

Touch me

**Die Bedeutung von Berührungen
und
Erlebensmöglichkeiten in Biodanza**



Karolin Grebe, Kassel (2021)

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitende Worte..... | 3 |
| Was ist Biodanza?..... | 3 |
| Was vorweg noch wichtig ist..... | 4 |
| Was zählt mehr? Was ich sehe oder was ich berühre?..... | 5 |
| Unsere Sinne sind sinn-voll..... | 7 |
| Der Sinn der Haut..... | 9 |
| Die Wirkung von Berührungen..... | 10 |
| Sich selbst berühren ist kein Ersatz..... | 14 |
| Körperängstlichkeit..... | 15 |
| Warum Berührungen unsere Existenz sichern..... | 17 |
| Keine Berührung ohne Beziehung..... | 19 |
| Stopp - hier ist meine Grenze..... | 20 |
| Die Kraft der Berührung in Biodanza..... | 22 |
| Achtsamkeit und Feedback..... | 23 |
| Eine Verbundenheit spüren..... | 25 |
| Mit der Genussfähigkeit die Lebensqualität erhöhen..... | 27 |
| Vom Streicheln und Liebkosen - ein Nachwort..... | 30 |

Einleitende Worte

Herzlich willkommen. Wie schön, dass du dieses Schriftstück in deinen Händen hältst. Ich wünsche dir eine kuschelige Lesezeit und immer häufigere Umarmungen in deinem Leben.

Auf den folgenden Seiten werde ich dich mitnehmen in die Welt der Berührung. Wir werden heraus finden warum Berührungen so gut tun, was in unserem Körper passiert, wenn wir berührt werden und was Forscher über Berührungen herausgefunden haben. Im hinteren Teil dieses Schriftstückes möchte ich mit dir in die Welt von Biodanza, den „Tanz des Lebens“ eintauchen. Ich werde anhand von Erfahrungsbeispielen die Erlebensmöglichkeiten von Berührungen in Biodanza betrachten.

Du bist herzlich eingeladen, mit auf diese Forschungsreise zu kommen und dich inspirieren zu lassen.

Was ist Biodanza?

In Biodanza finden die Lust an der Bewegung, unserer ureigene Freude am Leben und die tiefe Verbindung zur Gemeinschaft zusammen. Alle Männer und Frauen jeden Alters ohne bestimmte Voraussetzungen sind willkommen mitzutanzten. Die angeleiteten Tänze und die dazu speziell ausgewählte Musik laden ein – ohne festgelegte Schritte – den ganz eigenen, authentischen Tanz aus dem Inneren heraus entstehen zu lassen.

Unterschiedliche Tänze und Übungen, einzeln, zu zweit oder in der Gruppe, schenken Lebendigkeit, innere Stärke, Leichtigkeit, Verbundenheit und Wohlbefinden. Das oberste Ziel ist dabei, mehr Genuss und Lebensfreude im Leben zu erfahren. Dazu gesellen sich authentische Begegnungen mit anderen Tänzern, Anerkennung, kreativer Ausdruck der eigenen Empfindungen, Gruppenzusammenhalt, Entspannung

und körperliches Wohlbefinden.

Eine Tanz-Session, die zwischen 1,5 und 2,5 Stunden dauern kann, wird Vivencia, „das Erleben“ (übersetzt) genannt und hat oft ein Thema oder einen Leitsatz, der die Tanz-Session begleitet.

Biodanza leitet sich ab vom griechischen „bios“ = Leben und dem spanischen „danza“ = (Volks-)Tanz und kann übersetzt werden mit Tanz des Lebens. Biodanza ist eine Methode, die vor über 40 Jahren in Südamerika von Rolando Toro entwickelt wurde, und die Entfaltung, Entwicklung und Integration der menschlichen Potentiale durch Musik, Tanz und Begegnungen in der Gruppe unterstützt. Bis heute ist Biodanza in über 45 Ländern verbreitet.

So vielfältig die Erlebnismöglichkeiten in Biodanza auch sind – in diesem Schriftstück werde ich den Scheinwerfer auf die Berührungen und auf die Körperkontakte richten.

Was vorweg noch wichtig ist

Wenn ich in diesem Schriftstück von Kuscheln oder Berührungen schreibe, so meine ich die aufmerksame, wohlgemeinte und angenehme Sorte von Berührungen. Ich spreche nicht von grenzüberschreitenden Berührungen, die für den Empfänger unangenehm sind und ich spreche nicht von Körperkontakt, der von einer der beteiligten Personen nicht gewollt ist. Dies werde ich im fortlaufenden Text nicht explizit erwähnen.

Auf eine gendergerechte Formulierung habe ich nicht geachtet. Egal welchen Geschlechts du bist – fühle dich wohlwollend angesprochen und genieße den Lesefluss, der entsteht, wenn auf der/die/das *Stern*chen* verzichtet wird.

Was zählt mehr? Was ich sehe oder was ich berühre?

Zu Beginn mag ich einen Blick in die Vergangenheit werfen. Wie war das früher? Hatten zwischenmenschliche Berührungen schon immer die gleiche Bedeutung wie in der heutigen Zeit?

Es ist schon viele hundert Jahre her, da wurden beispielsweise Geschäfte per Handschlag besiegelt und waren damit rechtskräftig. Nicht selten bekamen Beteiligte bei Vertragsabschlüssen eine Ohrfeige, damit ihnen die Details aus dem Vertrag besser im Gedächtnis blieben. Die Inhalte wurden ihnen wie „eingeläut“! Ja, tatsächlich war dies in der mittelalterlichen Gesellschaft so üblich. Eine Unterschrift, die (nur) mit dem Auge wahrnehmbar und mit dem Verstand zu verstehen wäre, hätte in der damaligen Zeit keine Bedeutung gehabt denn die meisten Menschen waren Analphabeten und somit waren schriftliche Verträge nutzlos – Berührungen hingegen verbindlich.

Körperkontakt war im Mittelalter an der Tagesordnung. Fremde teilten sich in Gaststätten ein Bett und Nachbarn badeten nackt in ein und demselben Zuber. Die Menschen trauten eher dem „handfesten“ Tastsinn als dem „trügerischen“ Augenschein.



In den folgenden Jahrhunderten veränderte sich dies. Die bessere Bildung und der komplexere Handel brachte neue Vertragsformen mit sich und die Unterschrift vertrieb den Handschlag zum besiegeln einer Vereinbarung. Auch die Benimmregeln wurden strenger. In einem französischen Erziehungsratgeber von 1774 heißt es, Kinder „müssen dazu erzogen werden, alles was sie sehen, nur mit ihren Augen anzufassen“. Das visuelle Zeitalter verdrängte die berührungsorientierte Epoche. Fotografie und Film oder die Flaniermeilen rückten in den Vordergrund. Zu Beginn der Industrialisierung wurde der Sehsinn zur Spitze der menschlichen Evolution erklärt. Der Tastsinn sank auf die niedrigste Stufe unter den Sinnen.

Erst in den 60er Jahren wurde mit der Hippiebewegung der Körperkontakt wieder ungezwungener. Die „Freie Körper Kultur“ (FKK) boomte und die Erziehung von Kindern wurde körperorientierter. Bis zum heutigen Tag hält dieser Trend an. Es gibt Ausstellungen zum Anfassen, Mütter und Väter tragen ihre Babies am Körper und in einigen Städten kann man Kuschel-Partys besuchen¹. Umarmen sich zwei Menschen in der Öffentlichkeit, so gehört dies zunehmend zur Normalität.

Ob diese Entwicklung zu mehr Körperlichkeit weiter voran schreitet, weiß ich nicht. Ich verfolge in den Medien, wie sich die Distanz von 1,5 Metern zu anderen Menschen, mit den Worten Respekt, Sicherheit und Verantwortung schmückt. Die Corona-Pandemie beeinflusst unser tägliches Miteinander immens. Kontaktbeschränkungen und die Schließung von Sport- und Kultureinrichtungen minimieren die zwischenmenschlichen Begegnungen. Es wird sicherlich in der psychosozialen Entwicklung von Bedeutung sein, dass Körperkontakt während der Corona-Pandemie ein Tabu darstellt. Viele arbeiten von zu Hause, Besprechungen verlaufen online, selbst Kontakte zwischen Schulkindern sind eine Seltenheit. Über den Bildschirm begrüßen wir uns tatsächlich nur noch über die Augen und die Ohren. Noch nicht mal ein Handschlag zur Begrüßung ist möglich. Partys sind schon lange verboten, Biodanza scheint „viel zu gefährlich“ und Freunde treffen soll auf das Minimalste reduziert werden. Es findet ein absolut reduzierter Körperkontakt statt – denn der enge Kontakt zu einem anderen

¹ Magazin GEO 07/2017 „Der Sinneswandel“ von Florentin Schumacher

Menschen wird während der Pandemie als eine Gefahr deklariert.

ÜBRIGENS: In südeuropäischen Kulturen sind Freundschaftsküsse zu Begrüßung und zum Abschied häufiger als in Japan. Auch das Händeschütteln ist nicht überall gleich:



Bei den Deutschen, so heißt es, sei es fest, lebhaft und häufig,
bei den Briten moderat,
bei den Nordamerikanern fest und selten,
bei den Arabern wiederholt und langanhaltend,
bei den Koreanern relativ fest und
bei den meisten anderen Asiaten eher sanft und selten.

Unsere Sinne sind sinn-voll

Wenn wir am Morgen die Augen aufschlagen, schalten wir den Sehsinn ein. Wir schauen auf den Wecker oder blicken aus dem Fenster, um die Morgensonne zu erhaschen, die die Stadt in verheißungsvolles Licht taucht. Die Vögel im Garten zwitschern ihr Morgenlied, dem wir genussvoll lauschen, während der Kaffee verführerisch aus der Küche duftet. Am Frühstückstisch kosten wir von dem knusprigen Müsli, dass uns ein wohliges Gefühl im Bauch schenkt und uns für einige Stunden nährt.



Wir sehen, hören, riechen und schmecken den ganzen Tag. Stimmt etwas nicht mit einem dieser Sinne, unternehmen wir schnellstens etwas dagegen. Verschwimmen die Konturen in der Ferne, lassen wir uns eine Brille verschreiben. Sind wir verschnupft und nehmen den Duft der Rosen im Garten nicht mehr wahr, so rennen wir in die Apotheke, um den Schnupfen zu bekämpfen, der auch noch unsere Geschmacksnerven lahm gelegt hat. Ist uns beim Duschen Wasser ins Ohr geraten, sind wir höchst irritiert und schütteln so lange den Kopf, bis es endlich „plopp“ macht und der Gehörgang wieder frei ist. Wir fühlen

uns nur wohl, wenn wir diese vier Sinne stetig nähren. Zudem sind wir ständig von Reizen für diese Sinnesorgane umgeben. Bei Berührungen ist das anders. Meist kümmern wir uns nicht darum, regelmäßig angenehm berührt zu werden oder zu berühren. Auch wenn wir mit Blick auf die vergangenen Jahrhunderte gelernt haben, dass der taktile Sinn wieder auf dem Vormarsch ist, so steht der Tastsinn in unserem Alltag nicht im Focus. Ist dieser Sinn vielleicht in den Hintergrund gerückt, weil uns die Bedeutung von Berührungen abhanden gekommen ist?

Dabei ist unser Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt tief in uns angelegt. Während Kinder noch einen sehr natürlichen Zugang zu Berührungen haben, wird mit zunehmendem Alter der Körperkontakt defensiver, allmählich kann eine Scheu vor anderen entstehen, genährt durch die gesellschaftlichen und kulturellen „Regeln“ und die Erziehung im Elternhaus, der Schule, etc. Diese Scheu und das gleichzeitige Bedürfnis nach Berührung dokumentiert eine amerikanische Untersuchung aus den 1970er Jahren. Studenten verbrachten eine gewisse Zeit zuerst in einem dunklen und dann in einem hell erleuchteten Raum mit fremden Menschen. Die Dunkelheit bewirkte, dass mehr als 90 Prozent von ihnen Körperkontakt mit andern hatten, und zwar nicht nur dann, wenn sie versehentlich aneinanderstießen. Im hellen Raum fand keinerlei Körperkontakt statt. Nur im Schutz der Dunkelheit konnten die Probanden sich einigermaßen der sozialen Zwangsjacken entledigen, die sie seit Ihrer Kindheit allmählich übergestreift hatten². Stolz und Schamgefühle, angestaute Frustrationen bilden scheinbar unüberwindbare Blockaden. All das verhindert jedoch, dass wir Lebensenergie in Form von Hautkontakt tanken können.

ÜBRIGENS: Der Tastsinn ist der Sinn, der sich zu allererst im Mutterleib entwickelt. Mit dem Tasten beginnt der Fötus schon in der achten Woche die Grenzen seines Körpers zu begreifen und damit den Unterschied zwischen sich und der Welt. Es bildet sich die Grundlage des späteren Bewusstseins³.



2 „Das Glück der Berührung“ von Cem Ekmekcioglu, Kapitel: Berührung ist Leben, Seite 20

3 Magazin GEO 07/2017 „Warum Berührung unter die Haut geht“ von Ines Possemeyer



Der Sinn der Haut

Die Haut, so hilft mir Wikipedia bei der Definition, ist ein Organ, welches mit seiner Fläche von ca. 2 Quadratmetern verschiedensten Funktionen dient. Auf Platz 1 liegt ihre Bedeutung als Grenze: In der Haut treffen Innen- und Außenwelt aufeinander. An dieser Grenze nimmt der Menschen seine Existenz als körperliches Wesen wahr.

Die Haut schützt den Körper vor äußeren Einflüssen, wobei keine Rolle spielt, welcher Natur diese sind. Selbst wenn eine potenzielle Gefahr, wie beispielsweise schädliche Mikroorganismen, über die Haut in den Körper eindringen, existieren Abwehrzellen, die diese effektiv bekämpfen. Die Haut sichert ebenso das innere Gleichgewicht wie den Stoffwechsel, indem sie verhindert, dass der Mensch zu viel Wasser verliert oder austrocknet.

Das Ertasten von Gegenständen gehört zu den elementaren menschlichen Sinnen und geschieht über die Haut als Sinnesorgan. Über sie nehmen wir Berührungen wahr, wenn wir unserem Gegenüber zum Beispiel die Hand geben. Berührung ist keine Frage von Ja oder Nein, sondern voller Nuancen – es spielen die Qualität, die

Intensität, die Dynamik, die Dauer und auch die Geschwindigkeit des Reizes eine Rolle.

Die Haut verfügt über eine Vielzahl von Sinneszellen und Tastpunkten, über die wir Berührung, Druck, Schmerz, Kälte oder Wärme empfinden. Die verschiedenen Zellen sind dabei auf unterschiedliche Reize ausgerichtet. Die einen registrieren Druck, die anderen erkennen Temperaturunterschiede oder Schmerz. Die Nerven greifen die Empfindungen auf und leiten sie an das Rückenmark sowie das Gehirn weiter. In Folge werden Botenstoffe ausgeschüttet - Hormone wie zum Beispiel Oxytocin werden über die Blutbahn im ganzen Körper verteilt. Ein positiver Effekt: Die Herzfrequenz und Atmung werden langsamer und die Muskulatur entspannt sich. Je besser wir jemanden kennen, umso schneller wird die „Biologie dieser Berührungen“ angestoßen.

Wie der Mensch eine Berührung wahrnimmt, ist ein Mix aus verschiedenen Informationen an das Gehirn und auch der Kontext, in dem sich der Mensch befindet. So kann eine streichelnde Berührung abends auf dem Sofa als angenehm wahrgenommen werden, während dieselbe Berührung in einem Moment wo der Mensch aufgebracht hinter dem Steuer sitzt, als störend empfunden werden kann.

Die Wirkung von Berührungen

Berührungen tun nicht nur der Seele gut, sie wirken auch auf den Körper und mindern Stress oder Angst, stärken die Bindung und helfen bei der Selbstwahrnehmung.

Wann hast du dich das letzte mal gestresst gefühlt? Stress ist emotional spürbar durch zum Beispiel Gereiztheit, innerer Anspannung oder Schlafprobleme – körperlicher Stress kann sich durch Verspannungen, Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen zeigen. Eine Möglichkeit zum Stressabbau ohne unangenehme Nebenwirkungen sind Berührungen.

Was passiert bei einem angenehmen Körperkontakt? Die Berührung der Haut führt zu einer sofortigen Senkung der Cortisol-Ausschüttung. Das Stresshormon Cortisol wird

abgebaut und das Entspannungshormon Prolaktin vermehrt ausgeschüttet. Die Anspannung weicht, die Gelenke werden beweglicher, Muskulatur und Körper entspannen sich.

Jeder kennt das Gefühl von Angst, sie schützt und sichert das Überleben. Angst empfindet jeder Mensch unterschiedlich stark und in unterschiedlichsten Situationen. Sie kann sogar so stark empfunden werden, dass der Kontakt zu anderen Menschen gemieden wird, oder dass beispielsweise bei einer Prüfung, trotz sehr guter Vorbereitung, plötzlich ein Black-Out entsteht.

Durch eine angenehme Sinneswahrnehmung setzt das Gehirn den Botenstoff Oxytocin frei. Eine Umarmung, selbst das Knuddeln mit einem Teddybären, kann diesen Botenstoff aktivieren und dadurch Angst erheblich reduzieren. Dass Kuschneln bei der Bewältigung von angstmachenden Situationen und Angststörungen hilft, fanden die Bonner Forscher um den Psychologen Prof. René Hurlemann heraus⁴. Sie konnten in einer Studie zeigen, dass das Bindungshormon Oxytocin das Angstzentrum im Gehirn hemmt und Ängste schneller abklingen lässt. Dazu führten die Wissenschaftler bei 62 männlichen, gesunden Probanden eine Angstkonditionierung durch. Anschließend erhielten die Hälfte der Probanden über ein Nasenspray das Hormon Oxytocin, die andere Hälfte bekam ein Placebo. Im Ergebnis dieser Studie klang die Erwartung eines erneuten Angstereignisses im Verlauf stärker ab als ohne diesen Botenstoff⁵.

Oxytocin ist neben seiner Bedeutung als Kuschnelhormon auch das Treuehormon, welches bindungsfähig macht. Neben der Intimität stärkt es das Vertrauen in die Mitmenschen und die Bindung zu ihnen. Kuschneln verbindet also die Menschen miteinander und Beziehungen können intensiviert werden.

4 Internet: Blog: „10 Gründe, warum wir mehr kuschneln sollten“; www.muenchen-heilpraktiker-psychotherapie.de; <https://www.muenchen-heilpraktiker-psychotherapie.de/blog-2/kommunikation-verstaendnis-austausch/10-gruende-mehr-kuschneln.html>

5 Universitätsklinik Bonn, Sandra Göbel, 14.11.2014; <https://www.apotheken.de/news/10067-bindungshormon-baut-angst-ab>

Kuscheln mindert also Ängste, lässt uns entspannen und Verbundenheit spüren. Los geht's: Schenken wir uns gegenseitige Berührungen! Denn das wirkt sofort. Neben den Effekten von Entspannung und Angstreduzierung lassen uns Berührungen risikofreudiger, glücklicher und selbstsicherer werden. Und Berührung kann noch mehr - schon in deinen ersten Lebensjahren sind Berührungen entscheidend für die Entwicklung der Selbstwahrnehmung.

Bei kleinen Kindern sorgt Körperkontakt für gesundes Wachstum. Liebevolle Berührungen von Eltern oder pflegenden Personen helfen dem Kind sich selbst wahrzunehmen, die Grenze vom Ich zur Welt zu erlernen und dem Gehirn zu signalisieren, wo sich der eigene Körper befindet und wo er endet. Forschungen haben gezeigt, dass Babys, die keine körperliche Zuneigung bekommen, in der Entwicklung deutlich zurück bleiben.

Besonders bei Jugendlichen kann man in bestimmten Entwicklungsstadien entdecken, dass sie schlaksig durch die Welt gehen oder zum Stolpern neigen. Das kann die Folge von einem Wachstumsschub sein, wenn der Körper wieder lernen muss, mit seinen neuen Körpergrenzen umzugehen.

Erlebt der Heranwachsende zu wenig seine eigene Körperlichkeit durch den körperlichen Kontakt zu anderen, erfährt er zu wenig über seine Körpergrenzen. Er entwickelt kein angemessenes Bild von sich selbst. Das Erleben von sich selbst, abgegrenzt von der Umwelt ist verschwommen oder fehlt. Die Personen nehmen sich nicht als eigenständige Individuen mit selbst gesteuertem Willen und selbst bestimmten Handlungen wahr.

Familien, in denen es eher emotional kühl zugeht, in denen Körperlichkeit und Berührungen zu kurz kommen, haben häufiger Mitglieder, die Zeichen von Magersucht oder Bulimie aufweisen. Wer sich selbst gut wahrnimmt, ist oft „bei sich“, hört sich zu, spürt sich, nimmt seine Bedürfnisse und Gefühle wahr, spürt sein Bauchgefühl oder hört die innere Stimme, handelt instinktiv und merkt, was ihm guttut. Ein „sich-selbst-erleben“ ist sowohl für die Bewusstseinsbildung, das

Selbstbewusstsein und die eigene Identität, als auch für die Entwicklung von Empathie unentbehrlich.

Das Repertoire an sinnlichen Erfahrungen, vor allem die mit dem eigenen Körper und anderen Menschen, führen zu einem unverwechselbaren neuronalen Netzwerk im Gehirn. Wer angefasst wird, kann auch gehalten werden und den Halt spüren. Das kann wiederum ein Gefühl von Geborgenheit auslösen. Vereinfacht könnte man sagen: Im Gehirn wird über die Nervenbahnen der Zusammenhang von Berührung, Halt und Geborgenheit gespeichert. Begegnen wir Unbekanntem, gibt uns das nun in uns wohnende Gefühl von Geborgenheit Sicherheit.

Zärtlichkeiten scheinen sogar im Zusammenhang mit Erfolgen zu stehen: Eine Reihe faszinierender Studien, die das Magazin ZEIT Wissen zusammengefasst hat, haben gezeigt, wie Berührungen und haptische Wahrnehmung unsere Stimmung und unser Denken beeinflussen. So haben Forscher herausgefunden, dass sich Sportler in erfolgreichen Teams häufiger berühren als in weniger erfolgreichen. Eine Kellnerin wird eher Trinkgeld bekommen, wenn sie ihre Kunden einmal leicht berührt hat. Außerdem haben sie herausgefunden, dass Patienten, die vom Arzt berührt wurden, die Zeit überschätzen, die der Arzt ihnen gewidmet hat⁶.



6 Magazin ZEIT WISSEN Nr. 4/2015



ÜBRIGENS: Die berühmte Therapeutin Virginia Satir hat einmal gesagt: "Wir brauchen 4 Umarmungen pro Tag zum Überleben, 8 Umarmungen pro Tag, um uns gut zu fühlen, und 12 Umarmungen pro Tag zum innerlichen Wachsen."

Sich selbst berühren ist kein Ersatz

Kuscheln mit sich selbst? Das geht nicht, meint der Haptik-Forscher Martin Grunwald⁷. Eigene Berührungen haben einen ganz anderen Effekt als die Berührung von anderen Lebewesen. Ca. 400 bis 800 Mal berühren wir uns täglich im eigenen Gesicht. Grunwald vermutet: Wir tun das, um für unser Gehirn ein Gleichgewicht herzustellen. Wir fassen uns nämlich dann ins Gesicht, wenn unser Gehirn angespannt ist, oder wie Grunwald sagt „wenn unsere Gehirnaktivität das mittlere Niveau verlässt“. Die Berührung, so glaubt er, sorgt für einen Ausgleich, wenn wir mehr Informationen oder Emotionen verarbeiten. Vergessenes kann uns wieder einfallen, Unangenehmes wirkt weniger bedrohlich. Allerdings funktioniert das nur unbewusst, sagt der Forscher. Wenn wir uns absichtlich an die Nase fassen, gelingt dies nicht.

Wenn wir zu wenig oder über einen längeren Zeitraum keine positiven und wohlgemeinten Berührungen erhalten, so kann dies (je nach Ausprägung) zu Gefühlen von Einsamkeit oder sogar zu leichten bis mittelschweren Depressionen führen. Jedes Säugetier braucht ein gewisses Maß an Berührung, und wenn das lange ausbleibt, kann es an Körper und Seele erkranken. Kehre ich diese Annahme um, so mildern Berührungen Einsamkeitsgefühle oder depressive Verstimmung. Es ist so simpel.

ÜBRIGENS: Am 21. Januar ist Weltknuddeltag!



⁷ Internet: MDR Wissen - Kuscheln macht glücklich – messbar! Stand 2. November 2018; <https://www.mdr.de/wissen/kuscheln-100.html>



Körperängstlichkeit

Wie kommt es, dass manche Menschen in bestimmten Situationen Berührungen vermeiden oder mit Abwehrhaltung auf Berührungsangebote reagieren? Viele ältere Menschen erleben oft nicht mehr als einen flüchtigen Hautkontakt vom Pfleger mit Gummihandschuhen, der ihnen beim täglichen Waschen und Wenden hilft. Die Gummihandschuhe gehören heutzutage zu den Hygienemaßnahmen und schaffen gleichzeitig eine Barriere zu echter Berührung. Manchmal kommen in Kindergärten männliche Erzieher in den Konflikt wie viel kuscheln und raufen mit den Kleinen angemessen ist und ab wann sie in ein „schlechtes Licht“ geraten. Haptik-Forscher Martin Grunwald spricht sogar von einer Körper-ängstlichkeit. Ihr Ursprung, so sagt er, sei die Sorge vor falsch verstandener Berührung und deren möglicher Folgen. Forscher haben herausgefunden, dass die Deutschen ein unsichtbarer Annäherungswall umgibt. Werden 45 Zentimeter Abstand unterschritten, fühlen sich viele belästigt⁸.

⁸ Internet: Rp-online / Psychologie „Warum Sie sich heute erst einmal umarmen lassen sollten“, 06.07.2017

Woher kommt das? Das Wort „absichtslos“ hat sich in diesem Zusammenhang in unserem Wortschatz etabliert. Die Berührung solle absichtslos sein, wobei meist die sexuelle Absicht gemeint ist. Ein Grund dafür könnte sein, dass Sex in den Medien der heutigen Zeit allgegenwärtig ist. Und nicht immer scheint es für den Betrachter eine liebevoller, respektvoller und achtsamer Akt zu sein. Berührungen gelten für viele als verfänglich, gehören sich nicht, sind unsittlich oder altmodisch wie der Handkuss, der eigentlich ja nur eine Berührung symbolisierte. Absichtslose Berührungen, die nicht auf Sex hinauslaufen sollen, haben häufig wenig Platz in den Medien. Es verkauft sich nicht gut, wenn die Partner in der Action-Komödie nur liebevoll miteinander kuscheln.

Völlig absichtslos ist eine Berührung meiner Meinung nach niemals. Bei der Berührung zwischen zwei Menschen möchte der eine dem anderen vielleicht ein wohliges Gefühl schenken, seine Verspannungen lösen, ihn liebkosen oder Nähe herstellen. Ist die Absicht des „Schenkenden“ jedoch für sich selbst etwas zu erreichen (zum Beispiel eine sexuelle Erregung) oder Wenn-Dann-Abisichten impliziert sind, so kann die Berührung vom Empfangenden als unangenehm oder absichtsvoll wahrgenommen werden. Mit Sicherheit gibt es noch viele Beispiele, die die Unterscheidung von absichtslos und absichtsvoll für jeden individuell einordnen.

Körperliche Zuwendung ist für viele Erwachsene nicht selbstverständlich. Wer keinen Partner hat, mit dem es sich gut knuddeln lässt, hat jedoch Alternativen. Kleine Massage-Oasen findet man in fast jeder Stadt. Ob Reiki, Shiatsu oder Spa-Therapeuten, die dem Körper und der Seele guttun, oder der Besuch von Kuschel-Partys. Hier können Streicheleinheiten mit der Absicht, angenehme Berührungen zu verschenken, das Kuschelbedürfnis erfüllen. Oder wie sieht es mit Tanzen aus? Auch Biodanza lädt dich ein, mehr Kuschel- und Berührungsgenuss in dein Leben zu bringen.



ÜBRIGENS: Wie viel Körperkontakt als normal gilt, ist in jeder Kultur unterschiedlich. Wie groß ist der Wohlfühl-Abstand zwischen mir und dir? Geben wir uns beim Begrüßen die Hand oder umarmen und küssen wir uns? Wie viel Berührung ist unter Fremden, unter Geschäftspartnern oder unter Freunden akzeptiert? Von diesen Prägungen ist auch abhängig, ob du eine Berührung als angenehm oder unangenehm empfindest.



Warum Berührungen unsere Existenz sichern

Eigentlich wollte ich hier von dem berühmten Kaspar-Hauser-Experiment berichten, von dem du vielleicht schon mal gehört hast. Kaspar Hauser wurde 1812 geboren und war wie ein Tier im Verlies, fast ohne menschlichen Kontakt aufgewachsen. Für die Wissenschaftler war er interessant, da sie erforschen wollten, welche Verhaltensweisen erlernt und welche angeboren sind.

Doch beim Recherchieren bin ich auf ein anderes Experiment des US-Psychologen Harry Harlow gestoßen, der Ende der 1950er Jahre das Wesen der Eltern-Kind-Beziehung untersuchen wollte. In seinem Experiment isolierte Harlow neugeborene

Rhesus-Äffchen von ihren leiblichen Müttern und gab ihnen als Ersatz zwei leblose Attrappen. Die eine aus Draht, aber mit eingebautem Fläschchen, aus dem die Jungen Nahrung bekamen. Die Andere mit warmen, kuscheligem Stoffkörper ausgestattet. Die Äffchen tranken öfter kurz an der Brust der Drahtmutter, suchten ansonsten aber die Nähe der Stoffmutter. Wurde den Affenbabys ein Schreck eingejagt, so suchten sie Schutz bei der Mutter, die sie nie ernährt, ihnen aber kuschelige Behaglichkeit gegeben hatte. Auf Youtube gibt es Videos, die dieses Experiment zeigen („Harlow’s studies on dependency in monkeys“; Link: <https://youtu.be/OrNBEhzig8I>).



In der damaligen Zeit war dieses Experiment für viele eine überraschende Erkenntnis, denn man ging davon aus, dass Zuwendung den Nachwuchs verderbe. Inzwischen ist der Blick auf den Umgang mit Kindern zum Glück ein anderer geworden. Doch dieses Experiment unterstreicht, was die Wissenschaft inzwischen alles über die positiven Wirkungen von Behaglichkeit herausgefunden hat.

ÜBRIGENS: Die isolierten Äffchen, denen in ihren ersten Lebensmonaten nur Kontakt zu einer Stoffmutter gewährt werden, zeigten später deutliche Entwicklungs- und Verhaltensstörungen. Das bestärkt die Annahme, dass Kuschneln mit lebendigen, durchbluteten Wesen zwar ersetzt werden kann, aber nicht das Gleiche ist.



Keine Berührung ohne Beziehung

Ohne die Beziehung zu anderen Menschen entwickeln wir uns nicht gesund. Denn wir Menschen sind Beziehungswesen. Als Säugetiere haben wir uns evolutionär in und durch soziale Gruppen entwickelt. Wir kommunizieren miteinander. Ob verbal oder nonverbal – im Kontakt zueinander findet Beziehung statt. Wir brauchen den anderen und sind auf ihn bezogen. Gegenseitige Körperberührungen gehören zu unserem artgerechten Umgang miteinander.



Findet Berührung statt, ist die Beziehung gleich huckepack dabei. Oder andersherum: Findet Beziehung statt, ist die Berührung ein Booster. Durch den körperlichen Kontakt verringert sich die Distanz und es entsteht eine vertrauensvollere Atmosphäre. Berührungen stabilisieren die Beziehung. In der europäischen Kultur wird in der Regel der Andere mit einem Handschlag begrüßt. Durch die Dauer und Stärke des Händedrucks, das Wahrnehmen von Hautbeschaffenheit und Temperatur, vergrößert sich das Spektrum an Eindrücken und ich kann mir ein genaueres Bild von meinem Gegenüber machen. Ich trete intensiver in Beziehung zu ihm, als wenn wir uns auf Distanz die Worte „Guten Tag“ zurufen. Durch die Berührung entsteht Zugehörigkeit.

Und Berührungen können auch noch tiefer gehen. Denn jeder Gedanke, jede Emotion und jede Absicht wird mit der Berührung übertragen. Sensible Menschen merken das

gleich – sie sind „be-rührt“. Weniger sensible Menschen nehmen die Gedanken, Emotionen, Absichten hinter der Berührung eher als ein diffuses Gefühl wahr.

Der amerikanischer Juniorprofessor für Psychologie an der DePauw University, Matthew J. Hertenstein, auch als „Experte der Emotionen“ zu finden, hat vor kapp 10 Jahren einen experimentellen Nachweis dafür gefunden, dass eine Berührung, auch ein schon flüchtiger Körperkontakt, ganz bestimmte Emotionen ausdrücken und übertragen kann. Dafür hat er 248 Studenten getestet. Diese mussten mit einem vorher unbekanntem Partner gegenseitig Berührungen austauschen, um einander eine der acht Emotion mitzuteilen: Ärger, Furcht, Freude, Trauer, Ablehnung, Liebe, Dankbarkeit oder Mitgefühl. Die Person, die berührt wurde, hatte die Augen verbunden. Gesprochen wurde bei der Versuchsanordnung nicht.

Danach erhielten die berührten Personen die Liste der acht Emotionen und wurden gebeten, die eben verspürte Empfindung darunter auszuwählen. Es gab auch eine neunte Wahlmöglichkeit, „keiner der Begriffe trifft zu“, um auszuschließen, dass jemand gezwungen war, eine Emotion zu wählen, die er nicht wirklich empfunden hatte.

Die Berührungen wurden zwischen 50 und 78 Prozent richtig verstanden. Dies ist viel höher als die 11 Prozent, die man rein zufällig erwarten würde. Auch sind die 50-78 Prozent vergleichbar, mit der Trefferquoten, die man bei Untersuchungen über den Gesichtsausdruck von Emotionen beobachtet hat⁹.

ÜBRIGENS: Eine buddhistische Weisheit lautet „Es ist nicht so wichtig WAS du tust, es ist wichtig WIE du es tust“.



Stopp – hier ist meine Grenze

Die Haut ist nicht nur Schutz, sondern auch Körpergrenze. Hast du Lust auf ein Experiment? Magst du berührt werden? Dann lade ich dich ein auszuprobieren deine Wahrnehmung zu verändern, während du gestreichelt wirst. Schließe deine Augen und

⁹ Internet <https://mayoka.at/beruehrungen-uebertragen-auch-emotionen/>

streiche mit deinen Fingerspitzen der einen Hand langsam und zart über deinen anderen nackten Arm.

Nimm zuerst wahr, wie sich diese Berührung auf deinem Arm anfühlt. Kannst du spüren, wie deine Härchen bewegt werden? Wie fühlt es sich für dich an? Gleicht die Berührung für dich eher einem Kitzeln oder einem Abtasten? Ist der Arm an jeder Stelle gleich empfindsam? Beende dein Streichen und spüre nach. Fühlt sich die berührte Stelle auf deinem Arm anders an? Spürst du vielleicht die Berührung noch, obwohl sie nicht mehr stattfindet?

Anschließend wiederhole das Streichen über deinen Arm. Aber gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit in deine Fingerspitzen. Wie fühlen sich diese an, wenn du über deinen Arm streichst? Kannst du mit ihnen die Oberfläche deiner Haut wahrnehmen? Vielleicht eine Ader erspüren? Fühlt sich dein Arm warm an? Sind deine Fingerspitzen rau oder weich und spürst du die Berührung auch in deinen Fingernägeln? Was entdeckst du noch?

Was wir soeben erforscht haben, ist die Wahrnehmung unserer Haut-Grenze. Einmal von Innen und das andere mal von Außen. Wird diese Grenze überschritten, reagiert der Körper mit einer Art Sicherheitscheck und schickt ein Signal an das Gehirn, wir empfinden zum Beispiel einen Schmerz. Werden bestimmte Körperstellen berührt, kommen noch weitere Signale dazu - es wird sehr intim, wie beim Küssen oder beim Sex.

Doch zurück zur Wahrnehmung: Von unseren fünf Sinnen ist nämlich der Tastsinn der einzige, der in beide Richtungen funktioniert. Über den Körperkontakt mit einem anderen Menschen spüren wir uns und den, der uns berührt. Je nachdem wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Die Berührung löst sowohl eine innere als auch eine äußere Wahrnehmung aus. Anders ausgedrückt: du kannst zeitgleich eine taktile und eine haptische Erfahrung machen.



Unterhalb der Haut bin Ich. Oberhalb befindet sich der Andere, das Außen, die Welt. An der Grenze Haut kannst du diesen Unterschied ganz deutlich spüren.

ÜBRIGENS: Der Mensch kann ohne Geschmackssinn leben, ohne Gehör, sogar ohne Augenlicht. Aber er bleibt nicht gesund, wenn ihm der Körperkontakt genommen wird. Nur wenn Berührung stattfindet, ist sich der Organismus sicher, das ein Gegenüber existiert. Er muss fühlen: Es gibt den Anderen. Und es gibt mich¹⁰.

Die Kraft der Berührung in Biodanza

Wir haben auf den letzten Seiten erforscht, wie elementar wichtig die Verbindung zu anderen Menschen ist und wie entwicklungsfördernd und stärkend wohlwollende Berührungen sind. Während wir uns eine Brille verschreiben lassen, wenn der Sehsinn nicht mehr richtig funktioniert oder wir Nasentropfen in der Apotheke holen, damit der Geruchs- und Geschmackssinn uns wieder das Leben bereichern, so liegt es nah, uns auch um ein ausreichendes Maß an Berührungen zu kümmern. Vielleicht lebst du in einer gesunden und stabilen Partnerschaft, in der Körperlichkeit eine Selbstverständlichkeit ist. Vielleicht hast du aber auch seit deiner Kindheit gelernt, dass Berührungen stets mit Gefahr verbunden sind und gehst ihnen bewusst oder unbewusst aus dem Weg. Egal, wie deine Biographie von berühren, berührt werden oder nicht berührt werden geprägt ist, dürfte inzwischen deutlich geworden sein, dass Berührungen gut tun, deine Gesundheit stärken und sogar heilend wirken können. Hinzu kommt, dass du dich durch Berührungen besser selbst wahrnehmen lernst und sich deine Lebensqualität erhöhen kann. Und wäre es nicht wunderbar, neben der Quantität (erinnere dich an die Empfehlung von Virginia Satir: 12 Umarmungen am Tag) auch die Qualität der Berührungen in deinem Leben zu erhöhen?

Rolando Toro, der Entwickler von Biodanza sagte einmal: „Affektivität ist die Solidarität

¹⁰ Magazin STERN Nr. 28/2015 „Wie Berührung auf uns wirkt“, ein Interview mit Haptik-Forscher Martin Grunwald von Tobias Schmitz

und der Zusammenhalt der Spezies. Sie ist die Suche nach Schutz und Sicherheit. Sie ist die liebevolle Nahrung, die in einer Umarmung und einer affektiven und zärtlichen Liebkosung liegt. Affektivität bedeutet, Liebe zu geben, zu empfangen und um Liebe bitten zu können. Wir behaupten daher, dass die Affektivität eine biologische Grundlage hat und der Lebenserhaltung dient.“ (Rolando Toro¹¹)

In Biodanza spielt der Kontakt zu sich selbst sowie der Kontakt zu Anderen eine große Rolle. Ich möchte auf den folgenden Seiten den Scheinwerfer auf die verschiedenen Erlebensmöglichkeiten von Berührungen im Kontakt zu Anderen in Biodanza richten und auf die verschiedenen Wirkungen eingehen. Und nochmal weise ich darauf hin: Biodanza ist weitaus mehr als nur Kontakt und Berührungen!

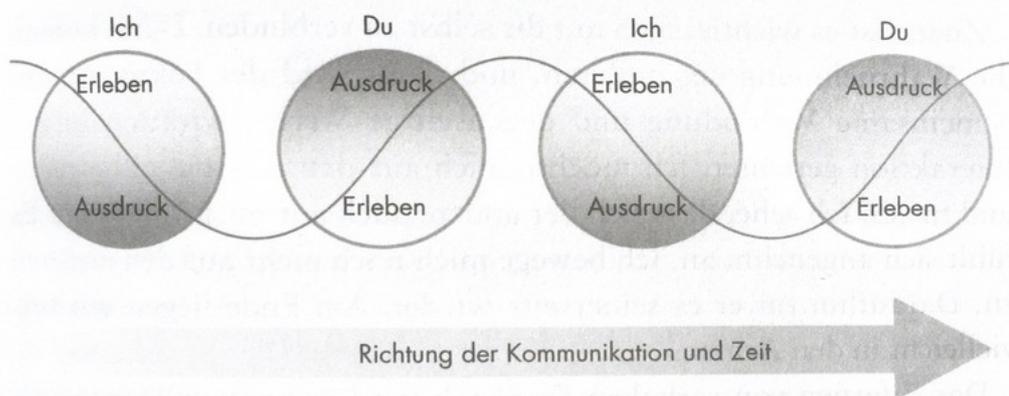
Achtsamkeit und Feedback

In unserer Arbeit mit Biodanza werden wir der Tatsache gerecht, dass vor allem eine authentische und wohlwollende Verbindung zu anderen Menschen ermöglicht, man selbst zu sein. Das Berühren und Streicheln als grundlegendste und ursprünglichste Kontaktform spielt dabei eine wichtige Rolle. Hierbei ist es oberste Maxime einen Raum zu erschaffen der voller Respekt und Achtsamkeit ist und in dem sich Menschen nähern, ohne sich selbst oder den anderen zu übergehen. Dazu werden die Bedürfnisse des jeweiligen Momentes respektiert, ohne über das Wollen und Wünschen des Gegenübers hinwegzugehen¹². Zusätzlich geht es immer wieder um die Wahrnehmung von Grenzen und um Feedback. Im Tanz wird eine Möglichkeit geschaffen, ein Gefühl von „bis hierher und nicht weiter“ wahrzunehmen. Die innere Grenze kann somit spürbar werden und nach außen über zum Beispiel den Hautkontakt gesetzt und vom anderen respektiert werden. Der Andere wird im Feedback wahrgenommen. Hierbei geht es ganz spielerisch um das Erforschen und Ausprobieren von Nähe und Distanz.

11 „Biodanza – die Poesie der Begegnung“ von Veronica Toro und Raul Terren, Kapitel Affektivität, Seite 76

12 „Biodanza – Poesie der Begegnung“ von Veronica Toro und Raul Terren, Kapitel :Umarmen heißt Geben und Empfangen, Seite 80

Ich möchte an dieser Stelle gern tiefer in den Begriff Feedback einsteigen, weil ich es für einen elementaren Baustein im gesunden Erlernen von Begegnungen empfinde. Gewöhnlich definieren wir den Begriff als verbalen Ausdruck, der dem Anderen eine Rückmeldung zu seinem Verhalten oder Gesagten geben soll. Doch Feedback ist mehr als nur der Austausch von Worten, er ist wie ein Paartanz, der allen Begegnungen zugrunde liegt. Feedback ist der ständige Wechsel zwischen Ich und Du. Ich nehme mich wahr und drücke etwas davon aus. Der andere nimmt dies wahr und erlebt einen Teil seiner inneren Reaktionen darauf. Das können Körperempfindungen, Gedanken, Bewertungen, Tagträume, Erinnerungen, Assoziationen, Gefühle, Handlungsimpulse und anderes sein. Davon drückt er einige Anteile bewusst, gezielt, übertrieben oder auch abgeschwächt, maskiert, ironisiert, versteckt aus. Andere eher unbeabsichtigt, unbewusst und spontan oder auch in einer Mischung alldem. Ein Teil dessen nehme ich wiederum wahr. Jetzt erlebe ich einen Teil meiner inneren Reaktion auf das, was der andere ausgedrückt hat und zeige ihm wiederum etwas davon, woraufhin er seine inneren Reaktionen auf meinen Ausdruck erlebt.



Feedback sollte immer bei dir selbst beginnen, nämlich bei dem, was du erlebst und fühlst. Das Erleben und Sich-Spüren ist die Grundlage und der Anfangspunkt. Die Grundbewegung von Feedback ist immer ein Pendeln zwischen dir und dem anderen. Das gilt auch für das verbale Feedback. Zuerst ist es wichtig, dich mit dir selbst zu verbinden. Dann kommt die Wahrnehmung des anderen, und dann wird der Fokus auf die gemeinsame Verbindung und gegenseitige Wechselwirkung in der Interaktion gerichtet: Ich möchte mich auf den anderen zubewegen und tue es. Ich sehe, dass sich der andere auch auf mich zubewegt. Es fühlt sich angenehm an. Ich bewege mich noch mehr auf den anderen zu. Daraufhin tut er es seinerseits wieder. Am Ende liegen wir uns vielleicht in den Armen¹³.

Eine Verbundenheit spüren

Auf den folgenden Seiten möchte ich von ganz persönlichen Erlebnissen in Biodanza erzählen, um die Vielfalt von Berührungen mit ihren verschiedenen Wirkungen zu verdeutlichen. In Biodanza wird ein Raum geschaffen, in dem die Türen für solche Erfahrungen geöffnet sind. So sind die ganz individuellen Eindrücke, die ich beschreiben werde, nicht einmalig, sondern symbolisieren Erfahrungen, die für jeden möglich sind.

Es ist ein gewöhnlicher Dienstagabend irgendwann im Jahr. Ein leichter Nieselregen fällt auf meine Windschutzscheibe und die Scheibenwischer ermöglichen mir mit seinen monotonen Bewegungen eine gute Sicht auf die Straße. Ich sitze in meinem roten Auto und fahre gemütlich durch die Stadt auf dem Weg zu Biodanza. Vor der Halle angekommen, sehe ich bereits einige Teilnehmer dem Regen entfliehend zum Eingang flitzen. Ich komme allein und gehe allein in das große Gebäude, in dem wir heute tanzen werden. Im Eingangsbereich stehen bereits eine Vielzahl von Schuhen, genauso verschiedenartig wie ihre Besitzer. Meine schlichten Sneaker finden einen Platz zwischen braunen Stiefeln und einem Paar schwarzen Herrenschuhen, die von

¹³ Skizze und Textauszüge aus: „Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist“ von Tom John Wolff, Kapitel: Begegnungen erlernen – die Grammatik der Menschlichkeit, Seite 108 ff

den vielen gelaufenen Kilometern schon recht schief aussehen. Aus dem Tanzraum höre ich ein ungezwungenes, fröhliches Plaudern und ein Blick auf die Uhr an der Wand verrät mir, dass die Vivencia gleich beginnen wird.

Bei meinem Blick auf die Gruppe, die in der Mitte des Tanzraumes zusammen gekommen ist, fühle ich mich etwas einsam. Dennoch gehe ich zielstrebig auf die Menschenmenge zu und höre mich ein freundliches „Hallo“ rufen. Einige bekannte Gesichter erwidern meinen Gruß während die Leitung uns auch schon auffordert einen Kreis zu bilden. Im Nu finde ich mich zwischen zwei Menschen wieder, an die ich mich wage vom letzten Abend erinnern kann. Die Frau rechts neben mir trägt ein türkisfarbenes Kleid, welches ihre weibliche Figur sehr vorteilhaft zum Ausdruck bringt. Links steht ein Mann und schwarzer Jogginghose und weißem T-Shirt. Er ist um einiges älter als ich und schaut neugierig und unternehmenslustig in die Runde. Wir werden gebeten, unsere Nachbarn mit einem Blick zu begrüßen und uns anschließend mit ihnen über die Hände zu verbinden. Die Frau im türkisen Kleid legt ihre warme, feingliedrige Hand in meine. Der Jogginghosen-Mann greift meine andere Hand etwas zu fest, doch bevor ich mich darum kümmern kann, geht es auch schon los. Mit Einsetzen der Musik, setzt sich der Kreis, den wir durch unsere Verbindung über die Hände gebildet haben, in Bewegung. Das Musikstück hat einen klaren Rhythmus, so dass es mir leicht fällt, meinen Körper gleichmäßig zur Musik in Kreisrichtung zu bewegen. Nachdem mein Körper in der Musik angekommen ist, kann ich meine Aufmerksamkeit auf die Gruppe legen, die ich Mensch um Mensch neugierig anschau. Dadurch, dass wir im Kreis tanzen und verbunden sind, kann ich alle Menschen aus der Gruppe betrachten und mich gleichzeitig durch meine Verbindung der Hände den Weg leiten lassen. Die Musik scheint eine Fröhlichkeit zu wecken, denn einige der Tänzer mir gegenüber tänzeln vergnügt und fast schon kindlich ausgelassen im Kreis. Auch wenn ich das Musikstück nicht kenne, es macht mich auf wundersame Weise gut gelaunt und ich merke, wie die Anspannung vom Tag von mir fällt. Meine Hände werden warm und das feste Gehten sein von meinem männlichen Nachbarn gibt mir irgendwie Halt und Stabilität. Die Frau zu meiner rechten reißt mich mit ihren fröhlichen Bewegungen mit und ich lasse mich darauf ein, den Schwung

unserer Arme mit meinem ganzen Körper zu begleiten.

Während sich ein Gefühl von Fröhlichkeit in mir breit macht, wird mir auf einmal deutlich, dass ich mit den Menschen in diesem Kreis etwas gemeinsam habe: wir alle verbringen diesen Abend zusammen, wir tanzen zur gleichen Musik und hören identische Worte der Leitung. Über die Hände sind wir alle miteinander verbunden und werden zu einem Ganzen, der sich in gleichem Rhythmus bewegt. Ich bin ein Teil dieser Gruppe und uns verbindet dieses gemeinsame Erleben. Jetzt bin ich froh, dass ich mich durch den Regen aufgemacht habe, um an dieser Vivencia teilzuhaben. Schon lange habe ich mich nicht mehr so tief verbunden gefühlt.

Was ist hier passiert? Über die Ohren kommt eine Musik in mich, die Fröhlichkeit und Lust zur Bewegung mit sich bringt. Meine Augen sehen den Kreis als ein Symbol von Gemeinschaft und Einheit, von dem ich ein Teil bin. An meinen Händen spüre ich auf der einen Seite eine feste Berührung, die in mir ein Gefühl von Gehalten-Sein auslöst. Auf der anderen Seite nehme ich über die warme, feingliedrige Hand und die schwungvolle Bewegung die Emotion des Anderen wahr – und schwingen mich darauf ein, sodass auch ich in eine fröhliche, ausgelassenen Stimmung komme. Die Kombination dieser Eindrücke lässt in mir das Gefühl von tiefer Verbundenheit entstehen.

Mit der Genussfähigkeit die Lebensqualität erhöhen

Das ganze Wochenende darf ich Biodanza tanzen – der 3-tägige Workshop findet in einem Seminarhaus auf den magischen Helfensteinen statt. Am Samstagnachmittag tanzen wir eine Vivencia zum Thema „Begegnung“. Einige Tänze haben wir bereits getanzt, die Gruppe hat sich schon ein wenig kennen gelernt und die Musik wird von Lied zu Lied langsamer.

Ich habe die Augen geschlossen und bewege mich mit einer Gruppe von Menschen in der Mitte eines großen Raumes zu ruhiger, luftiger Musik. Bevor das Lied begann

wurden wir eingeladen uns zu dieser Musik so langsam und fließend zu bewegen, als wären wir unter Wasser. Das Wasser sei angenehm warm und unsere Bewegungen verzögert und ziellos. Alle haben die Augen geschlossen und bewegen sich in Zeitlupe in einer kompakten Gruppe durcheinander. Ich spüre, wie ich anderen begegne, mit ihnen zart anstoße. Unsere Arme berühren sich sanft und gleiten streichelnd aneinander vorbei. Meine ganze Aufmerksamkeit ist in meinem Körper, ich bin wach und neugierig, meine Sinne sind geschärft – zumindest mein Berührungssinn und mein Geruchssinn. Der Sehsinn und der Geschmackssinn haben Pause, was bewirkt, dass meine anderen Sinne die volle Aufmerksamkeit erhalten. Ich versuche intuitiv zu ermitteln, ob ich wohl am Rand der Gruppe stehen möge, oder in der Mitte. Habe ich rundherum Kontakt zu den anderen? Ich bin mir nicht sicher, denn wenn ich einen kleinen und langsamen Schritt nach hinten gehe, finde ich dort keine Berührung. Die Musik endet und wir bleiben stehen, wo wir gerade sind. Ich spüre an meiner rechten Schulter einen anderen Menschen. Meiner linker Arm ist eng an einen anderen Arm geschmiegt. Ich fühle mich geborgen und gehalten. Zugehörig und verbunden.

Von der Leitung werden wir eingeladen, die Augen weiterhin geschlossen zu halten und bei Beginn der nächsten Musik eine Hand zu finden, und den Menschen daran, mit der Kontaktaufnahme über die Hand, zärtlich zu einem Tanz zu zweit einzuladen. Ich bin etwas unsicher, mein Kopf schaltet sich ein und meldet mir, dass ich auf keinen Fall mit dem dunkelhaarigen Mann tanzen möchte, der mir schon am Anfang unserer Tanz-Session unangenehm aufgefallen war, weil er von meinem Kopf als absolut unattraktiv, ja fast schon ekelhaft eingestuft wurde. Aber wir sind ja viele Menschen und die Wahrscheinlichkeit gering diesen einen Mann neben mir stehen zu haben. Also lasse ich mich darauf ein, die Augen geschlossen zu halten und ganz auf die Berührung und die Bewegung, in die wir gemeinsam finden, zu vertrauen. Der Tanz der nun folgt hat sich tief in mein Gedächtnis eingegraben als ein „Best-Moment-of-my-live“ - mein Gegenüber ist, so vermute ich, männlich, groß und hat warme, weiche Hände. Wir verschmelzen regelrecht in der Musik. Anfangs berühren sich unsere Hände zart und mit einer Achtsamkeit, wie ich sie selten erlebt habe. Keiner von uns führt in diesem Tanz. Es ist, als ob sich die Bewegungen, die wir miteinander teilen,

aus der Musik und dem Moment heraus entstehen. Wir bewegen unsere Arme, unsere Körper weich und fließend in völliger Harmonie miteinander. Ich spüre eine Anziehung zu diesem Menschen, wie ein Magnet, der unsere Körper zueinander hinzieht. Diesem Magnetismus gebe ich nach, langsam und stetig, immer mit der achtsamen Haltung, ob diese Annäherung auch für mein Gegenüber stimmig ist. So scheint es zu sein, denn unsere Hände streichen sanft an den Armen des Anderen entlang. Ein wohliges Kribbeln durchströmt meinen gesamten Körper, als sich unsere Oberkörper berühren. Was für ein Geruch da in meine Nase strömt, als mein Gesicht sich seinem Hals nähert. Frisch geduscht, etwas nach Wald und Abenteuer duftend. Meine Nase saugt ihn auf und meldet an das Gehirn: Genial. Absolute Sympathie!

Als das Musikstück zu Ende geht, finde ich mich in eine Umarmung wieder, die so zart und verschmelzend ist, dass ich tief berührt bin. Wir lösen uns mit viel Zeit aus dieser Umarmung und stellen uns gegenüber. Getrieben von der Neugier, welcher wunderbarer Mann diesen Tanz mit mir geteilt haben möge – wage ich es nun, ganz langsam meine Augen zu öffnen. Ich blicke in freundliche tiefdunkelbraune Augen und ein Gesicht, das mich liebevoll anlächelt. Überrascht stelle ich fest, dass ich soeben mit dem dunkelhaarigen Mann getanzt habe, der mir am Anfang der Session so unsympathisch erschien.

Kurz schaltet sich erneut mein Kopf dazu und philosophiert über Schubladen-Denken und Vorurteile, doch ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zurück in meinen Körper, der zauberhaften Erfahrung und dem Genuss.

ÜBRIGENS: Wenn uns etwas sehr nahe geht, sind wir „berührt“, „gerührt“ oder die Sache geht uns „unter die Haut“. Wir sprechen davon berührt zu sein, wenn wir Eindrücke empfangen, die Spuren in unserem Leben hinterlassen. Berührt sein gehört zu den gefühlvollsten Begriffen in der deutschen Sprache und ist ohne jegliche Zweideutigkeit positiv¹⁴.



An dieser Stelle möchte ich kurz den Unterschied zwischen differenziertem und

14 „Das Glück der Berührung“ von Cem Ekmekcioglu, Kapitel: Berührung ist Leben, Seite 15

undifferenziertem Kontakt erläutern:

Beim undifferenzierten Kontakt sind die Augen geschlossen, so dass man eine Berührung empfindet, ohne die ausführende Person identifizieren zu können. Haut und Nase sind für die Wahrnehmung zuständig. Der Fokus liegt voll und ganz beim Empfinden. Wer mein Gegenüber ist, spielt in diesem Moment keine Rolle. Weder seine Nationalität, sein Geschlecht, seine Bildung oder sein Alter. Die undifferenzierte Berührung ermöglicht ein Erleben, in dem sich die Genussfähigkeit weiterentwickeln kann.

Beim differenzierten Kontakt hingegen wählen die Augen mit aus. Und somit auch ein großes Repertoire an Erfahrungen, Erinnerungen und (sehr wahrscheinlich) Bewertungen. Die Beziehung zum Gegenüber rückt in den Fokus: ist mir der Mensch sympathisch, können meine Augen seine Schönheit entdecken und habe ich mit meinem Gegenüber vielleicht bereits andere Erfahrungen gesammelt? Der differenzierte Kontakt wird oft als intimer empfunden.

Was ist bei dem beschriebenen Erlebnis passiert? Du hast es sicherlich schon erkannt. Es hat ein undifferenzierter Kontakt stattgefunden, bei dem es zu einem Genussmoment gekommen ist, der sich sicherlich nicht eingestellt hätte, wenn ich mein Gegenüber als den unattraktiven, dunkelhaarigen Mann identifiziert hätte. Um die Berührungen als wohltuend empfinden zu können, brauchte es einen achtsamen Raum und meine wertungsfreie Aufmerksamkeit. Für mich ist das pure Lebensqualität!

Vom Streicheln und Liebkosen – ein Nachwort

Ich möchte zum Schluss Sandra Salmazo und Rolando Toro zitieren, die mit so wunderschönen Worten ausgedrückt haben, wie Streicheln in seiner höchsten Qualität geschehen kann – die beiden haben dafür das Wort Liebkosung gewählt:

Ist Kontakt ein Ausdruck der Empfindsamkeit und der Zärtlichkeit, dann bewegt er sich auf einem Niveau der maximalen Integration: er wird zur Liebkosung. Eine Geste voll

der Wärme und Sanftheit: die Liebkosung hüllt ein.

„Liebkosung ist innerhalb der Dialektik des Gebens und Nehmens voll Konsistenz. In einer Liebkosung gibt es immer die Hingabe des Körpers. Es ist ein Akt der Intimität par excellence. Ihre Dynamik ist ein pulsierender Kreislauf der Gegenseitigkeit; die Liebkosung will sich selbst schenken und gleichzeitig empfangen“. (Rolando Toro)

Wenn die Handfläche die Haut zärtlich berührt und liebkost, kreierte sie eine „kleine Wiege“; wenn die Handfläche das, was sie berührt komplett und intensiv umschließt, passt sie sich ebenso wie das Wasser perfekt an jede Form an und vermittelt so völlige Nähe und Fusion.

Die Liebkosung ist ein integrierender Akt in sich, denn sie nimmt auf, sie passt sich an das an, dem sie begegnet, ebenso wie dies das Wasser tut. Dies ist eine Eigenschaft des Wassers. In der Tiefe ist die Liebkosung weise, da sie für den anderen zur Verfügung steht und für den anderen ganz offen ist: die Liebkosung wird zur Hingabe.

Über Kontakt und Liebkosungen werten wir uns selbst auf und werden für den anderen zum „Subjekt“. Die andere Person wird fühlen, dass wir auf sie zugehen weil der Kontakt mit ihr angenehm ist. Hier findet eine Selbstaufwertung statt. Tatsächlich wird ein gestreichelter Körper „schmackhaft“, also begehrenswert.

Liebkosen und liebkost zu werden ist ein intimes Anerkennen unseres Wertes als „einzigartige“ lebendige Wesen.¹⁵

Na? Hast du Lust bekommen mehr zu berühren und berührt zu werden? Das würde mich freuen und meiner Arbeit, meiner Energie und Zeit, die ich in diesen Text gesteckt habe, einen Sinn verleihen.

Denn: „Wege zu finden, um allen Menschen – vom Kind bis hin zu Senioren – Zugang zu Liebkosungen zu verschaffen, ist die einzige Revolution die Sinn ergibt!“¹⁶

Das sagte einmal Rolando Toro. Und wenn ich davon ausgehe, dass ein regelmäßiger, liebevoller (Haut-)Kontakt mit unseren Mitmenschen nicht nur das Immunsystem stärkt, Verbundenheit vertieft und glücklicher sowie entspannter macht, sondern auch

¹⁵ Ausbildungsmaterial Rolando Toro, „Kontakt und Zärtlichkeit“, Seite 36

¹⁶ Ausbildungsmaterial Rolando Toro, „Kontakt und Zärtlichkeit“, Seite 23

Beziehungen intensiviert, die Empathiefähigkeit sowie die Selbstwahrnehmung ausbildet, dann sind besonders die letzten beiden Aspekte notwendig, um mehr Liebe in die Welt zu bringen. Je mehr Empathie ein Mensch empfinden kann, umso mehr kann er die Sichtweise und das Empfinden seines Gegenübers wahrnehmen und verstehen. Gepaart mit einer wohlwollenden Lebenseinstellung kann sich die Gewaltbereitschaft verringern oder ein Streit relativieren und zu einem friedvolleren Umgang miteinander führen.

- ENDE -