Bruno Müller-Oerlinghausen / Gabriele Mariell Kiebgis: Berührung. Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt

Ullstein, 2018, Berlin, 283 Seiten, 18,00 € (D)

Die Hand gehalten zu bekommen, beruhigt und lindert Schmerz. Kuscheln reduziert Stress. Einen Kunden im Restaurant leicht an der Schulter zu berühren, erhöht das Trinkgeld. Und Schulkinder in der Mittagspause zu massieren, senkt ihre Aggressivität mehr als ihnen vorzulesen oder sie Musik hören zu lassen.

Kann sich jeder denken, ist man geneigt zu sagen. Aber in diesem Buch werden solche Aussagen mit wissenschaftlichen Forschungsergebnissen belegt.

Der Erstautor Bruno Müller-Oerlinghausen ist auch nicht irgendwer. Als Professor für Klinische Psychopharmakologie und Mitarbeiter der Psychiatrischen Klinik der Freien Universität Berlin war er über mehrere Jahre Vorsitzender der Arzneimittelkommission der Bundesärztekammer und federführend am Arzneiverordnungs-Report beteiligt, den er teilweise herausgab. Zusammen mit der Massage- und Körpertherapeutin Gabriele Mariell Kiebgis hat er das populärwissenschaftliche Buch „Berührung. Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt" verfasst. Schon Jahre vorher war er durch verschiedene wissenschaftliche Veröffentlichungen hervorgetreten, in denen er und andere den Wert einer sanften, *Slow Stroke* genannten Massage für die Akutbehandlung schwer depressiver Patienten in der Psychiatrie nachgewiesen hatten.

Die Autoren führen zunächst in die Bedeutung der Berührung, der Haut und des Tastsinns für den Menschen ein und kritisieren die Berührungsabstinenz unserer Kultur, ein Thema, auf das sie in einem kurzen Ritt durch die Geschichte der Berührung in unterschiedlichen Religionen, Kulturen und Zeiten in ihrem letzten Kapitel zurückkommen. Auf allgemeinverständliche Weise erläutern sie Konzepte wie Körper-Ich, Körper-Selbst oder Körpergedächtnis oder die Zusammenhänge zwischen Haut- und Nervensystem als neurophysiologische Grundlage für die psychische Wirkung heilsamer Massagen. Den Körper aufgrund einer Massage mehr zu spüren, so lautet ihre These, fördere das Kohärenzgefühl und damit die Gesundheit. Massagen sollten ihrer Ansicht nach daher in den Heilmittelkatalog für psychische Störungen gehören.

Weitere Kapitel widmen sich der Praxis des Berührens und Massierens, den wissenschaftlichen Nachweisen ihrer Wirksamkeit, der Frage, ob Berühren bei Störungen des Körpererlebens helfen kann, und der Art und Weise, wie man sich selbst und anderen durch wohltuende und auch durch sinnlich-erotische Berührungen Gutes tun kann. Alle Kapitel hängen sie an der fiktiven Geschichte eines Paares auf, das einen Weg zu neuen, heilsamen Berührungserfahrungen geht.

Angefangen von Massagen für Schwangere, Babys und Kinder stellen sie verschiedene Formen ganzheitlicher Massagen vor wie die Thai-, Ayurveda- oder Esalen-Massage, die Methode des *Therapeutic Touch* im Krankenhaus und andere Formen heilsamen Berührens wie die Arbeit mit Ölen in der Krankenpflege. Weiter kommen sie auf Massagen zu sprechen, die auf psychische Wirkungen zielen, darunter die von Müller-Oerlinghausen in den 1990er Jahren mitentwickelte *Slow-Stroke*-Massage, die mit ihren großflächigen, sanften, fließenden Bewegungen dem *Basic Touch* aus der damals

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 24.04.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de

schon europaweit gelehrten Biodynamischen Massage nachempfunden zu sein scheint und die Gabriele Mariell Kiebgis zu einer von ihr als *Vasana* bezeichneten psychoaktiven Massage weiterentwickelt hat. Ziel dieser Massage ist es, den Patienten so zu berühren, dass er sich emotional berührt fühlt und dadurch dahin kommt, den Körper mehr wahrzunehmen und ihm und auch anderen Menschen wieder mehr vertrauen zu lernen.

Die Autoren stellen das in den Kontext der neueren Körpertherapien, deren Ziel sie darin sehen, den Körper aus seinen Fesseln zu befreien. Diese Ansicht hängt dem Befreiungsparadigma der Körpertherapien und Körperpsychotherapien der 1970er / 1980er Jahre an und berücksichtigt nicht die von ihnen selbst an anderen Stellen angesprochene andere Seite, dass Berührung auch einen entfesselten und entgrenzten Körper wieder mehr in selbstbestimmten Grenzen zu erleben helfen kann.

Ausführlich diskutieren die Autoren die methodischen Probleme einer Evaluation der Wirksamkeit von Massagen, bevor sie sich mit deren Wirkung bei Depression, Brustkrebs oder Rückenschmerzen auseinandersetzen. Für PsychotherapeutInnen besonders interessant ist ihr überzeugendes Plädoyer, Depression als eine zugleich seelisch und körperlich erlebte Krankheit des ganzen Menschen zu betrachten, als eine Kontraktion oder eine „Ich-Schrumpfung". So kritisieren sie die in der Psychotherapie verbreite Einseitigkeit, depressive Gedanken zu bearbeiten, um auch körperliche Beschwerden zu mildern: „Ist es nicht auch denkbar, die körperlichen Fehlfunktionen und Missempfindungen im Sinne des Embodiment-Konzeptes direkt anzugehen in der Erwartung, dass sich damit auch die depressiven Gedanken zurückbilden?" Gerade mit körperlichen Mitteln ließen sich Anhedonie und vitale Hemmung bearbeiten.

Die Wirksamkeit von Massagen bei Depression erklären sie auf der Ebene der Interozeption. Massagen würden die innere Körperwahrnehmung anregen und Regulationsmechanismen im interozeptiven System auslösen, die Beschwerden lindern könnten. Massage unterlaufe somit das „Nicht-Spüren-Können" und führe in die erlebte Gegenwart. Dieser Versuch einer wissenschaftlich begründeten Erklärung hebt sich von anderen spekulativen Erklärungen ab, die in der Körperpsychotherapie anzutreffen sind.

Zum Schluss hin wird das Buch sehr populär und dabei ein wenig oberflächlich, wenn Berührungsübungen zum Ausprobieren vorgestellt oder sinnlich-erotische Berührungen wie beim Tango empfohlen werden. In einem Teil über erotisch-sexuelle Massagen und das Neo-Tantra von Osho weicht der angenehm aufklärerische gar einem deutlich romantisierenden Ton. Wenn am Ende Massagen des nackten Körpers mit genitaler Berührung als lustvoll-heilsame Erfahrungen gepriesen werden, dann mögen diese sich sehr schön anfühlen, aber zu unserem Fachgebiet gehören sie sicher nicht.

Prof. Dr. Ulfried Geuter
DOI 10.2378 / ktb2019.art27d

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 24.04.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de