

# Geschichte der heilenden Berührung

## Können wir wieder zu Sinnen kommen?

„Unser Bedürfnis nach Berührung ähnelt dem nach Nahrung“ – setzen wir diesen Satz des Körpertherapeuten Zach Thomas (S.17) in Bezug zur Realität vieler Menschen in den hochtechnisierten Gesellschaften, lässt sich der Mangel an nährender Berührung ahnen. Berührung schafft Beziehung, Vertrauen und Sicherheit. Wir brauchen sie, vor allem in der Kindheit, um geistig, seelisch und körperlich zu gesunden Menschen heran zu wachsen. Gefühl, Seele und Verstand entwickeln sich aus Empfindungen. Aber in der westlichen Welt werden Kinder früh von ihren nahen Kontaktpersonen getrennt und in überfüllte Krippen gesteckt. Kranke und alte Menschen bekommen statt heilender Berührung Anwendungen und Medikamente, die wenig persönliche Zuwendung erfordern. Arbeit und Sex findet zunehmend im virtuellen Raum statt und reale Beziehungen werden schnell abgebrochen oder ausgetauscht.

Der Mangel an sicherer Bindung, an Berührt- und Gehaltenwerden schafft zunehmend Menschen, die narzisstisch, perfektionistisch und süchtig nach Arbeit und Konsum sind. Sie sind wie von Sinnen in ihrem Bemühen, sich von ihrer inneren Leere und ihrem Hunger nach Berührung abzulenken. Das unterstützt unser kapitalistisches System, das auf den reibungslosen Austausch von Gelderwerb durch Arbeit und Geldverbrauch durch Konsum angewiesen ist. Doch wie kam es zu der zunehmenden Entfremdung des westlich konditionierten Menschen von seinem Körper, seinen Sinnen und seinen Emotionen?

Die Geschichte der heilenden Berührung spiegelt den kulturellen Wandel in der westlichen Welt. Im Arbeits- wie im Privatleben wird heute der Sehsinn bevorzugt. Berührt wird vorwiegend das Touchscreen. Dabei ist Berührungswahrnehmung die Basis zum menschlichen Überleben. Mehr als 5 000 Sinneszellen auf einem Quadratmeter Haut sind die Software, die unser Gehirn organisiert und das Zentralnervensystem mit den zur Gehirnentwicklung notwendigen Informationen versorgt. Der Fühlsinn ist deshalb auch der letzte, der im Sterbeprozess abgeschaltet wird. Während der Sehsinn erst während des ersten Lebensjahres ausreift, entwickelt sich der Fühl- oder Tastsinn ab der 5. Schwangerschaftswoche beim Embryo. „Der erste Kontakt zur Welt findet über die Haut statt“ betont Ludwig Janus, Heidelberger Psychotherapeut und Präsident der Internationalen Studiengemeinschaft für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin (ISPPM). Schwangere Frauen, die über ihren Bauch streichen, nehmen dadurch Kontakt zu dem Ungeborenen auf, stimulieren oder beruhigen es, wie die Reaktionen des Embryos zeigen. Nicht nur Schwangere, sondern alle Menschen haben dieses intuitive Wissen um die Heilkraft der Berührung: Wenn uns etwas weh tut, legen wir die Hand auf die schmerzende Stelle. Schon im Altertum wurde in Indien

und China, aber auch in anderen Ländern, dieses Wissen professionell weiterentwickelt. In Form von Massagen wurde Berührung zu Heilzwecken angewendet, meist in der Kombination mit Kräuteresenzen und Ölen. Auch die Griechen und Römern kannten die Heilwirkung von Massagen und anderen körperlichen Anwendungen. Durch die Aufzeichnungen der Ärzte Hippokrates und Galen wurden diese Kenntnisse in Europa verbreitet. Im Mittelalter wurden Massagen und heilende Berührungen immer populärer. Weise Frauen und Männer heilten durch Handauflegen und durch Salben- und Öleinreibungen, deren Kräuterrezepturen oft geheim waren. Diese Volksheilkunde wurde von der erstarkenden katholischen Kirche unterdrückt, aber auch überliefert, wie durch die Äbtissin Hildegard von Bingen. Heiler und Heilerinnen, die nicht kirchlich autorisiert waren, wurden während der Inquisition als „vom Teufel besessen“ gebrandmarkt und verfolgt. Nur Gott hatte die Macht, zu heilen. Und Gott wurde vertreten von einem Klerus, der versuchte, seinen weltlichen Einfluss zu vergrößern. In den biblischen Überlieferungen gibt es zahlreiche Beispiele, wie Jesus heilte: So wird der Blinde wieder sehend, indem ihm Jesus mit seinem Speichel über die Augenlider streicht (Markus 8, 22-25). Und es wird als üblich beschrieben, Kranke zu Jesus zu bringen, damit er sie durch Handauflegen gesund macht (Lukas 4, 40-42). Später übernehmen die Apostel diese Aufgabe und heilen durch Beten und Handauflegen. Die Verbindung von Gott und Mensch wird durch das Handauflegen symbolisiert und es findet eine Reinigung und Kraftübertragung statt. Bis 800 P.D. ist die heilende Berührung ein Teil der Weihung und Ausbildung von Priestern. Damit werden auch „weibliche“, fühlend- nährende Elemente in die Ausbildung des männlichen Klerus integriert. Nach der Geburt wird z.B. der ganze Körper des Säuglings vom Priester eingeölt und dann in Wasser gebadet, um den Körper neu zu organisieren und ihn an seine Umwelt zu gewöhnen.

Ab dem 9. Jahrhundert war Berührung auch Zeichen von Machtausübung: Der Priester berührte den Gläubigen, weil er ein wichtiges Amt in einer hierarchischen Welt innehatte. Die Berührung diente der Vermittlung zwischen den Ebenen und vermittelte die Zugehörigkeit zur Kirche (Zach Thomas, S. 25 fd.).

An der Spitze der Hierarchie standen Gott und seine Stellvertreter auf Erden. Der Himmel wurde mit dem Geist Gottes und dem männlichen Geschlecht gleichgesetzt. (1 Korinther 11,3).

Am Ende der Hierarchie fanden sich der Teufel, die Hölle, der Körper und die Frau.

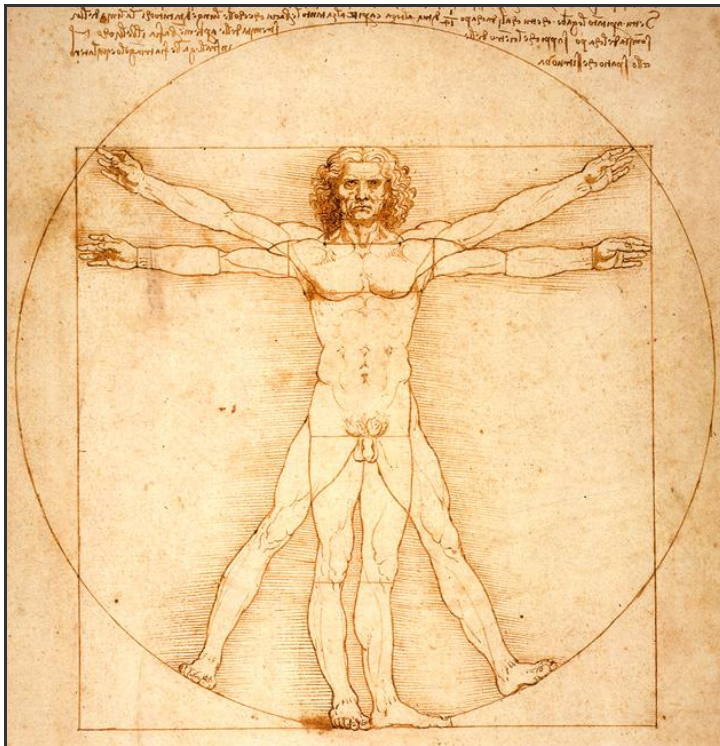
Der Teufel erscheint im Paradies als eine Schlange (Offenbarung 12,9). In der Überlieferung wurde die Schlange bald mit dem verführerischen Körper einer Frau assoziiert und die Schuld an der Vertreibung aus dem Paradies auf das weibliche Geschlecht projiziert. Diese hierarchische Stufung von „höherem“ Geist (Mann) und „niederen“ Körper (Frau), ist immer noch, allen Gleichstellungsbemühungen zum Trotz, mehr oder minder bewusst in den Köpfen christlich geprägter Gesellschaften verankert. Auch heute wird der Körper (=Fühlen) vom Geist (=Denken) kontrolliert und bezwungen. Frauen setzen sich im Beruf trotz besserer Ausbildung und

Abschlüsse nur durch, wenn sie machtbewusst sind. Eine Karriere winkt, wenn sie gelernt haben, neben den im Kapitalismus erwünschten „weiblichen“ Eigenschaften wie Teamgeist und Kooperationsbereitschaft so ziel- und zweckgerichtet wie Männer die Ellenbogen einzusetzen und Netzwerke für das eigene Fortkommen zu nutzen. Die Anzahl der Männer, die ihre Rollenstereotypen um das eher weiblich konnotierte „Kümmern und Sorgen“ im Sinne einer umfassenden Gleichberechtigung erweitern, ist nicht adäquat. Diese Rollenübernahme ist keine erfolgsversprechende Strategie in der neoliberalen Jagd nach Geld, Status und Macht. So verschwindet das mit-fühlende, nährnde Prinzip immer mehr aus unserer Gesellschaft und hinterlässt verstörte Menschen, die weder sich noch andere spüren können.

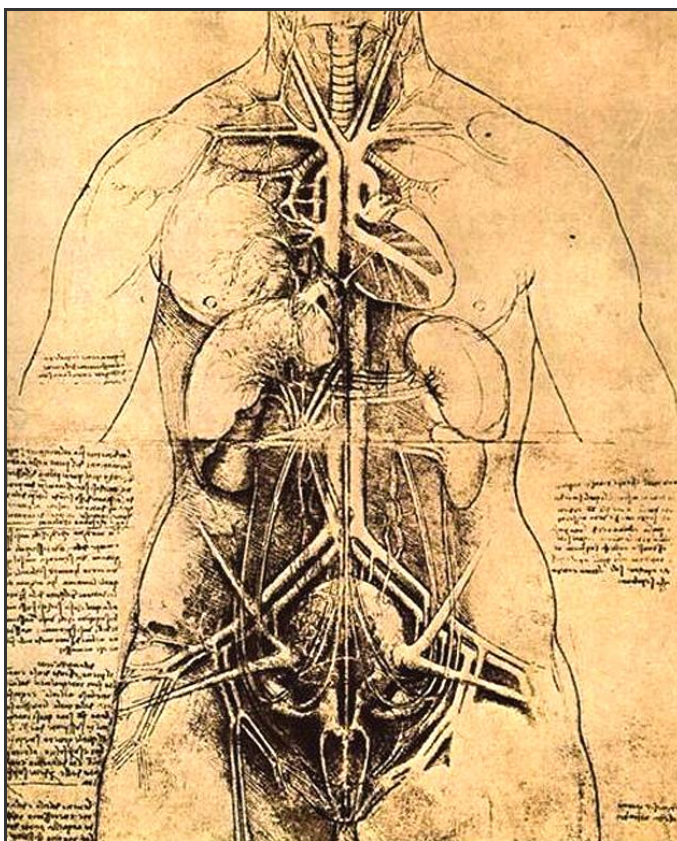
Schon in der Renaissance (15. und 16. Jhdt.) etablierte sich eine Philosophie der Berührungslosigkeit (Zach Thomas, S. 25 fd.). Das göttliche Recht verlor an Macht und das religiöse Wort, das dem Volk durch die von Martin Luther übersetzte Bibel und die Predigerkultur zugänglich wurde, dominierte über die spirituellen Mysterien. Die Kirche spaltete sich: Im Protestantismus wurde die direkte Verantwortlichkeit des Gläubigen gegenüber Gott hervorgehoben. Materielle Werte und Besitztümer durch Triebverzicht und rastlose Arbeit zu erhalten und zu vermehren, war ein Weg, um Gott zu rühmen und zu ehren. War im Feudalismus Müßiggang durchaus erstrebenswert als Zeichen von adliger Souveränität und von Reichtum, so setzte sich der ideelle Wert von „Arbeit als göttlicher Auftrag und Selbstvergewisserung“ auch beim reichen Bürgertum bald durch. Diese religiöse Arbeitsethik war für den Sozialökonom Max Weber die Geburt des Kapitalismus. Das Primat der (Geld-) Arbeit nutzt dem Kapitalismus bis heute: Menschen, die kein oder wenig Geld verdienen, sind gesellschaftlicher Verachtung ausgesetzt und fühlen sich wertlos. Das betrifft neben Hartz 4 Empfängern, Behinderten und Kranken auch Künstler und Idealisten, deren Arbeit nicht durch Geld, sondern intrinsisch motiviert ist. Mütter, die ihre Kinder und menschliche Beziehungen statt ihrer Karrieren befördern, setzen sich zunehmend Missachtung aus. Denn Beziehungsarbeit, die auch mit nicht sexualisierter Berührung und körperlicher Nähe zu tun hat, ist, obwohl sie so schmerzlich vermisst wird, in unserer Gesellschaft nichts wert.

Die Spaltung von Geist und Körper schritt mit der Weiterentwicklung der Naturwissenschaften voran. Es wurde nicht mehr versucht, durch alchemistische Experimente die Einheit von Geist und Körper zu erreichen. Stattdessen wurde Materie in Einheiten (Maße) separiert, die untersucht und kontrolliert werden konnten. Die körperliche Natur des Menschen sollte nach dem Philosophen und Mathematiker René Descartes (1596 -1650) beherrscht werden durch Vernunft, Willen und Verstand. Den Körper des Menschen sah er folgerichtig als eine Maschine an (Planet Schule, 17. und 18. Jhdt.).

Nicht Gott, sondern der Mensch wurde zum Zentrum der Welt.



Leonardo da Vinci war der Künstler und Universalgelehrte, der die Ideale der Renaissance am deutlichsten verkörperte. Er war Architekt, Mechaniker, Naturforscher und Anatom, der Leichen seziierte und seine Erkenntnisse in detaillierten Skizzen öffentlich machte. Der direkte Blick ins Innere des Menschen und die damit verbundene Entmystifizierung war also nicht mehr nur dem Klerus und den Gelehrten möglich. Anatomie wurde ein Studienfach in den Medizinwissenschaften.



Abbildungen: Leonardo da Vinci

Über die Jahrhunderte übernahm die Wissenschaft immer mehr die Deutungshoheit, wenn es um die Erklärung weltlicher und die Aufklärung spiritueller Phänomene ging. Der Mensch forschte und was der jeweils messbaren Norm entsprach, wurde als gesellschaftliches Leitbild anerkannt. Die Wissenschaft übernahm damit die Rolle der Religion und deren Macht. Allerdings wurden wissenschaftliche Paradigmen und Voraussagen, im Gegensatz zu religiösen Dogmen, in schneller Folge abgelöst von jeweils „neuesten“ wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das verminderte aber die grundsätzliche Glaubensbereitschaft der wissenschaftshörigen Gesellschaft keineswegs.

Albert Einstein erkannte die Gefahren, die Wissenschaftsgläubigkeit mit sich bringt. „Die Intuition ist ein göttliches Geschenk, der denkende Verstand ein treuer Diener. Es ist paradox, dass wir heutzutage angefangen haben, den Diener zu verehren und die göttliche Gabe zu entweihen.“ (S. 150-154).

Im Gesundheitswesen hat die Erziehung zu naturwissenschaftlichem Normdenken Ärzte und Therapeuten abhängig von Maschinen und Medikamenten gemacht. Die ganzheitliche Heilkunst, die auch den Tastsinn zur Befunderhebung nutzt, ist in unseren Krankenhäusern weitgehend verschwunden. „Ärzte legen nicht mehr Hände auf, sondern werten die Informationen von Maschinen aus.“ (Lewis Thomas, zitiert nach Bernard Lown, S. 50). Statt Gesundheit durch Selbstregulation im Sinne der Salutogenese produziert die Mechanisierung und Normierung der Medizin zunehmend Krankheit, auch wenn es in jüngster Zeit Ansätze gibt, Behandlungen zu individualisieren.

Doch es gibt Hoffnung: Die Bindungsforschung erkennt die Bedeutung der Arzt- Patient- Beziehung, die sich auch durch Berührung ausdrückt, für den Heilungsprozess an. In Universitätskliniken werden bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis intuitive Massagen verordnet. Energetische Berührungen wie Therapeutic Touch, die aus schamanischen Traditionen entwickelt wurden, werden von Krankenschwestern zur besseren Wundheilung und Linderung von Schmerzen, Ängsten und Unruhe angewandt. Auch Körperpsychotherapeuten nutzen die Heilkraft der Berührung. Im „Bonding“ und anderen Therapieformen können Grundbedürfnisse nach emotionaler Offenheit und vertrauensvoller, geschützter körperlicher Nähe erfahren werden. Als Resultat verbessern sich der Aufbau sicherer Bindungen sowie die psychische und physische Gesundheit. Andererseits herrscht gerade in der Psychotherapie ein Berührungstabu wegen möglicher Sexualisierung und Retraumatisierung der Patienten. Natürlich sollte im therapeutischen Setting Berührung nur sehr vorsichtig und in Absprache mit den Patienten erfolgen. Aber gilt die Sorge nur den Patienten oder signalisiert sie die fehlende Bereitschaft der Therapeuten zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten? Jemanden um den Finger zu wickeln, ist auch durch Blicke, Worte und Stimme möglich. „Sexualisierung ist nicht abhängig von der Art der Intervention, sondern von der Intention, unabhängig, ob diese bewusst oder unbewusst stattfindet.“ (Felix Hohenau, Berührung und Sexualisierung).

## Fazit:

Die Kultivierung der Sinnesempfindung und die heilende Berührung, die die körperlich- seelisch- geistige Entwicklung und die Gesunderhaltung des Menschen fördern, werden in unserer Gesellschaft immer mehr vernachlässigt. Entsprechende ethische Grundhaltungen und Forschungen sollten mehr als bisher gefördert und zuwendungsorientierte Körpertherapien bezahlt werden. Das überlieferte Wissen um die Bedeutung von „Handauflegen, Vertrauen und Herzlichkeit“ für Heilungsprozesse ist auch heute noch jedem guten Heilkundigen bekannt, sei er von der Schulmedizin, der Psychologie oder von der sogenannten „alternativen Medizin“ beeinflusst. Das westliche Gesundheitswesen jedoch zeichnet sich in der Realität durch eine Bevorzugung der Wissenschaft aus, was zur Zerlegung der menschlichen Körper-Seele-Geist Einheit in normierte Maßeinheiten geführt hat. Es bagatellisiert und ignoriert bis heute die enorme Unterstützung der Selbstregulation durch Integration von Intuition, Berührung und emotionaler Zuwendung in Behandlungsprozesse. Nicht die vermehrte Einstellung und angemessene Bezahlung von gut ausgebildeten Pflegekräften und Körpertherapeuten fördert die Reputation von Gesundheitseinrichtungen, sondern Wissenschaftspreise und die Erweiterung der Maschinenparks. Aber nicht nur Maschinen, chirurgische Kunst und Medikamente helfen, sondern auch die manchmal nicht eindeutig zu messenden Wirkungen des Berührens, Spürens und (Mit-) Fühlens. Sie bringen das berührungshungrige Individuum des 21. Jhdt. wieder zu seinen Sinnen und seelischen Empfindungen. Der durch Geist und Verstand dominierte und durch maschinelle Untersuchungen gestresste Organismus kommt zur Ruhe und ins Gleichgewicht und kann sich als geborgen, ganz und sicher erleben. Berührung macht die Verbundenheit zu anderen Menschen fühlbar, löst physische und psychische Blockaden und Schmerzen und öffnet manch einem den Weg für den sinnstiftenden Glauben an Gott oder eine universelle spirituelle Weisheit. Das ist gesund!

## Literatur:

Zach Thomas: Healing Touch: The church's forgotten language, Kentucky 1994, S.17 und S. 25-42)

1 Korinther 11,3

Ihr sollt aber wissen, dass Christus das Haupt des Mannes ist, der Mann das Haupt der Frau und Gott das Haupt Christi.

Offenbarung 12, 9

Der große Drache, die uralte Schlange, die auch Teufel oder Satan genannt wird und die ganze Welt verführt hatte, wurde mit all seinen Engeln auf die Erde hinabgestürzt.

<https://www.planet-schule.de/wissenspool/meilensteine-der-naturwissenschaft-und-technik/inhalt/hintergrund/medizin/leonardo-da-vinci-und-die-anatomie.html>

Albert Einstein, Einiges über die Entstehung der allgemeinen Relativitätstheorie. In: Seeling (Hrsg.): Albert Einstein - Mein Weltbild, 29. Aufl., Berlin 200:

Max Weber: Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus, Area, 2005

Bernard Lown: Die verlorene Kunst des Heilens, Suhrkamp 2004

Felix Hohenau: Berührung in der Psychotherapie

<http://www.aabp.at/fachartikel-zur-beruehrung-in-der-psychotherapie.html>