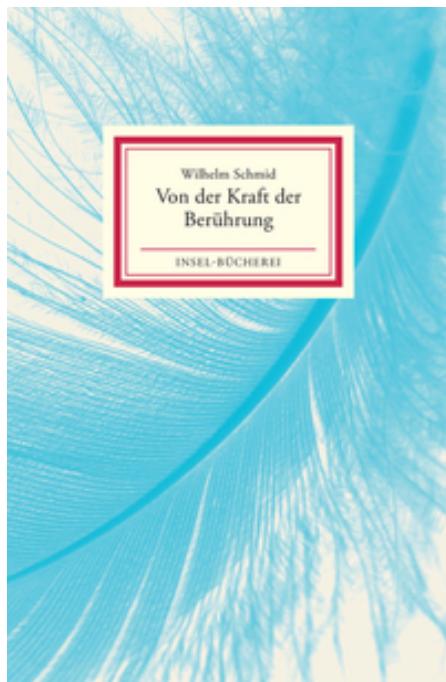


# Insel Verlag

## Leseprobe



Schmid, Wilhelm  
**Von der Kraft der Berührung**

© Insel Verlag  
Insel-Bücherei 2522  
978-3-458-20522-7





Wilhelm Schmid

Von der Kraft der  
Berührung

Insel Verlag

Insel-Bücherei Nr. 2522

© Insel Verlag Berlin 2019

# Inhalt

## Vorwort 7

1. Von der Bedeutung der Berührung  
für das Leben 15
2. Den Boden berühren:  
Jetzt mal tief durchatmen 29
3. Sich selbst berühren:  
Die Sinnlichkeit des Selbst 37
4. Einander berühren:  
Der immer neue Anfang der Liebe 47
5. Gefühlte Berührung:  
Vom Lachen und Lächeln 57
6. Zutiefst berührt:  
Vom Schweigen 73
7. Gedankliche Berührung:  
Von der Kunst des Lesens 85

## Zum Autor 99



## Vorwort

Welche Bedeutung Berührung für Menschen haben kann, wurde mir erst so richtig bewusst, als ich zeitweilig als Philosoph in einem Krankenhaus arbeitete und viele Gespräche führte. Dabei fiel mir auf, dass beispielsweise ältere Menschen, an deren Bett ich saß, meine Hand, die ich ihnen reichte, nicht mehr loslassen wollten. Oder ich bemerkte, dass Ärzte mehr Vertrautheit mit Patienten gewannen, wenn sie ihnen die Hand auf den Oberarm legten. Und bei vielen alltäglichen Begegnungen war die Nähe oder Distanz zwischen Menschen daran erkennbar, in welchem Maße sie zur Berührung bereit waren, sei es in Form eines Handschlags oder einer Umarmung zur Begrüßung. Alle diese Erfahrungen ließen die Idee in mir reifen, das Phänomen der Berührung einmal eingehender zu betrachten.

Menschen sehen, hören, riechen, schmecken

mit einiger Selbstverständlichkeit. Aber was ist mit dem Tastsinn, was ist mit der Berührung? Als Berührungskulturen sind nördliche Länder bisher nicht hervorgetreten, solche Kulturen sind eher unter südlicher Sonne zu finden. Welche Folgen der Entzug hat, lässt sich erahnen, wenn willkommene Berührungen zur kraftvollen Erfahrung werden: Das habe ich mir bisher entgehen lassen? Ja, Berührung kann sehr lustvoll sein. Umso schmerzlicher, wenn sie vermisst wird. Ist denn zu erwarten, dass sich daran kulturell etwas ändert? Gemessen an der Berührungsfeindlichkeit früherer Zeiten ist bereits viel geschehen. Aber eine neue Abstinenz scheint sich mit dem Gebrauch neuer Techniken auszubreiten. In Beziehungen ist manche und mancher versucht, dem Anderen beim unablässigen Blick auf den *Touchscreen* zu rufen: »Schau *mich* an! *Touch* mich mal!«

Auf überraschende Weise rückt die Berührung damit mehr als je zuvor in den Fokus. Gerade in einer Zeit, in der Dinge und Beziehungen forcierter digitalisiert werden, wird das Analoge, Anfassbare wieder interessant. Die digitale Entzinnlichung

führt zur Wiederentdeckung der Sinnlichkeit abseits der Geräte. Das Tupfen und Wischen auf leblosen Bildschirmen weckt das Bedürfnis nach dem Berühren und Streicheln lebhafter Anderer. Eine wachsende Zahl von Menschen lernt erneut oder beginnt erstmals, ein sinnenfrohes Leben zu führen.

**Wer analogen Lüsten frönt, braucht kein digitales Detox mehr.**

Kaum eine Strategie ist besser geeignet, Probleme im Umgang mit der Digitalisierung im eigenen Leben aufzufangen: Wer analogen Lüsten frönt, braucht kein digitales Detox mehr.

Jede und jeder kann diese Erfahrung machen: Die Kraft der Berührung ist federleicht und zugleich äußerst wirksam, denn sie verleiht neuen Lebensmut. Sie ist unsichtbar und dennoch gut wahrnehmbar, sobald die Augen vor Freude aufleuchten. Mehr Gelassenheit ist mit ihr zu erlangen. Was schwer auf einem lastet, wird erträglicher. In einer berührungsstarken Beziehung fühlen zwei sich anhaltend miteinander verbunden. Mit erwünschten Berührungen werden Energien

frei, die sich so produktiv auswirken, dass sie unverzichtbar für ein erfülltes Leben sind. Daher ist die Sehnsucht nach Berührung bei vielen so groß.

Konterkariert wird diese Seite der Erfahrung von einer ebenso deutlichen Scheu oder gar Abscheu vor unerwünschten Berührungen. Sie blockieren Kräfte und rauben einem Menschen Energien, die nicht so ohne weiteres wiederzugewinnen sind. Wenn von der Kraft der Berührung die Rede ist, kann es daher nicht nur um positive Aspekte wie Anregung, Ermutigung, Bestärkung und Verbindung mit Anderen gehen. Die Kraft der Berührung kann auch eine negative sein, die Menschen bedrückt, niederdrückt und demütigt. Die Nötigung zur Berührung ist ein Akt der Gewalt. Welches Ausmaß unerwünschte, übergriffige und gewaltsame Berührungen haben, führte die 2018 weltweit einsetzende Debatte über *Me-Too* drastisch vor Augen, bei der vor allem Frauen bekannten: Auch mir ist das widerfahren. Auch aus diesem Grund wird Berührung nun zu einem Thema, das unter den Nägeln brennt.

Es wäre jedoch fatal, aufgrund der Möglichkeit

unerwünschter Berührung jegliche Berührung unter Verdacht zu stellen. Vielversprechender erscheint, mehr Sensibilität für Berührungen zu entwickeln. Hilfreich auf diesem Weg ist es, sich selbst zu beobachten: Wie fühle ich mich, wenn ich einen Anderen berühren kann, der mir sympathisch ist oder den ich liebe? Wie geht es mir, wenn ich selbst berührt werde? Und wie, wenn mir die Berührung nicht willkommen ist? Oder wenn sie mir ganz im Gegenteil fehlt? Mit dem genaueren Hinsehen und Hinfühlen wird mehr Bewusstheit beim eigenen Umgang mit Berührung möglich.

Berührungen können Beziehungen begründen und bewahren. Sie können einen hinreissen und geradezu überwältigen: Es tut so gut, mehr davon! Es handelt sich um eine subtile Macht, die so angenehm ist, dass sie kaum als solche wahrgenommen wird. Auf der anderen Seite haben Berührungen die Macht, Beziehungen zu zersetzen und schließlich zu zerstören, wenn sie nicht willkommen sind oder unmäßig ausfallen – oder wenn ihr Ausbleiben Verbitterung

hervorruft. Eine Ausübung von Macht ist auch die Verweigerung von Berührung, die nicht nur absichtsvoll, sondern auch absichtslos geschieht. Berührung im richtigen Maß kann Beziehungen erfüllen, ein Zuviel oder Zuwenig aber entleert sie. Um das rechte Maß zu finden, wären Fragen zu beantworten wie: Wann ist welche Berührung angebracht, bei wem, von wem, mit welchen Entbehrungen, wenn es zu wenig ist, mit welchen Grenzen, wenn es zu viel wird?

Um der Bedeutung der Berührung gerecht zu werden, bedürfte es einer *Kunst der Berührung* im Leben jedes Einzelnen. Die Lebenskunst besteht aus vielen Einzelkünsten, die jeweils ihren Teil zu einem schönen, bejahenswerten Leben beisteuern. Dazu zählen sinnliche Künste wie die des Schauens, Hörens, Riechens, Schmeckens und eben auch des Berührens sowie soziale Künste wie die des Gesprächs, des Schenkens, der Pflege von Liebe, Freundschaft und Kollegialität. Jede Kunst entsteht am Schnittpunkt von Praxis und ihrer Reflexion und ist angewiesen auf ein Wissen und Können. Das Können lässt sich mit

einem geduldigen Sichüben und praktischen Erfahrungen erwerben. Das Wissen resultiert aus den gemachten Erfahrungen, dem Austausch mit Anderen, der Aufnahme von Informationen und dem immer neuen Nachdenken darüber, wie die Praxis zu verbessern und zu verfeinern ist. Jede und jeder kann auf diese Weise zur Künstlerin und zum Künstler werden.\*

Die Wiederentdeckung der Berührung und das wechselseitige Berührungsspiel mit Anderen geben dem Leben bereits auf der sinnlichen Ebene viel Sinn. Aber die Berührung geht über den körperlichen Aspekt noch weit hinaus. Von einem *berührenden Moment* ist die Rede, wenn die Seele von Gefühlen berührt wird, und in besonderem Maße ist diese seelische Berührung zwischen Freunden und Liebenden erfahrbar. Auch geistig geschieht Berührung, wenn Menschen sich im Gespräch oder in Büchern von Gedanken berühren lassen und Andere mit ih-

---

\* Um allzu dominante Gender\*sternchen zu vermeiden, sind bei der Nennung eines Geschlechts in diesem Buch stets andere Geschlechter mit gemeint.

ren Gedanken berühren. Darüber hinaus können sie transzendentale Berührungen erleben, die mit einer Religiosität oder Spiritualität einhergehen. Auf die unterschiedlichen Arten von Berührung aufmerksam zu sein und sich auf jede Weise an der Einübung einer Kunst der Berührung zu versuchen: Dazu will dieses kleine Buch anregen, damit in der Epoche vieler Empfindlichkeiten wieder ein wenig Empfindsamkeit entsteht, eine Empfänglichkeit für Berührungen.

## I.

# Von der Bedeutung der Berührung für das Leben

Welche Aspekte der Berührung bedeutsam sind, ist schon auf der körperlichen Ebene erkennbar: Das Betasten der fünf Millionen Nervenenden der Haut wirkt belebend. Es aktiviert die Energien eines Menschen, und zwar bei wechselseitiger Berührung weit mehr noch als bei bloßer Selbstberührung. Es ist das Berühren eines Anderen und das Berührtwerden durch ihn oder sie, wodurch ein Mensch sich spüren und zu sich selbst in Beziehung setzen kann. Immer in den Grenzen, die Berührung von Übergriffigkeit trennt.

Vor der Geburt sind es das Fruchtwasser und die Kontraktionen des Uterus, die das heranwachsende Wesen im Mutterleib ohne Unterlass mit Berührung umhüllen. Die Geburt selbst ist eine

berührende Erfahrung in jeder Hinsicht. Von da an ist die Berührung von solcher Bedeutung, dass Säuglinge mit viel Hautkontakt sich wacher und aktiver zeigen, auch schneller an Gewicht zulegen als diejenigen, denen das nicht vergönnt ist. Was für dramatische Folgen das Vorenthalten von Berührung, die *Deprivation* (im Wortsinne einer »Beraubung«), haben kann, kam nach dem Zusammenbruch des kommunistischen Systems in Waisenhäusern etwa in Rumänien oder Kirgisien ans Licht, wo diese Kinder als nutzlose Kostgänger galten.

Aber auch im Westen war in so genannten Findelhäusern noch zu Anfang des 20. Jahrhunderts aus Gründen der Sterilität und Hygiene und wohl auch aufgrund einer Körperfeindlichkeit, die einstmais zur christlichen Kultur gehörte, Berührung mehr oder weniger konsequent vermieden worden. Der Mangel daran konnte für Säuglinge tödlich sein. Das kam zu Bewusstsein, als in einem dieser Häuser häufig eine freundliche ältere Frau zu Gast war, die die Kleinsten für eine Weile auf ihren Armen herumtrug. Man ließ

sie gewähren und bemerkte allmählich, dass diese Kinder bessere Fortschritte machten und gesünder heranwuchsen als andere.

Erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurden die komplexen biochemischen Wirkungsketten entdeckt, die durch Berührung in Gang gesetzt werden. Sie sind maßgeblich am Aufbau des *Immunsystems* beteiligt, ohne das die Kinder jedem beliebigen Infekt schutzlos ausgeliefert sind. Gewöhnlich kommen in einer Familie die lebensnotwendigen Berührungen ganz von selbst zustande. Die Eltern und andere Bezugspersonen streicheln und massieren das Baby und tragen es herum. Hand in Hand mit dem körperlichen Effekt entsteht dabei eine engere seelische Bindung. Kinder und Heranwachsende kann es trösten und heilen, bei Kummer oder kleineren Verletzungen in den Arm genommen zu werden. Erst mit der Pubertät geht das Berührungsspiel auf Freunde, Freundinnen und Liebespartner über, aber gerade dann können diejenigen das Spiel am besten spielen, die schon als Kinder viel Berührung erfahren haben.

Das ganze Leben hindurch bleibt die Berührung von Bedeutung. Sie ist ein Element der Gesundheit und des Wohlbefindens, das demjenigen Sinn zu verdanken ist, der durch die Haut geht und beim Tupfen und Wischen auf *Displays* nicht zu seiner vollen Entfaltung gelangt. Auch bei Erwachsenen stärkt Berührung das Immunsystem, das ein Bollwerk gegen Erkrankungen aller Art darstellt, tatsächlich auch gegen Krebs-erkrankungen.

Die Magie der Berührung ist in der Kulturge- schichte wohlbekannt, in alten Heilkünsten spielt sie eine große Rolle. Aber nicht nur historische Berichte legen Zeugnis davon ab, welche heilende Wirkung Händen und dem Handauflegen ei- gen ist. Alle Menschen kennen die beglückende, beruhigende Wirkung einer streichelnden Hand und die leidvolle Erfahrung ihres Fehlens. Und so käme es darauf an, auf die Grundversorgung zu achten und sich um möglichst berührungs- intensive Beziehungen zu bemühen. Ersatzweise können professionelle Körpertherapien in An- spruch genommen werden. Auch Kuschelpartys

bewahren Menschen davor, »unterkuschelt« zu bleiben. Kaffee allein, diese Umarmung in Gestalt einer Tasse (*a hug in a mug*), wird das nicht leisten können.

So groß ist die Bedeutung der Berührung, dass sie geradezu als *anthropologisch* bezeichnet werden kann: Das Menschsein hängt davon ab. Diese Erfahrung ist tief im Leben jedes Einzelnen verankert: Wenn ich berühre und berührt werde, sinnlich, seelisch, geistig und womöglich auch transzendent, lebe ich. Ohne Berührung spüre ich das Leben nicht. Im Kontrast zum berühmten »Ich denke, also bin ich«, *Cogito ergo sum*, worin René Descartes am Beginn der Neuzeit im 17. Jahrhundert den Kern des Menschseins sah, müsste es eher heißen: »Ich berühre, ich werde berührt, also bin ich«, *Tango tangor ergo sum*.

Anders als beim Cogito, das allein vom Ich

Alle Menschen kennen die beglückende, beruhigende Wirkung einer streichelnden Hand und die leidvolle Erfahrung ihres Fehlens.

spricht, das denkt, kommt bei der Berührung von vornherein das *Berührtwerden* ins Spiel, zusätzlich zum Ich also der Andere, von dem das Ich berührt wird. Das erlaubt ihm, die bedrückende Isolation in sich selbst zu überwinden, sodass es mit neuer Kraft und Lebensfreude die Fülle des Menschseins erkundet. Außergewöhnliche Erfahrungen können damit einhergehen. Berührungen erzeugen eine Sinnfülle bereits dadurch, dass sie die Sinnlichkeit aktivieren, die das Ich mit Anderen und aller Welt verbindet. Das Bedürfnis danach kann eine Triebfeder für Erotik und Sex sein und ist am ehesten zu stillen, wenn es sich dabei nicht nur um äußerliche Verrichtungen handelt. Wenn aber jede Berührung wegfällt, ausbleibt und verweigert wird, kann eine schreckliche Sinnleere die Folge sein. Ich spüre das Leben nicht mehr, der weite Raum der Seele geht verloren.

Es ist eine Kunst, Berührung herbeizuführen, eine weitere Kunst aber, sie geschehen zu lassen. Wenn der jeweils Andere die Initiative dazu nicht abweist, sondern sie zumindest passiv annimmt, vielleicht sogar aktiv beantwortet, kommt eine in-