

Mit freundlicher Genehmigung des Autors

Hunger nach Berührung

Radio Akademie: Leibhaftig – Der Körper und sein Geist (10)

Autor: Udo Zindel
Redaktion: Detlef Clas
Regie: Günter Maurer
Sendung: Donnerstag, 18. August 2005, 8.30 Uhr, SWR2
Erstsendung: Samstag, 10. Juli 2004
Archiv-Nr: 051-7508

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula (Montag bis Sonntag, 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim Landesmedienzentrum Karlsruhe (LMZ) erhältlich.
Bestellungen an das LMZ: Telefon 0721-8808-20, Fax 0721-8808-69
E-Mail: hschneider@lmz-bw.de

Atmo: Trailer Miracle of Touch

Ansage:
Leibhaftig – Der Körper und sein Geist.
Hunger nach Berührung. Eine Sendung von Udo Zindel.

Erzähler:
In einem renovierten, ehemaligen Fabrikgebäude am Rande Freiburgs sitzen sechs Frauen und ein Mann entspannt im Kreis und werfen sich Ideen zu. Sie suchen eine Werbeaktion, um Kunden für ihr noch junges Unternehmen zu gewinnen. Favorit ist im Augenblick der Vorschlag: „Frühlingserwachen für Paare über 50.“ Draußen, vor dem phantasielosen 60er-Jahre-Bau, parkt ein Smart mit dem Firmenlogo: Miracle of Touch – sinnliche Massagen, und im Seitenfensterchen des Kleinstwagens verheißt ein blaues Papierherz „Berührungen für den Frieden in der Welt“.

Erzähler:
Ismene Jäger hat das Freiburger „Wunder der Berührung“ vor zwei Jahren mit ihrem Mann zusammen gegründet - eines unter Dutzenden von Zentren für erotische Massagen in deutschen Großstädten. „Der Markt ist groß, geschäftlich gesprochen“, meint die Unternehmerin, „die Menschen sind nicht satt an Berührung - und vor allem die Männer sind nicht satt an Sexualität“. Und sie fügt an: „Wir hätten eine andere Welt, wenn die Menschen satt wären.“

In ihrem Hauptberuf ist Ismene Jäger Chemikerin und schreibt unter anderem Umweltgutachten. Die Idee, erotische Massage zu ihrer Berufung zu machen, kam ihr, weil sie „mit absoluter innerer Begeisterung Menschen berührt“, sagt sie, „auch sexuell, weil das Erleben dann intensiver wird.“ Und ihre Mitarbeiterinnen in der Runde, meist reifere Frauen zwischen Mitte 30 und Ende 40, bekennen ebenfalls, dass sie Freude an erotischer Massage haben. Abgesehen davon, dass sich damit gut Geld verdienen lässt: Weil ihre Gäste nach Berührung hungern, sind viele bereit, für eine einstündige Ganzkörpermassage 125 Euro und für die zweistündige Luxusversion 250 Euro zu bezahlen, Orgasmus inklusive, und dazu reichlich Hautkontakt.

Ismene Jäger:

Das ist ein Gesamtritual, das sich aufbaut über Massage der Hände und der Füße und immer mehr in die Körpermitte dann kommt. Und im ersten Drittel des Rituals sind beide bekleidet mit einem Tuch, Lunghi oder Sarong, je nachdem, wie man das nennen will – und dieses Tuch wird dann dem Gast oder der Frau, die da ist, eben nach dem ersten Drittel liebevoll ausgezogen und man zieht sich dann auch selber aus, und in der restlichen, verbleibenden Zeit sind dann beide nackt.

Die Massierende ist über die ganze Massage hinweg in ständigem Körperkontakt mit dem, der massiert wird. Und des ist ein Riesenunterschied, ob man von Haut zu Haut in Kontakt ist, oder von Tuch zu Tuch oder – noch weiter entfernt – von Hose zu Hose, weil dann ist ja immer mehr dazwischen. Und wir massieren auch zum Teil mit den Armen und es gibt auch ein Massagestück, wo dann der ganze Körper eingesetzt wird zum Massieren. Und wenn da noch irgendein Kleidungsstück irgendwo wäre, dann würde das einfach stören. Und so ist der Körper am Stück, man kann von unten bis oben berühren und kann mit seinem Körper eben auch jederzeit in Hautkontakt gehen.

Erzähler:

Noch sind die Gäste im Miracle of Touch vor allem Männer – der älteste der Genießer ist 92 – und beileibe nicht alle sind Singles. Hin und wieder kommen Paare gemeinsam – doch in Zukunft will Ismene Jäger erotische Massagen auch speziell für Frauen und die rasch wachsende Zahl alter Menschen anbieten. Die „Firma“, wie die Chefin sie manchmal nennt, zählt in ihren Augen nicht zum Rotlichtmilieu. Den Menschen, die hierher kämen, gehe es nicht um eine schnelle Nummer, meint sie, sie kämen, um sich berühren zu lassen, um sich als ganzer Mensch angenommen zu fühlen.

Ismene Jäger:

Egal welcher Gast hierher kommt, ist der liebevoll empfangen. Und des ist völlig gleichgültig, ob des ein Mensch ist, mit dem ich in meinem Alltag irgendwas zu tun hätte oder nicht, weil des überhaupt keine Rolle spielt. Es sind alte, junge Menschen, es sind dicke, dünne Menschen, große, kleine Menschen, auch Menschen, die mir vielleicht auf den ersten Blick unsympathisch scheinen. Sobald sie dann liegen und sich massieren lassen, dann erfüllt mich so eine All-Liebe vielleicht, kann ich sagen. Und dann ist es einfach eine Berührung, die sehr tief geht, und wo trotzdem mein Ich oder Ego nicht so drin beteiligt ist, wie in einer Beziehung oder in einer Begegnung, die, ich sag mal auf privater Ebene passiert. Es ist schwer sicherlich vorstellbar, so eine ganz intime Berührung zu teilen, ohne sich persönlich einzubringen. Aber ich denke gerade, das ist auch die Kunst, weil in dem Moment, wo man anfängt, sich persönlich zu verwickeln in solchen hochenergetischen Massagen, dann verliert man selber Energie.

Erzähler:

Woher kommt dieser Hunger nach Berührung in Deutschland, zu Beginn des 21. Jahrhunderts? Die „sexuelle Revolution“ liegt bereits eine ganze Generation zurück, Fernsehen, Hörfunk, Zeitschriften berichten laufend über Körperthemen, die Bundesbürger halten sich in Sportvereinen, Fitness-Studios, auf Mountain Bikes und Inline-Skates gesund. Doch trotz der Vielzahl an Sportarten und Bewegungsschulen, an Körpertherapien und dem Trend zu Tantra und Wellness ist die Gesellschaft letztlich körperfeindlich geblieben. In Beruf und Alltag sind Berührung und körperliche Nähe weitgehend tabu, sie bleiben auf den engsten Freundeskreis und die Paarbeziehung begrenzt. Und selbst in der Privatheit der Schlafzimmer nimmt die Bereitschaft zum Liebesspiel ab: „Nach einer

Studie des Kinsey-Institutes lässt die sexuelle Frequenz seit den fünfziger Jahren dramatisch nach“, meldete die Süddeutsche Zeitung vergangenes Jahr, „weil die Zeit dafür fehlt.“ Die Zahl der Singles, Geschiedenen, Alleinerziehenden und alleinlebenden Alten wächst laufend. In manchen Großstädten lebt in der Hälfte der Wohnungen nur noch ein Mensch. Jeder zweite im Bundesgebiet schläft alleine, befand DIE ZEIT jüngst in ihrer Serie „Leben in Deutschland“. Millionen leiden an Mangel an Berührung und viele suchen Wege, ihr zutiefst menschliches Bedürfnis auch ohne Beziehung zu erfüllen.

Nach dem Krebstod ihres Mannes spürte Elke, heute 63 Jahre alt, ein „extremes Bedürfnis“ nach Geborgenheit, Nähe und liebevoller Berührung. Mit einem Schlag hatte sich Einsamkeit in ihrem Leben breit gemacht, sie wurde depressiv und spürte, dass sie bedrohlich wenig Energie, Mut und Kraft hatte:

Elke:

Mein tägliches Leben hab ich auf die Reihe gekriegt, und jemand von außen hat das vielleicht gar nicht so mitgekriegt. Aber ich hatte das Gefühl, ich bin lebendig begraben. Ich hab zuviel zum Sterben und zu wenig zum Leben. Ich hab mir dann gedacht, mein Gott, jetzt biste bald 60, wenn Du jetzt noch 20 Jahre lebst, wie schrecklich, in diesem Zustand! Das kann doch nicht Leben sein. Also ich hab jetzt nicht dran gedacht, mich umzubringen, aber ich hab auch gemerkt, ich weiß gar nicht wie das geht, leben.

Erzähler:

Nach einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik gab ihr der behandelnde Therapeut den Rat mit auf den Heimweg, sich dreimal täglich Berührung zu verschaffen. Doch wie bittet man fremde Menschen um eine so persönliche Geste wie eine Umarmung? In der Not empfahl ihr eine Freundin die Stuttgarter „Kuschelgruppe“, eine von vielen Selbsthilfegruppen der Landeshauptstadt. Einmal pro Woche treffen sich hier Männer und Frauen, die menschliche Nähe in ihrem Leben schmerzlich vermissen, und die ohne Angst vor sexuellen Offerten und Anmache liebevoll berührt sein wollen. Unter den Teilnehmern sind immer wieder auch Menschen, die Gewalt oder sexuellen Missbrauch erlebt haben. In ihrem Faltblatt gibt die Kuschelgruppe deshalb den Rahmen vor:

Zitatorin:

Indem wir andere Menschen liebevoll und behutsam auf nicht-sexuelle Weise berühren, ermöglichen wir unserem oftmals verletzten Inneren Kind und dem unseres Gegenübers, Vertrauen zu fassen, sich geborgen und angenommen zu fühlen und jene bedingungslose Liebe zu spüren, die jede und jeder von uns so sehr braucht.

Elke:

Also eine Möglichkeit war den Kopf zu halten, eine andere Möglichkeit war, Rücken an Rücken zu sitzen, sich den Rücken zu stärken, sich die Füße zu massieren, sich das Gesicht zu streicheln, die Hände aufs Brustbein zu legen, ja oder auch nur dicht aneinander Körper an Körper zu liegen – angezogen natürlich – ja, wie kleine Kinder halt oder wie Katzen, und die Wärme des anderen zu spüren.

Erzähler:

„Menschen brauchen ein tägliches Maß an Berührung“, meint Professorin Tiffany Field. Die Psychiaterin und Kinderärztin leitet das Institut für Berührungsforschung der Medizinischen Fakultät an der Universität von Miami, Florida. Sie hat, zum Beispiel während Massagen, untersucht, wie Berührung auf den Organismus wirkt. Und da zeigt sich, dass Körperkontakt neben Balsam für die Seele auch eine körperliche Wohltat ist:

Professorin Tiffany Field

If you measure EKG you get a slowed heart rate, if you measure blood pressure, you get a decrease in systolic and diastolic blood pressure. If you measure brain waves you get enhanced theta-activity, which is associated with relaxation, you get enhanced beta-activity, which is associated with alertness. And if you take a saliva-sample ten minutes into the session – saliva-cortisol-levels are

slow acting, so we usually take a sample ten minutes into the session and then thirty minutes into the session - you'll find a decrease in cortisol associated with the massage.

You will find an increase in natural killer cells, which are the front line of the immune system and they ward off viral and cancer cells. You'll find an increase in serotonin, which has anti-pain and anti-depressant properties. You'll get an increase in dopamine, which is a neurotransmitter, which has activating properties, in other words – it makes people energized, and a decrease in norepinephrine, which is another kind of stress hormone.

Übersetzerin:

Wenn man ein EKG anlegt, stellt man fest, dass sich der Herzschlag verlangsamt, auch der Blutdruck verringert sich. Und wenn man die Hirnströme misst, dann zeigt sich, dass die Theta-Wellen, die den Grad der Entspannung anzeigen, zunehmen, ebenso die Beta-Wellen, die mit dem Grad der Aufmerksamkeit zu tun haben – man erreicht also einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit. Und wenn man eine Speichelprobe nimmt – die chemische Zusammensetzung des Speichels reagiert langsam, deshalb nehmen wir eine Probe jeweils zehn und dreißig Minuten nach Beginn einer Massage – dann entdeckt man, dass die Stresshormone Kortisol und Norepinephrin zurückgehen.

Man findet auch eine höhere Zahl natürlicher Killer-Zellen, die die Vorhut des Immunsystems sind und Viren und Krebszellen abwehren. Serotonin, das schmerzhemmende Eigenschaften hat und antidepressiv wirkt, nimmt zu, ebenso wie Dopamin, ein Botenstoff, der die Menschen aktiviert, der ihnen Energie gibt.

Erzähler:

In der düsteren Zeit nach dem Tod ihres Mannes ging Elke sechs oder sieben Jahre lang fast jede Woche in die Kuschelgruppe – und leitete sie sogar eine Zeit lang. Menschen, die im Alltag funktionieren, lassen hier ihre Maske fallen, erzählt sie, und lernen, sich in ihrer Bedürftigkeit, in ihrem Hunger nach Berührung zu zeigen. Die Zeit in der Kuschelgruppe sei die wichtigste Erfahrung in ihrem Leben gewesen, erinnert sich Elke heute:

Elke:

Ich hab oft nicht gewusst, welches Bedürfnis ich hab ganz genau, also ich konnte es oft nicht ausdrücken, aber es hat sich immer irgendwas ergeben und ich konnte mich einlassen – und es hat mir jedes Mal gut getan, jedes Mal! Ich hab mich entspannt gefühlt, ich hab mich wohlig-warm gefühlt, ich hab mich zufrieden gefühlt.

Und ich hab auch manchmal ganz arg weinen müssen – da ist etwas in meinem Körper angesprungen, und da kam eine alte Trauer raus, die 'ne Zeit verschüttet war, die aber da war, sonst wäre sie nicht raus gekommen. Also es war eher 'ne Erleichterung und da das mehreren Menschen passiert ist, war das nur am Anfang unangenehm, bis man sich traute, auch sich so zuzumuten, wie 's einem eben grade ist.

Professorin Tiffany Field

I think people need a daily dose of it, just like they need a daily dose of good diet, good nutrition and good exercise. And without it, people are very, very stressed and they get sick, and some people get chronic illnesses and don't do well at all, because of immune problems. And I don't say everyone needs a daily massage – I am just saying that people need a daily dose of touch however they get it.

Even if it is self-touch, even it is brushing yourself in the shower, even if it's doing Yoga exercises, which are a form of self-massage, even if it's doing some kind of exercise that stimulates the pressure receptors. That's the key, and the moderate pressure is the key, because none of the effects we get in our studies are from light touch, light stroking of the skin is very aversive, it's arousing and people are uncomfortable when you do it, so it's that moderate pressure stimulation that's needed.

Übersetzerin:

Menschen brauchen ein tägliches Maß an Berührung, so wie sie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung brauchen. Ohne Berührung geraten die Leute sehr unter Stress und sie werden krank - manche werden auch chronisch krank und es geht ihnen, weil ihr Immunsystem geschwächt ist, miserabel. Ich sage damit nicht, dass jeder Mensch jeden Tag eine Massage braucht – ich sage nur, dass jeder ein tägliches Maß an Berührung braucht, egal woher.

Selbst wenn Sie sich selbst berühren, selbst wenn Sie sich unter der Dusche abbürsten, oder Yoga-Übungen machen, die eine Art von Selbstmassage sind, selbst wenn sie irgendeine Sportart treiben, die die Druckrezeptoren der Haut stimuliert. Diese Rezeptoren mit kräftigerem Druck anzuregen – das ist das Entscheidende. Keiner der positiven Effekte die unsere Studien gezeigt haben, ergab sich aus leichter Berührung. Leichtes Streicheln der Haut widerstrebt vielen Menschen, es kann sexuell erregend sein und viele Leute fühlen sich dann nicht wohl in ihrer Haut, es kommt also auf kräftigeren Druck an.

Erzähler:

Die Haut eines durchschnittlich großen Menschen hat eine Fläche von etwa zwei Quadratmetern, wiegt rund 9 Pfund und ist damit das größte Organ des Körpers. Sie enthält - neben feinen und feinsten Blutgefäßen, Schweiß- und Talgdrüsen – auch Abermillionen Nervenenden, die uns die Welt ertasten lassen und jede Berührung melden. Der Tastsinn wurde auch als „Mutter der Sinnesorgane“ bezeichnet, schreibt Tiffany Field in ihrem Buch „Streicheleinheiten – Gesundheit und Wohlergehen durch die Kraft der Berührung“, weil er der erste Sinn ist, der sich bei Embryonen der meisten Tierarten, einschließlich des Menschen, entwickelt.

Besonders tast- und berührungsempfindlich sind die Fingerspitzen. Mit den – bei jedem der rund sechs Milliarden Menschen verschieden geformten Kuppen und Rillen, die die Polizei als Fingerabdruck nimmt – „begreifen“ und erkennen wir feine Oberflächenstrukturen. Ähnlich empfindsam sind die Lippen, die Zungenspitze und die Genitalien. Die größte Empfindsamkeit des menschlichen Körpers überhaupt hat die weibliche Klitoris. Mit etwa 8000 Nervenenden auf ein paar Dutzend Quadratmillimetern Schleimhaut weist sie etwa doppelt so viele Rezeptoren auf wie die empfindsamste Zone des Mannes – die Eichel.

Welche Bedeutung Berührung für das seelische und körperliche Wohlbefinden und für eine gesunde Entwicklung hat, wurde wissenschaftlich zunächst an Tieren erforscht. In den 50er und 60er Jahren vor allem wurden Affenmütter unter Laborbedingungen daran gehindert, ihre Jungen anzufassen, Versuche, die heute zweifellos als Tierquälerei gälten. „Ohne Berührung wurden die Kleinen apathisch“, berichtet National Geographic Deutschland in einer Titelgeschichte über das „Wunderwerk Haut“, „Sie warfen sich auf den Boden, weinten, verzogen ihre Gesichter, (...) und wiegten sich mit den Händen über dem Kopf oder vor dem Gesicht hin und her.“

Professorin Tiffany Field

If you look at macaque monkeys – macaque and bonnet-monkeys are those that have been looked at most frequently – with touch deprivation, there is a significant increase in aggressive behavior, which often turns into violence and animals injuring each other. You also have a wastage in terms of growth and body mass, which seems to be associated with depression. You see a lot of hunched-over behavior, that looks very withdrawn and depressed, monkeys will be basically hunched over in corners of their cages. If you deprive them of touch but you let them see and hear their peers and their group they still will experience these problems. So it's clearly the sense of touch that is being deprived and is leading to these kinds of behaviors. The serotonin levels decrease, the dopamine levels decrease, testosterone levels increase, and that is the pattern that is associated with more aggressive behavior.

Udo Zindel: So could touch deprivation be lethal, too?

It often does lead to death in these animals – it also leads to death in the rat model. Rat pups fail to

thrive and they often die when they are deprived of their mothers' touch. They have additional reasons for needing their mothers' touch. The mother rat needs to lick the pups in order for them to defecate and urinate, and if they don't have these functions, as you can imagine, they die.

Übersetzerin:

Bei Makaken-Äffchen, die am häufigsten untersucht wurden, nimmt aggressives Verhalten mit einem Mangel an Berührung deutlich zu, was sich oft in Gewalt ausdrückt und dazu führt, dass die Tiere einander verletzen. Bei Berührungsmangel wachsen die Äffchen auch weniger schnell und nehmen nur langsam zu. Sie kauern sich die meiste Zeit in einer Ecke ihres Käfigs zusammen, ein Verhalten, das sehr zurückgezogen und depressiv wirkt. Wenn man ihnen Berührung entzieht, sie ihre Artgenossen aber noch sehen und hören können, dann zeigen sie trotzdem die gleichen Symptome. Es ist also eindeutig Berührungsmangel, der zu solchem Verhalten führt. Der Serotonin-Spiegel fällt ab, der Dopamin- und Testosteron-Spiegel steigen an – und dieses biochemische Muster steht mit aggressiverem Verhalten in Zusammenhang.

Erzähler:

Kann Mangel an Berührung auch tödlich sein?

Übersetzerin:

Er führt bei diesen Tieren oft zum Tod – übrigens auch bei Versuchen mit Ratten. Rattenjunge gedeihen nicht - und viele sterben auch - wenn man ihnen die Berührung ihres Muttertieres entzieht. Bei Ratten gibt es noch zusätzliche Gründe, warum sie auf Berührung durch ihre Mutter angewiesen sind: Die Rattenjungen können Kot und Urin nur ausscheiden, wenn ihre Mutter sie leckt – und wenn so lebenswichtige Prozesse nicht funktionieren, dann sterben die Tiere.

Erzähler:

Tiffany Field entdeckte ihre Leidenschaft für Berührungsforschung, als ihre Tochter in den 70er Jahren als Frühgeburt zur Welt kam und ihre ersten Lebenswochen in einem Brutkasten verbringen musste. Damals galt absolute Keimfreiheit als oberstes Ziel, um das Überleben Frühgeborener zu sichern - und man war vor allem darauf bedacht, sie so weit wie möglich von der Außenwelt zu isolieren. Die Bedeutung von Berührung für ihre Entwicklung wurde unterschätzt. Doch bald fand man heraus, dass sich Frühchen besser entwickeln, wenn man sie an einem Schnuller saugen lässt, obwohl sie mit Sonden künstlich ernährt werden. Tiffany Field ging schließlich noch einen Schritt weiter und begann, ihre winzige Tochter regelmäßig zu massieren. Daraus entwickelte sie eine spezielle Säuglingsmassage:

Professorin Tiffany Field

If we massage premature babies, they will gain somewhere between 40 and 50 percent more weight, they will be discharged from the hospital somewhere between six and ten days sooner than the other babies. Even out at one year, their development is superior and they are still showing weight gains, so it has long-term effects on their development.

I have been to the Romanian orphanages recently, and the children there have attained half their expected height, they are very wasted. They also have retardation problems, both in their physical and their mental behavior. And those children are a testimony to what happens when you don't receive enough affection and attention. They have been well fed, and they have been kept clean and they have housing. But they have not received enough physical contact and attention.

Übersetzerin:

Wenn wir Frühchen massieren, dann nehmen sie um 40 bis 50 Prozent mehr zu und werden zwischen sechs und zehn Tagen früher aus dem Krankenhaus entlassen als andere Frühgeburten. Selbst noch nach einem Jahr entwickeln sie sich deutlich besser und legen nach wie vor rascher an Gewicht zu, die Massage wirkt also langfristig auf ihre Entwicklung.

Ich habe vor kurzem rumänische Waisenhäuser besucht, und die Kinder dort sind nur etwa halb so

groß wie es ihrem Alter entspräche, und sie sind sehr ausgezehrt. Ihre körperliche und geistige Entwicklung ist zurückgeblieben. Und diese Kinder sind ein Zeugnis dafür, was geschieht, wenn man nicht genügend Zuneigung und Aufmerksamkeit erfährt. Sie wurden ausreichend ernährt, man hielt sie sauber und sie hatten ein Dach über dem Kopf. Aber sie haben nicht genug Körperkontakt und Zuwendung erfahren.

Erzähler:

Rund 4000 Kilometer von Miami und 10.000 Kilometer vom deutschen Südwesten entfernt, an der wilden Küste von Big Sur in Kalifornien, liegt das Esalen-Institut. Ein ganzheitlich orientiertes Seminarzentrum, das Anfang der 60er Jahre gegründet wurde, auch als Befreiungsschlag gegen die prüde, körperfeindliche amerikanische Kultur der 50er Jahre. Die wilde Anfangszeit, als Leute hier im Selbstversuch erkundeten, ob halluzinogene Drogen das Bewusstsein erweitern, als hier mit freier Liebe experimentiert wurde, haben Esalen in konservativen Kreisen den Ruf eines Sündenbubels beschert. Unter Psychologen ist es bekannt als ein Ort, der wie kaum ein anderer die Entwicklung moderner Körper- und Psychotherapien geprägt hat.

Auch viele Menschen, die hierher kommen, leiden Mangel an Berührung. Dabei fehlt es den meisten materiell an nichts: Unter den Seminargästen sind Programmierer und Hardware-Entwickler aus Silicon Valley, Rechtsanwälte aus Los Angeles, Bankangestellte aus London, auch ein Unternehmensberater aus Zürich, ein Lehrer aus Mannheim und eine Zahnärztin aus Köln. Sie haben Trennung, Scheidung oder den Tod ihres Partners erlebt, sind arbeitslos, oder stecken in den Sinn- und Orientierungskrisen der Lebensmitte. Sie bringen die Verspannungen und die Hektik des Großstadtlebens mit und Massage ist eines der Mittel, die Menschen von ihrem unablässig denkenden Kopf zurück in den Körper zu bringen, erzählt Perry Holloman, Massagetherapeut und –ausbilder am Esalen-Institut:

Perry Holloman:

Der Körper ist immer präsent im Hier und Jetzt. Es ist nur der Geist, der entweder in der Vergangenheit gefangen ist oder ständig in der Zukunft lebt. Und die Menschen so Hier und Jetzt zu bringen, es fängt immer mit dem Körper an. Na, und deshalb ist Berührung so eine starke und wirkungsvolle Methode um, das zu erschaffen beim Menschen.

Erzähler:

An einem Steilhang direkt über der Brandung des Pazifik liegen die Bäder des Instituts, wo nackte Frauen und Männer unter der gleißenden subtropischen Sonne in Becken mit heißem Mineralwasser weichen. In der Massagehalle gleich daneben wird kein Wort gesprochen. Nackt, nur mit einem Laken über den Lenden und der Brust liegen ein halbes Dutzend Klienten bis fast zur Bewusstlosigkeit entspannt auf Massagetischen. Die Therapeuten bewegen sich langsam, im Rhythmus des Atems, und konzentriert wie bei einer Meditation. Die meisten von ihnen praktizieren regelmäßig T'ai Chi, Qi Gong, Yoga oder andere fernöstliche Übungswege, um ganz im eigenen Körper zu ruhen, wenn sie andere berühren. Ihre Hände, Arme und Ellenbogen gleiten gut geölt über nackte Haut. Typisch für die Esalen-Massage sind lange, fließende Bewegungen, von den Zehenspitzen über Unter- und Oberschenkel, die Muskulatur der Pobacken und des Rückens bis zum Nackenansatz und den Fingerspitzen.

Perry Holloman ist auch in Gestalt-Psychotherapie ausgebildet – er weiß, dass er mit seinen Händen mehr als nur den Körper seiner Klienten berührt, dass in der Muskulatur, ja selbst in Organen auch seelische Verletzungen und Blockaden gespeichert sind, unterdrückte Gefühle, die bei einer Massage ins Fließen kommen können. Immer wieder geschieht es, dass Menschen unter seinen Händen zu weinen beginnen:

Perry Holloman:

Wenn jemand zu mir zum ersten Mal zu einer Massage kommt, es könnte sein, dass für die Person ist die Nacktheit ein großes Thema. Und wenn Menschen sich ausziehen und, auch zugedeckt mit einem Laken, auf einem Tisch sich hinlegen, es ist was ganz Intensives. Es bringt ganz viel Verletzlichkeit

zu der Oberfläche. So vor allem ist meine Haltung gegenüber solchen Phänomenen und Gefühlen sehr respektvoll. Und dann auch respektvoll gegenüber dem, das aus der Massage selbst entfalten kann. Es kann sehr tiefe, verletzliche Themen hochtreten. Das heißt, Menschen können Bilder, Erinnerungen aus der Vergangenheit haben, alte Trauma-Zustände, die verdrängt worden sind können hoch zu der Oberfläche kommen, oder sehr starke Emotionen oder energetische Phänomene, oder einfach eine sehr tiefe Entspannung. Und es ist als ob ich das Gefühl hab, dass ich durch den Körper die Seele eines Menschen so in der Hand halte und trage.

Erzähler:

Esalen-Massage war immer als sinnliche, aber nie als erotische Form der Berührung gedacht – die Genitalien zu stimulieren war auch in den wilden Anfangsjahren des Institutes tabu. Für die Therapeuten, die die aktive Rolle haben, gilt ein klarer Verhaltenskodex. Wenn sie trotzdem sexuelle Erregung bei einer Massage spüren, sind sie angehalten, die Sitzung sofort zu beenden – die Klienten dagegen bewegen sich im freien Raum ihrer Gefühle und Empfindungen:

Perry Holloman:

Es geschieht nicht unhäufig, dass Klienten sexuell erregt werden wegen der Sinnlichkeit dieser Methode. Und es ist superwichtig, dass die Haltung des Therapeuten ist so: es ist o.k. dass Du spürst, was Du spürst – und es gibt hier einen sicheren Raum dafür und es wird nicht agiert, ja, es wird nicht agiert. Aber die Gefühle sollen auch nicht unterdrückt oder verdrängt werden. Und meistens, wenn die Therapeuten so eine Haltung haben, was man merkt ist dann: die sexuelle Erregung transformiert sich dann in eine pure Energie. Und vielleicht wird es eine Energie von Liebe. Oder die Erregung wird dann irgendwie eine Traurigkeit, weil Verletzungen aus der sexuellen Ebene hervorgerufen werden und wieder erlebt werden in irgendeiner Form. So, diese Energie ist eine ganz kraftvolle, ganz wichtige Urenergie des Menschen und ist ein wichtiger Anteil jedes Heilungsprozesses.

Erzähler:

Die Liste heilsamer Wirkungen von Massage, die Tiffany Field und ihre Kollegen am Institut für Berührungsforschung der Universität von Miami zusammengestellt haben, ist lang, und man darf wohl annehmen, dass sie auch für andere Formen wohlthuender Berührung gilt: Sie stärkt das Immunsystem und lässt den Schlaf länger und tiefer werden, fanden die Forscher heraus. Sie wirkt den drei jüngsten Zivilisationsschäden, die weltweit rasant zunehmen, entgegen: Stresserkrankungen, Angstzuständen und Depression. Sie verbessert die Aufmerksamkeit und wirkt chronischer Erschöpfung entgegen. Sie soll sogar helfen, chronische Schmerzen zu lindern.

Bei einem Versuch, bei dem allein lebende Senioren misshandelte Kinder massieren sollten, fanden die Forscher überrascht heraus, dass in der Regel nicht nur die Kinder, sondern auch die Alten von den Massagen profitierten.

Professorin Tiffany Field

They had a better life style, they had fewer trips to the doctors, they made more social phone calls. They had better self-esteem and their depressed mood-states were lowered. So, we were able to show that just using them as massage therapists was very effective in enhancing their well-being.

Übersetzerin:

Sie hatten einen förderlicheren Lebensstil, mussten weniger häufig zum Arzt, riefen öfter Freunde und Bekannte an. Ihr Selbstwertgefühl war höher und ihre depressiven Stimmungstiefs nicht so dramatisch. Wir konnten also zeigen, dass es ihrem eigenen Befinden sehr gut tat, wenn wir sie als Massage-Therapeuten einsetzten.

Erzähler:

Unter allen, die Menschen berufsmäßig berühren, ist bekannt, dass Körperkontakt auch auf sie selbst zurückwirkt. Physiotherapeuten zum Beispiel erzählen, dass mit vielen Patienten ein energetischer Austausch in Gang komme, ein wortloses Geben und Nehmen, so dass sie sich am Ende einer

Behandlung wacher und frischer fühlten. Und sie erzählen, wie andere Patienten sie förmlich leersaugen, und wie wichtig es ist, sich selbst in solchen Fällen zu schützen. Perry Holloman hat erlebt, dass Kollegen unter den Massage-Therapeuten von Esalen, die Menschen tagtäglich Haut an Haut berühren, ausbrennen.

Perry Holloman:

Natürlich, wie in jedem Beruf brennen manche Menschen aus, neh – so burnout ist auch irgendetwas, was Körperarbeiter erleben. Und für mich – ich halt den Prozess so kreativ wie möglich. Jeder Körper, den ich berühre, hat eine geheime Geschichte, kann man sagen, und diese geheime Geschichte kann im Körper und Leib gespürt und - tiefer als gespürt - empfunden werden, als Therapeut, in meinem eigenen Leib und Körper. Und ich hab gelernt, solche Geheimgeschichten zu empfinden und mit meinen Händen zu berühren. Und das wird dann endlos interessant.

Man kann an der Oberfläche das beschreiben als Bereiche von Spannung und Entspannung. Dazu kommt, wie atmet der Mann oder die Frau, wenn ich hier so in der Form berühre – ändert es sich, ändert sich die Temperatur des Körpers, und so weiter. Und es gibt Signale wie Entspannung, Atem, wie Pulsieren des Körpers, die eine Bedeutung haben, die mir was signalisieren vom tieferen Zustand des Menschen.

Literatur und Links zur Folge 10 der Radioakademie: Hunger nach Berührung

Walter Truett Anderson: The Upstart Spring. Esalen and the Human Potential Movement: The First Twenty Years. An Authors' Guild Backinprint Edition, 2004.

Tiffany Field: Touch. The MIT Press, Paperback, Cambridge, Massachusetts, April 2003. (Deutsche Ausgabe dieses Buches: „Streicheleinheiten“, siehe unten)

Tiffany Field: Streicheleinheiten. Gesundheit und Wohlergehen durch die Kraft der Berührung. Knauer Verlag 2003. ISBN: 34-6666618.

Ashley Montagu: Touching. The Human Significance of the Skin. Harper and Row, New York City 1986.

Touch Research Institute: www.miami.edu/touch-research