

Vom Gehaltenwerden und Berühren Barbara Friedrich

Mein Gedächtnis gibt gelegentlich aus seinen Tiefen Bilder preis aus der frühesten Zeit meiner Kindheit. Manche dieser Bilder sind kostbare Geschenke, die behutsam betrachtet sein wollen. Nie wird ganz zu klären sein, was davon fotografisch genau die Realität abbildet und was vielleicht "nur" eine Nachbildung ist, eine bildliche Hilfe, um Empfindungen, Anmutungen, Eindrücke oder Stimmungen festzuhalten.

In einer der frühesten Vorstellungen fühle ich mich von den Armen der Mutter gehalten. Ich schaue hoch zur Zimmerdecke, sehe die Lampe und in ihrem Licht meine Hände. Die Finger spielen umeinander, greifen einander. Das Gesicht der Mutter ist über mir; die Finger tasten nach ihr, berühren ihren Mund, grabschen nach der Nase und es ist ein eigenartiges Nicht-ganz-genau-Wissen, was von alledem vor meinen Augen zu mir gehört und was nicht. Ich erspüre, was eigentlich ICH bin, was ICH tue und verursache - und was nicht. Umgeben sind diese noch nicht in Worten denkbaren Gedanken vom lauen Ozean der Nähe, von der Gewißheit körperlichen Beieinanders und des Gehaltenseins.

Ashley Montagu schreibt in seinem Buch "Körperkontakt" über die immense Bedeutung der Haut:

Die Haut umhüllt uns vollkommen. Sie ist das früheste und sensitivste unserer Organe. Sie ist unser erstes Medium des Austauschs und unser wirksamster Schutz. Wahrscheinlich ist sie neben dem Gehirn das wichtigste unserer Organische. Der am unmittelbarsten mit der Haut verbundene Sinn, der Tastsinn, ist der Ursprung aller Empfindungen. Er wird vom menschlichen Embryo vor allen anderen Sinnen entwickelt.

Also ist auch die Berührung die wesentlichste Sinnesempfindung unseres Körpers. Sie ist wahrscheinlich die wichtigste Wahrnehmung im Prozeß des Schlafens und Wachens; sie vermittelt uns das Wissen von Tiefe, Struktur und Form; wir fühlen, wir lieben und hassen, sind empfindlich und empfinden durch die Tastkörperchen der Haut.

Die Berührung bestätigt uns das Vorhandensein eines anderen. Sie bestätigt uns aber auch unsere eigene subjektive Existenz, und zwar mehr als jedes andere Sinnesempfinden. Wenn ich das objektive andere 'außerhalb meiner selbst', außerhalb meines eigenen Körpers fühle, erlebe ich gleichzeitig mein Selbst. Ich fühle gleichzeitig das andere und mich selbst.

In einem Gedächtnisfetzen aus späterer Zeit fühle ich mich durch Straßen getragen. Ich bin wohl drei Jahre alt. An diesem Tag bin ich unglücklich gefallen und habe eine Platzwunde an der Stirn, die genäht werden muß. Wir sind unterwegs zum Arzt. Auf den Straßen liegt Schnee, und es ist glatt. Mein Großvater läuft neben meiner Mutter her, bietet ihr an, mich ihr abzunehmen, weil ich doch schon so schwer sei und weil meine Mutter auf dem glatten Kopfsteinpflaster wohl nicht sehr sicher laufen kann. Sie gibt mich nicht her; darüber bin ich froh, denn ich habe Angst und brauche den Schutz ihrer Nähe, die Kraft ihrer haltenden Arme.

Das Erleben des Gehaltenseins gehört in eine sehr frühe Zeit meiner Kindheit. Als ich viel später in der Schule ein Herbstgedicht von Rilke las, stellten sich diese alten Vorstellun-

gen wieder ein, als seien sie in einer Art "Körpergedächtnis" aufbewahrt. Dort wurden sie abgerufen, "geweckt" durch die Bilder des Gedichts:

HERBST

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

In diesem Gedicht liegt die Unsicherheit und Bedrohtheit allen Lebendigseins. Einsamkeit ist darin und die Zerbrechlichkeit der menschlichen Existenz - und dahinter eine tröstende Gewißheit von Gehalten-Sein. Das Vertrauen auf Halt und Geborgensein ist fest verankert in den Tiefen früher Erfahrungen und lebt als Bild in meinem Erinnern fort.

Ich spürte noch einmal das Getragen- und Beschütztwerden des dreijährigen Kindes, das ich damals war. Der Körper erinnerte sich an das Schaukeln der Schritte, die leise Unsicherheit im Gehen auf der Glätte, aber auch an die Wärme, den Halt der Arme und Hände - die tröstende Verlässlichkeit.

Ich verfolge diese Spuren in meinem Gedächtnis weiter und überlasse mich dem Erlebnis körperlich erfahrener Geborgenheit. Da tauchen Hände auf, die mich zudecken, Hände, die meinen schmerzenden Bauch massieren oder tröstend meinen Rücken klopfen; Hände, die kühlende Pflaster auf aufgeschlagene Knie kleben, die besorgt an meiner Stirn fühlen, ob sie fiebrig ist, oder die den bohrenden Kopfschmerz fortstreichen.

Ohne die elementare Erfahrung der mütterlichen Hände ist keine Kindheit denkbar. Zärtlich sind sie und manchmal auch grob, liebkosend und strafend, manchmal müssen sie Schmerz zufügen, um Schlimmeres zu vermeiden. Das ist qualvoll - und doch getragen vom Zutrauen und Vertrauen. Beruhigend können Berührungen sein, verlässlich und - sie bezeugen das Stets-Gegenwärtig-Sein der Mutter.

Unvergeßlich einfach und eindrucksvoll hat Tucholsky über "Mutterns Hände" geschrieben:

Hast uns Stulln jeschnitten
un Kaffe jekocht
un de Töppe rübajeschom -
un jewischt un jenäht
un jemacht un jedreht...
alles mit deine Hände.

Hast de Milch zujedeckt,
uns Bonbons zujesteckt
un Zeitungn ausjetragen -
hast de Hemden jezählt
un Kartoffeln jeschält...
alles mit deine Hände.

Hast uns manches Mal
bei jroßem Schkandal
auch'n Katzenkopp jegeben,
hast uns hochjebracht.
Wir wahn Sticker acht,
sechse sind noch am Leben;
alles mit deine Hände.

Mutters Hände waren fester und zuverlässiger Bestandteil meiner Kindheit. Auf Mutters Schoß zu sitzen, von ihren Armen gehalten, bedeutete, Schutz zu haben - vor den manchmal recht heftigen Stößen des Lebens. Es bedeutete, einen Schlupfwinkel zu haben vor den Widrigkeiten "da draußen". Das leise Wiegen und das sanfte Rückenklöpfen beruhigten auch die schlimmsten Ängste. Das besänftigte oft die Wogen von Wut, die mich und den Rest der Welt zu überfluten drohten...

Das rhythmische Klopfen der Hände, das Wiegen - weckt es nicht Erinnerungen an den Herzschlag der Mutter aus der vorgeburtlichen Zeit? An das Gewiegt-Werden im Fruchtwasser? Rhythmisches Streicheln und Schaukeln beruhigen nicht nur den Säugling. Auch der Erwachsene, der tief verborgen eine nie eingestandene Sehnsucht nach mütterlichem Schutz bewahrt hat, fühlt sich getragen und gehalten von rhythmischer Bewegung. Ein Nachhall des vorgeburtlichen Lebens...

Spätere Jahre bewahren Erinnerungen an andere Hände, andere Gesten: Eine Krankenschwester, die ihre Hand auf meine Schulter legt, während mein Bett durch Flure geschoben wird; ihre Berührung schlägt über alle beruflich-pflegerische Sachlichkeit hinaus eine Brücke von der "gesunden Welt der Menschen da draußen" hinein in meine angst- und schmerzerfüllte Krankeneinsamkeit. Einmal gibt mir eine wortlose Umarmung Zuversicht und Kraft mit auf einen Weg, vor dem ich mich fürchte. Das Anschmiegen-Dürfen an einen vertrauten Körper, der nicht zurückschreckt vor den Eruptionen meiner Enttäuschung, meines Zorns oder meiner Trauer - ich nehme es voll Dankbarkeit an.

Die Hand ist das vorzüglichste Glied des Menschen zum Vollzug der Berührung. Nicht umsonst benutzt Sprache das Bild des "Handelns". Hände besitzen eine besondere Ausdrucksfähigkeit zur Herstellung eines geistigen Kontakts mit einem Gegenüber. Die Hand ist ein Symbol der bildenden, schaffenden und schöpferischen Naturkraft. Und schon seit Urzeiten beschäftigen sich Menschen mit der heilenden Wirkung des körperlichen Kontakts, des Handauflegens.

Aus Märchen kennen wir solche Heilungen. Vor allem aber berichtet die Bibel davon an mehreren Stellen im Alten Testament.

So heilte Jesus durch die Berührung mit seinen Händen: "Es jammerte Jesum, und er rührte ihre Augen an; und alsbald wurden ihre Augen wieder sehend" - heißt es im Matthäus-Evangelium.

Durch die Berührung mit den Händen endet die Blindheit, mit dem Menschen geschieht eine Wandlung. Sein Leben wird sich von nun an verändern. Etwas Neues beginnt durch die helfende Hand, in der sich die schöpferische, rettende schützende Macht Gottes konzentriert.

Etwas Ähnliches, freilich profaner, "weltlicher", geschieht auch in dem Lied "Erinnerung" aus dem Musical "Cats". Grizabella bittet um Berührung:

(...)
Spür mich
komm zu mir und berühr mich
nimm von mir die Erin'nung
lös mich aus ihrem Bann

Komm, berühr mich und du verstehst
was Glück wirklich ist
Schau, ein neuer Tag fängt an

Etwas soll ge-löst, etwas soll er-löst werden. Durch das Miteinander einer Berührung wird neues Leben möglich.

Wir kennen die gewandten Hände, die eine körperliche Störung ertasten und regulieren; Massagen sind uns vertraut, die mit sanften oder auch fest zupackenden Bewegungen Verkrampfungen lösen, Verhärtungen aufweichen und schließlich Entspannung und Schmerzfreiheit hinterlassen. Da sind die geübten Handgriffe, die einen Knochenbruch richten oder einen verschobenen Wirbel in seine Position zurückbringen können.

Wir kennen viele heilkundige Gesten und Berührungen. Sie begleiten uns, seit wir den ersten Schrei getan haben.

Aber wir haben, vielleicht in heilloser Überschätzung der Wissenschaften, den Wert der Liebkosung, der Zärtlichkeit, des Streichelns vergessen. Der Dialog unserer Körper, unserer Arme und Hände, ist uns fremd geworden. Berührung ist, vielleicht, einem Dialekt ähnlich, dessen wir uns in der Öffentlichkeit schämen, und den wir nur noch im kleinsten Kreise und nur noch selten sprechen.

Christoph Geiser, ein Schweizer Autor, schreibt:

Berühren ist zur Metapher geworden. Ihr Brief hat mich berührt, eine Formel, die ich oft verwende, weil ich nicht "gerührt" sein will, eher "touché", meinetwegen "profondément" - es klingt nach französischer Herzlichkeit, touchant, reizend, nicht rührselig. Ich verkehre nur noch verbal.

Meist stört es mich nicht, ich vergesse es glatt, wenn ich an meinem Schreibtisch sitze, doch manchmal, in Augenblicken der Unachtsamkeit, überfällt mich plötzlich der erstaunliche Wunsch, Haut zu berühren. Eine Sensation! Die Sensation, zu erfahren, daß es meinesgleichen gibt - nicht als optische Täuschung oder akustische Halluzination, nicht nur als statistische Behauptung oder als humanitäre Aufgabe, keine Menschheit, nein, Haut, die Haut eines Fremden, fähig, Schmerz und Lust zu empfinden wie ich. Haut! Menschliche Haut, warm, weich, ein wenig feucht, blaß blau das Geflecht der pulsierenden Adern unter der Oberfläche - eine Rarität, eine Unwahrscheinlichkeit in der Leere des Weltraumes, der sich mit rasender Geschwindigkeit ausdehnt, derart ausdehnt, daß sich alle Materie verliert,

über die Ränder des denkbaren Raumes hinaus, wo nichts mehr denkbar ist, nichts, kein Naturgesetz mehr, nicht einmal eine Metapher. Haut ist unwahrscheinlich real.

Der Austausch von Wörtern ist uns geläufig, unsere Kontakte beschränken sich zumeist darauf. Auch das modische Küßchen-links, Küßchen-rechts ist nur noch eine rudimentäre Geste, die mehr Körperlichkeit vorspielt als sie wirklich meint - oder meinen darf.

In meiner Praxis erlebe ich manchmal Kinder, die mit einem großen Wortschatz treffend und geschickt "hantieren", die aber nicht in der Lage sind, körperliche Nähe zuzulassen. Nicht einmal zur Begrüßung oder zum Abschied mögen sie die Hand geben und zufälligen Berührungen weichen sie peinlichst aus.

Der Grund für diese Scheu kann in großer Angst vor Nähe liegen: Wir kennen die Angst, vom anderen vereinnahmt zu werden, "verschlungen" und vernichtet. Und wir kennen die Angst, wieder verlassen zu werden. Mancher versucht sich davor zu schützen, indem er eben gar nicht erst Vertrautheit, Zusammengehörigkeit oder gar Zärtlichkeit zuläßt.

Der Wunsch nach Nähe ist immer da; er mag tief verborgen sein, heftig verleugnet oder zur Unkenntlichkeit entstellt - er ist da und braucht Zeit, manchmal sehr viel Zeit, um sich einen Weg zu suchen an die Oberfläche aus gespielter Gleichgültigkeit, Kälte oder sogar Roheit.

Ich erlebte einen Jugendlichen, der seine Mutter öfter tätlich angriff, nach ihr schlug und heftige Verletzung zufügte. Nach längerer Zeit der Therapie fanden wir seine verschütteten Kinderwünsche nach körperlicher Nähe und Geborgenheit, nach Halt und Schutz - Dinge, die er in der Säuglingszeit durch lange Krankenhausaufenthalte und andere schlimme Trennungserlebnisse hatte entbehren müssen.

Jeder seiner Schläge, jeder Gewaltakt spiegelte den enttäuschten Wunsch nach Berührung. Tragischerweise forderte er durch diese Art der "Berührung" immer wieder heftige Ablehnung und Abwehr heraus - genau *die* Zurückweisung, die er als Motiv hinter den frühen Trennungen und vermeintlichen Abweisungen vermutet hatte.

In Therapien kann die erste gewagte Berührung eines Kindes ein beglückendes Erlebnis sein:

Im Sandkasten hat Tim einen hohen Berg gebaut. Nun sollen wir einen Tunnel buddeln, jeder von seiner Seite aus. Stumm graben unsere Finger im Untergrund, kein Geräusch ist zu hören als das Knirschen des Sandes. An meinen Fingerspitzen spüre ich sein Graben.

Unsere Bewegungen werden langsamer, vorsichtiger. Unsere Blicke treffen sich, und während wir uns stumm in die Augen sehen, stoßen die Spitzen unserer Zeigefinger bebend vor Spannung aufeinander, "erkennen" einander tastend und stubsend, "begrüßen" sich - ein Damm ist gebrochen.

Was ich hier mit Worten zu beschreiben versuche, hätte sich durch Worte allein in der Therapie nicht erreichen lassen. Berührung ist durch kein noch so liebevolles Wort zu ersetzen.

Die folgende chassidische Erzählung mag dies belegen.

Ein Vater brachte seinen Sohn zu Rabbi Ahron und klagte, daß er im Lernen keine Ausdauer habe.

"Laß ihn mir eine Weile hier", sagte Rabbi Ahron.

Als er mit dem Knaben alleine war, legte er sich hin und bettete das Kind an sein Herz.

Schweigend hielt er es am Herzen, bis der Vater kam.

"Ich habe ihm ins Gewissen geredet", sagte er, "hinfort wird es ihm an Ausdauer nicht fehlen."

Ist diese Geschichte rätselhaft? Blödsinnig? - Nein, ich glaube nicht. Sie ist ein wunderschönes Bild für Erziehung wie wir sie uns erträumen könnten. Sie faßt die Erfahrung eines langen Lebens zusammen: Jeder Mensch, auch das Kind, ist im Grunde allein. Berührung ist die früheste und ursprünglichste Brücke zwischen zwei Menschen, sie allein kann etwas bewirken. Sie ist der "Kommunikationskanal", über den die unverfälschten Gefühle vermittelt werden: über die Berührung laufen sie hin und her, über die Berührung wird psychisch Wertvolles aufgebaut. Die Berührung ist "Seelennahrung".

Denken wir nur an den Säugling und seine Mutter: Bei ihren "Unterhaltungen", in ihren Spielen, in ihrem täglichen Kontakt werden Wörter und Sätze von der Mutter oft, vom Säugling jedoch immer durch nonverbale Botschaften gebildet. Die erste und eigentliche "Sprache" besteht aus Gesten, Lächeln und: aus Berührungen, Streicheln, Stubsen, Schaukeln, Wiegen.

Dies ist zunächst die einzig mögliche Brücke, über die Kontakt und schließlich das Weitergeben von Liebe, Wertschätzung und - Lebenskraft möglich ist.

Der Junge aus der chassidischen Erzählung hat keine Ausdauer, klagt der Vater. Vermutlich sind alle Erziehungsversuche bisher gescheitert. Der haltende Körperkontakt jedoch hilft - aber wieso?

Vielleicht, weil er dem Jungen das einzige vermittelt, das ihm bislang gefehlt hat. Der ruhige Halt gibt ihm Sicherheit und Geborgenheit. Der Junge kann spüren: "Da hat mich jemand lieb, ich bin ihm wichtig, der nimmt mich ernst." Wir könnten das auch als ein "Auftanken von Urvertrauen" bezeichnen. Mit dieser "nachgefüllten" Sicherheit kann er sich vertrauensvoll und zuversichtlich auf Neues einlassen. Er braucht sie, um sich in Ruhe der Welt und ihren Angeboten zuwenden zu können. Diese Sicherheit ist das Fundament, auf dem eine "runde" Persönlichkeit gedeihen kann.

Berührung ist die früheste und ursprünglichste Brücke zwischen zwei Menschen. Sie bildet das körperlich erfahrbare Fundament unseres Urvertrauens. Sie begleitet uns so lange wir leben. Ohne Streicheln, ohne körperliche Zärtlichkeit ist Liebe kaum denkbar, Lust wäre dürftig ohne sie. Wir würden verarmen ohne sie, auch als Erwachsene.

Wir wissen es. - Aber wissen wir es wirklich?

Können wir als Erwachsene unbefangen zärtlich sein zu Großeltern, zu unseren altgewordenen Eltern? Berühren wir sie offen und gern - oder beschleicht uns ein geheimes Unwohlsein, dessen wir uns schämen? Und wie reagieren wir auf Zärtlichkeiten zwischen älteren und alten Menschen - ? Wieviel Erschrecken müssen wir vor uns selbst verbergen? Und wie stellen wir uns unsere eigene körperliche Bedürftigkeit, unseren Berührungshunger im Alter vor? Stellen wir uns überhaupt etwas vor?

Berührung, Berührt- und Gehalten-Werden ist seelische Nahrung. Wir brauchen sie ein Leben lang. Wirklich: so lange wir leben?

Ich denke an die alten Menschen in Heimen und Kliniken, alleingelassen, berührungslos und niemanden mehr berührend. Jemand hat einmal von der "Vorhölle des Vergessens" gesprochen. Ich denke an Sterbende.

Und ich wünsche mir: wenn ich alt bin, möge sich jemand daran erinnern, daß die Sehnsucht nach körperlichem Halt, nach Streicheln und nach der Wärme menschlicher Haut nicht aufhört. Ich wünsche mir die tröstliche Nähe eines Menschen, die letzte Brücke von den Lebenden zum Sterbenden. Die Überwindung der Einsamkeit.

Die letzte Strophe von Tucholskys Gedicht über "Mutterns Hände" spricht von dieser letzten Zärtlichkeit:

Heiß war'n se un kalt.
Nu sind se alt.
Nu biste am Ende.
Da stehn wa nu hier,
und dann komm wa bei dir
und streicheln deine Hände.