

## „Fass! mich! an!“

Das Thema Berührung ist so eine Sache. Ich bin mir sicher, dass die meisten von uns sich grundsätzlich nach Streicheln, Anfassen und körperlicher Berührung sehnen. Gleichzeitig besteht oft die Angst davor, anders angefasst zu werden, als es gewünscht ist. Leider haben die wenigsten von uns gelernt, achtsam und respektvoll mit Berührung umzugehen. Schon Kinder werden entweder öfter angefasst, als ihnen lieb ist oder viel zu selten oder viel zu grob. Oder Menschen, die auf andere angewiesen sind, zum Beispiel im Altenheim. Sie müssen z.B. gewaschen und dadurch angefasst werden, ob sie wollen oder nicht. Und dann werden sie vielleicht den Rest des Tages nicht mehr berührt.



Wenn es um seelische Berührung geht, ist das meist in Ordnung. Die Aussage: „Das hat mich berührt“ hören wir gerne und freuen uns, wenn wir jemanden emotional berühren können. Das wird akzeptiert. Nur wie verhält es sich mit körperlicher Berührung?

Kennen Sie das Experiment, welches Kaiser Friedrich II. (1212-1250) mit Waisenkindern hat machen lassen? Die Säuglinge wurden gewickelt und gefüttert, aber es hat keiner mit ihnen gesprochen und es gab keinerlei körperliche Zuwendung. Und wissen Sie, was passiert ist? Diese kleinen zarten Menschenkinder sind gestorben! Unglaublich, nicht wahr? Das zeigt doch eindeutig, wie lebenswichtig Berührung ist.

Ich glaube, dass es deswegen immer mehr Massagestudios gibt. Nicht nur, weil Massagen gut tun und Stress abbauen, sondern weil wir dabei angefasst werden. Endlich werden wir mal berührt, gestreichelt, massiert. Und wenn wir wollen, auch noch eine ganze Stunde lang oder länger. Und gleichzeitig empfinde ich es doch irgendwie seltsam, sich von Fremden berühren zu lassen und Ihnen Geld dafür zu geben, oder? Wo es doch Familienmitglieder und Freunde gibt.

Berührung stellt Kontakt her. Schon die Grande Dame der Familientherapie, Virginia Satir, lehrt uns, dass wir Kinder am besten erreichen, wenn wir uns auf ihre Augenhöhe begeben und sie berühren, z.B. am Arm. Wenn ich jemanden körperlich berühre, berühre ich ihn als Person. Ich drücke damit aus, dass ich in Kontakt mit ihm sein will und er wiederum fühlt sich dadurch wahrgenommen.

Wie oft fassen Sie jemanden an? Wie oft lassen Sie sich berühren? Welchen körperlichen Kontakt gehen Sie ein? Und mit wem? Bedauerlicherweise wird in eine freundschaftliche Berührungsgeste manchmal auch eine sexuelle Absicht hineingelegt. Was uns natürlich davon abhält, dem anderen Geschlecht körperlich zu nahe zu kommen. Stattdessen gibt es Kuschelparties, wo die körperliche Nähe gewünscht und erlaubt ist. Ich finde es sehr schade, dass Berührungen organisiert werden müssen.



Haben Sie schon mal jemandem gegenüber klar geäußert, dass Sie angefasst werden möchten? Dass Sie sich Berührung wünschen? Und auch, wie Sie es sich wünschen? Vielleicht fänden Sie es ja schön, mal liebevoll über die Wange gestreichelt zu bekommen. Oder im Vorbeigehen die Hand eines anderen zu streifen. Oder mal den Kopf auf eine Schulter legen zu dürfen.

Beobachten Sie kleine Kinder, wie selbstverständlich sie sich Berührung holen. Und dann seien Sie ganz überirdisch mutig und fangen selbst an, andere zu berühren. Jetzt ist eine gute Zeit dafür. Draußen ist es kalt, was gibt es da Schöneres, als mal wieder etwas zusammen zu rücken. Stellen Sie Nähe her und kuscheln Sie, was das Zeug hält. Aber bitte nicht alleine. Denn man kann auch als erwachsene Person einen Kuschelwunsch den alten Eltern gegenüber haben. Einfach mal wieder den Kopf auf deren Schoß legen und ihn streicheln lassen. So wie früher. Oder so, wie es noch nie war.

Eine wunderschöne, berührende Weihnachtszeit und ein nährendes Jahr 2011

wünscht Ihnen von Herzen

Ihre

**Ulrike Trompetter**