Berühr mich – lieber nicht?

Warum wir Körpernähe fürchten und brauchen



"Die Erschaffung Adams", gemalt von Michelangelo

Hautkontakt ist überlebenswichtig Berlin um 1900 oft noch vier Menfür uns Menschen. Aber wie viel kör- schen eine Ein-Raum-Wohnung teilperliche Nähe lassen wir überhaupt ten, hat jeder Deutsche heute im Berührungen des ganzen Körpers. noch zu, fragt Elisabeth von Thadden in ihrem Buch "Die berührungslose nur für sich. Die Individualisierung Gesellschaft". Sybille Marx fasst zengilt in fast allen Staaten als Wert. Inditrale Thesen daraus zusammen.

1. Berührung muss sein

Hätten wir Menschen keinen Hautkontakt, keine Berührungen – wir unterschieden wahr", formuliert Elimüssten sterben, sagt Martin Grunwald von der Uni Leipzig, einer von sein zieht nicht zwangsläufig Einsamwenigen Hundert Tastsinnforschern keit nach sich, begünstigt sie aber – vor weltweit. Von Geburt an stimuliere allem im Alter. Wohnformen, die Inder Hautkontakt die Hirnentwicklung, mindere er Stress und Ängste. Und nur dank solcher Nähe sind wir Menschen sicher, dass wir existieren 4. Echte Nähe ist in Gefahr und nicht allein sind auf dieser Welt, Rechtlich, politisch und alltagspraksagt Grunwald. Unsere Haut aber hat Hunger, viele Male täglich will sie berührt werden. Das Dilemma: Berührungen können auch tief verletzen. rungswahn auf den Leib, der von Ka-Darum fürchten wir sie zugleich.

Wie offen Menschen heute noch für körperliche Nähe sind, ist kulturell verschieden. In Puerto Rico tau-Schnitt 180 Berührungen pro Stunde lerdings mit der Notwendigkeit, angemeist misstrauisch meidet? fasst zu werden.

Seit Mitte des 18. Jahrhunderts ver- Weg. Fuchs etwa argumentiert, schon breitete sich in Europa und anderswo eine simple Fußverletzung mache die Idee: Der Mensch muss geschützt deutlich, dass die Verletzlichkeit, die werden vor körperlichen Übergriffen lebendige Berührbarkeit zum durch den Staat. Lange war das mehr Menschsein dazugehört. Wirklich frei ein Ideal als einklagbares Recht. Nach seien wir nur, wenn wir uns auf das den fürchterlichen Gewaltexzessen in der NS-Zeit wurde in der BRD 1949 letzlich und berührbar zu begegnen. das Recht auf körperliche Unversehrt- Denn nur das befreie uns von unseheit gesetzlich festgeschrieben. Ge- ren Projektionen und Einbildungen. walt an Frauen und Kindern in Fami- "Nur wenn andere für uns wirklich lie und Schule war aber noch erlaubt, werden, können wir für uns wirklich erst 1997 wurde im vereinten sein", sagt Fuchs. Trauen wir uns? 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 in

Schnitt 45 Quadratmeter Wohnfläche viduen verlassen die Großfamilie, das Leben in engster Gemeinschaft. "Hinter geschlossenen Türen fühlt sich das Selbst geschützt und nimmt sich als sabeth von Thadden. Dieses Alleindividualität und Gemeinschaft ver-

binden, sind noch Ausnahmen.

tisch haben wir uns als spätmoderne Menschen unberührbar gemacht. Zugleich rückt uns der Selbstoptimiepitalismus und digitaler Kultur genährt wird. Bei Facebook posten Jugendliche ständig bearbeitete Selfies, um sich gut darzustellen (und schen Einheimische beim Reden im empfinden das als Stress), in der Realität jagen viele mit Fitness und aus, in Frankreich 110, in den USA Schönheits-OPs ihren Idealbildern zwei! Expertinnen wie die Masseurin nach. Das Perfekte ist immer woan-Birthe Harlstedt sagen, eine Berühders, das postmoderne Selbst glaubt, rung lasse Energie von einem Körper es müsse sich erst berührenswert mazum anderen fließen – wenn beide chen, diagnostiziert Elisabeth von Auch wenn sie mit ihrem Angebot in oder macht eine Bootstour. Und wer zung", sagt Monika Hoffmann. Zwar dafür offen sind. Nur mit Hingabe, Thadden. Immer mehr Menschen der indischen Tradition stehe, gehe es genug Vertrauen gefasst hat, bucht seien beide bei der Massage nackt, um Kontrollabgabe und Vertrauen sei das verbringen zudem immer mehr Zeit ihr im Kern doch um das Gleiche wie vielleicht auch eine Tantra-Massage. auf einer Ebene zu sein, doch es gelte zu haben. Viele Menschen hätten sich in digitalen Welten – wo der andere der christlichen Kirche. "Menschen Ganz oben unter das Dach ihres kleider die Regel: "Der Massageempfänger daran gewöhnt, "berührungslos in einem körperlich nie zu nahe kom- wollen lieben und geliebt werden." Gesellschaft zu leben". Wenn sie im men kann. Driften wir ab in eine Ge- Nur die Wege, die sie dafür suchten, bilden, führt Monika Hoffmann dann tung sei ganz anders als die einer Pro-Alter gepflegt werden müssen, kollisellschaft, die leibhaftige Nähe nur seien unterschiedlich. diert ihre Angst vor Berührungen al- noch streng kontrolliert zulässt und

Unter anderem plädieren Psychiater Thomas Fuchs und Soziologe **2. De jure sind wir unantastbar** Hartmut Rosa für einen anderen Wagnis einließen, dem anderen ver-



Elisabeth von

Die berührungslose Gesellschaft. C.h. Beck 2018 205 Seiten, 16,59 ISBN 978-3-406-

"Ich verehre deinen Körper"

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

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 Lassaner Winkel im Osten Vorpommerns: ihrem Selbstverständnis nach eine Expertin für achtsame

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 "Spiritueller 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 Tourismuspastor in der Nordkirche, erklärt: "Wir verstehen unter Spiritualität alles, was Menschen helfen soll, zu sich rade auch Aktive, die sich bisher ge- aus. Dann können die Blicke durch genseitig kaum wahrgenommen hätten, wolle man vernetzen.

Gestresst von inneren Ansprüchen

Monika Hoffmann findet das wunderbar. "Es ist Zeit, endlich das Gemeinsame zu entdecken", meint sie. manchen kocht die Gastgeberin mal rung, aber es gibt eine klare Abgren-

Die Auszeitgäste, die zu ihr an den sagt. Eine Meditation im Sitzen bildet für mich erst mal ein gleichwertiger Dorfrand von Jamitzow kommen, den Auftakt: den eigenen Körper Teil des Körpers, genauso wichtig wie

sprüchen. "Hier können sie einfach als Teil der Natur entdeckten, als na-Wie die Auszeit dann weitergeht,

hängt vom Gast ab. Einige suchen vor allem Stille, andere Gespräche, mit stitution? "Es ist eine Gradwandeden Gast oder "die Gästin", wie sie stituierten: "Die Liebesorgane sind

fühlen von inneren und äußeren Ankommen, sich vorstellen, wie man die eingeatmete Luft einmal nach oben mal sein." Zur Begrüßung sitzt sie mit in den Himmel ausatmet, einmal ihnen meist erst mal im Schneidersitz nach unten in die Erde schickt... "So selbst zu finden, sich zu besinnen."Ge- auf ihrer Holzterrasse, schenkt Tee spürt man diesen Kanal in sich wieder, durch den die Lebensenergie den wilden Obst- und Gemüsegarten fließt", sagt Monika Hoffmann. Die oder die Felder dahinter streifen. "Für eigentliche Massage beginnt mit streimanche Städter ist dieses In-der-Na- chelnden Berührungen auf der Haut, tur-Sein schon das Entscheidende", mit Fell, Federn und Fingern. Ob späsagt sie. Weil sie sich endlich wieder ter, im Rahmen der insgesamt zweistündigen Massage, auch die "Liebesorgane" massiert werden, entscheidet jeder Gast selbst.

Aber wäre das nicht schon fast Prosind oft Menschen, die sich gestresst wahrnehmen, in der Gegenwart an- der Zeh oder die Nase, nur dass sie

eben fürs Liebemachen zuständig Tantra-Seminar und später die Aussind." Bei der Tantramassage gehe es auch nicht darum, die sexuelle Enerkam sie in Berührung mit einer ganz gie möglichst schnell hochzupuschen anderen Tradition; der alten indibis zum Orgasmus, sondern darum, schen, in der die sexuelle Energie sagt sie. "Durch diese Massagen ist in sie ganz langsam zur Entfaltung zu nicht als gefährliche, schmutzige mir der Wunsch entstanden, mich bringen, damit der oder die Massierte Energie gilt, die man unterdrücken diesem Bereich wieder zuzuwenden. sich in sie hinein entspannen und sie oder auf die Ehe beschränken muss, bewusst in jede Körperzelle fließen sondern als schöpferische, heilige die Sexualität aus der Gosse in den allem Liebe schenkt. "Sexualität ist

"Das war auch ein Stück Heilung"

rumgetragen." Erst, als sie parallel zu "Männer sind ja im Alltag meist die in ihre Welt. ihrer Arbeit bei der Ökumenischen Macher. Sie tun und tun und haben

Fortgeschrittene, sie winkt ab.

bildung zur Tantra-Lehrerin machte, sagt Monika Hoffmann. "Und letzt-

Telefonseelsorge Vorpommern ein nie das Gefühl, es sei genug", sagt sie.

Männer großen Vorurteilen ausgesetzt, kriegen immer wieder vermittelt, sie seien Schweine oder potenzielle Vergewaltiger." Frauen, sagt Monika Hoffmann, hätten oft ein Riesenproblem mit Scham, lauter Abwertungen über sich und ihr Aussehen im Kopf oder

Bei der Massage dürften sie mal nur

empfangen und sich als ganzer

Mensch angenommen fühlen, mit-

samt ihres "Liebesorgans". "Das ist für

viele sehr befreiend. Schließlich sind

seien in ihrer Weiblichkeit verletzt worden. "Viele trauen sich gar nicht, sich im Intimbereich massieren zu die Evangelien der Bibel an vielen lassen." Aber auch das sei in Ordnung, könne sogar stärkend wirken. "Wenn eine Frau beim Sex mit ihrem Mann sagt, sie will hier oder da nicht berührt werden, heißt es schnell mal, du Zicke", sagt Monika Hoffmann. Bei der Tantra-Massage sei jedes Nein erlaubt. "Ich sage der der Täufer tauft ihn im Jordan. Mit Frau: Du bestimmst, du bist die Königin, ich verehre deinen Körper." Nachher, wenn gewünscht, ist

dann Zeit fürs Reden. "Diese Berührungen lösen oft sehr viel aus an Bildern und Gefühlen", sagt Monika Hoffmann. Wie bei Rosa Ewert* aus Schleswig-Holstein, die eher zufällig zu den Tantra-Massagen fand. "Ich hab' eigentlich nur eine Unterkunft im Lassaner Winkel gesucht", erzählt die 55-Jährige. Aber dann kam sie mit Monika ins Gespräch, hörte ihr zu, fragte viel - und wagte es schließlich, die Massage zu buchen. "Es war wunderbar", sagt sie. "Die eigenen inneren Räume wahrzunehmen, zu entdecken." Und ihr sei klar geworden, dass da irgendwo in ihrem Körper eine wunderbare Kraft schlummere, die Freude schenken könnte. "Ich hatte mit der Erotik schon abgeschlossen"

Das war auch ein Stück Heilung." Dass Menschen sich nicht nur anlassen kann, auch ins Herz. "Ich will Kraft, die Leben, Lust, Freude und vor genommen wissen wollen, sondern es als Körperwesen auch spüren Tempel holen", sagt Monika Hoff- ein Grundbedürfnis des Menschen", möchten, hatte Monika Hoffmann schon als Telefonseelsorgerin begriflich geht es im Tantra darum, durch fen. "Manchmal, wenn ich gemerkt die körperliche Vereinigung in Be- habe, jemand ist sehr einsam, habe | krankheit wie Lepra oder Ekzeme. rührung zu kommen mit dem Göttli- ich gesagt: Ich nehme Sie jetzt mal in chen." Aber das sei schon eher was für den Arm. Und dann hörte ich ein erst mal von der Menge abgesondert tiefes Seufzen am anderen Ende der und ihn dann angefasst, wird erzählt. Die Menschen, die bei ihr im Aus- Leitung." Aber Umarmen, das geht | Eine skandalöse Handlung aus dama- "ungläubigen Thomas". Von ihm In der westlichen Kultur seien Sex zeithaus auf der Matratze mit den am Telefon so schlecht. Im Auszeit- liger Sicht, denn Menschen mit Auswird berichtet, dass er nicht dabei und Nacktheit leider mit Scham und Sonnensymbolen liegen, sollen es haus geht es leicht. Monika Hoff- satz galten nach dem jüdischen Ge- war, als Jesus seinen Jüngern nach Schuld besetzt, von lauter Unterdrü- einfach als Geschenk erleben, am mann träumt davon, dass immer ckungskonzepten überfrachtet. "Ich ganzen Körper achtsam, urteilsfrei mehr Menschen ihr Angebot nutzen. klare Anweisungen gegeben, was mit gegnete, und den Erzählungen der habe diesen Ballast auch lang mit mir und liebevoll berührt zu werden. Und vielleicht befreit zurückgehen dem zu geschehen habe, bei dem ein anderen glaubt Thomas nicht. Erst,

* Name von der Redaktion geändert

Wie Jesus in Kontakt ging

Gott wollte die echte, körperliche Nähe zu uns

er wollte Mensch sein unter uns Menschen, wollte berührbar sein und selbst berühren. Ein Blick in die Evan-

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 Stellen. Jesus kannte offenbar keine Berührungsängste, körperliche Nähe spielte bei seinen heilsamen Begegnungen mit anderen Menschen eine

Gleich zu Anfang seines Wirkens wird Jesus selbst berührt: Johannes ses Wasser ihn von Sünden reinigen und den Eintritt in ein neues Leben

Bis heute wird die Taufe dem einzelnen Menschen persönlich gespen- begreift im Anfassen det, 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 sinnlich erlebbar.

Eine Berührung als Skandal

In den Evangelien stechen bei den Berichten, die von Jesu Worten und Taten erzählen, die Berührungen von Kranken hervor, zum Beispiel die Heilung eines Mannes, der von Aussatz 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 Haut-

Jesus habe den kranken Menschen an ihm ist, soll er unrein sein, allein und sie für wahr nehmen.

"Das Wort ward Fleisch", heißt es im wohnen, und seine Wohnung soll au-**Johannesevangelium. Oder anders** ßerhalb des Lagers sein." Der Kranke **gesagt: Gott genügte es nicht, ein** wird isoliert, und wer diese isolierten **ferner, transzendenter Gott zu sein,** Menschen berührt, macht sich ebenfalls unrein. Er darf den Tempel dann nicht mehr betreten.

Über diese Bestimmungen setzt sich Jesus einfach hinweg, er sucht den direkten Kontakt zu den Kranken und auch zu anderen Menschen, die als unrein gelten, beispielsweise Zöllner und Prostituierte. Durch das Absondern von der Menge zeigt er dem jeweiligen Kranken zunächst, dass er für ihn als einzelnen Menschen da ist. Die darauf folgende Berührung ist schon ein erster Schritt auf dem Weg der Heilung. Der kranke Mensch wird so als verletzlicher, berührbarer Mensch vor Gott wahrgenommen und wieder in die Gemeinschaft integriert. Er wird nicht mehr als Unberührbarer gesehen, sondern als Kind Gottes, das dessen Zuwendung erhält. dem Wasser der Taufe wird ihm der Für Jesus kann der Mensch sich auch Staub und Dreck der Wüste von der gar nicht von außen verunreinigen; Haut gewaschen, gleichzeitig soll diesein Innerstes ist es, das ihn unrein

Der ungläubige Thomas

Im Johannesevangelium steht am Anfang der Satz: "Das Wort ward Fleisch." In Jesus ist Gott für die Menschen Mensch nun untergetaucht oder sichtbar und berührbar geworden. Die übergossen wird – wird die Taufe Menschen damals können mit ihm interagieren, ihn berühren und sich von ihm berühren lassen, ganz direkt. Das erfahren seine Jünger etwa, als Jesus ihnen vor dem Essen die Füße wäscht und ihnen danach aufträgt, sich auch untereinander die Füße zu waschen. Von diesem Bericht leitet sich bis heute der Ritus der Fußwaschung ab, der noch Teil der katholischen Liturgie an Gründonnerstag ist. Soziale Hierarchien werden umgekehrt, wenn ein Vorgesetzter seinen Untergebenen die Füße wäscht. Stellen werden berührt, die – zumindest, wenn man Sandalen trägt – den meisten Schmutz der Straße aufnehmen. Und die noch dazu hochsensibel sind.

Dass der Mensch dazu neigt, Dinge erst dann zu begreifen, wenn er sie haptisch wahrnehmen kann, zeigt unter anderem die Erzählung vom Priester Aussatz festgestellt hatte: als Jesus ihm leibhaftig begegnet und "Wer nun aussätzig ist, soll zerrissene ihm erlaubt, die Finger in seine Wun-Kleider tragen und das Haar lose und den zu legen, begreift Thomas, was den Bart verhüllt und soll rufen: Un- passiert ist. Erst durch die Berührung rein, unrein! Und solange die Stelle kann er die Realität wahrnehmen –



Die Heilung eines Blindgeborenen, gemalt von El Greco (1541-1614). Das Bild

Was auf den Körper wirkt, hat Auswirkungen auf den Geist

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.

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

Körper und Geist gehören untrennbar über Yoga, Qui Gong, Achtsamkeitssen-Thiesen. Am Christian-Jensen- ser in Kontakt gehen mit anderen, Auszeiten und Seminare an. Der Einzelne soll vor allem mit sich selbst in Berührung kommen. Mit ihr sprach In der Schöpfungsgeschichte ist der Sybille Marx.

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 selbst in Berührung kommt – etwa

zusammen, sagt Pastorin Jutta Jes- übungen. Dann kann man auch bes-Kolleg im nordfriesischen Breklum der Natur und Gott. Wobei wir durch **bietet sie daher viele körperbetonte** den Atem schon in Berührung sind.

Wie meinen Sie das?

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 erst mal sich selbst und den eigenen spüren, dass ich Teil der Natur bin Körper achtsam wahrnimmt, mit sich und nicht allein, wenn ich etwa den Boden unter mir wahrnehme, den

Wind, der mich streichelt, die Son-

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



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

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

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

steht: Verstockt Eure Herzen nicht.

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

körperlichen Haltungen zu tun.

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

achte darauf, nicht übergriffig zu sein, weder geistig noch körperlich In unserer Gesellschaft heute sind

Nachdruck zu körperlichen Berüh-

rungen "befreien" wollten – und

dabei Grenzen überschritten. Ich

Körperberührung im Alltag allerdings so selten geworden, dass es ungesund sein kann.

Ja. Ein Bildschirm ersetzt keine zwischenmenschliche Begegnung Die bieten wir nicht an, und damit 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.