

## Berühr mich – lieber nicht?

Warum wir Körpernähe fürchten und brauchen



„Die Erschaffung Adams“, gemalt von Michelangelo.

Foto: wikimedia commons

**Hautkontakt ist überlebenswichtig für uns Menschen. Aber wie viel körperliche Nähe lassen wir überhaupt noch zu, fragt Elisabeth von Thadden in ihrem Buch „Die berührunglose Gesellschaft“.** Sybille Marx fasst zentrale Thesen daraus zusammen.

### 1. Berührung muss sein

Hätten wir Menschen keinen Hautkontakt, keine Berührungen – wir müssten sterben, sagt Martin Grunwald von der Uni Leipzig, einer von wenigen Hundert Tastsinnforschern weltweit. Von Geburt an stimuliere der Hautkontakt die Hirnentwicklung, mindere er Stress und Ängste. Und nur dank solcher Nähe sind wir Menschen sicher, dass wir existieren und nicht allein sind auf dieser Welt, sagt Grunwald. Unsere Haut aber hat Hunger, viele Male täglich will sie berührt werden. Das Dilemma: Berührungen können auch tief verletzen. Darum fürchten wir sie zugleich.

Wie offen Menschen heute noch für körperliche Nähe sind, ist kulturell verschieden. In Puerto Rico tauschen Einheimische beim Reden im Schnitt 180 Berührungen pro Stunde aus, in Frankreich 110, in den USA zwei! Expertinnen wie die Masseurin Birthe Harlstedt sagen, eine Berührung lasse Energie von einem Körper zum anderen fließen – wenn beide dafür offen sind. Nur mit Hingabe, Kontrollabgabe und Vertrauen sei das zu haben. Viele Menschen hätten sich daran gewöhnt, „berührunglos in Gesellschaft zu leben“. Wenn sie im Alter gepflegt werden müssen, kollidiert ihre Angst vor Berührungen allerdings mit der Notwendigkeit, angefasst zu werden.

### 2. De jure sind wir unantastbar

Seit Mitte des 18. Jahrhunderts verbreitete sich in Europa und anderswo die Idee: Der Mensch muss geschützt werden vor körperlichen Übergriffen durch den Staat. Lange war das mehr ein Ideal als einklagbares Recht. Nach den fürchterlichen Gewaltexzessen in der NS-Zeit wurde in der BRD 1949 das Recht auf körperliche Unversehrtheit gesetzlich festgeschrieben. Gewalt an Frauen und Kindern in Familie und Schule war aber noch erlaubt, erst 1997 wurde im vereinten Deutschland die Vergewaltigung in der Ehe gesetzlich verboten, im Jahr 2000 folgte das Verbot, Kinder in der Erziehung „körperlich zu züchtigen“. Heute sind wir Deutschen rechtlich vor körperlichen Übergriffen so sicher wie nie. Und überzeugt: Berührung muss freiwillig sein.

### 3. Der Abstand wächst

Kontinuierlich wächst seit Jahrzehnten der Abstand, den wir wohnend zum Nächsten halten. Während im

Berlin um 1900 oft noch vier Menschen eine Ein-Raum-Wohnung teilten, hat jeder Deutsche heute im Schnitt 45 Quadratmeter Wohnfläche nur für sich. Die Individualisierung gilt in fast allen Staaten als Wert. Individuen verlassen die Großfamilie, das Leben in engster Gemeinschaft. „Hinter geschlossenen Türen fühlt sich das Selbst geschützt und nimmt sich als unterschieden wahr“, formuliert Elisabeth von Thadden. Dieses Alleinsein zieht nicht zwangsläufig Einsamkeit nach sich, begünstigt sie aber – vor allem im Alter. Wohnformen, die Individualität und Gemeinschaft verbinden, sind noch Ausnahmen.

### 4. Echte Nähe ist in Gefahr

Rechtlich, politisch und alltagspraktisch haben wir uns als spätmoderne Menschen unberührbar gemacht. Zugleich rückt uns der Selbstoptimierungswahn auf den Leib, der von Kapitalismus und digitaler Kultur genährt wird. Bei Facebook posten Jugendliche ständig bearbeitete Selfies, um sich gut darzustellen (und empfinden das als Stress), in der Realität jagen viele mit Fitness und Schönheits-OPs ihren Idealbildern nach. Das Perfekte ist immer woanders, das postmoderne Selbst glaubt, es müsse sich erst berührenswert machen, diagnostiziert Elisabeth von Thadden. Immer mehr Menschen verbringen zudem immer mehr Zeit in digitalen Welten – wo der andere einem körperlich nie zu nahe kommen kann. Driften wir ab in eine Gesellschaft, die leibhaftige Nähe nur noch streng kontrolliert zulässt und meist misstrauisch meidet?

Unter anderem plädieren Psychiater Thomas Fuchs und Soziologe Hartmut Rosa für einen anderen Weg. Fuchs etwa argumentiert, schon eine simple Fußverletzung mache deutlich, dass die Verletzlichkeit, die lebendige Berührbarkeit zum Menschsein dazugehört. Wirklich frei seien wir nur, wenn wir uns auf das Wagnis einließen, dem anderen verletzlich und berührbar zu begegnen. Denn nur das befreie uns von unserer Projektionen und Einbildungen. „Nur wenn andere für uns wirklich werden, können wir für uns wirklich sein“, sagt Fuchs. Trauen wir uns?



**Elisabeth von Thadden: Die berührunglose Gesellschaft.**  
C.H. Beck 2018  
205 Seiten, 16,59 Euro.  
ISBN 978-3-406-72782-5

**In Jamitzow nahe Usedom bietet Monika Hoffmann Auszeiten mit Tantra-Massagen an – Intimbereich inklusive. Am ganzen Körper achtsam berührt zu werden, sei für viele Menschen eine Befreiung, sagt sie. Ein Besuch im wilden Nordosten.**

Von Sybille Marx

**Jamitzow.** Ein breiter Holzstab, der gen Himmel ragt, das obere Ende ist verdickt, am Ansatz sitzt eine Halbkugel in der Wiese. Ist das ein...? Ja. Es ist ein Phallus, der da im Garten von Monika Hoffmann steht, ein stilisiertes männliches Geschlechtsorgan oder, wie sie es nennt, „Liebesorgan.“ Sie schmunzelt. „Erst habe ich mich gar nicht getraut, es aufzustellen...“ Hoffmann, eine sehr schlanke 58-Jährige mit tiefer Stimme, leuchtend braunen Augen und vielen Fältchen im Gesicht, ist ausgebildete Telefonseelsorgerin und Tantra-Masseurin im Lasser Winkel im Osten Vorpommerns: ihrem Selbstverständnis nach eine Expertin für achtsame Berührungen des ganzen Körpers.

Seit 2012 bietet sie zahlenden Gästen in ihrem leicht verwitterten Häuschen in Jamitzow Auszeiten an: mit Ruhe, Einfachheit, Nähe zur Natur, seelsorgerlicher Begleitung und, wenn gewünscht, auch Tantra-Massagen. 2018 tauchte sie damit im Heft „Spirituelle Sommer in Pommern“ auf, einem Heft, mit dem der Pommersche Evangelische Kirchenkreis erstmals verschiedene spirituelle Angebote aus der Region vernetzen und bewerben wollte – ohne bei allen so ganz genau die Hintergründe zu prüfen. Ulrich Schmidt, Mitbegründer und Tourismuspartner in der Nordkirche, erklärt: „Wir verstehen unter Spiritualität alles, was Menschen helfen soll, zu sich selbst zu finden, sich zu besinnen.“ Gerade auch Aktive, die sich bisher gegenseitig kaum wahrgenommen hätten, wolle man vernetzen.

fühlen von inneren und äußeren Ansprüchen. „Hier können sie einfach mal sein.“ Zur Begrüßung sitzt sie mit ihnen meist erst mal im Schneidersitz auf ihrer Holzterrasse, schenkt Tee aus. Dann können die Blicke durch den wilden Obst- und Gemüsegarten oder die Felder dahinter streifen. „Für manche Städter ist dieses In-der-Natur-Sein schon das Entscheidende“, sagt sie. Weil sie sich endlich wieder als Teil der Natur entdeckten, als natürliches Wesen.

Wie die Auszeit dann weitergeht, hängt vom Gast ab. Einige suchen vor allem Stille, andere Gespräche, mit manchen kocht die Gastgeberin mal oder macht eine Bootstour. Und wer genug Vertrauen gefasst hat, bucht auf einer Ebene zu sein, doch es gelte die Regel: „Der Massagempfänger bleibt passiv.“ Und ihre innere Halbdung, führt Monika Hoffmann dann seien unterschiedlich.

Die Auszeitgäste, die zu ihr an den Dorfrand von Jamitzow kommen, sind oft Menschen, die sich gestresst

fühlen von inneren und äußeren Ansprüchen. „Hier können sie einfach mal sein.“ Zur Begrüßung sitzt sie mit ihnen meist erst mal im Schneidersitz auf ihrer Holzterrasse, schenkt Tee aus. Dann können die Blicke durch den wilden Obst- und Gemüsegarten oder die Felder dahinter streifen. „Für manche Städter ist dieses In-der-Natur-Sein schon das Entscheidende“, sagt sie. Weil sie sich endlich wieder als Teil der Natur entdeckten, als natürliches Wesen.

Wie die Auszeit dann weitergeht, hängt vom Gast ab. Einige suchen vor allem Stille, andere Gespräche, mit manchen kocht die Gastgeberin mal oder macht eine Bootstour. Und wer genug Vertrauen gefasst hat, bucht auf einer Ebene zu sein, doch es gelte die Regel: „Der Massagempfänger bleibt passiv.“ Und ihre innere Halbdung, führt Monika Hoffmann dann seien unterschiedlich.

Die Auszeitgäste, die zu ihr an den Dorfrand von Jamitzow kommen, sind oft Menschen, die sich gestresst

**Frau Jessen-Thiesen, „Tu Deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“, heißt ein Seminar bei Ihnen im März. Welche Rolle spielen da Berührungen?**  
**Jutta Jessen-Thiesen:** Eher eine indirekte. Mir ist wichtig, dass jeder erst mal sich selbst und den eigenen Körper achtsam wahrnimmt, mit sich selbst in Berührung kommt – etwa



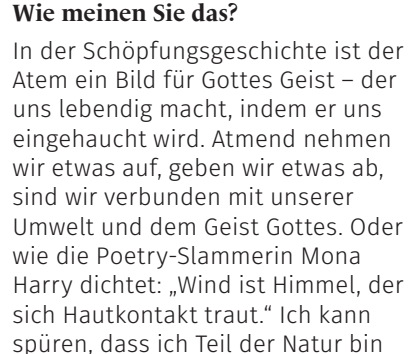
**Menschen wollen nicht nur wissen,** dass sie angenommen sind, sie wollen es spüren, sagt Monika Hoffmann. Nichts bringe das deutlicher zum Ausdruck als liebevolle Berührungen.

kommen, sich vorstellen, wie man die eingatmete Luft einmal nach oben in den Himmel ausatmet, einmal nach unten in die Erde schickt... „So spürt man diesen Kanal in sich wieder, durch den die Lebensenergie fließt“, sagt Monika Hoffmann. Die eigentliche Massage beginnt mit streichelnden Berührungen auf der Haut, mit Fell, Federn und Fingern. Ob später, im Rahmen der insgesamt zweistündigen Massage, auch die „Liebesorgane“ massiert werden, entscheidet jeder Gast selbst.

Aber wäre das nicht schon fast Prostitution? „Es ist eine Gradwanderung, aber es gibt eine klare Abgrenzung“, sagt Monika Hoffmann. Zwar seien beide bei der Massage nackt, um auf einer Ebene zu sein, doch es gelte die Regel: „Der Massagempfänger bleibt passiv.“ Und ihre innere Halbdung, führt Monika Hoffmann dann seien unterschiedlich.

fühlen von inneren und äußeren Ansprüchen. „Hier können sie einfach mal sein.“ Zur Begrüßung sitzt sie mit ihnen meist erst mal im Schneidersitz auf ihrer Holzterrasse, schenkt Tee aus. Dann können die Blicke durch den wilden Obst- und Gemüsegarten oder die Felder dahinter streifen. „Für manche Städter ist dieses In-der-Natur-Sein schon das Entscheidende“, sagt sie. Weil sie sich endlich wieder als Teil der Natur entdeckten, als natürliches Wesen.

Wie die Auszeit dann weitergeht, hängt vom Gast ab. Einige suchen vor allem Stille, andere Gespräche, mit manchen kocht die Gastgeberin mal oder macht eine Bootstour. Und wer genug Vertrauen gefasst hat, bucht auf einer Ebene zu sein, doch es gelte die Regel: „Der Massagempfänger bleibt passiv.“ Und ihre innere Halbdung, führt Monika Hoffmann dann seien unterschiedlich.



**Jutta Jessen-Thiesen** ist Expertin für Ökumenische Spiritualität. Foto: privat

# „Ich verehere deinen Körper“

Eine Seelsorgerin in Vorpommern empfängt Gäste zu Auszeiten mit Tantra-Massagen – mehr Nähe geht nicht

kommen, sich vorstellen, wie man die eingatmete Luft einmal nach oben in den Himmel ausatmet, einmal nach unten in die Erde schickt... „So spürt man diesen Kanal in sich wieder, durch den die Lebensenergie fließt“, sagt Monika Hoffmann. Die eigentliche Massage beginnt mit streichelnden Berührungen auf der Haut, mit Fell, Federn und Fingern. Ob später, im Rahmen der insgesamt zweistündigen Massage, auch die „Liebesorgane“ massiert werden, entscheidet jeder Gast selbst.

Aber wäre das nicht schon fast Prostitution? „Es ist eine Gradwanderung, aber es gibt eine klare Abgrenzung“, sagt Monika Hoffmann. Zwar seien beide bei der Massage nackt, um auf einer Ebene zu sein, doch es gelte die Regel: „Der Massagempfänger bleibt passiv.“ Und ihre innere Halbdung, führt Monika Hoffmann dann seien unterschiedlich.

fühlen von inneren und äußeren Ansprüchen. „Hier können sie einfach mal sein.“ Zur Begrüßung sitzt sie mit ihnen meist erst mal im Schneidersitz auf ihrer Holzterrasse, schenkt Tee aus. Dann können die Blicke durch den wilden Obst- und Gemüsegarten oder die Felder dahinter streifen. „Für manche Städter ist dieses In-der-Natur-Sein schon das Entscheidende“, sagt sie. Weil sie sich endlich wieder als Teil der Natur entdeckten, als natürliches Wesen.

Wie die Auszeit dann weitergeht, hängt vom Gast ab. Einige suchen vor allem Stille, andere Gespräche, mit manchen kocht die Gastgeberin mal oder macht eine Bootstour. Und wer genug Vertrauen gefasst hat, bucht auf einer Ebene zu sein, doch es gelte die Regel: „Der Massagempfänger bleibt passiv.“ Und ihre innere Halbdung, führt Monika Hoffmann dann seien unterschiedlich.



**Jutta Jessen-Thiesen** ist Expertin für Ökumenische Spiritualität. Foto: privat

## Wie Jesus in Kontakt ging

Gott wollte die echte, körperliche Nähe zu uns

**„Das Wort ward Fleisch“, heißt es im Johannesevangelium. Oder anders gesagt: Gott genügte es nicht, ein ferner, transzendenter Gott zu sein, er wollte Mensch sein unter uns Menschen, wollte berührbar sein und selbst berühren. Ein Blick in die Evangelien.**

Von Simeon Schildt.

„Und er streckte seine Hand aus und rührte ihn an.“ Jesus berührte Menschen, nicht nur mit seinen Worten, sondern gerade auch mit seinen Taten und Wundern, davon erzählen die Evangelien der Bibel an vielen Stellen. Jesus kannte offenbar keine Berührungssängste, körperliche Nähe spielte bei seinen heilsamen Begegnungen mit anderen Menschen eine zentrale Rolle.

Gleich zu Anfang seines Wirkens wird Jesus selbst berührt: Johannes der Täufer taufte ihn im Jordan. Mit dem Wasser der Taufe wird ihm der Staub und Dreck der Wüste von der Haut gewaschen, gleichzeitig soll dieses Wasser ihn von Sünden reinigen und den Eintritt in ein neues Leben symbolisieren.

Bis heute wird die Taufe dem einzelnen Menschen persönlich gesendet, niemand kann sich selbst taufen. Um Teil der christlichen Gemeinschaft zu werden, muss man sich von einem anderen berühren lassen. Auch durch das Wasser – ob der Mensch nun untergetaucht oder übergeben wird – wird die Taufe sinnlich erlebbar.

### Eine Berührung als Skandal

In den Evangelien stehen bei den Berichten, die von Jesu Worten und Taten erzählen, die Berührungen von Kranken hervor, zum Beispiel die Heilung eines Mannes, der von Ausatz befallen ist. Was genau unter dieser Krankheit verstanden wurde, lässt sich heute nicht mehr klar feststellen, auf jeden Fall aber handelte es sich um eine äußerlich sichtbare Hautkrankheit wie Lepra oder Ekzeme.

Jesus habe den kranken Menschen erst mal von der Menge abgesondert und ihn dann angefasst, wird erzählt. Eine skandalöse Handlung aus damaliger Sicht, denn Menschen mit Ausatz galten nach dem jüdischen Gesetz als unrein. Im 3. Buch Mose sind klare Anweisungen gegeben, was mit dem zu geschehen habe, bei dem ein Priester Ausatz festgestellt hatte: „Wer nun aussätzig ist, soll zerrissene Kleider tragen und das Haar lose und den Bart verhüllt und soll rufen: Unrein, unrein! Und solange die Stelle an ihm ist, soll er unrein sein, allein

\* Name von der Redaktion geändert



**Die Heilung eines Blindgeborenen,** gemalt von El Greco (1541-1614). Das Bild hängt heute in der Galerie Alter Meister in Dresden.

Jahrhunderts hat gelegentlich dazu geführt, dass Menschen andere mit Nachdruck zu körperlichen Berührungen „befreien“ wollten – und dabei Grenzen überschritten. Ich achte darauf, nicht übergriffig zu sein, werde geistlich noch körperlich.

**In unserer Gesellschaft heute sind Körperberührung im Alltag allerdings so selten geworden, dass es ungesund sein kann.**

Ja. Ein Bildschirm ersetzt keine zwischenmenschliche Begegnung oder Berührung. Das muss man erst mal merken und dann den Mut haben, bewusst mit eigenen Wünschen und Grenzen und den Möglichkeiten des Lebens umzugehen.

**um mehr als nur Muskelentspannung?**

Ja, schon. Aus der modernen Psychotherapie wissen wir: Was auf den Körper wirkt, hat Auswirkungen auf den Geist und umgekehrt. Eine gute Masseurin nimmt Einfluss auf das ganze innere Gleichgewicht. In der Vorstellung der chinesischen Medizin regt die Fußzonenreflexmassage das Nervensystem an. Und Massagen, die Muskelverspannungen lösen, wirken bis in die Entspannung der Seele hinein.

**Die evangelische Kirche fand den Körper lange Zeit unwichtig.**

Ja, leider. Der Glaube ist aber keine reine Kopfsache. Im Hebräer-Brief

steht: Verstockt eure Herzen nicht. Öffnet sie. Das ist ein ganzheitlicher Vorgang. Hier im Kolleg wollen wir Menschen helfen, ihr Leben gut und bewusst zu gestalten, sodass sie lieben, vertrauen und offen sein können für Gott. Das alles sind Haltungen, und die haben auch mit körperlichen Haltungen zu tun.

**Was halten Sie von Tantra-Massagen, bei denen der ganze Körper berührt wird?**

Die bieten wir nicht an, und damit habe ich mich noch nicht beschäftigt. Ich finde wichtig: Berührung ist etwas sehr Intimes, sie braucht Sorgfalt und absolute Freiwilligkeit. Die Aufbruchbewegung des 20.

# Was auf den Körper wirkt, hat Auswirkungen auf den Geist

Bei ökumenischen Auszeiten in Breklum spielen Körperübungen eine große Rolle – im Blick auf Berührungen aber ist man hier zurückhaltend

**Körper und Geist gehören untrennbar zusammen, sagt Pastorin Jutta Jessen-Thiesen. Am Christian-Jensen-Kolleg im nordfriesischen Breklum bietet sie daher viele körperbetonte Auszeiten und Seminare an. Der Einzelle soll vor allem mit sich selbst in Berührung kommen. Mit ihr sprach Sybille Marx.**

über Yoga, Qui Gong, Achtsamkeitsübungen. Dann kann man auch besser in Kontakt gehen mit anderen, der Natur und Gott. Wobei wir durch den Atem schon in Berührung sind.

**Wie meinen Sie das?**

In der Schöpfungsgeschichte ist der Atem ein Bild für Gottes Geist – der uns lebendig macht, indem er uns eingehaucht wird. Atmend nehmen wir etwas auf, geben wir etwas ab, sind wir verbunden mit unserer Umwelt und dem Geist Gottes. Oder wie die Poetry-Slammerin Mona Harry dichtet: „Wind ist Himmel, der sich Hautkontakt traut.“ Ich kann spüren, dass ich Teil der Natur bin und nicht allein, wenn ich etwa den Boden unter mir wahrnehme, den

Wind, der mich streichelt, die Sonne, die mich wärmt...

**Man kann bei Ihrer Auszeit auch Massagen buchen. Geht es dabei**



**Jutta Jessen-Thiesen** ist Expertin für Ökumenische Spiritualität. Foto: privat