

Berührungsräume

Berühren und Berührt-Sein als mehrdimensionale Resonanz

THEODOR D. PETZOLD

Räume, in denen wir uns berühren und berühren lassen, werden gestaltet – nicht nur gegenständlich, sondern vielmehr durch Informationen wie Regeln, Musik, innere Gestimmtheit, Atmosphäre u.a.m. Es sind Resonanzräume, die die (Be-)Deutung der Berührung, die unsere Berührtheit ausmachen, wesentlich bestimmen. Diese werden besonders anhand der Erlebnisse beim ›Contact-Impro‹-Tanz beschrieben, analysiert sowie systemisch reflektiert und eingeordnet.

Schlüsselwörter: Berührtheit, Berührungsräume, Resonanzdimension, Systemisch, Bewusstseinsentwicklung

Berührung weckt und erzeugt Resonanz

Wenn ich mich berühren lasse, kann das auf sehr unterschiedliche Art und Weise geschehen. Ganz konkret kann dies körperlich auf der Haut spürbar sein. Wie sich das für mich anfühlt, wenn mich jemand auf der Haut berührt, wie ich subjektiv in Resonanz gehe, wie ich mich dann berührt fühle, mich innerlich berühren lasse, hängt von sehr vielen Faktoren ab. Zunächst davon, in welcher Stimmung ich gerade bin, mit welchem aktuellen Bedürfnis ich gerade da bin, womit ich mich gerade beschäftige: Wenn ich gerade sehr konzentriert dabei bin, eine Lösung für ein Problem zu finden und Gedanken aufzuschreiben, kann u.U. jede körperliche Berührung bei mir ein Störgefühl auslösen. Wenn ich dagegen in einer Gruppe Kreistanz mache, ist mir eine Berührung an den Händen, Schultern oder auch eine Massage sehr angenehm. Dann hängt mein Gefühl bei der Berührung von meinem Bedürfnis danach ab und von der Person die mich berührt und wie und wo sie mich berührt, mit welchem Motiv sie mich berührt u.a.m. Wenn

ich gerade entspannt am Strand in der Sonne liege, löst die Berührung meiner Haut wieder ganz andere Gefühle aus – wieder abhängig von vielen inneren und äußeren Faktoren.

Wenn ich am Waldrand spazieren gehe, lasse ich mich gerne von der Natur um mich herum, von dem Duft, den Geräuschen, der Stille und von dem Anblick der Landschaft berühren. Oft ist das ein erhebendes, befreiendes und/oder erfrischendes Gefühl. Oft auch ein Gefühl von Verbundenheit mit der Natur, der Erde, den Wolken, dem Himmel...

Gelegentlich lasse ich mich auch von Texten berühren, die ich lese. Wenn ich im Geschriebenen Gedankengänge finde, die etwas ausdrücken, was ich so zwar irgendwie auch schon empfunden aber nicht expliziert habe, fühle ich mich besonders berührt und mit dem Autor und/oder der Kultur verbunden, aus der diese Worte entstanden sind. Es ist eine abstrakte aber trotzdem sehr gefühlte Verbundenheit. Es scheint so, dass, wo immer ich mich berührt fühle, dieses auch ein Zeichen von Verbundenheit ist – sowohl im Angenehmen wie im Unangenehmen.

Berührungsräume sind Resonanzräume¹

Auf dem Symposium für Salutogenese im Mai 2013 gab es am Samstagabend einen ganz besonderen Berührungsräume: ›Contact-Improvisation‹. Gabriele Neumann, Qi Gong und Tanzlehre-

¹ Die Begriffe ›Berührungsräume‹ und ›Resonanzräume‹ verwende ich als Synonyme – sie bezeichnen dasselbe Phänomen. ›Berührungsräume‹ schreibe ich, wenn ich von einem Berührt-Sein her schreibe und mehr Bauch oder Herz ansprechen möchte. ›Resonanzräume‹ ist mehr von der mentalen Reflexion her gesehen und spricht mehr den kognitiven Beobachter an. Deshalb verwende ich beide Begriffe auch nebeneinander. Mit den Begriffen ›Berührungsräume‹ und ›Resonanzräume‹ wird wohl etwas Ähnliches bezeichnet wie Sloterdijk [1998] mit ›Sphären‹ und ›Blasen‹ und Schmitz [2009] mit seiner erweiterten Definition von ›Raum‹ auch als ›Atmosphären‹ meinten und wie in der systemischen Nomenklatur mit ›kommunikativ hergestellten Systemen‹ bezeichnet wird. Es wird damit also kein neues Phänomen beschrieben, sondern es werden nur Begriffe verwendet, die zum einen der subjektiven Empfindung von Berührt-Sein entsprechen und zum anderen der wissenschaftlichen Beobachtung, dass alles, was miteinander kommuniziert (und damit systemisch verbunden ist) auch in Resonanz miteinander ist.

rin, und Nina Meyer gaben mit zwei angeleiteten Übungen den Raum für vertrauensvolle Berührung vor und gleichzeitig frei. Wir sollten und durften im körperlichen Kontakt gegenseitiges Vertrauen erleben und erfahren, was mit uns geschieht, wenn wir im körperlichen Kontakt improvisierend tanzen. Nach kurzer Übung ging die Musik los und viele tanzten in diesem explizit geregelten kulturellen Resonanzraum. D.h. sie haben die erlebten Berührungen im Rahmen dieser kulturellen Veranstaltung gedeutet und verstanden.

Beim Tanzen im Kontakt hat jedes tanzende Paar dann körperlich einen eigenen dialogischen Berührungsraum in Resonanz zur Vorgabe ausgestaltet. Wenige haben schnell die Lust am Berühren verloren, andere haben an sinnlicher Berührungslust gewonnen und womöglich gefühlsmäßig und/oder gedanklich den vorgegebenen Rahmen überschritten. Die meisten haben vermutlich das Berühren und Berührt-Sein im vorgegebenen Resonanzraum belassen.

Eine weitergehende Analyse führt zum Individuum: Was ist in dem einzelnen Menschen sinnlich, emotional und gedanklich – in seinem inneren Berührungsraum – geschehen? Was in dem einzelnen Tänzer, der bald die Tanzfläche verlassen hat? Was in dem, der erotische Gefühle bekommen hat? In dem, der mit Spaß getanzt hat, aber ohne weitergehendes Berührt-Sein? Ich möchte hier nicht tiefenpsychologisch die individuellen Resonanzerfahrungen analysieren – hier kommt es mir nur auf die Bewusstwerdung der Dimensionalität der Berührungsräume an: kulturell, zwischenmenschlich, individuell.

Berührung bekommt durch den Resonanzraum eine (Be-)Deutung

Wenn ich eine Partnerin berühre, macht es einen Unterschied, ob dies beim ›Contact-Impro‹ stattfindet, im klassischen Konzertsaal, auf der Straße, in der Natur (und hier ob im Sommer oder Winter), in der Arztpraxis oder im Bett. Der Kontext einer Berührung, der Resonanzraum also, hat maßgeblichen Einfluss auf die Art der Berührung, ihre Bedeutung und besonders auch auf meine emotionale Berührtheit.

Wenn die Übungsanleitung zum ›Contact-Impro‹ oder die Musik den Teilnehmenden nicht gefällt, verlassen sie die Tanzfläche und damit den vorgegebenen kulturellen Berührungsraum. Vielleicht ebenso, wenn sie keinen ›Contact-Tanzpartner finden, mit dem ihnen das Tanzen Spaß macht. Jede und jeder in dem Raum verhält sich allerdings irgendwie zu den Vorgaben der Übungsanleitung und Musik: Entweder er macht mit oder nicht oder halb oder offen oder reserviert usw. Jeder im Raum geht also in eine individuelle Resonanz zur Anleitung (zu den kulturellen Regeln, Musik...). Wenn seine bzw. ihre persönliche Resonanz noch unklar ist und sie /er dabei offen (oder sogar suchend) für eine Paar-Interaktion ist, wird entscheidend, ob er bzw. sie von jemandem ›angetanzt‹ und aufgefordert wird. Dann kann die zwischenmenschliche, partnerschaftliche Resonanz wichtiger werden als die auf

das kulturelle Angebot; bzw. kann die Paar-Interaktion eine Voraussetzung für das Annehmen des kulturellen Angebots zum Tanz sein. Wenn sich das Individuum so in Resonanz primär mit dem Tanzpartner befindet, steht diese direkte Kommunikation im Vordergrund des individuellen Erlebens. Die Musik wird dann danach beurteilt, ob sie zu der Paar-Interaktion / -Berührung passt oder nicht.

Anders, wenn man sich weitgehend in den kulturellen Berührungsraum eingestimmt hat. Dann ist viel wichtiger, ob der aktuelle Tanzpartner auch bereit ist, sich zu der vorgegebenen Musik und den Regeln in Resonanz zu bewegen. Im Laufe der Veranstaltung kann man die individuellen Partner öfter wechseln – unter den gleich bleibenden kulturellen Regeln. Dann werden die Tanzpartner eher danach beurteilt, wie sie sich auf die kulturellen Vorgaben einlassen.

Berühren lassen in mehreren Resonanzdimensionen

In diesem Setting können wir also sehr hautnah die Mehrdimensionalität der Resonanz spüren. Beim ›Contact-Impro‹ kann die Musik auch aus einem ganz anderen Kulturkreis kommen – es muss kein Walzer oder Tango sein, es kann so gut wie jede Musik sein, nach der wir tänzerisch den Kontakt improvisieren. Wir können über alle Kulturen und Nationalitäten hinweg jenseits von Sprache in Verbindung kommen.

Weil wir Menschen sind, haben unsere Gefühle und Gedanken auch viele Ähnlichkeiten mit dem Berührtsein anderer Menschen und verbinden uns miteinander. Das bedeutet aus einer systemischen Sicht, dass wir Teile der Menschheit sind, dass wir empfinden und handeln auch in Resonanz zu diesem globalen Resonanzraum ›Menschheit‹.

So können wir uns beim Tanzen auch in einer umfassenderen Resonanzdimension berühren lassen, wir können im tänzerischen Dialog mit dem Partner eine globale Verbundenheit mit der ganzen Menschheit spüren oder sogar mit dem Kosmos. Vielleicht ist das etwas Ähnliches wie Martin Buber es für den ›wahren Ich-Du Dialog‹ beschrieben hat, in dem ›Ich‹ im ›Du‹ ›Gott‹ erkennen kann [Buber 1995]. Auch im Naturerleben bei einem Spaziergang können wir in Resonanz mit diesen größeren Dimensionen gehen und uns tief verbunden fühlen.

Wie beim Betrachten des Sternenhimmels können wir uns der noch größeren Resonanzdimensionen wie Biosphäre, Sonnensystem, Galaxie usw. bewusst werden – der ›kosmischen Schwingungen‹, die sich womöglich im Rhythmus der Musik wiederfinden.

Eine Ordnung der Resonanzdimensionen?

Als einzelner Mensch bin ich ein Teil größerer (Über-)Systeme, wie Familie, Kultur, Menschheit, Biosphäre usw. Aus diesem Bewusstsein heraus entsteht Demut. Im alltäglichen Leben hat die Tatsache, ein Teil vom Größeren zu sein, zur Folge, dass jeder einzelne

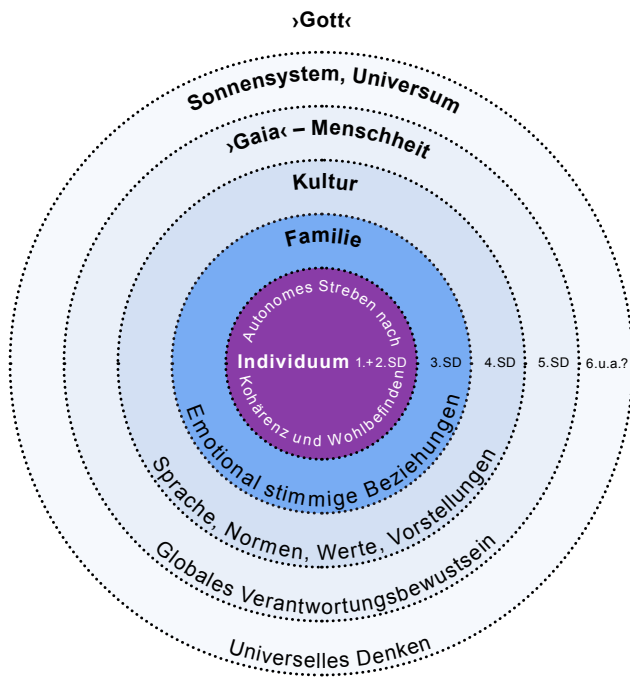


Abb. 1: Als einzelner Mensch bin ich ein Teil größerer (Über-)Systeme, wie Familie, Kultur, Menschheit, Biosphäre usw.

Mensch gerne sich auch zugehörig fühlen möchte. Dazu hat er ein hohes Anpassungsvermögen, das zur stimmigen Integration der individuellen Bedürfnisse dient und somit treffender als ›Integrationsvermögen‹ bezeichnet wird. Sein Drang zur Gestaltung seiner Übersysteme entspringt dem Streben nach Stimmigkeit und Übereinstimmung in seinen verschiedenen Lebensdimensionen.

Dabei scheint es zunächst eine einfache Ordnung zu geben: Die größere Dimension ist der kleineren übergeordnet, das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Das ist die Grundlage einer ›Holarchie‹ genannten Weltordnung [Köstler 1984; Wilber 2001]. Diese einfache Tatsache berechtigt aber nicht zu der Annahme, dass es sich dabei um eine simple Top-down-Hierarchie handelt. Denn die Tatsache besagt auch, dass das Ganze eben aus seinen Teilen besteht, also in seiner Existenz von seinen Teilen in gewissem Rahmen abhängig ist. In dieser holarchischen Ordnung gibt es also nicht-lineare dynamische Machtstrukturen und wechselseitig abhängige Beziehungen.

Diese können wir auch am Beispiel des ›Contact-Impro‹ studieren. Zum einen übt die (An-)Leitung der Veranstaltung Macht und Einfluss auf die Teilnehmenden aus, indem sie Regeln, Übungen und Musik vorgibt. Die Teilnehmenden haben durch die Art und Weise ihrer Resonanz (ob und ggf. wie sie mitmachen) wiederum einen großen Einfluss auf die Leitung. Es ist eine Feedback-Schleife, die sich selbst reguliert. Dabei ist aber nicht mehr die Reaktion eines einzelnen besonders wichtig, sondern die Quantität der Resonanz. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn einzelne die Tanzflä-

che verlassen und Lust auf etwas anderes haben. Wenn aber mehrere, vielleicht mehr als die Hälfte der Teilnehmenden nicht mehr mitmacht, muss die Leitung sich fragen, ob sie schlecht angeleitet hat, oder der Veranstalter einen Programmpunkt angesetzt hat, der für die Teilnehmer nicht attraktiv war. In der kulturellen Dimension wird ein Feedback richtig relevant erst durch die Quantität. Wenn genügend viele ›mit den Füßen abstimmen‹ und den aktuellen kulturellen Raum verlassen, muss dieser seine Qualität ändern. In der Antikriegsbewegung war folgende Imagination beliebt: ›Stell dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin.‹ Zur konkreten Gestaltung des kulturellen Resonanzraumes braucht es eine gewisse Quantität, um eine Qualität herzustellen (vgl. auch ›Schwarmintelligenz‹). Hier taucht das Phänomen des Umschlags von Quantität (Mitmacher bzw. der negativen Rückmeldung) in Qualität (der Veranstaltung) auf.

Das Tanzen ist chaotisch

Obwohl die Anleitung der Tanzleiterin sehr klar und strukturiert war und die Musik sehr rhythmisch, erschienen die Bewegungen der vielen Tanzenden insgesamt recht chaotisch – oft nicht einmal wirklich rhythmisch. Und doch hatten alle das Gefühl, der vorgegebenen Idee der ›Contact-Improvisation‹ und der Musik gefolgt zu sein. Sie hatten die Idee als gemeinsame Intention geteilt und sich angemessen in ihr bewegt – jedeR in ihrer/seiner individuell und paarweise stimmigen Resonanz.

Dieser Vorgang ist ein Beispiel für kulturelle Selbstorganisation: Ein für die partizipierenden Menschen attraktives Ziel (›Contact-Impro‹ = Attraktor) wird vorgegeben. Jeder Einzelne bewegt sich auf seine Art, in seiner Resonanz auf diesen Attraktor zu und kooperiert dabei mit anderen, die diesen kulturellen Attraktor intentional teilen. So versuchen dann die Kooperationspartner eine gemeinsame stimmige Resonanz mit dem Attraktor herzustellen. Dabei gehen sie oft unterschiedliche, chaotisch erscheinende Wege.

Dialogische Berührungsräume werden gebildet

Im Resonanzraum ›Contact-Impro‹ ist als attraktives Ziel der vertrauensvolle körperlich-sinnliche und rhythmische Kontakt zwischen den Tanzpartnern vorgegeben. Wenn zwei Menschen in körperlichen Kontakt kommen, kann es natürlich sehr unterschiedliche Interaktionen geben. Die einen merken im aktuellen Kontakt, dass sie sich gerade noch mit Gedanken vom Nachmittag beschäftigen und lieber darüber reden möchten als zu tanzen. Andere spüren erotische Gefühle und Wünsche und bringen diese in den Tanz ein bzw. verlassen die Tanzfläche mit dem Partner, weil in diesem kulturellen Tanzraum nicht der Raum für eine intime Berührung ist. Oder einer verlässt die Tanzenden, weil er sich mit seinen Partner-Wünschen alleine, frustriert und isoliert fühlt. All dies u.a.m. sind Möglichkeiten individueller Resonanz,



R = Reflektieren

W = Wahrnehmen

H = Handeln

Stimm = Attraktor Stimmigkeit

Abb. 2: Bei dem Versuch, eine gemeinsame stimmige Resonanz mit dem Attraktor herzustellen, gehen die Kooperationspartner oft unterschiedliche, chaotisch erscheinende Wege.

die jeweils dazu führt, den vorgegebenen kulturellen Raum zu verlassen und einen anderen eigenen zu suchen.

Im ersten Fall setzen sich die Partner außerhalb des Musikraumes, um sich in Ruhe unterhalten zu können oder sie gehen spazieren und gestalten auf ihre Weise einen dialogischen Resonanzraum unter der thematischen Intentionalität eines (geistigen) Themas. Sie befinden sich in Resonanz zu einem gedanklichen (auch kulturellen) Problem oder womöglich zu einem spirituellen Anliegen. Das kann auch einzelne betreffen, die dann ihren stillen Raum zum Nachdenken, Nachklingen oder Meditieren suchen.

Im zweiten Fall kreieren die beiden einen spielerisch erotisch tanzenden Resonanzraum, in dem sie zwar noch die vorgegebenen Regeln achten, aber wo schon jede Bewegung, jede Berührung eine erotisch-interaktive Bedeutung bekommt, die vorher oder mit anderen Partnern so nicht da war. Sie haben einen eigenen dialogisch-erotischen Berührungsraum kreiert innerhalb des größeren kulturellen Resonanzraums des ›Contact-Improv‹. Irgendwann kommt das Paar an den Punkt, wo es sich entscheidet: Verlassen sie den kulturellen Resonanzraum, um zu ihrem erotisch-dialogischen Berührungsraum einen passenden äußeren Raum zu finden oder vertagen sie die erotischen Wünsche und bleiben auf der kulturellen Tanzfläche.

Im letzten Fall verlässt der frustrierte, sich isoliert fühlende Teilnehmer sowohl die Tanzfläche also auch die zwischenmenschlich dialogische Kontaktdimension. Entweder verweilt er noch am Rande der Tanzfläche und bleibt damit in Resonanz zur Musik und

den ›Contact-Tänzern – er partizipiert noch auf eine mehr passive Weise an der Veranstaltung – oder er verlässt ganz den kulturellen (Contact-)Raum und sucht sich individuell (s)einen anderen Raum, der mehr seiner aktuellen Verfassung entspricht. Er folgt seinem inneren Dialog und gestaltet sich diesen.

Individuelle Räume von Berührtheit

Die Gefühle, die mit Berührung einhergehen, mit ›sich berühren lassen‹ bezeichne ich als ›Berührtheit‹ und als ›inneren Berührungsraum‹. In der Berührtheit treffen im inneren Berührungsraum alte Erfahrungen sowohl unbewusst als auch bewusste Erinnerungen von Berührungen und aktuell erlebte Berührung aufeinander, resonieren und vermischen sich. Wir lassen uns berühren in unserer Ganzheit, samt all unserer Lebens-, Glücks- und Leiderfahrungen, Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen, Erfolge und Frustrationen. So ist jedes Berührtsein ein ganz individuelles.

Jede und jeder kennt vermutlich die oben beschriebenen unterschiedlichen Resonanzen auf Tanzangebote bei einer Veranstaltung. Der eine neigt mehr zu der einen (Re-)Aktion, der andere mehr zu der anderen – je nach Lebenserfahrung und aktueller Situation. Aber jeder hat meistens alle dieser Möglichkeiten. Und mit welcher er gerade in Resonanz geht, entscheidet sich aus dem Augenblick heraus, seiner inneren Stimmung und seinem Bedürfnis, sowie dem äußeren Angebot, der äußeren kulturellen Vorgabe sowie den vorhandenen Tanzpartnern. Gegebenenfalls

gestaltet er den Rahmen mit, wie z.B. durch Äußerung von Musikwünschen und Auffordern eines Tanzpartners. Im Tanz-Dialog wird dann die gegenseitig stimmige Resonanz gesucht und wenn möglich hergestellt. Die individuelle Resonanz wird mit der zwischenmenschlichen und kulturellen Dimension abgestimmt, in Übereinstimmung gebracht. Das gelingt allerdings meistens nur annäherungsweise und für kurze Dauer.

Offenheit für Berührung

Wenn man etwas Neues erleben will, muss man offen dafür sein, sich auf neue Art berühren zu lassen. Wenn man mehr Stabilität finden will, kann es besser sein, nicht so berührbar zu sein, sondern häufiger ›dicht zu machen‹. Offenheit und klare Grenzen sind bezogen auf die Selbstregulation der betroffenen Person sowie auf die Situation.

Wenn es einen Widerspruch gibt zwischen dem Wunsch eines Menschen z.B. nach Berührung in neuer Qualität und seiner geschlossenen Haltung und seinem abwehrenden Verhalten, gilt es, dieses zu verstehen und in seiner Entstehung wertzuschätzen, zu würdigen. Wenn die Geschichte seines inneren Berührungsraumes, seiner Berührtheit, ihn zur inneren Verslossenheit geführt hat, hat das und hat er seine Gründe dafür. Aus dem Verstehen und Würdigen der in Zusammenhängen gewordenen Berührtheit können stimmigere Lösungen und Wege gefunden werden, die ein Erleben neuer Qualitäten von Berührung ermöglichen. Diese Wege werden kaum durch Kritik, Apelle und Ansprüche geöffnet.

Erotische Berührungsräume

Wenn wir über das Thema ›Berührung‹ sprechen, gehört intime, auch erotische Berührung natürlich dazu. Bei vielen Menschen tauchen sexuelle Gefühle im Zusammenhang mit der Vorstellung von Berührung als erstes auf. Da dieses wichtige Thema in anderen Beiträgen hier oft sehr kurz oder gar nicht behandelt wird, möchte ich ihm hier mehr Raum geben.

In unserer ebenso christlich als auch kapitalistisch geprägten Kultur scheint es bei diesem Thema eine Spaltung zu geben: einerseits eine Diskriminierung und Tabuisierung von sexuellen Gefühlen und andererseits eine überall präsente Vermarktung von Erotik – ›Sex sells‹: von der Werbung für alles Käufliche bis hin zum Verkauf der Erotik, wie in Pornografie und Prostitution. Wahrscheinlich wäre die Vermarktung von Sex gar nicht so möglich, wenn wir uns in einem intimen, geschützten Berührungsräum persönlich über erotische Gefühle offener und annehmender austauschen würden. Für mich ist es kein Zeichen von Offenheit, wenn Sex und sexuelle Reize überall in allen Medien dargestellt werden. Dort ist keine dialogische Kommunikation zu diesem Thema möglich. Die Massen werden manipulativ gereizt – losgelöst und getrennt von einer partnerschaftlich eingehenden dialogischen Berührung, losgelöst von dem zwischenmenschlichen Berührungsräum, in dem Erotik und sexuelle Begegnung / Kom-

munikation befriedigend gelebt werden kann und eigentlich ihren Platz haben (vgl. auch den Artikel von Susanne Tönnies, S. 12).

Hier soll es nun nicht um kulturell vorgegebene Veranstaltungen oder Orte für Sex gehen, wie früher bei Naturvölkern z.B. die ›Fruchtbarkeitstänze‹ oder heute der Karneval, Love-Parade, ›Swinger-Clubs‹ oder Ähnliches. Hier möchte ich der Frage nachgehen, wie zwischen Menschen ein erotischer Berührungsräum entsteht, auch wenn von der Kultur keine entsprechende Veranstaltung vorgegeben ist – auch kein ›Contact-Improv‹.

Dazu eine kleine persönliche Begebenheit aus dem Alltagsleben – dem Alltagserleben eines Mannes. Bei einem zufälligen Treffen und der Begrüßung einer Nachbarin im Hausflur bemerke ich eine Erektion ihrer Mamillen (Brustwarzen). Ich weiß nicht, was das für sie gefühlsmäßig bedeutet (Ausdruck mütterlicher oder/und erotischer Gefühle?) – ob es ihr überhaupt bewusst ist? Aber bei mir bemerke ich eine erotische Berührtheit mit leichter Erregung. Ich suche nicht mit der Frau eine Beziehung oder Sex, aber die Kommunikation mit ihr verändert sich. Sie wird vertrauter, näher, freundlicher mit einem Schuss Erotik. Und die Begegnung und Kommunikation mit ihr bekommt eine neue Konnotation, die ich von mir aus schon als etwas prickelnd und positiv motiviert empfinde. Allerdings weiß ich überhaupt nicht, was sie für die Frau bedeutet. Ich will es auch nicht wirklich wissen, da ein Darüber-Reden es evtl. verstärken, zerreden oder enttäuschen könnte und ggf. viele Probleme (mit jeweiligen Partnern) nach sich ziehen würde, weil es mit soziokulturellen Verabredungen und Rollen (Ehe oder andere Partnerbeziehungen) kollidiert. Aber diese kleine Begegnung mit der impliziten und unbestimmten Botschaft erigierter Mamillen hat einen neuen Berührungsräum geöffnet, einen Resonanzraum geschaffen, der meine oder/und die gegenseitige Berührtheit bei Berührungen, dazu zählt auch Augenkontakt, mit dieser Frau verändert hat. Es entsteht ein zwischengeschlechtlicher Beziehungsraum, in dem jede Berührung und auch jede Mimik und jedes Wort eine andere Bedeutung bekommt als sie vorher hatte. Die Wahrnehmung in diesem selbst hergestellten neuen Berührungsräum verändert sich. Es ist ein neues kommunikatives (Bedeutungs-)System entstanden.

So hat die Natur zwischengeschlechtliche Berührungsräume geschaffen, die jeweils individuell partnerschaftlich in einem jeweils kulturellen Rahmen gestaltet werden. Die erotische Berührtheit eines Menschen hängt von seinen Erfahrungen (auch den frühkindlichen), von seinem Geschlecht, seinem Alter, seinen aktuellen Hormonen usw. ab. Die implizite sexuelle Kommunikation ist derart subtil, dass man letztlich nicht mehr einen ersten Sender und einen Empfänger bestimmen kann. Die Frau mag auf die Stimme oder/und das Äußere eines Mannes und wesensmäßige Ähnlichkeiten mit dem Vater reagieren, der Mann auf die Kurven oder die Haare einer Frau und/oder auf spezielle Geruchsstoffe (›Pheromone‹) und andere Ähnlichkeiten mit der Mutter. Erst, wenn sich eine irgendwie stimmige implizite Resonanz so hochgeschaukelt hat, dass sie bewusst wahrgenommen wird, merken die Beteiligten, dass zwischen ihnen ggf. etwas (möglich)

ist. Dieses Phänomen hat Klaus Lage [1984] so treffend besungen: »Tausendmal berührt tausendmal ist nichts passiert. Tausend und eine Nacht und es hat Zoom gemacht...«.

Hier ist der übergeordnete Resonanzraum durch die biologischen Regeln zur Reproduktion und Evolution der Natur gegeben, wie sie sich in Milliarden Jahren in der Biosphäre entwickelt hat. Dabei hat sich das sexuelle Potential der Menschen sehr großzügig gestaltet, indem es nicht mehr an bestimmte Jahreszeiten gebunden ist, wie noch bei anderen Säugetieren. Die Menschen haben dann jeweils mit ihren kulturellen Regeln (dazu gehört auch das Inzestverbot) das sexuelle Potential in bestimmte Bahnen gelenkt und damit in einer gewissen Einsicht freiwillig beschränkt.

Berührungsräume und Kohärenzübergänge

In den letzten Jahrzehnten – zeitlich im Zusammenhang mit der »sexuellen Revolution« im Zuge der modernen Empfängnisverhütung – wurden viele Ehen aufgelöst bzw. Kinder unehelich gezeugt und damit die Ehe und traditionelle Familie als institutionalisierte Berührungsräume für Sexualität und Reproduktion in Frage gestellt. Diese kulturell vorgegebenen Berührungsräume wurden und werden vielfach als zu eng empfunden, da sie mit viel alter Ideologie und christlichen Moralvorstellungen verknüpft sind bzw. waren. Ich schreibe bewusst »waren«, da es heute unter jungen Menschen wieder eine entgegengesetzte Tendenz zu geben scheint hin zu festen familiären Beziehungen – teils mit und teils ohne formelle Ehe.

Sehr häufig hört man Klagen über diese Entwicklung, über einen Verfall der Moral, einen Zerfall sicherer Beziehungen, über Bindungsunfähigkeit usw. Sicher kommen alle diese Erscheinungen vor. Aber sind sie wirklich das Wesentliche, das die Masse der »Patchwork«-Familien-Berührungsräume ausmacht? Ich kenne sehr viele derartiger Beziehungen und Familien. Ich sehe dort bei allem Leiden unter den Trennungen (sowohl bei den Eltern als auch bei den Kindern) allerdings vorrangig ein sehr ernsthaftes Suchen und Bemühen um Ehrlichkeit, Authentizität, Lebensfreude und Bewusstseinsentwicklung. Das, was uns unsere Eltern als Partnerbeziehung vorgelebt haben, hat uns in diesen Punkten frustriert (und unsere Eltern vermutlich auch). So versuchen wir es, anders und stimmiger zu machen. Durch die Ablösung von dem alten vorgeschriebenen Berührungsräume für Sexualität und Reproduktion »Ehe« werden wir offen dafür, unsere gegenseitigen Bedürfnisse auf innere und äußere Stimmigkeit zu überprüfen: Wie können wir uns bewusst kohärent als Teil der Biosphäre fühlen, lustvoll und verantwortungsbewusst reproduzieren und entwickeln? Dabei können sich auch die Geschlechterrollen im Dialog miteinander neu finden, was für viele in der institutionalisierten Ehe mit ihren traditionell recht festgeschriebenen Rollen nicht möglich erschien. Ob es dann wieder zu festen Familienbeziehungen kommt – was bei Kindern von Patchwork-Familien häufig zu sein scheint – bleibt sicher offen. Denkbar ist auch eine

neue Kultur von Beziehungen, in denen sich die Partner bewusst in Veränderung, in Entwicklung befinden und verbunden fühlen und die Verbundenheit der Familie respektieren, aufrechterhalten, pflegen und kultivieren.

Die vielen Kohärenzübergänge in familiären Systemen sind Spiegel kultureller Übergänge und können genauso Motor und Gestaltungsimpuls für eine neue kulturelle Kohärenz sein. Für eine neue kulturelle Kohärenz, die offen ist für eine transkulturelle globale Kohärenz, ist die Bewusstheit hilfreich, als Teil der Menschheit im Resonanzraum der Biosphäre zu sein. Dann erscheint es selbstverständlich, dass unsere sexuelle Berührbarkeit und Aktivität eine natürliche lustvoll kreative und sinnvolle dialogische Resonanz zwischen Frau und Mann ist und weder eine moralische Verwerflichkeit oder Schuld, noch eine käufliche Ware oder zu einer bestimmten Leistung verpflichtet.

Aus dieser Bewusstheit des gemeinsamen Resonanzraumes Biosphäre können wir möglicherweise eine Kultur gestalten, die stimmiger mit der Natur umgeht als unsere momentane.

Resonanzdimensionen – eine systemtheoretische Reflexion der Berührungsräume

Mit der Schilderung von Berührtheit in Berührungsräumen und Resonanzdimensionen möchte ich die Phänomenologie der Systemdimensionen verdeutlichen. Ich möchte zeigen, dass eine Systemtheorie, die mit dem Verständnis von Kommunikation als Resonanzphänomen sehr wohl mit einer Phänomenologie vereinbar ist, wenn diese das Phänomen der Berührtheit ebenfalls als Resonanz verstehen kann. Bei dem Verständnis von unterschiedlichen Qualitäten von Berührtheit als unterschiedliche Resonanz in Systemdimensionen (»Resonanzdimensionen«) wird eine neue Systemtheorie zu einem reflektierten Beschreiben differenziert wahrgenommener Phänomene. Sie wird damit ihrer konstruierten trennenden Aspekte entledigt, wie ihr insbesondere durch Luhmann [1987] angehängt wurden. Luhmann hat die Ganzheit des Menschen und auch die Ganzheit, die systemischem Denken eigentlich zugrunde liegt [vgl. Bateson 1996; Bertalanffy 1990; Petzold 2000a,b,c, 2010, 2011a,b,c, 2012], willkürlich getrennt, indem er »psychische Systeme« konstruiert hat, die es isoliert von körperlichen und sozialen Systemen geben soll.

Durch ein Verstehen aller Phänomene von Berühren und Berührt-Sein als mehrdimensionale Resonanz zwischen durchlässig begrenzten Systemen (dazu gehört auch jeder einzelne Mensch) kann auch die Kluft zwischen abstrakten Theorien und erlebten Phänomenen und der Phänomenologie überbrückt werden. Durch ein Verstehen auch der Gefühle als Resonanz zwischen Menschen in Berührungsräumen werden wir ihren kommunikativ systemischen und gleichermaßen individuellen, subjektiven Aspekten gerecht. Resonanz bedeutet Mitschwingen in der Eigenschwingungsfähigkeit, also auch ein Antwortschwingen. Mit diesem Verständnis und anknüpfend an Aristoteles (ca. 340 v. Chr. – 1969) und sogar der Spätschrift von Descartes [1649/1984]

können wir auch die ›Seele‹ ganzheitlich verstehen und diese neu definieren als ›die Ganzheit der Resonanz eines lebendigen Systems (Mensch, Gruppe, Tier...) in all seinen (systemischen) Beziehungen zu seinen Untersystemen (z.B. inneren Organen bei Individuen), seinen Mitmenschen u.a. –lebewesen (Mitsystemen) sowie zu all seinen Übersystemen (Familie, Kultur, Menschheit, ... Universum – für viele ›Gott‹).

Dieses systemische Resonanzverständnis erweitert und konkretisiert das ›biopsychosoziale‹ Krankheitsmodell von G. Engel [1977; vgl. a. Uexküll 1996] zu einem (materiell-)bio-sozio-kulturell-geistigen Gesundheitsmodell [vgl. Petzold 2000, 2010, 2011, 2012, 2013]. Aus diesem differenzierten systemischen Verstehen von Berührtheit als mehrdimensionale Resonanz anerkennen wir sowohl die wechselseitige Verbundenheit als auch die individuelle Subjektivität und Verantwortung.

Salutogene Berührungsräume

Aus diesem systemischen Verstehen wird auch selbstverständlich, dass wir bei der Frage nach der Salutogenese des Menschen alle Dimensionen des Lebens und ihre Wechselbeziehungen in Betracht ziehen.

Als salutogene Berührungsräume möchte ich die Räume bezeichnen, die offen sind für eine ganzheitlich stimmige Bewusstseinsentwicklung und das Streben danach anregen. Ein Streben und Finden von Stimmigkeit und aufbauender Kohärenz sowohl nach innen in der individuellen Berührtheit, dem inneren Berührungsräum, als auch dem zwischenmenschlich dialogischen Berührungsräum als auch in den kulturellen Werten und Regeln als auch mit der systemischen Evolution der Biosphäre im Sonnensystem. In einem solchen Bewusstsein von mehrdimensionaler stimmiger Verbundenheit bei aller realen Divergenz können nachhaltig salutogene Berührungsräume wachsen und gestaltet werden – im Kleinen und im Großen.

Sowohl in unserem Privatleben als auch in unserer beruflichen Tätigkeit können wir an der Gestaltung mehrdimensionaler Kohärenz mitwirken, indem wir eine Bewusstheit darüber entwickeln, wie bei allen Unterschieden und Konflikten eine stimmige Verbundenheit in umfassenderen Dimensionen möglich ist – oder gerade wegen der Unterschiedlichkeit eine sich gegenseitig ergänzende Kooperation erst erfolgreich sein kann. ▣

Literatur

- Aristoteles (384–323v.Chr.; übersetzt von Willy Theiler 1969): Über die Seele. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt
- Bateson G (1996): Ökologie des Geistes. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Bertalanffy L (1949/1990): Das biologische Weltbild. Wien-Köln: Böhlau Verlag.
- Buber M (1923/1995): Ich und Du. Reclam 1995.
- Descartes R (1649, 1984): Von der Leidenschaft der Seele; Hamburg: Felix Meiner Verlag / Klaus Hammacher (Herausgeber und Übersetzer).
- Engel GL (1977): The need for a new model: a challenge for biomedicine. Science 196, pp.129–137.

- Koestler A (1984): Die Wurzeln des Zufalls. München: Scherz.
- Lage K (1984): Tausend und eine Nacht. YouTube: Musikalbum.
- Luhmann N (1987): Soziale Systeme. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Petzold TD (2010b): Praxisbuch Salutogenese – Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest-Verlag.
- Petzold TD (2000a): Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2000b): Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2000c): Das Maßgebliche – Information Synthese Subjekt. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2011a): Systemische und dynamische Aspekte einer Meta-Theorie für Gesundheitsberufe. In: Tagungsdokumentation der Tagung zur Zukunft der Hochschulbildung III der Hochschulen für Gesundheit: ›Wie können aus Gesundheitsberufen Gesundheitsberufe werden?‹ 26./27. Mai 2011 in Magdeburg; S.12–27.
- Petzold TD (2011b): Systemische und dynamische Aspekte von Ganzheit in einer Theorie der Allgemeinmedizin. In: Zeitschrift für Allgemeinmedizin ZFA 2011 (87)(10) S.21–26.
- Petzold TD, Lehmann N (2011c): Salutogenesis, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565–575.
- Petzold TD (2011d): Emotionen und Kommunikation. In: Der Mensch Heft 42/43: S.44–51. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2012): The Basics of Systemic Coherence Regulation – A Discourse on a Dynamic and Systemic Approach to Salutogenesis. In: Exploring Mental Health: Theoretical and Empirical Discourses on Salutogenesis. Lengerich: Pabst Publishers S.157–176.
- Petzold TD (2013): Salutogene Kommunikation und Selbstregulation. In: Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation; 26. Jahrgang, Heft 2–2013 (92) S. 131–145.
- Schmitz H (2009): Kurze Einführung in die Neue Phänomenologie. Freiburg: Verlag Karl Alber.
- Uexküll, T.v., Adler, R. (1996): Psychosomatische Medizin. München: Urban & Schwarzenberg, 5. Aufl. .
- Wilber K (2001): Eros Kosmos Logos. Eine Jahrtausend-Vision. Frankfurt/M.: Fischer.

Theodor Dierk Petzold

ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit European Certificate of Psychotherapy (ECP). Er unterrichtet als Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover zum Thema Arzt-Patient-Kommunikation.

Um dem Menschen wieder eine artgerechte soziale Lebensweise zu ermöglichen, engagiert er sich seit Jahrzehnten für ein Leben mit mehr Gemeinschaftlichkeit in Heckenbeck.

2004 gründete er in Bad Gandersheim das Zentrum für Salutogenese, dessen Leitung er innehat. Seit 2006 ist er Vorsitzender der Akademie für patientenzentrierte Medizin – jetzt Dachverband Salutogenese. Die von ihm entwickelte Salutogene Kommunikation Salkom® leitet er seit 2008. Er hält zahlreiche Vorträge, gibt Fortbildungen, Seminare und Supervision in und außerhalb des Zentrums für Salutogenese. Er ist Mitherausgeber von DER MENSCH, der ersten Zeitschrift zur Salutogenese. Er entwickelte Kriterien für eine salutogenetische Orientierung s.a. bei Wikipedia: Salutogenese oder unter www.salutogenese-zentrum.de.

Ausgewählte Publikationen:

- Petzold, TD (2010): Praxisbuch Salutogenese – Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest-Verlag.
- Petzold TD, Lehmann N (2011): Salutogenesis, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565–575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMAcRfxfx/full>.
- Petzold TD: Systemische und dynamische Aspekte von Ganzheit in einer Theorie der Allgemeinmedizin. ZFA 2011; 87 (10): 407–413.
- Petzold TD, Lehmann N (2011): Kommunikation mit Zukunft. Salutogenese und Resonanz. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- Petzold TD (2011c): Emotionen und Kommunikation. In: Der Mensch 42/43 S.44–51

Kontakt

Am Mühlenteich 1, 37581 Bad Gandersheim, Tel: 05382–955470
E-Mail: theopetzold@salutogenese-zentrum.de
www.gesunde-entwicklung.de und www.salutogenese-zentrum.de



Quelle: Autor

