

Mitgliedsverbänden

Berichte aus den



Johannes Riedel, »Freiheit«

Fasten – ein salutogenes Potential

ECKHARD HEUMEYER

Wer es noch nicht erlebt hat, der sollte es ausprobieren. Die Vorstellung, Fasten sei gleichbedeutend mit Hungern, ist falsch. Wer hungert, der fastet nicht, und wer richtig fastet, hat keinen Hunger! Wir Menschen haben ein Programm in uns, eine Zeit lang ohne feste Nahrung aus inneren Reserven leben zu können und dabei nicht von Hunger geplagt zu werden, was uns als Gattung das Überleben bis heute ermöglicht hat. Dabei schaltet der Körper in einen anderen Energiemodus um, der die inneren Reserven als Energiequelle nutzt. Wichtig dabei ist, dass ihm die Umschaltung dieses Energieprogramms fachgerecht ermöglicht wird.

Fasten spendet Energie

Es ist auch in keiner Weise so, dass man sich während dieser Fastenzeit schlapp und müde fühlt. Da während des Fastens kaum Verdauungsenergie benötigt wird, hat der Körper sogar zusätzliche Energie frei, um sie anderweitig einzusetzen. Auch sind während der Fastenzeit beachtliche körperliche Leistungen möglich, insbesondere wenn sie sich im Dauerleistungsbereich abspielen. Zum Fasten passen also sehr gut Bewegungsprogramme wie tägliche Wanderungen, Radfahren, Schwimmen, um nur einige Beispiele zu nennen. Wenn Fasten auf diese Weise fachgerecht durchgeführt wird, findet auch der immer wieder heraufbeschworene Muskelabbau nicht statt.

Die Abnahme von ein paar Kilogramm Gewicht ist ein willkommener Effekt.

Fasten umfasst aber wesentlich mehr und ist ein ganzheitlicher Ansatz. Wir fragen nicht nur danach, was dem Körper nachhaltig gut tut, sondern positive Einflüsse zeigen sich auch im seelischen und geistigen Bereich. So kommen wir durchs Fasten zur Ruhe, finden unser Gleichgewicht wieder, erleben eine engere Verbindung zu unserem Körper und können auch Probleme überwinden wie z.B. Trauer, Schmerz oder seelische Wunden. Oft stellt sich die Frage nach dem Sinn unseres Tuns oder nach dem Sinn des Lebens neu und ein Selbstfindungsprozess wird eingeleitet. Mit dem Fasten erhalten wir auch die Möglichkeit, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und können dadurch unsere wirklichen Bedürfnisse ausloten. Fasten kann ein Impuls zur Änderung sein, auf welchem Gebiet auch immer. Durch das Erleben der Verbesserung unseres eigenen gesundheitlichen Wohlbefindens, das bei einem richtigen Aufbau nach dem Fasten auch nachhaltig in die Zukunft wirkt, gewinnen wir wieder mehr Freude am Leben.

Weniger ist mehr

Fasten und Bewegung waren schon immer Bestandteile des menschlichen Lebens. Nach diesem Rhythmus haben sich unsere genetischen Codes entwickelt. Doch seit (entwicklungsgeschichtlich) kurzer Zeit haben wir Zivilisationsmenschen die Bewegung

drastisch eingeschränkt und die Nahrungsaufnahme gegenüber früheren Generationen nahezu verdoppelt. Der Normalzustand für den Menschen war, dass es Notzeiten und Nahrungsmangel gab, nicht immer und überall volle Kühlschränke. Deshalb ist es für den Organismus eher günstig, ab und zu auf Nahrungsentzug reagieren zu müssen, um einen Reset zu ermöglichen. Ungünstig aus unserer heutigen Sicht ist, dass sich diejenigen Typen, die wenig Nahrung besonders gut in Energie umwandeln können, in der Evolution durchgesetzt haben. Das sind heute die Menschen, die bei übermäßiger Nahrungszufuhr zunehmen. Somit hat die Mehrheit der Bevölkerung eher das Problem zu viel, satt zu wenig Nahrung zur Verfügung zu haben. Unsere Natur hinkt der Zivilisationsentwicklung gewissermaßen hinterher. Wer das Fasten, das heißt die Umstellung von Stoffwechselmodus I (äußere Nahrung) auf Stoffwechselmodus II (innere Nahrung) nicht gewohnt ist, bei dem können in den ersten beiden Tagen des Fastens Umstellungsprobleme wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Hungergefühl, Kreislaufprobleme oder Unwohlsein auftreten, die aber meistens recht schnell wieder verschwinden.

Stress, der gut tut

Fasten bringt den ganzen Körper – jede Zelle – in Stress. Alle Abwehr- und Schutzmechanismen des Körpers werden aktiviert, um den Organismus in einen Zustand zu versetzen, das Überleben zu sichern. Wie bereits Aaron Antonovsky im Rahmen seiner Forschungen immer wieder feststellte, ist Stress nicht grundsätzlich negativ, im Gegenteil. So ist es auch beim Fasten. Der Stress, der dem Körper durch Nahrungsentzug zugeführt wird, entwickelt positive Kräfte, reinigt und regeneriert. Dr. Otto Buchinger, der Begründer des Heilfastens, sprach von dem inneren Arzt, der den Körper durchwandert und an den Stellen Halt macht, wo es etwas zu reparieren oder etwas abzubauen gibt.

Beim Fasten verlassen wir uns vollständig auf die uns innewohnende natürliche Fähigkeit, sich selbst versorgen zu können. Neben dem Verdauungstrakt gibt es unterstützende Prozesse im hormonellen Bereich und in den Organfunktionen. Der gesamte Organismus schaltet in einen Schutzmodus um. In der neueren Krebsforschung kann gezeigt werden, dass sich die gesunden Zellen an die veränderten Bedingungen schnell anpassen und einen Schutzmantel aufbauen. Für die gesunden Zellen stellt Nahrungsentzug die Normalität dar. Sie haben seit mehreren hunderttausend Jahren gelernt, wie sie darauf zu reagieren haben. Krebszellen hingegen hassen eine Umgebung von Mangel. Sie sind weniger stressresistent und bilden sich zurück.

Fasten nach den Richtlinien des Berufsverbandes Fasten und Ernährung e.V.

Die Fastenmethode, die wir vom Berufsverband Fasten und Ernährung empfehlen, ist das Fasten für Gesunde nach Dr. O. Buchinger/Dr. H. Lützner und wird bestimmt von folgenden Leitlinien:

- Entlastungstag, sollte als gemeinsames Erlebnis vor Ort mit der Gruppe durchgeführt werden
- Verzicht auf feste Nahrung für 5–10 Tage, auch auf Substitution von Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß
- Genussmittelverzicht
- Anfängliche vollständige Darmentleerung, in der Regel mit Glaubersalz, und zwar morgens
- ›Fastenverpflegung‹ (nach Dr. O. Buchinger):
 - mindestens 2 – 3 Liter Flüssigkeit pro Tag in Form von Wasser und Kräutertee
 - Gemüsebrühe
 - Obst- oder Gemüsesaft
 - Zitronenschnitze
 - 2 TL Honig
- Bewegung und Ruhe im Wechsel
- Darmentleerung während der Fastenzeit, Einlauf i. d. Regel alle 2 Tage, wenn gewünscht auch täglich
- Fastenunterstützende Maßnahmen:
 - Bürsten, Wasseranwendungen (Kneipp), usw.
 - Leberwickel (feucht-warm)
 - Harmonische Atmosphäre
 - Tägliche Fastengespräche
- Fastenende:
 - Meditation in der Regel mit einem Apfel
- Sorgfältiger Kostaufbau (mind. 4 Tage)
- Einstieg in die Vollwert-Ernährung (Gießener Formel)

Wichtig ist es, dass das Fasten richtig und fachgerecht durchgeführt wird. Wenn Sie das Fasten kennen lernen wollen und zum ersten Mal fasten, empfiehlt sich ein Fastenkurs mit den von uns ausgebildeten oder anerkannten FastenleiterInnen. ■

Eckhard Heumeyer

2. Vorsitzender

Berufsverband Fasten und Ernährung e.V.

Karl-Weller-Straße 2

70565 Stuttgart

Fon +49-(0)711-741 533

Fon +49-(0)151-56325269

Fax +49-(0)711-741 514

2.vorsitz@bv-fasten-ernaehrung.de

www.bv-fasten-ernaehrung.de

Bericht über die Jahreshauptversammlung

des Dachverbandes Salutogenese (DachS) e.V. am 3. Mai 2013 in Bad Gandersheim

SUSANNE HEIM

Am ersten Tag des Salutogenese-Symposiums 2013 fand vormittags im Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim die Jahreshauptversammlung des DachS statt, an der neben den Vorstandsmitgliedern (Theodor Petzold, Ottomar Bahrs, Alexandre Peruzzo, Thomas Heucke, Michael Röslen) weitere 4 VertreterInnen von Mitgliedsorganisationen teilnahmen. Als Vertreter des wissenschaftlichen Beirats war Eberhard Göpel anwesend. Zu Beginn stellte außerdem Stefanie Klemp, der das erfrischend neue Layout der Zeitschrift ›Der Mensch‹ zu verdanken ist, den Anwesenden verschiedene Entwürfe für einen Flyer über die Arbeit des Dachverbandes vor.

Zunächst berichtete der Vorstand über die Aktivitäten im Jahr 2012. Neben der Durchführung des 1. DachS-Symposiums in Göttingen wurde die Homepage des Dachverbandes überarbeitet und um eine ›Arbeits-Bibliothek‹ (www.salutogenese-bibliothek.de) mit dem Tool Mahara erweitert, das es Arbeitsgruppen ermöglicht, sich zu vernetzen. Der Vorschlag von Christina Krause, ein Fortbildungsprogramm in Salutogenese zu entwickeln, wurde umgesetzt: Am 16./17.08.2013 und am 15./16.11.2013 sollen die entwickelten Module in Göttingen erstmals durchgeführt und anschließend evt. überarbeitet werden.

Im Anschluss daran wurden nach der Entlastung des bisherigen Vorstands turnusgemäß **Vorstandsneuwahlen** durchgeführt. Die bisherigen Sprecher Theodor Petzold (Zentrum für Salutogenese, Bad Gandersheim) und Ottomar Bahrs (GeMeKo e.V.) wurden im Amt bestätigt, zur 3. Sprecherin wurde Antonia von Fürstenberg (Einzelmitglied) gewählt. Zu Beisitzenden wurden folgende Personen gewählt:

- Michael Röslen, Impuls e.V., Göttingen
- Thomas Heucke (Einzelmitglied)
- Ulrike Fahlbusch (Einzelmitglied)

Marianne Klues-Ketels (ebenfalls Impuls e.V.) und Christina Kraus (KESS e.V.) wurden in Abwesenheit ebenfalls gewählt, sie haben im Nachgang ihr Einverständnis gegeben.

Alexandre Peruzzo (Release e.V.) schied nach 15-jähriger Vorstandsarbeit auf eigenen Wunsch aus dem Vorstand aus, wird aber dem DachS verbunden bleiben und künftig den wissenschaftlichen Beirat (s.u.) verstärken. Ihm wurde (und sei auch an dieser Stelle) herzlich für seine engagierte Vorstandsarbeit gedankt.

Ferner wurde über das geplante 2. DachS-Symposium im kommenden Jahr diskutiert. Es soll am 2.-4. Mai in Berlin stattfinden,

Thema: Die Bedeutung der Salutogenese in den Gesundheits-, Bildungs- und Sozialberufen. Eberhard Göpel erklärte sich bereit, sich gemeinsam mit dem Kooperationsverbund ›Hochschulen für Gesundheit‹ um Räume in der Alice-Salomon-Fachhochschule in Berlin Hellersdorf (www.ash-berlin.eu) zu kümmern und bei der Organisation mitzuwirken. Das Zentrum für Salutogenese sagte organisatorische Unterstützung zu. Ein Call for Abstracts erfolgte bereits Anfang Juli. Die o.g. Salutogenese-Fortbildung soll in den Rahmen des Symposiums integriert werden.

Ferner wurde beschlossen, dass die Zeitschrift ›Der Mensch‹ nach wie vor zwei Mal im Jahr erscheinen soll.

Es wurde angeregt, einen neuen wissenschaftlichen Beirat für den DachS zu installieren. Vorgeschlagen wurden Stefan Schmidt, Universität Freiburg; Stefan Wilm, Universität Düsseldorf; Wolfgang Fischer, Universität Kassel und Michael Wright, Katholische Fachhochschule für Sozialwesen Berlin. Eberhard Göpel, der bereits in der Akademie für Patientenzentrierte Medizin e.V. dem Beirat angehört hatte, erklärte sich bereit, in dieser Funktion auch im DachS weiterhin tätig zu sein und den Kontakt zu den Wunschkandidaten aufzunehmen. Weiterhin wird Alexandre Peruzzo (Release e.V.) nach langjähriger Vorstandsarbeit in den wissenschaftlichen Beirat wechseln.

Michael Röslen berichtete von der Mitgliederversammlung der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung (BVPG) (<http://www.bvpraevention.de>), in der rund 150 Mitgliedsorganisationen vertreten sind, von Krankenkassen über Ärztekammern bis zu Selbsthilfverbänden und Berufsverbänden verschiedener Heilberufe. Er schlug vor, als DachS dort einzutreten, um dem Thema Salutogenese, das dort erschreckend wenig Stellenwert zu haben scheint, eine Stimme zu geben. Er wurde beauftragt, einen Mitgliedsantrag für den DachS zu stellen. Dies ist mittlerweile geschehen.

Eberhard Göpel berichtete, dass es auf EU-Ebene eine Initiative zur Definition des Berufsbildes eines ›health promotion practitioners‹ als Teil einer ›multiprofessional Public Health task force‹ gebe, für die im Herbst die nationale Akkreditierung sowie die Gründung eines Fachverbandes Gesundheitsförderung geplant sei. Auch hier wurde eine Aufgabe für den DachS gesehen, sich einzubringen.

Die nächste Mitgliederversammlung wird im Rahmen eines Präsymposiums am 1.05.2014 in Berlin stattfinden. Der genaue Tagungsort wird noch bekanntgegeben. ▣

Berührung als Anstoß zur Selbstheilung

Das 8. Symposium für Salutogenese in Bad Gandersheim diskutierte das Thema ›Berührung und Salutogenese‹

ROLF BASTIAN

»Dort, wo ich mich berührt fühle, nehme ich tief wahr, ob mich etwas aufbaut oder bedroht. Aus einem Berührt-Sein folgt eine Motivation für unser Leben.« Mit dieser Einstimmung auf das Thema des 8. Symposiums für Salutogenese umriss Theo Petzold, Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim, das diese Tagung organisiert hatte, die Bedeutung der Berührung: Sie bietet den Schlüssel zum Kern der Kohärenzregulation – der Wahrnehmung und dem Erleben stimmiger Verbundenheit, die im Mittelpunkt des Salutogenese-Konzepts steht.

Berührung, so die Quintessenz der drei Tage, ist ein dynamischer Prozess, der wiederum äußerst vielschichtig ist. Berührt werden kann der Mensch über unterschiedlichste Wege, die in den Vorträgen und Workshops intensiv beleuchtet wurden: die Haut, den Blick, Gerüche, Geräusche, den eigenen Atem und die Ernährung; durch Gefühle und Gedanken sowie vor allem das Gespräch, das wiederum Worte, Blicke, Mimik, Emotionen und feinste Schwingungen vereint. All diese Arten der Berührung bieten verschiedene Zugänge zur Gesamtperson – und damit vielfältige Ansatzpunkte für die heilende Berührung, dem durchgängigen Thema des Symposiums.

Berührungsmangel macht krank

Prof. Dr. Uwe Gieler, Dermatologe und Psychotherapeut, Leitender Oberarzt und Stellvertretender Direktor am Uniklinikum Gießen, erläuterte in seinem Hauptvortrag die Verflechtung von körperlicher Berührung und Gesundheit am Beispiel der Haut. Sie sei das entwicklungsbiologisch älteste Kontaktorgan (sie reagiert ab der 7. Lebenswoche), wichtigster Nähe-Distanz-Regulator, damit elementarer Bestandteil menschlicher Kommunikation und Sexualität. Ein Mangel an Berührung mache krank und könne sogar zum Tod führen, wie zahlreiche Experimente nachgewiesen hätten. Gieler stellte unter anderem Untersuchungsergebnisse vor, die auf einen engen Zusammenhang zwischen Neurodermitis und Bindung verweisen. Hier – wie auch bei Asthma – seien zum Beispiel Heilerfolge durch Massagen erzielt worden – eine Therapie, die auch die Frühgeborenen-Sterblichkeit massiv gesenkt habe. Zwischen Depressionen und elterlicher Berührung / Selbstberührung gebe es ebenfalls eine eindeutige Korrelation.

Angesichts ihrer großen Bedeutung für die Gesundheit wird ein Mangel an Berührung, wie er in der westlichen Kultur mittlerweile vorherrscht, umso belastender. Antonia von Fürstenberg (Berlin) skizzierte den Verlust an Körperlichkeit und Spiritualität und die zunehmende Dominanz der reinen Rationalität seit der Renaissance, die sich unter anderem im Bild des menschlichen Körpers als einem ›Ensemble von Einzelteilen‹ niedergeschla-

gen habe. Dr. Ulla Sebastian (Kamen) nannte die übermäßige Fokussierung auf das kognitive Denken, aber auch Leistungsansprüche, Effizienzstreben, Konkurrenz, Ängste und Schuldgefühle als wesentliche Gründe, dass viele Menschen den Zugang zu ihrem ›essentiellen Selbst‹ verloren hätten. Dieses werde dann an ›Scheinwelten‹ delegiert, etwa Wissenschaft, Psychologie, Reality-Shows, soziale Netzwerke als Kontaktersatz sowie ›den spirituellen und gesundheitlichen Supermarkt‹. Auch die Überflutung durch Massenmedien führe zu einer Abstumpfung und ›Entfremdung vom Unmittelbaren‹. Dazu gehört auch die stereotype Darstellung von Sexualität in den Medien, die Susanne Tönnies (Bad Gandersheim) skizzierte. Sie verleite Jugendliche dazu, unreflektiert kulturelle Berührungsmuster zu übernehmen – ›Bilder, Werte und Normen, die sich in die zwischenmenschliche Berührbarkeit einmischen‹.

Die heilende Berührung

Vor diesem kulturellen Hintergrund wächst die Bedeutung der heilenden Berührung. Sie kann dem Menschen helfen, nicht in abstrakten Scheinwelten verhaftet zu bleiben, sondern wieder körperliche Empfindsamkeit zu entwickeln, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen und das Leben am ›Hier und Jetzt‹ auszurichten (Sebastian). Vor allem soll sie die Selbstheilungsfähigkeit des Menschen aktivieren – was ein Motto, das einen der Tagungsräume zierte, so auf den Punkt brachte: ›Das Wesentliche ist schon da‹.

Eine besondere Rolle spielt dabei der Dialog, der in den Vorträgen immer wieder thematisiert wurde. Er kann sich über Augenkontakt, Mimik, Körperkontakt (etwa Massage) entfalten – oder eben im Gespräch. Im offenen, vertrauensvollen Dialog ›können wir uns Schicht für Schicht weiter öffnen und die Berührung vertiefen – wenn wir hinreichend Stimmigkeit finden‹, so Petzold. Das ›dialogische Prinzip‹ basiere auf echtem Austausch, unterstrichen Johannes Schopp und Jana Marek (Hagen): ›Man kann dem anderen die Wahrheit nicht bringen – man muss sie gemeinsam finden‹. So könnte die kognitive Dominanz abgebaut und ganzheitliches Verstehen gefördert werden. ›Der Dialog wirkt heilsam, weil wir das Herz ins Spiel bringen‹.

Vielfältige Zugänge

Viele weitere dialogische Ansatzpunkte für heilende Berührung präsentierten die Referenten in den Vorträgen und Workshops. Großen Raum nahm die Berührung mit der Hand ein – zwischen Therapeut und Patient, zwischen Partnern oder als Selbstberührung. Sie kann der Diagnose und der Heilung dienen wie etwa in der manuellen Medizin, die Dr. Annette Kreuzfeld (Halle) vorstellte. Andere Methoden aus diesem Komplex waren beispielsweise Partnerübungen des Yoga; Shiatsu als Kunst der achtsamen Berührung; die alte japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu, bei der mit Hilfe der Hände der Energiefluss im Körper harmonisiert wird;

Eutonie, die anhand meditativer und kreativer Elemente der Berührung die Schwingungsfähigkeit fördert sowie eine Form der Osteopathie, die auf der Biophotonen-Forschung von Fritz Albert Popp aufbaut: Dabei kann sanfte Berührung mit den Fingerspitzen – in denen Biophotonen besonders zahlreich sind – zu einer ›Berührung des Lichts‹ (und damit Verstehen) werden (Andreas J. Risch, Eichstätt).

Der Tastsinn ›als einziger selbstreflexiver Sinn des Menschen‹ (Gieler) spielt im Erleben des Patienten eine wichtige Rolle. So erläuterte Dr. Falk Fischer (Erfstadt) anhand der Arbeit mit dem Tonfeld – einem flachen Kasten, ausgestrichen mit Tonerde – wie der haptische Sinn die seelische Struktur mitprägt. ›In der Art, wie Menschen greifen und sich die Welt selbstgestaltend anverwandeln, zeigt sich der ganze Mensch – ändert sich das Greifschema, ändert sich der Mensch, und umgekehrt‹. Damit lasse sich über die Haptik der gesamte Selbstwertungsprozess aufgreifen und (salutogen) wandeln.

Viele Workshops kombinierten verschiedene Berührungsformen: etwa Gewaltfreie Kommunikation und Meridianklopfen, die Verbindung von Blick, Sprache und Berührung in Systemaufstellungen oder Berührung über Leibempfindungen beim Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf. Andere Zugänge waren Düfte – zum Beispiel Handeinreibungen mit ätherischen Ölen – oder die Arbeit mit Klangschalen, die durch Schwingungen von gehörten und gefühlten Klängen das ursprüngliche Vertrauen des Menschen anspricht. Beleuchtet wurde auch die Berührung über unsere Ernährung, denn Lebensmittel wirkten in spezieller Weise auf Körper, Geist und Emotionen.

Die Rolle des salutogenen Therapeuten

Wenn die Salutogenese die Selbstheilungsfähigkeit in den Mittelpunkt rückt, wandelt sich auch das traditionelle Selbstverständnis der Gesundheitsprofession. ›Der Therapeut bewirkt Heilung nicht kausal, sondern ermöglicht etwas, das immer schon vorhanden ist‹, umriss Prof. Dr. Wilfried Belschner (Institut für Psychologie der Universität Oldenburg) das salutogene Rollenbild. Ausgehend von seinen grundlegenden Forschungen zu den Zuständen des Wachbewusstseins entwickelte er seine These, dass bei der professionellen Berührung die innere Gestimmtheit sehr wichtig sei.

Therapeuten könnten Belschner zufolge ihren Patienten in drei Bewusstseinszuständen begegnen: Erstens als algorithmisches Berühren nach normativen Vorgaben, gerichtet auf einen vermeintlich objektiven Körper mit materiellen Parametern. Zweitens als empathisches Berühren, gerichtet auf den Leib als Träger bedeutungshaltiger Erfahrungen, die durch die Berührung aufgerufen werden; Beziehung, Zuwendung und Achtsamkeit rücken in den Vordergrund. Drittens im Zustand reiner Bewusstseinsqualitäten: Hier erfasst der Therapeut die Gesamtheit des Patienten, kann dessen ›inhärenten Behandlungsplan‹ ansprechen und so

Selbstheilung anregen. Der Therapeut ist dann »nur die Person, die etwas vorbereitet, damit Geschehen sich vollziehen kann.«

Empathische Berührung – »schwebende Aufmerksamkeit« – kann zudem als Erkenntnismethode dienen, wie Dr. Birgit Panke-Kochinke (Witten) ausführte. Sie arbeitet mit Menschen, die chronisch krank (etwa dement) sind oder Gewalt erlitten haben. »Als Wissenschaftlerin brauche ich diese Berührungspunkte dringend, um verstehen zu können, und ich brauche die Distanz, um sehen zu können«, begründete sie ihren Ansatz.

Berühren und Tabu

Das Symposium betrachtete auch dunkle Seiten der Berührung wie Tabus und Missbrauch. Viele Berührungstabus sind von der jeweiligen Kultur geprägt. Sie können sich auch entwickeln, etwa durch Angst und Misstrauen. So berichtete ein Teilnehmer von der Scheu, den lächelnden, suchenden Blick von Kleinkindern mit einem Lächeln zu beantworten, wenn Eltern ablehnend darauf reagieren. Hans Peter Hiss schilderte die Berührungsangst als Folge gesellschaftlicher Beziehungslosigkeit, etwa wenn Menschen »auffällige Signale durch Kleidung, Frisur und Bemalung setzen, den Blick aber reflexartig abwenden, wenn sie wahrgenommen werden«. Berührungsangst aufgrund persönlicher Schicksale beschrieb Ulrike Blum (Bad Gandersheim) am Beispiel des Empfindungsverlusts nach Amputationen. Die Betroffenen vermieden oft Hinschauen, Selbst- und Fremdberührung, was nur durch eine tröstende, vertrauensvolle Behandlung beantwortet werden könne, die eine Vorstellung von einem integrierten Ganzkörperbild als Grundlage hat.

Berührung kann auch missbraucht werden. Gieler wies darauf hin, dass in vielen Verkaufsgesprächen antrainierte manipulative Berührungen üblich sind, die eine Scheinvertrautheit herstellen sollen. Teilnehmer nannten Beispiele aus der Arbeitswelt, wo Berührungen ebenfalls eine nicht vorhandene persönlich-soziale Nähe vortäuschen, um Ziele der kulturellen Ebene zu erreichen. Besonders gravierende Formen missbräuchlicher Berührung seien Autonomieverletzungen, etwa gewaltsame und sexuelle Übergriffe, die nicht selten zu Traumata führten.

Grenzen der Berührung

Damit war das Symposium bei der Grenze von Berührung als Therapie angelangt. In ihrem Schlussreferat, das zugleich einer der Höhepunkte der Tagung war, beleuchtete die durch viele Bücher und Imaginationsübungen bekannte Traumatherapeutin und langjährige Leiterin der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld, Prof. Dr. Luise Reddemann, das Thema »Traumatisierung und Berührung«. Menschen die Gewalt bzw. sexuelle Gewalt erfahren haben, erlebten Berührung nicht selten als implizite Erinnerung an das Trauma. Bereits eine Standardbehandlung wie etwa Physiotherapie könne als maximaler Stress erlebt werden. »Die alten Filme sind ständig präsent

– auch wenn die aktuellen Situationen nicht bedrohlich gemeint sind.« Physiologische Reaktionen wie Flucht oder Apathie, seien insofern als sinnvoll aufzufassen, als diese eine Wiederholung des Traumas zu verhindern suchen. Im therapeutischen Prozess kann gelernt werden, Vergangenes von Gegenwärtigem zu unterscheiden.

Wichtigster Grundsatz einer traumagerechten Behandlung sei es deshalb, keinen Stress zu verursachen und auch mit Berührungsangeboten vorsichtig zu sein. Die Therapeuten müssten alles unterlassen, was der Patient als grenzüberschreitend erleben könnte. Damit seien oft auch ihre eigenen Grenzen erreicht. »Sie müssen sich an das herantasten, was geht – das ist vielfach nur über Versuch und Irrtum möglich.« Wenn das Angebot sich als nicht optimal erweise, sollten sie sich hinterher keine Vorwürfe machen, sondern daraus lernen. Auch hier sei ein Vertrauen in die Selbstregulation notwendig. »Konzentrieren Sie sich nicht nur auf das Trauma und dessen Folgen, sondern auf die Überlebenskunst des Patienten, auf Resilienz und Salutogenese. Der Patient hat die Heilfähigkeit in sich selbst.«

Das Symposium als Resonanzraum

Berührung finde in Resonanzräumen statt, wozu bereits der selbstgestaltete Dialog gehöre, betonte Petzold. Andere Berührungsräume seien von der Kultur geschaffen, wie das therapeutische Setting, aber auch weniger dialogische Formen wie Theater, Kino etc., oder spirituelle Räume, die von der Religion (Kirchen), der Natur oder dem Universum (Biotope, Sternenhimmel) geprägt seien.

Auch das Symposium selbst erwies sich als ein großer Resonanz- und Erfahrungsraum. Das war explizit Gegenstand einer eigenen Session: In Zweiergesprächen tauschten die Teilnehmer ihre Berührungserfahrungen auf unterschiedlichen Dimensionen aus. Sie nannten beispielsweise Wahrnehmungen im persönlichen Dialog, das eigene Mitfühlen beim Erleben anderer Teilnehmer in Übungen, aber auch den Wissensaustausch. So war eine Teilnehmerin von der Begegnung zwischen Salutogenese und empirischer Wissenschaft besonders berührt – gab ihr das doch als vor Ort meist allein arbeitende Therapeutin das Gefühl: »Wir sind auf einem guten Weg – wir sind nicht allein.« Als elementare spirituelle Erfahrung an diesen drei Tagen wurde vielfach das Naturerlebnis empfunden, das auch Menschen zugänglich ist, die anderen Formen der Spiritualität nicht zugeneigt sind – begünstigt durch die idyllische Lage des Zentrums und durchgehend strahlenden Sonnenschein.

Die Wirkung unmittelbarer Berührung spürten die Teilnehmer auch im Einüben verschiedener Kreistänze. Diese bereiteten nicht nur sichtlich großen Spaß, sondern boten auch das Erlebnis, wie Lernen und Kooperation mit Hilfe rhythmischer Prozesse gelingen kann – wobei die Berührung organisatorische Informationen ebenso transportiert wie Emotionen, menschlichen Kontakt und spontane Sympathie.

In einem Workshop ›Erfahrungsraum Berührung und Begegnung‹ war unmittelbar zu spüren, wie beispielsweise eine körperliche Berührung eine Fülle gespeicherter seelischer Berührungen auslösen kann. Hinter einfachen Handlungen wie anfassen, loslassen, angefasst und losgelassen werden usw. lauert – wenn wir achtsam in uns hineinlauschen – eine Palette von Gefühlen, die zum Zu- oder Abwenden motivieren: Mut, Freude, Stolz, Autonomie, aber auch Verlassenheitsangst, Kränkung, Vereinnahmung usw. Welche Emotion aktiviert wird, hängt von der biografischen Vorprägung ebenso ab wie von der Resonanz auf den jeweiligen Menschen.

In einem abschließenden World-Café brachten die Teilnehmer in kreativen Gruppengesprächen an Tischen ihre reflektierten Erfahrungen ein. Diese wurden unter drei Fragestellungen zusammengetragen und festgehalten: Welche Art von Berührung ist im Kindesalter, im Erwachsenenalter und in therapeutischen Situationen besonders wichtig für die gesunde Entwicklung? Die Fülle der Antworten unter verschiedensten Blickwinkeln belegte noch einmal eindrucksvoll das große Potenzial eines solchen wissenschaftlichen, sozialen, kulturellen und spirituellen Resonanz- und Erfahrungsraums, wie es das Symposium für Salutogenese geworden ist. ■

Kontakt:

Rolf Bastian, Mainz

Tel.: 06131 – 679 848

Mail: Rolf.Bastian@tenckhoff.eu