



Berühren und berührt werden

Mit dem Tastsinn erleben wir unsere Umwelt durch zwei verschiedene Wahrnehmungsarten, durch die haptische und die taktile Wahrnehmung.

Die **haptische Wahrnehmung** bezeichnet das aktive und bewusste Erfassen und Berühren von Gegenständen und Lebewesen. Mit Hilfe des haptischen Sinns erfassen wir die Größe, Kontur, Textur, Temperatur, die Masse und das Material des berührten Objektes. Wir berühren etwas oder jemanden, und das verschafft uns ein haptisches Erlebnis.

Die **taktile Wahrnehmung** bezeichnet die passive Wahrnehmung der von außen auf uns wirkenden mechanischen Reize. Wir werden von jemandem berührt, dies ist für uns ein taktiles Erlebnis. Über unterschiedliche Rezeptoren der Haut nehmen wir verschiedene Reize wie Druck, Spannung, Stütze, Vibration, Temperatur und auch Schmerz wahr. Schmerz hat eine überlebenswichtige Funktion. Er bewahrt uns vor schlimmeren Verletzungen. Aber auch die Fähigkeit, Berührungen wie Streicheln oder eine Umarmung zu spüren, übernimmt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Bei einer Umarmung werden das „Glücks“-Hormon Dopamin und das „Kuschel“-

Hormon Oxytocin ausgeschüttet, was gegen Stress wirkt, den Blutdruck senkt, die Muskeln entspannt, Ängste und Schmerzen lindert, unser Immunsystem stärkt und uns Geborgenheit vermittelt. Dabei ist es fast egal, wer uns berührt. Jedoch wirken Berührungen von vertrauten Menschen intensiver.

Berühren und berührt werden:
das existentielle Bedürfnis nach Nähe, Kontakt, Zugehörigkeit, Geborgenheit, Sicherheit, Führung, Bestätigung, Wohlbefinden

Der **haptische Sinn** spielt für unsere Entwicklung eine besondere Rolle. Wir benötigen ihn, um uns selbst und unser Sein in der Welt zu begreifen. Er setzt sich aus drei Basis-sinnen zusammen:

- Der **Hautsinn** als Kontaktsinn ist nach der Geburt der Sinn, der über Berührung, Berührtwerden und Berührtsein den Aufbau unseres Selbstbildes bestimmt und uns ein erstes Bild von der Welt vermittelt. Der Säugling und später das Kind entwickelt über achtsame, verlässliche Hautberührungen der Erwachsenen seine Gefühlswelt, Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen und Urvertrauen. So erlebt das Kind Geborgenheit und gewinnt emotionale Kompetenz.

Der Hautsinn spielt in unserem späteren Leben bei der Gestaltung der Beziehungen weiterhin eine wesentliche Rolle.

- Der **Gleichgewichtssinn** ist der Sinn für Balance und Ausgeglichenheit, körperlich und seelisch. Über ihn gewinnen wir Orientierung und Entscheidungskompetenz in Bezug auf uns selbst, unsere Beziehungen und unsere Umwelt. Wir organisieren uns über das Gleichgewicht in unseren Bewegungen und inneren Bewegungen.

- Die **Tiefensensibilität** entwickelt sich über Druck auf unser physisches System, also auf das Gewebe, die Muskeln und die Bänder. Diese Sensibilität ist wichtig für den **Lagesinn**, der uns Informationen über die Position des Körpers im Raum und die Stellung der Gelenke und des Kopfes liefert. Wichtig auch für den **Kraftsinn**, der Informationen über den Spannungszustand von Muskeln und Sehnen liefert, und für den **Bewegungssinn**, durch den eine Bewegungsempfindung und das Erkennen der Bewegungsrichtung ermöglicht wird. Die Erfahrungen in der Tiefensensibilität führen in das Handeln, in das Tätigsein. Über das eigene Tätigsein eignen wir uns die Welt an, erfahren uns als wirkmächtig, kompetent und erleben uns selbst.

(Vgl. Herrmann 2020, 95)

Körperkontakt

während eines Workshops muss sowohl vom Leiter als auch von den Teilnehmern bewusst und mit klarer Absicht ausgeübt werden. Verschiedene Berührungsarten dienen dem Zweck, die Interaktion und den sozio-emotionalen Prozess, der immer auch ein körperlicher ist, als Ganzes zu unterstützen. Dazu ist es oft angebracht, die Person zu fragen: „Darf ich dich halten?“ Oder: „Magst du meine Übungspartnerin sein?“



<https://www.shiatsu-rixdorf.de/workshop-berlin/>

haltend

Eine Berührung kann helfen, den Teilnehmer bei intensiven emotionalen Prozessen körperlich zu stabilisieren, zu stützen. Ich kann jemanden festhalten, damit er nicht umfällt. Ich kann seinen Kopf stützen, kann mich hinter ihn stellen, damit er sich anlehnen kann. Berührung kann helfen, eine große Menge an Spannungen oder Energie im Körpersystem, zum Beispiel ein Zittern oder ein Schütteln, zu kontrollieren.

wahrnehmend

Durch körperlichen Kontakt – zum Beispiel mit der Hand – kann ich den Zustand und die Veränderungen in verschiedenen Körpersystemen verfolgen. Beispiele: „Wie eiskalt ist dein Händchen.“ – „Darf ich mal deinen Puls fühlen?“ – „Da

merke ich viel Kraft in deinem Arm ...“

führend

Ich kann die Person absichtsvoll führen oder Bewegungen ermöglichen. Es muss nicht gleich ein Tanz sein; ich kann eine Person auch nur an die Hand nehmen oder ihr einen wohlmeinenden Schubs geben.

folgend

Wenn meine Hände von einer bestimmten Stelle oder körperlichen Region angezogen werden, kann ich eine Berührung geschehen lassen. Zum Beispiel hält mir jemand die Hand hin, die ich unwillkürlich ergreife. Jemand lehnt sich bei mir an, ich gebe dann die Antwort mit einer Berührung. Beim Gesellschaftstanz führt der Partner, die Partnerin folgt.

stimulierend

Eine Berührung, die ein erhöhtes Aufnehmen und Gewahrwerden von Empfindungen ermöglicht, zum Beispiel ein Klopfen auf die Schulter, ein liebevoller Klaps oder ein scherzhaftes Kitzeln, um jemanden zum Lachen zu bringen.

bremsend

Eine Berührungsweise, die eine Bewegung oder die Eskalation eines Vorganges verlangsamt oder anhält. Ich kann zum Beispiel jemanden leicht festhalten, um ihm zu sagen: „Lauf bitte nicht weg.“ Oder: „Bleib ruhig.“

integrierend

Eine Berührung, die dem Menschen dient, sich als Ganzes zu erleben, zum Beispiel eine Berührung, die zugleich an zwei Körperteilen berührt, an beiden

Wangen, an beiden Schultern oder an Brust und Rücken. Beim Tanz kann ein Berührungsprogramm mit der vollen Palette laufen. Auch Umarmungen oder Massagen haben eine integrierende Wirkung.

„Sich zu umarmen ist die beste Möglichkeit, um aneinander vorbeizuschauen“

Ein persönliches Statement

Aus meinen persönlichen Erfahrungen möchte ich von einem Ereignis berichten: Eine Kollegin hatte Geburtstag (Alter 48). Es war interessant zu beobachten, wie die anderen Kolleginnen ihr gratuliert haben. Auffallend war, dass die jüngeren Kolleginnen (Mitte 20) sie alle umarmt haben, während die älteren (zwischen 40 und 53) ihr „nur“ per Handschütteln ihre Glückwünsche mitteilten. Ich sollte noch erwähnen, dass auch ich (28) meine Kollegin umarmt habe. Ich könnte mir vorstellen, dass die älteren Kolleginnen keine zu nahe Distanz eingehen wollen, um den Respekt zu wahren oder weil ihnen die Berührung vielleicht unangenehm ist oder unpassend scheint. Schließlich handelt es sich ja um ein „kollegiales Verhältnis“. Den Jüngeren fällt es womöglich leichter, in solch einer Situation engen Körperkontakt zu einer Person außerhalb des Freundes- und Familienkreises zu haben.

Rebecca Huber, M.Sc. Public Health Nutrition

*Zusammenstellung:
Armin Poggendorf, Institut für
Teamdynamik, Künzell/ Fulda*