

Der berührbare Mensch

Zur Bedeutsamkeit von Berührung in der Pflege

Diana Staudacher

«Ich werde berührt – also bin ich»: Einfühlsame Berührung würdigt das Dasein und Sosein eines Menschen. In Situationen hoher Verletzlichkeit vermittelt sie körperliche Integrität¹, indem sie das «Umhülltsein» als frühestes, sicherheits-spendendes Lebensempfinden fortsetzt. Fehlende, unsensible oder gewaltsame Berührung hat verheerende Folgen für Körper und Seele.

«**D**urch Berührung entsteht unser Selbstempfinden. Wir werden ein Selbst, indem uns ein anderer Mensch berührt. Indem die Anderen uns in den Händen halten, wachsen wir in uns selbst hinein und entwickeln ein lebendiges Gefühl unseres Körpers» (McLaren, 2014). Das menschliche «Ich» hat eine «berührende» Geschichte: Es «entsteht in erster Linie dadurch, dass das Kind die hautnahe Erfahrung des Gehaltenwerdens verinnerlicht» (Geuter, 2015). Somit ist das «Ich» zunächst ein «Haut-Ich» (Anzieu, 2000). Durch Berührung werden die Grenzen des eigenen Körpers spürbar, sein Zusammenhalt lässt sich fühlen. Auf diese Weise entsteht eine «spürbare Selbstgewissheit» – der Ursprung unseres Selbstbildes (Damasio, 2000).

Am Anfang der Lebensspanne

Das früheste Berührungserleben bleibt ein Leben lang im Körpergedächtnis gespeichert – unterhalb der Schwelle des Bewusstseins (Pert, 2001). So erinnert uns Berührung an frühestes Umhüllt- und Geborgensein und ist verbunden mit dem «inneren Bild» des unversehrten eigenen Körpers (Himes, 2012). Sobald ein Mensch zur Welt kommt, ersetzt Berührung die verlorene vorgeburtliche Schutzhülle. Berührt zu werden, macht den Verlust der umhüllenden Welt erträglich (Bystrova et al., 2003). Sie trägt dazu bei, dass wir den Übergang aus der intrauterinen² Welt in die Aussenwelt vollziehen können. Der Körper in seiner unendlichen Ungeschütztheit und Verletz-

lichkeit erhält durch Berührung das Empfinden von Ganzheit und Unversehrtheit. Sie wirkt als sicherheitsgebende, «haltende Umgebung» (Winicott, 2002).

Körpererleben in der Krise

Das Erleben einer schweren oder chronischen Krankheit kann das verinnerlichte Bild des unversehrten Körpers zerstören (Himes, 2012). Das menschliche Selbst beruht



Ein Kind erfährt hautnahes Umhüllen und Sicherheit geben – in einer besonders verletzlichen Phase des Lebens – diese Phase erlebt der Mensch am Anfang wie am Ende der Lebensspanne. Foto: Martin Glauser

¹ Integrität = Unversehrtheit

² Intrauterin = innerhalb der Gebärmutter

Menschen in schwierigen Lebenssituationen schätzen Berührung

- als eine «stumme Sprache», die mehr sagt als Worte.
- als Ausdruck der Anerkennung: «Ich bin angenommen – so, wie ich bin».
- als kraftspendende, stärkende Geste in einer Situation äußerster Schwäche.
- als eine Form der Energie, die bisher fehlte, um sich mit der Wirklichkeit, dem Leiden und dem Verlust konfrontieren zu können: «Sich selbst ins Gesicht sehen können, weil ein anderer Mensch dir Kraft dazu gibt».
- als «Brücke» zur mitmenschlichen Welt.
- als «belebende» Erfahrung, die hellhörig macht für die eigenen Bedürfnisse und Emotionen.
- als «Gegenkraft» zum Schwinden der eigenen Kräfte.
- als seine Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu empfinden und ihn wieder annehmen zu können.
- als ein Moment der Unversehrtheit inmitten der Krankheit, des Schmerzes, des Leidens.
- als das Gefühl, «wieder ein Mensch zu sein und Würde zu haben».
- als kostbaren, sehr persönlichen Moment, in dem die Pflegebeziehung zu allererst an Tiefe gewinnt (Airoso et al., 2013; Ozolins et al., 2014).

auf dem Körpererleben – umso verletzlicher wird es durch einschneidende Krankheitserfahrung. Dadurch intensiviert sich das Bedürfnis nach einer «haltenden Umgebung», die das fragile Selbst stärkt und «zusammenhält». Der verletzte, geschwächte, entstellte Körper kann erschreckend «fremd» wirken. Ist das noch *mein* Körper? Bin *ich* das noch? (Fuchs, 2000). In dieser Situation kann Berührung durch einen anderen Menschen etwas sehr Wesentliches bewirken: eine «Versöhnung» mit dem eigenen Körper, ein Ja-Sagen zu seiner von Krankheit gezeichneten Gestalt. So wird es möglich, sich selbst *mit der Krankheit* anzunehmen. «Berührung kann Menschen ‚beleben‘, ‚aufrichten‘, ‚in Bewegung versetzen‘, um *wieder neu* ein Selbst zu werden». Aus eigener Kraft ist dies oft kaum möglich (McLaren, 2014).

Die Tiefendimension «berührender» Pflege

«Wenn man schwach ist, sich selbst verliert, keinen Boden mehr unter den Füßen hat, aus dem Gleichgewicht gerät, [...]dann ist Berührung hilfreich. Ich kann dann der Situation ins Gesicht sehen und sie annehmen» (Ozolins, 2014). Diese Worte einer erkrankten Frau bringen die «haltende», vor Verlust schützende Kraft der Berührung zum Ausdruck. Auch das stärkende, zur Bewältigung führende Element des Berührens kommt hier zur Sprache. Wer in einer verletzlichen Situation ist, braucht eine berührende Hand, «die ihm hilft, nicht auseinanderzufallen» (Ozolins, 2014). Berührung kann die verletzte Persönlichkeit und den erkrankten Körper «zusammenhalten», vor dem «Zerbrechen» schützen: «Berührung kann der Person und dem Leben eines erkrankten Menschen eine Kontur³ verleihen. Sie vermittelt einen ‚sicheren Grund und Boden‘ in einer Umbruchsituation, die von Verlust, Veränderung, Fremdheit und Verletzlichkeit geprägt ist ...» (Ozolins, 2014).

Berühren eröffnet Menschen eine neue Empfindungsqualität, die Krankheit und Schmerz übersteigt. Im Moment der Berührung kehrt die verlorene Integrität zurück, ebenso das Gefühl von Selbstwert und Würde. Berührung geht im wahrsten Sinne des Wortes «unter die Haut»: «Das berührte mein Innerstes, meine Seele ...» (Ozolins, 2014). Als Pflegende einen leidenden Menschen zu berühren, kann eine «Überwindung der Ohnmacht» im Angesicht des Leidens, der Endlichkeit und der Verletzlichkeit bewirken (Edvardsson et al., 2003). Pflegende erleben Berührung als «wortloses Lindern des Leidens». Durch Berührung verändert sich auch die Art und Weise, wie Pflegende eine erkrankte Person sehen: Sie wird zu einem «Menschen wie ich selbst». Somit lässt sich Berührung als symbolischer Ausdruck des *Anteilnehmens* verstehen: ein «geteiltes Menschsein» entsteht. Das Miteinander-Teilen einer belastenden Situation gehört zum Kostbarsten, was Menschen erleben können. Emotionales Einheitserleben löst einen «Vitalitätsaffekt» aus – und wirkt auf das Nervensystem (Ammaniti & Ferri, 2013).

Berührung geht «unter die Haut»

Was geschieht im Körper, wenn wir einfühlsame Berührung erleben? Feinste druckempfindliche Zellen werden aktiv und bewirken, dass eine Entspannungsreaktion eintritt (parasympathische Reaktion) (Diego & Field, 2009). Die Druckrezeptoren⁴ sind direkt mit Nervenzellnetzwerken verbunden, die der Selbstwahrnehmung dienen (Fogel, 2013). Das Gehirn setzt das Hormon Oxytocin frei (Dunbar, 2010). Es wirkt beruhigend und hemmt Gehirngebiete, die bei Angst und Stress aktiviert sind. Wie Studien zeigen, kann sensible, respektvolle Berührung:

- das Stresshormon Cortisol um 30 % erniedrigen (Field, 2005)

³ Kontur = Umriss

⁴ Rezeptor = Zelle, die für bestimmte Sinnesreize empfindlich ist

- die Immunreaktion verstärken (Hertenstein, 2006)
- Angst lindern (Moyer, 2011)
- einen Anstieg körpereigener Opioide bewirken und dadurch schmerzlindernd wirken (Lund et al., 2002).

Auch auf die psychische Gesundheit nimmt das Berührungserleben Einfluss. Ob ein Mensch seelisch besonders verletzlich ist oder eine ausgeprägte psychische Bewältigungskraft hat, ist auch eine Frage früher körperlicher Erfahrung (Feldmann & Eidemann, 2003). Wie Studien belegen, hat Berührung einen großen Einfluss auf die Gehirnentwicklung – insbesondere auf Gebiete, die zur Regulation von Emotionen dienen (Schore, 2000). Am Beginn des Lebens scheint das Bedürfnis nach Berührung ebenso groß zu sein wie dasjenige nach Sauerstoff und Nahrung. Ein Mangel an Berührung («touch deprivation») sowie emotionale Vernachlässigung oder das Erleben körperlicher Gewalt hinterlassen tiefe, bleibende Spuren.

Leidvoller Mangel an Berührung

«Es passiert, wenn ich mich weit weg von mir selber fühle, auch meine Haut nicht mehr spüre. Mein Körper ist dann so schwer wie Blei, kraftlos. Es ist ein taubes Gefühl – als ob alles einschläft. Ich bin dann so leer ...» (Herpertz, 1995, 117). Durch selbstverletzendes Verhalten – Schneiden oder Ritzen der Hautoberfläche – können Menschen aus einem extremen Spannungszustand ausbrechen. «Dann bin ich wieder, in mir, dann spüre ich, dass ich lebendig bin» (Eckhardt, 1994, S. 156). Vermittelt Berührung also ein Gefühl von «Lebendigkeit»? Darauf weisen auch Erlebnisse von Menschen mit einer Depression hin. Auch ihr Erleben ist geprägt von einem «Nicht-mehr-fühlen können» und einem «versteinerten» Eingeschlossensein im Körper. Es gelingt ihnen nicht mehr, «mitzuschwingen» mit ihrer Außenwelt (Fuchs, 2013). Wie Betroffene berichten, trägt Berührungserleben dazu bei, mit sich selbst wieder «Führung» aufzunehmen (Van Aken & Taylor, 2010). Berührung durch einen anderen Menschen ermöglicht ihnen, nach langer Zeit wieder einen «Bezug zum eigenen Selbst» zu gewinnen, im eigenen Körper «verankert» zu sein. Die «Versteinerung» löst sich auf – die Gegenwart lässt sich überschreiten, Gedanken an die Zukunft und Hoffnung werden möglich. Durch das «berührende» Gefühl, mit anderen Menschen verbunden zu sein, können sie wieder ein Selbst aufbauen.

Eindrucksvoll zeigt sich am Phänomen der Berührung, wie untrennbar Körper und Seele miteinander verbunden sind: Menschen erleben eine «verkörperte Selbstwahrnehmung» (Fogel, 2013). Die Wirkkraft der Berührung führt uns vor Augen, dass wir einen «sozialen Körper» haben. Um uns lebendig zu fühlen und in unserem Körper «zuhause» zu sein, brauchen wir die «gefühlte Verbindung zwischen dem Selbst und dem Anderen» (Fogel, 2013). Somit hat Berührung auch eine gesellschaftliche Dimension.

Berührung ist unersetzlich

Beachtet zu werden, ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sensible, respektvolle Berührung stellt eine Form der Beachtung und der Anerkennung dar. Sie *würdigt* einen Menschen in seinem Dasein und seinem Sosein. Menschen erfahren Situationen und Lebensphasen, die sie als «menschenunwürdig» und «erniedrigend» empfinden. Einfühlsame, wertschätzende Berührung kann dann das verletzte oder verlorene Würdeempfinden wieder aufrichten. Dies stärkt das Selbst- und Körperempfinden – und schützt die bedrohte Integrität des erkrankten Menschen. *Nicht zu berühren* kann eine Form der Missachtung sein. Unsensibel und gewaltsam zu berühren, ist zutiefst entwürdigend. Es wäre also wichtig, die *körperliche* und *mitmenschliche* Dimension des Würdeerlebens zu bedenken. Wir können Mitmenschen durch respektvolle Berührung Anerkennung und Würde verleihen. Dies setzt voraus, dass wir empathisch ihre Gesichter «lesen» und in ihren Körper «hineinhören»: «Durch ‚lauschende Berührung‘ entsteht eine Resonanz⁵ zwischen der Hand der [Pflegerinnen] und dem Körper der [berührten Person]» (Fogel, 2013, S. 206). Es ist diese «gefühlte Verbindung zwischen dem Selbst und dem Anderen», die für Menschen in leidvollen Lebenssituationen von unschätzbarem Wert sein kann. Respektvolle Berührung ruft das Gefühl des eigenen Wertes und der Einzigartigkeit hervor. Das Anerkannt-Sein und Beachtet-Werden durch andere muss «immer wieder neu gespürt werden» – Tag für Tag (Geuter, 2015). Pflegerinnen können Vorbilder für die Gesellschaft sein, indem sie durch respektvolle, einfühlsame Berührung einen «schützenden Raum der Anerkennung und Würde» gestalten. In diesem Raum können sich Menschen bedingungslos wertgeschätzt fühlen – mit ihrer Krankheit, ihrer Schwäche, ihrer Zerbrechlichkeit, ihrer Unvollkommenheit und ihrer Endlichkeit (Galvin & Todres, 2016).

Literatur

- Airosa F., Falkenberg T., Öhlen G., Arman M. (2013). Tactile massage or healing touch. Caring touch for patients in emergency care. *European Journal of Integrative Medicine*, 5 (4), S. 374 – 381
- Gallace, A., Spence, C. (2010). The science of interpersonal touch: An overview. *Neuroscience and biobehavioural research*, 34, S. 246 – 259
- McLaren, K. (2014). Touching matters: Embodiments of intimacy. *Emotion, Space and Society*, 13, S. 95 – 102.
- Ozolins, L.-L., Hörberg, U., Dahlberg, K. (2014). Caring touch – patients' experiences in an anthroposophic clinical context. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29 (4), S. 834 – 842.

Weitere Literatur bei der Autorin



Dr. phil. Diana Staudacher, freie Publizistin, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Fachhochschule St. Gallen. Diana.staudacher@fhsg.ch

⁵ Resonanz = Mitschwingen eines Körpers mit einem anderen Körper.