Die Philosophin Natalie Knapp bringt es auf den Punkt: „Sinnvoll ist, was uns wirklich berührt.“ (Knapp 2013, 224)

<sup>5</sup> Einige dieser Berührungsformen verdanke ich meiner Focusing Ausbildung bei Johannes Wiltschko und Klaus Renn (DFI Würzburg).

**Literatur**

- Angermayr M, Strassl L (2013) Leiborientierter Zugang zur inneren Stimmigkeit. Ein Dialog mit existenzanalytischen und osteopathischen Prinzipien und deren psychotherapeutische Implikationen. In: Existenzanalyse 30/2/2013, 55–62
- Angermayr M (2019) Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Groundings“. In: Existenzanalyse 36/2/2019, 48–54
- Angermayr M (2022) Existenzanalyse mit dem Körper – Ereignis und Anverwandlung. Existenzielles Grounding als existenzanalytisch-körperpsychotherapeutischer Zugang. In: Existenzanalyse 39/1/2022, 4–13
- Atwood M (2000) Der blinde Mörder. Berlin: Berlin Verlag
- Bauer E (2009) Ich und mein Leib. In Existenzanalyse: 26/2/2009 4–12
- Böhme G (2021) Die vierte hygienische Revolution. In: Philosophie Magazin Nr. 57, April/Mai 2021
- Böhme R (2019) Human Touch. Warum körperliche Nähe so wichtig ist. München: C.H. Beck
- Flaßpöhler S (2021) Sensibel. Über moderne Empfindlichkeit und die Grenzen des Zumutbaren. Stuttgart: Klett-Cotta
- Fuchs T (2000) Leib-Raum-Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Geißler P (2017) Psychodynamische Körperpsychotherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Gendlin E (2016) Ein Prozessmodell. München: Verlag Karl Alber
- Grunwald M (2020) Wir berühren uns selbst, um eine Stresssituation psychisch auszubalancieren. Leibzig: GWE-AN Magazin Universität Leibzig.
- Harms T (2016) Bindungsförderung braucht einen Körper. In: Hebammenforum 8/2016, 857–860
- Heidegger M (1992) Was heißt Denken? Stuttgart: Reclam
- Knapp N (2013) Kompass neues Denken. Wie wir uns in einer unübersichtlichen Welt orientieren können. Hamburg: Rowohlt Verlag
- Küchenhoff J, Wieglerling K (2008) Leib und Körper. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. Existenzanalyse 26, 2, 13–33
- Längle A (2016) Sich berühren lassen. Vom Zusammenspiel von Werten und Gefühlen in der existenziellen Psychotherapie. In: Persönlichkeitsstörungen 20, 2, 115–126
- Pointner S (2018) Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Wien: Orac Verlag
- Rosa H (2016) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp
- Zahavi D (2007) Phänomenologie für Einsteiger. Paderborn: Wilhelm Fink
- Zelzer-Lenz U (2023) Die Möglichkeiten der Berührung in der Psychotherapie. Vergleichende Literaturanalyse und illustrierende Fallvignetten. Masterarbeit, Universitätslehrgang „Existenzanalyse & Logotherapie“, Universität Salzburg
- Zur, O.a.N. Nordmarken (2020) To touch or not to touch: Exploring the Myth of Prohibition On Touch In Psychotherapy And Counseling. Verfügbar unter <https://bit.ly/2Wjqz79>.

**Internet und Film:**

- Allen W (2004) Melinda und Melinda. Eine dramatische Komödie. USA (100min)
- Marley B <https://www.pinterest.de/pin/16255248633864409/>  
<https://www.lzg-rlp.de/de/pressemitteilungen-detail/corona-massnahmenfolgen-fuer-die-psychische-gesundheit.html>  
<https://lexikon.stangl.eu/16940/leibgedaechtnis>

**Anschrift des Verfassers:**

MAG. MARKUS ANGERMAYR  
 Hasnerstraße 9  
 A–4020 Linz  
[www.markusangermayr.at](http://www.markusangermayr.at)  
[mail@markusangermayr.at](mailto:mail@markusangermayr.at)