Berühren pur

Innige Umarmungen berühren Haut und Herz.

Zehn Zentimeter in drei Sekunden. Das ist die Formel, die uns innerlich jubilieren lässt. Zehn Zentimeter Strecke in drei Sekunden sollten Finger auf Haut zurücklegen, damit eine Streicheleinheit als besonders angenehm wahrgenommen werden kann. Das haben Studien ergeben. Fernab von Studien tut es uns Menschen einfach unfassbar gut, liebevoll angefasst zu werden. Dabei ist es fast egal, ob wir uns selbst berühren oder andere es tun. Was es bei Körperkontakt noch zu beachten gilt, verrät der professionelle Umarmer Alexander Rogge.

Ein Plädoyer für mehr achtsamen Körperkontakt. Von Nina Stazol.

Adobe Stock, Alona

Alexander Rogge, Begleiter für Seelen- und Körperarbeit, Motivationstrainer, Leiter für tantric touch Seminare und Profiumarmer, www.umarmtsein.de

Wir sind taktile Wesen, der Tastsinn ist bei der Geburt weiterentwickelt als alle anderen Sinne. Wir nehmen Berührungen auf unserer Haut, dem größten menschlichen Organ, über Abermillionen von Sinneszellen und Rezeptoren detailliert und intensiv wahr. Der Wunsch, etwas anzufassen, ist bei uns Menschen stark ausgeprägt, manche vergraben ihre Hände gerne in Plüsch oder Fell, andere lieben glatte Oberflächen. Wir erspüren gern Textur, uns selbst oder ein anderes Wesen, wobei Körperkontakt eine ganz besondere Rolle einnimmt.

Berührungen – Balsam für Körper und Seele

„Körperkontakt ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis und enorm wichtig, weil er in uns ein Wohlgefühl auslöst", sagt Alexander Rogge, der sich auskennt in Sachen Berührung.
Der gebürtige Kanadier und Wahlaugsburger blickt als Begleiter für Seelen- und Körperarbeit, Motivationstrainer, Leiter für tantric touch Seminare und Profiumarmer auf eine über vierzigjährige kontaktreiche Berufserfahrung zurück.
Gründe für das Wohlgefühl gibt es viele: Von jemandem in den Arm genommen zu werden, bestätigt das eigene Sein und vermittelt Zugehörigkeit. Direktes körperliches Erleben eines anderen Organismus lockert die eigene Kopflastigkeit und holt uns präsent in den Moment. Innig von einer wohlwollenden Person gehalten zu werden, kann Geborgenheit und Trost spenden.

Als zweiten großen Pluspunkt für zwischenmenschliche Berührung nennt Alexander Rogge, dass sich Körperkontakt positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Anderen nah zu sein, birgt nämlich nicht nur die leidige Gefahr der Übertragung von Krankheiten. Das Gehirn schüttet, wenn wir berührt werden und dies als schön empfinden, Oxytocin aus, es belohnt uns mit einem Glückshormon. Dessen Ausschüttung stärkt nachweislich unser Immunsystem.
Und nicht nur das: Ein als angenehm erlebter Körperkontakt senkt den Blutdruck, beruhigt die Herzschlagfrequenz und hilft nach Erregung oder Furcht, ein aus dem Lot geratenes Nervensystem zu regulieren. Letzteres gelingt sogar im Kontakt mit uns selbst, wenn auch in geringerem Maße. Ein Mensch fasst sich unmerklich bis zu 800 Mal am Tag an, nur um das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren. Wir reduzieren durch spontane Selbstberührungen unser Stressempfinden.

„Schwaben sind sparsam, auch an Berührungen."

Im größeren Zusammenhang des sozialen Miteinanders kommt Körperkontakt eine tragende Signalfunktion zu. In der Begegnung mit Unbekannten etwa vermitteln ritualisierte Berührungsformen, wie der Gruß durch Schütteln der Hände, friedliche Absichten, denn leichte Berührungen und Umarmungen sind eher als Worte unmittelbar vertrauensbildend.

Berührungen sind also ein ziemlicher Knaller, doch trotz nachhaltiger phantastischer Wirkungen auf den menschlichen Körper und das Miteinander haben Berührungen einen schweren Stand bei uns. Auch ohne Pandemie. Alexander Rogge schätzt, dass uns die Jahrhunderte lange währende konservative und religiöse Prägung die Freude an unbefangener Berührung vermiest haben: „Deutsche haben ein eher verkrampftes Verhältnis zu Berührung, überspitzt gesagt geben sie einander die Hand oder gehen miteinander ins Bett. Dazwischen gibt es nicht viel."

Eine Übung

Bei sich selbst beginnen

Meistens fassen wir uns selbst pragmatisch und unmerklich an. Wenn wir uns anziehen, Händewaschen, den Körper abtrocknen oder uns kratzen. Aber Hand aufs Herz: Wie oft merkst du, dass du dich anfasst? Folgende kleine Übung stärkt den wertschätzenden Körperkontakt mit sich selbst: Streiche ganz sanft und langsam mit einer Hand über den Unterarm: Wie fühlt sich das an? Wo spürst du die Berührung stärker: an der Hand, die die Bewegung ausführt, oder auf der Stelle, die du streichelst?

Körperkontakt kann man auch üben

Alexander Rogge bedauert das und wünscht allen das Erfahren des Dazwischen. Er leitet deshalb Veranstaltungen und Trainings an, bei denen Menschen fernab von Klischees und kultureller Prägung bewussten Körperkontakt als erfreulich erfahren und einander umarmen können, zum Beispiel auf Kuschelpartys. Teilnehmende beschreiben derartige Begegnungen als schön, nährend und

„In unserer Gesellschaft ist das Thema Berührung aufgrund der Nähe zur Sexualität tabuisiert."

Alexander Rogge

magisch. Der zertifizierte Trainer erntet aber auch oft ein abschätziges Naserümpfen, wenn er von Berührevents spricht. Kuschelpartys sind ein Nischenphänomen und vielleicht nicht jederwesens Sache. Deren Idee und Leitlinien allerdings sind zu Gunsten angenehmer Spürerlebnisse allgemeingültig nachahmenswert.

Sich selbst und anderen achtsam begegnen

Wenn uns wohlwollender Körperkontakt, der auf Konsens beruht, guttut, warum sich nicht geplant damit versorgen? Zudem kann man einiges beachten, damit alle Beteiligten eine Berührung als wohltuend erleben. Erzählungen zu Kuschelpartys ergeben: Was es braucht sind Zeit, die Bereitschaft, sich einzulassen, und Achtsamkeit. Es ist demnach ratsam, sich an Körperkontakt buchstäblich bewusst heranzutasten.

Aus dem Tantra lernte Alexander Rogge, wie wichtig das Verhältnis zum eigenem Körper ist und wie man es pflegt. Mit dem eigenen Körper beginnt alles. Auch auf Kuschelpartys. Erster Schritt, ehe man andere berührt, ist dort, dass alle Teilnehmenden erst einmal zur Ruhe und zu sich kommen, sich selbst umarmen. Ein liebevoller Umgang mit sich selbst, der Geist und Körper näherbringen und die positive Selbstannahme stärkt, ist wohl für die meisten Menschen ständige Herausforderung, dabei so wesentlich für das eigene Wohlergehen. Und – wer mit sich in Kontakt ist, nimmt leichter Kontakt zu anderen auf und von anderen an.

Für das gemeinsame Berühren sensibilisiert Alexander Rogge jeden in zwei Richtungen. Zum einen dahingehend, für sich selbst zu sorgen. Jede:r wir dazu angehalten, auf eigene körperliche Signale zu hören und genau zu erspüren, was guttut und was nicht. Das bedeutet auch, nichts zu erdulden und gegebenenfalls freundlich bestimmt nein sagen zu können.
Zum anderen sollte jede Person, die in Körperkontakt gehen will, herausfinden, ob eine Berührung vom Gegenüber denn auch gewollt wird. Oft geschieht es nämlich, dass jemand, der umarmt, selbst bedürftig ist, also eine Umarmung zwar anbietet, sie aber eigentlich will. Dann besteht die Gefahr, dass eine Umarmung vorschnell unhinterfragt aufgedrängt wird. Damit aber Körperkontakt als vollumfänglich wohlig erlebt werden kann, braucht es von allen Beteiligten nicht zuletzt feine Antennen und Respekt für Grenzen. Die der eigenen und die anderer.

Vielleicht möchte ja jemand demnächst eine der von Alexander Rogge angebotenen Veranstaltungen besuchen. Wer sich davon nicht angesprochen fühlt, aber gern in den Arm genommen wird, dem sei wärmstens ans Herz gelegt, eine Person des Vertrauens bei nächster Gelegenheit offen um eine Umarmung zu bitten. Und was immer möglich und auch wirksam ist: sich selbst ab und zu nicht nur zufällig, sondern achtsam zu berühren. Denn alles, was wir körperlich erfahren, wirkt auf unsere Psyche und umgekehrt. Auch wie wir uns anfassen. Wie wäre es sanft mit drei Zentimetern in zehn Sekunden?

Kuschelpartys

Alexander Rogge lernte Kuschelpartys in Kanada kennen und holte sie nach Augsburg. Hier kommen Menschen zusammen, um einander unter Einhaltung fester Regeln in geschütztem Raum Berührung zu schenken. Die Hände bleiben über der Kleidung, geküsst wird nicht. Ein:e Trainer:in moderiert und leitet mit Musik verschiedene Begegnungsphasen an. Teilnehmende bestimmen selbst den Grad an Berührung, die von Händehalten über einander in den Arm nehmen bis hin zu sanftem Streicheln gehen können.
www.umarmtsein.de