

Doris Steinbacher

Die magische Kraft der Berührung

Chancen und Möglichkeiten in
der Personenzentrierten Psychotherapie?



disserta

Verlag

Steinbacher, Doris: Die magische Kraft der Berührung: Chancen und Möglichkeiten in der Personenzentrierten Psychotherapie?, Hamburg, disserta Verlag, 2015

Buch-ISBN: 978-3-95425-574-0

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95425-575-7

Druck/Herstellung: disserta Verlag, Hamburg, 2015

Covermotiv: © laurine45 – Fotolia.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© disserta Verlag, Imprint der Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.disserta-verlag.de>, Hamburg 2015
Printed in Germany

KURZFASSUNG

In dieser Studie wurde untersucht, welche Bedeutung das Phänomen der Berührung auf physischer und psychischer Ebene in der Personenzentrierten Psychotherapie hat. Hierbei wurde festgestellt, dass dem Phänomen der Berührung verschiedene Bedeutungen beigemessen werden können. Zum einen kann die Berührung eine psychische Komponente einnehmen, die auch als emotionale oder innere Berührung bezeichnet werden kann. Zum anderen kann die Berührung auch auf physischer Ebene stattfinden, welche ebenso unter den Begriffen der körperlichen oder taktilen Berührung zu finden ist. Das Phänomen der Berührung in ihren unterschiedlichen Ausprägungsformen muss jedoch als ein Ganzes gesehen werden, wobei die psychischen als auch die physischen Komponenten von Berührung ebenso einzeln auftreten können. In der Psychotherapie ist das Thema der taktilen Berührung ein vieldiskutiertes und heikles, wobei es auch einige Vorurteile ihr gegenüber gibt.

Aufgrund der verschiedenen Ethiken der unterschiedlichen Psychotherapierichtungen ist eine differenzierte Betrachtung des jeweiligen Psychotherapieansatzes erforderlich. Im speziellen Fall der Personenzentrierten Psychotherapie überwiegt die innere, psychische Form der Berührung, wobei die körperliche Berührung nicht vollkommen und direkt ausgeschlossen wird. Der Begriff „Berührung“ wird in der personenzentrierten Theorie nicht explizit verwendet, ist jedoch indirekt unter den Begriffen Kontakt, Wärme, Begegnung, Betroffen sein, Nähe und Bewegung zu finden.

Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass sich diese Begriffe, die mit dem Phänomen der Berührung in Verbindung stehen, als sehr wichtig und essentiell in der praktischen Arbeit des personenzentrierten Ansatzes erweisen. Die Variablen (Echtheit bzw. Kongruenz, unbedingte Wertschätzung und Empathie bzw. einführendes Verstehen) der Personenzentrierten Psychotherapie bringen eine Bedeutungsvielfalt mit sich, in der neben der inneren Berührung auch körperliche Berührung möglich wäre, es aber Entscheidung des Psychotherapeuten bzw. der Psychotherapeutin ist, ob, inwiefern und wann diese integriert wird.

Wird die Berührung umfassend gesehen, ist die körperliche Berührung nicht anders zu betrachten als die innere, emotionale Berührung in der Personenzentrierten Psychotherapie. Es sind dafür keine eigenen Regeln notwendig. Weiters lässt sich feststellen, dass dafür jedoch spezielles Wissen, genügend Erfahrung sowie auch Eigenerfahrung wichtig sind, um auch die körperliche Berührung mit einbeziehen zu können. Nur dadurch ist ein verantwortungsvoller, stimmiger und sinnvoller Umgang in dieser Psychotherapieform möglich.

ABSTRACT

This thesis introduces and investigates the meaning of touch at physical and psychical level within the person - centred psychotherapy. In this connection, it has been found out that the phenomenon of touch has different meanings.

On the one hand, touch represents a psychical component which can be defined as emotional or interior touch. On the other hand, touch can happen at a physical level which is also called somatic or tactile touch.

However, the phenomenon of touch in its different shapes of distinctness must be seen as wholeness, whereas psychical as well as physical components of touch can also appear individually. Within the psychotherapy, physical touch is a much - discussed and delicate subject. In addition to this, there are some prejudices against this kind of touch too.

Because of the different ethics in the varied directions of psychotherapy, a differentiated approach to the specific starting points of psychotherapy is necessary. Concerning the particular matter of the person - centred psychotherapy, the interior, psychical kind of touch predominates, whereas the physical touch is not completely and directly excluded.

The term "touch" in the person - centred theory is not used explicitly, but can be indirectly found among the terms "contact, warmth, meeting, affection, nearness and motion."

Results have shown that touch is looked upon as very important and essential for all kinds of practical work. The variables in the person - centred psychotherapy involve a multiplicity of meanings in which physical touch is possible. But it is up to the psychotherapists themselves whether, in what way and when it is used.

If touch is seen comprehensively, physical touch and psychical touch in the person - centred psychotherapy cannot be regarded differently. To be successful, no particular rules are really necessary, but special knowledge, enough experience and self - experience too are important to involve and use physical touch.

Ich möchte mich für die Hilfe und Unterstützung bedanken, die ich in der Zeit, als ich diese Arbeit schrieb, bekommen habe. Besonders möchte ich mich bei meinem wissenschaftlichen Begleiter, Herrn Prof. Dr. Robert Hutterer für die unterstützende, konstruktive und wertschätzende Betreuung meiner Studie bedanken; bei den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten als meine Gesprächspartner für die Freundlichkeit, mit der sie mir begegneten und für die Zeit, die sie für die Gespräche zur Verfügung gestellt haben. Außerdem bedanke ich mich bei meiner Familie, im Speziellen, bei meinen Eltern, die mich mit Vertrauen, warmherzigem Rückhalt und finanzieller Unterstützung begleitet haben. Abschließend bedanke ich mich bei meinem Lebenspartner, der mir in dieser Zeit des Verfassens liebevoll zur Seite stand und bei meinen Freunden und Studienkollegen, die mich begleitet, unterstützt und gestärkt haben.

*„Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von
jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht,
mir zuhört, mich versteht und mich berührt.
Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen
machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören,
ihn zu verstehen und ihn zu berühren.
Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl,
dass wir uns wirklich begegnet sind.“ (Satir, 2004, S 9)*

INHALTSVERZEICHNIS

KURZFASSUNG	5
ABSTRACT	6
INHALTSVERZEICHNIS	9
ENTWICKLUNG DER PROBLEMSTELLUNG	13
KAPITEL I EINFÜHRUNG ZUM THEMA BERÜHRUNG	19
1 FORSCHUNGSGEGENSTAND	19
1.1 Geschichtliche Betrachtung von Berührung	19
1.1.1 Berührung beinhaltet etwas Heilsames	19
1.1.2 Berührung als menschliches Grundbedürfnis	20
1.2 Kulturelle Betrachtung von Berührung.....	20
1.3 Soziales und Berührung	22
1.4 Berührungstabus in unserer Gesellschaft	24
2 ZUM BEGRIFF DER BERÜHRUNG - DEFINITION	25
2.1 Physische Ebene der Berührung.....	25
2.2 Psychische Ebene der Berührung.....	29
2.3 Analogien der physischen und psychischen Ebene der Berührung	31
3 PHÄNOMENOLOGISCHE BETRACHTUNG.....	34
4 ZUSAMMENFASSUNG	35
KAPITEL II BERÜHRUNG IN DER PSYCHOTHERAPIE	36
1 ALLGEMEINES ZUR PSYCHOTHERAPIE	36
1.1 Getrenntheit von Körper und Psyche	36
1.2 Ethische Betrachtung von Berührung in der Psychotherapie	38
1.2.1 Zeitpunkt, in dem Berührung angebracht ist.....	39
1.2.2 Zeitpunkt, in dem die Berührung nicht angebracht ist.....	40
1.3 Die therapeutische Beziehung.....	41
1.3.1 Verbale Komponenten und Berührung	41
1.3.2 Nonverbale Komponente und Berührung	43
2 BERÜHRUNGSFORMEN IN DER PSYCHOTHERAPIE	44
2.1 Therapeutische Schulen.....	44
2.2 Berührung und ihre Vielfältigkeit an Bedeutungen und Funktionen	46
2.3 Emotionale/Ausdrucksvolle Funktionen der körperlichen Berührung in der Psychotherapie.....	47
2.3.1 Die dankbare Berührung.....	47
2.3.2 Die unterstützende Berührung	47
2.3.3 Die beschützende Berührung	47
2.3.4 Die sexuelle Berührung.....	48
2.4 Körperliche Berührung in unterschiedlichen Therapieformen	48
2.4.1 Paartherapie	48
2.4.2 Familientherapie	49

2.4.3 Gruppentherapie.....	49
2.5 Berührung als Instrument - was macht sie mit dem Klienten?	49
2.5.1 Zugang zu Erinnerungen oder Emotionen finden.....	49
2.5.2 Empathie vermitteln.....	50
2.5.3 Die Arbeit mit vergangenen traumatischen Erlebnissen stützen	50
3 ZUSAMMENFASSUNG	50
KAPITEL III BERÜHRUNG IN DER PERSONENZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE	52
1 BERÜHRUNG AUF PSYCHISCHER UND PHYSISCHER EBENE IN DER PERSONENZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE.....	52
1.1 Personenzentrierte Psychotherapie als Gesprächspsychotherapie.....	53
1.2 Impliziert die Personenzentrierte Psychotherapie mehr als nur Gesprächspsychotherapie?	55
1.3 Menschenbild in der Personenzentrierten Psychotherapie.....	55
2 DER BEGRIFF DER BERÜHRUNG IN DER PERSONENZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE	56
2.1 Kontakt.....	57
2.2 Wärme.....	59
2.3 Begegnung.....	61
2.4 Betroffen sein	65
2.5 Nähe.....	66
2.6 Bewegung	67
3 DIE THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG IN DER PERSONENZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE ...	69
3.1 Bedingungen der Personenzentrierten Psychotherapie.....	70
3.1.1 Echtheit/Kongruenz	71
3.1.2 Unbedingte Wertschätzung	73
3.1.3 Empathie/einführendes Verstehen.....	74
3.2 Die Kräfte des Selbst: Berührung mit dem Selbst.....	75
4 DER PROZESS IN DER PERSONENZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE UND DIE BERÜHRUNG AUF PSYCHISCHER UND PHYSISCHER EBENE	77
4.1 Die sieben Prozessphasen in der Personenzentrierten Psychotherapie	78
4.2 Qualität von Berührung	83
5 DIE BEDEUTUNG DES KÖRPERS IN DER PERSONENZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE	84
5.1 Handlungsbezogene Einschränkungen innerhalb der Psychotherapie.....	85
5.2 Körperliche Berührung als schulenspezifische Methode?	86
5.3 Geschlechtsspezifische Aspekte.....	87
6 ZUSAMMENFASSUNG	88
KAPITEL IV METHODISCHER TEIL	90
1 DARSTELLUNG DER METHODE.....	90
1.1 Forschungsfrage	90
1.2 Methodische Vorgehensweise	90
1.3 Die Gesprächspartner	92
1.4 Die Verdichtungen.....	93
1.5 Die gebündelten Aussagen	93
2 DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE	94

2.1 Gespräch mit Frau XXX.....	94
2.1.1 Vorstellung der Person	94
2.1.2 Verdichtung des Gespräches.....	95
2.1.3 Gebündelte Aussagen	104
2.2 Gespräch mit Herrn Dr. phil. KKK.....	106
2.2.1 Vorstellung der Person	106
2.2.2 Verdichtung des Gesprächs.....	106
2.2.3 Gebündelte Aussagen	118
2.3 Gespräch mit Frau Mag. GGG	121
2.3.1 Vorstellung der Person	121
2.3.2 Verdichtung des Gespräches.....	121
2.3.3 Gebündelte Aussagen	129
2.4 Gespräch mit Herrn Mag. TTT.....	132
2.4.1 Vorstellung der Person	132
2.4.2 Verdichtung des Gespräches.....	132
2.4.3 Gebündelte Aussagen	140
2.5 Gespräch mit Frau Mag. CCC	143
2.5.1 Vorstellung der Person:	143
2.5.2 Verdichtung des Gesprächs.....	143
2.5.3 Gebündelte Aussagen	150
2.6 Gespräch mit Herrn UUU	153
2.6.1 Vorstellung der Person	153
2.6.2 Verdichtung des Gespräches.....	153
2.6.3 Gebündelte Aussagen	163
2.7 Gesamtauswertung der Gespräche.....	166
2.7.1 Die psychische, emotionale Ebene der Berührung.....	166
2.7.2 Die physische, körperliche Ebene der Berührung.....	171
2.7.3 Zusammenhang: psychische und physische Berührung	173
3 QUERVERBINDUNG ZUR THEORIE/EINBINDUNG IN DEN BISHERIGEN WISSENSSTAND	175
KAPITEL V ZUSAMMENFASSUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE.....	181
BIBLIOGRAPHIE	189

ENTWICKLUNG DER PROBLEMSTELLUNG

Eingangs möchte ich darstellen, wodurch sich mein Forschungsinteresse entwickelt hat und aufgrund welcher theoretischen Einsichten sich meine Forschungsfrage ergibt. Zudem gilt es das Problembewusstsein ausführlich zu dokumentieren. Begonnen hat es in der Auseinandersetzung mit psychotherapeutischen Verfahren im Laufe meines Schwerpunktes des Projektstudiums der Personenzentrierten Psychotherapie bei Ao. Univ. Prof. Dr. Robert Hutterer an der Universität Wien.

Im Speziellen habe ich zusätzlich durch meine eigene Selbsterfahrung im Zuge der Psychotherapie immer mehr Interesse an der Auseinandersetzung mit diesem Fachgebiet gewonnen; vor allem in der Auseinandersetzung mit der Personenzentrierten Psychotherapie, auch Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers genannt.

Die tiefsten Wurzeln dieser Forschungsarbeit liegen in meinen eigenen Erlebnissen, Erfahrungen, Gesprächen, Kontakten in der eigenen Psychotherapieerfahrung als Klientin, und in diversen Praktika, die ich in meinem Leben und im Laufe meines Studiums gemacht habe. Mir ist aufgefallen, dass mich irgendetwas dabei immer berührte – manchmal stark und manchmal weniger stark. Aber in diesen Momenten schien mir immer, dass etwas Wichtiges geschieht. Wichtig war es auch oft für mein Gegenüber, mit dem ich gesprochen habe.

Ähnlich ging es mir auch mit Dingen, Erinnerungen, Gedanken, Begegnungen, die mich berührten und für mich eine Botschaft darstellten, die ich oft erst entschlüsseln musste. Mir ist aufgefallen, dass, um berührt zu werden, manchmal gar nicht viele Worte nötig sind. Das zeigt ein ganz anderes Verständnis als körperlich berührt zu werden. Manchmal lösten aber auch körperliche Berührungen etwas Inneres bei mir aus, das mich berührt. Aufgrund dieser persönlichen Erfahrungen wurde mein Forschungsinteresse geweckt und deshalb habe mich speziell mit diesen individuellen Eindrücken an die Psychotherapie und dann im speziellen an die Personenzentrierte Psychotherapie gewandt. Mich interessiert, welche Bedeutung die Berührung in der Psychotherapie und im Detail in dieser Psychotherapieform der Personenzentrierten Psychotherapie, hat und wie sie beschrieben wird. Nun möchte ich die Suche nach der Bedeutung des Phänomens der Berührung beginnen.

Die Personenzentrierte Psychotherapie wird im deutschsprachigen Raum auch als „Gesprächstherapie“ bezeichnet. Bei diesem Begriff ist erkennbar, dass es sich um eine verbale Interaktion zwischen Menschen handelt, die ins Gespräch kommen, das thera-

peutisch wirksam ist. Hier entsteht die Frage, um welche Art des Gespräches es sich das therapeutisch wirksam ist? Angesichts dieser Frage könnte die Bezeichnung „Gesprächstherapie“ mit anderen Gesprächen verwechselbar sein, die Teil einer Therapie sind. (z.B. in der Medizin)

Abgeleitet vom Begriff „Gesprächstherapie“ könnte dieser psychotherapeutische Ansatz auch als verbale Therapie bezeichnet werden, die auf eine verbale Interaktion schließen lässt und eine taktile Interaktion ausschließt. Man könnte annehmen, dass es eine sehr reduzierte Art von Psychotherapie ist, die sich ausschließlich verbal gestaltet. Es entsteht bei mir die Frage, welche Bedeutung die nonverbalen Aspekte in diesem Zusammenhang haben, die bei einer verbalen Interaktion gar nicht auszuschließen sind? Hier lässt sich schon in der Bezeichnung selbst eine Unklarheit wieder finden. Formen verbaler Interaktionen können schnell mit dem Begriff „Gesprächstherapie“ austauschbar sein.

Ein weiterer Aspekt, der von hohem Wert für die Personenzentrierte Psychotherapie ist, ist die therapeutische Beziehung, die eine entscheidende Bedeutung in sich trägt. Rogers hat die Erkenntnis, „dass wirkliche Veränderung durch Erfahrung in einer Beziehung zustande kommt.“ (Rogers, 1994, S 46) Inwiefern passiert Veränderung durch verbale und nonverbale Erfahrungen? Was bewirkt nun Veränderung in einer Beziehung und welche Erfahrungen werden tatsächlich darin gemacht, die zu einer Veränderung beitragen?

Um diese Veränderungsprozesse zu ermöglichen, wurden in der personenzentrierten Theorie die absolut hinreichenden Bedingungen formuliert, die mit dem therapeutischen Prozess wiederum in Verbindung stehen. Das geschieht nach einem „wenn - dann“ Paradigma. Wenn bestimmte Bedingungen existieren [...], dann kommt ein Prozeß [...] in Gang, der bestimmte charakteristische Elemente aufweist. Wenn der Prozeß [...] in Gang kommt, dann treten bestimmte Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen [...] auf.“ (Rogers, 1991, S 40) Es lässt sich dabei beobachten, dass mehrere Elemente sich gegenseitig beeinflussen und sich ständig miteinander verbinden.

Ein zentrales Element in der Personenzentrierten Psychotherapie sind Emotionen, welche im menschlichen Organismus verankert sind. Sie spielen innerhalb des personenzentrierten Ansatzes eine große Rolle, wofür viel Einfühlungsvermögen gefordert ist. Dafür wird ein Rahmen geboten, der durch die drei therapeutischen Einstellungen oder Bedingungen (Kongruenz, bedingungsfreies Akzeptieren und einfuhlendes Verstehen) charakterisiert ist. Sie werden auch als die Kernvariablen in der Personenzentrierten Psychotherapie bezeichnet und als wesentliche Bestandteile der therapeutischen Beziehung betrachtet. Welche Bedeutung haben nun Emotionen und Einfühlung im Zusammenspiel mit den

Kernvariablen? Welche organismischen Bewertungen werden ihnen gegeben? Was bedeutet es, wenn Rogers meint: „Es handelt sich um eine allmähliche Zunahme von Zuversicht in und gar Zuneigung für die komplexe, reiche, unterschiedliche Vielfalt an Gefühlen und Neigungen, die im Klienten auf der organischen Ebene existieren“ (Rogers, 1994, S 125), und was macht es mit dem Klienten?

Hat es etwas mit Nähe in der therapeutischen Beziehung zu tun, wenn der Klient sich seiner Gefühle bewusst wird und sie annehmen kann? Welche Bedeutung hat dies infolge in den therapeutischen Prozessstufen nach Rogers (2004)? Demnach könnte das Ziel in der Psychotherapie sein, dass ein Klient weniger Angst vor Nähe in Beziehungen hat: Welche Beschreibungen gibt es dafür in der Personenzentrierten Psychotherapie? Somit wird es zu einer offenen Frage, ob diese Phänomene der Nähe mit dem Begriff der Berührung bezeichnet werden können. Welche organismische Bewertung wird dem gegeben? Gibt es eine emotionale, innere Berührung in der Personenzentrierten Psychotherapie und wie wird diese beschrieben? Wird sie als bedeutungsvolles Phänomen betrachtet? Welche Wertigkeit hat die innere Berührung im personenzentrierten Ansatz? Wird sie als eigenständiger Begriff verwendet?

Ich möchte somit im speziellen herausfinden, was es heißt, berührt zu werden und mehr Klarheit und Differenziertheit in Anbetracht des Begriffes der Berührung in der Psychotherapie schaffen. Ich bin mir sicher, dass in solchen Momenten etwas zwischenmenschlich Bedeutungsvolles geschieht. Welche verschiedenen Bedeutungen könnte die Berührung haben? Diese Frage möchte ich im Rahmen meiner Studie untersuchen.

Um die Ganzheit des Begriffes der „Berührung“ zu beleuchten, entsteht bei mir die dringende Frage nach der Körperlichkeit. Berührung beinhaltet unumgänglich auch die Bedeutung, von jemandem in körperlicher Weise berührt zu werden. So wirft sich bei mir die Frage auf, ob es auch ausdrückliche, theoretisch beschriebene körperliche Berührungen innerhalb der Personenzentrierten Psychotherapie gibt? Beziehungsweise welche Formen der Körperlichkeit sind im personenzentrierten Ansatz zu finden? Sind überhaupt welche theoretisch zu finden? Und wenn ja, welche?

Die untrennbare Körperlichkeit und Körperempfindsamkeit eines Menschen von seiner Psyche in der Psychotherapie ist essentiell. Sanders (2002) berichtet davon, dass in unserer Gesellschaft unterschiedliche Menschen leben, denen der Bezug zu ihrem Körper abhanden gekommen ist. Das lässt sich bei Kindern beobachten, die enormes Übergewicht haben, bewegungsverarmt sind, häufig Fast Food zu sich nehmen und denen es an basaler sensorischer Integration mangelt. Jugendliche und Erwachsene kämpfen gegen ihren eigenen Körper mit Sport und Bodybuilding. Weiters gibt es Bodylifting, Bo-

dysshaping, plastische Chirurgie und Diätprogramme, die oftmals Störungen als Folge nach sich tragen oder sie initiieren. Wenn der Mensch seinen Kontakt zu natürlichen Körperrhythmen, zu seiner Lebendigkeit immer mehr verliert, ist es im individuellen Bewusstsein ein seltenes Thema und wird nicht als Problem gesehen. Es ist somit möglich, dass in langen Psychotherapien nicht vom Körper und seinem Empfinden gesprochen wird. Diese blinden Flecken sind aufzugreifen und dem Klienten ist zu vermitteln, dass er nicht nur einen Körper besitzt, der ihm als Objekt für seine Manipulation, Verbesserungen und Entspannungsanstrengungen dienen kann, sondern dass er auch ein Körper ist, „der atmen muss, Ausdehnung und Ansprache, Ruhe und Kontakt, Lust und Unlust finden will. So gehört der Körper nicht nur „der Vollständigkeit halber“ in die Therapie, [...]. Er gehört in die Therapie, weil er mit seinem lebendigen Pulsieren die stoffliche Grundlage all dessen bildet, was wir denken, fühlen und erleben.“ (Sanders, 2000, S 123f) Die Grenzen des Körpers sind die, die bestimmen, welche Gefühls- und Gedankengrenzen wir haben. Somit gibt es Wachstumspotenziale die noch zu entfalten sind. Gewisse Gefühle sind nur in einem gewissen Körper möglich. „Die körperliche Organisation von Gefühlen, Bedeutungen und Gedanken mit ihren Möglichkeiten und Grenzen bildet die Grundlage unserer Lebensweise, die darüber bestimmt, was zu einem gegebenen Zeitpunkt möglich ist.“ (Sanders, 2000, S 124) Wenn Klienten in Therapie gehen und nach ihrer Körperlichkeit suchen, ist es notwendig, Körperlichkeit, Pulsation und Lebendigkeit aktiv mit aller Körperlichkeit und klientenzentriert anzubieten. (Sanders, 2000)

Nach diesen Erläuterungen ist der menschliche Körper in einer Psychotherapie sehr bedeutungsvoll. Im fachspezifischen Hinblick auf die Personenzentrierte Psychotherapie wird demnach die Frage nach der Bedeutung der körperlichen Berührung in dieser Fachrichtung gestellt? Ist sie hier als Methode denkbar, um die Körperlichkeit eines Menschen in die Psychotherapie zu integrieren?; und wie und inwiefern gibt es dabei einen Zusammenhang von Psyche und Körper?

In Anbetracht dieser Fülle an vielen, offenen und spannenden Fragen an die Personenzentrierte Psychotherapie, die mein Forschungsinteresse erweiterte, habe ich eine ausdrückliche Forschungsfrage formuliert:

Welche Bedeutung wird der Berührung auf psychischer Ebene und physischer Ebene in der Personenzentrierten Psychotherapie gegeben?

Abschließend möchte ich die Art der Forschung etwas umschreiben, in die sich mein Forschungsanliegen einbettet. Es gibt Phänomene, die durchaus spannende Untersu-

chungsabsichten wecken, aber dennoch schwer festzumachen sind. Die Faszination, die von ihnen ausgeht, ermutigt mich, genauer hinzusehen und treibt mich an, der Beschaffenheit des Phänomens der Berührung auf den Grund zu gehen bzw. sich ihr zuzuwenden. In Bezug zu schwer erfassbaren Phänomenen besteht nach Rogers (1991) Forschungsbedarf. Er meint in diesem Zusammenhang: „Gleich zu Beginn wollen wir festhalten, daß wir beim gegenwärtigen Stand unseres Wissens nicht wirklich *wissen*, wie der eigentliche Prozeß der Therapie aussieht. Wir sind mehr und mehr tief beeindruckt von den zahlreichen Verästelungen des Prozeßes, und der Art in der er, je nach Standpunkt des Beobachters, verschiedene Bedeutungen annimmt, aber wir geben zu, daß seine definitive Beschreibung immer noch eine Aufgabe für die Zukunft ist.“ (Rogers, 1991, S 131) Dahingehend wird das Phänomen der Berührung im Arbeitsverlauf in Zusammenhang mit dem therapeutischen Prozess gebracht, um zu erforschen, ob es auch hier Parallelen gibt.

Die Suche nach einem tiefer gehenden Verständnis der Berührung setzt sich fort und es werden relevant erscheinende Aspekte erfasst, die vielleicht auch Unaussprechliches beinhalten können. Sie wirken im Hintergrund und gelten für mich deshalb mit großer Neugier zu erforschen.

Es ist ein basales, grundlegendes Thema, das nahezu philosophischen Charakter hat, das auf Basis der Personenzentrierten Psychotherapie festgemacht wird. Dies stellt eine Aufgabe dar, wobei immer klarer wird, dass ich oft „zwischen den Zeilen“ lesen muss, um das schwer zu beschreibende greifbar zu machen. Ins Zentrum des Verständnisses wird das gerückt, was im Hintergrund wirkt und auf nonverbaler Ebene passiert und dennoch basal ist. Es fordert heraus, sich aus dem Fenster einer naturwissenschaftlich determinierten Gesellschaft zu lehnen; einer Wissenschaft, die auf dem Fundament der Objektivität steht und mit den Instrumenten der Validierung und Messbarkeit verfährt. Bis zu einem gewissen Grad muss ich dem auch gerecht werden, wobei ich allerdings bei der Beschaffenheit meiner Fragestellung zu einer Grenzgängerin werde. Im Kapitel I 3 ist jener Forschungsbereich zu finden, in dem sich diese Forschungsarbeit eingliedert.

Im Hinblick auf die schwer zu erfassende Qualität, vor allem in Bezug zur emotionalen Berührung, möchte ich öfters auf (Rogers, 1985) verweisen. Er bezieht sich in folgender Aussage auf das Element „des vollen Erfahrens einer affektiven Beziehung“ (Rogers, 1985) das im Zusammenhang mit der Therapie für einen Lernprozess erkannt wurde und als Bestandteil der Psychotherapie verstanden wurde. „Dies ist [ein] Phänomen, das sich bei jedem Fall ergibt. Es scheint besonders für [länger andauernde] Fälle zu gelten, obwohl es sich auch hier nicht einheitlich findet. Es handelt sich jedoch um eine solch tiefreichende Erfahrung, daß wir uns zunehmend fragen, ob sie nicht eine höchst bedeut-

same Richtung im therapeutischen Prozeß darstellt, die sich eventuell auf einer nichtverbalisierten Ebene hin zu einem gewissen Grad in allen erfolgreich abgeschlossenen Fällen ergibt.“ (Rogers, 1985, S 91) Dieses Statement wird zum Anlass genommen, um beim Forschungsanliegen auch den nonverbalen und intuitiven Bereich mit einzubeziehen. Dahingehend könnte seine Aussage interpretiert werden, dass in diesem Kontext auch im Hinblick auf meine Forschungsfrage Forschungsbedarf besteht.

Rogers (2003) äußert seine Hoffnungen, dass Untersuchungen von Phänomenen, denen in unserer Gesellschaft nicht so große Bedeutung beigemessen wird, gemacht werden, wobei er sich dem bewusst ist, dass es schwer erfassbare Phänomene sein können. Ich habe „der Vermutung Ausdruck verliehen, daß wir in der Forschung Grenzbereiche der Erfahrung betreten werden, wenn wir jene Fähigkeiten untersuchen, die in unserer westlichen Kultur bisher unterschätzt wurden - die intuitiven und psychischen Kräfte des Menschen.“ (Rogers, 2003, S 152)

In Anlehnung an diesen spannenden Auszug habe ich eine hohe Relevanz und gleichzeitig eine hohe Motivation für meine Untersuchung gefunden. Die Berührung in der Psychotherapie zähle ich zu jene Grenzbereiche, die schwer zu erfassen und schwer zu beschreiben sind, aber ich werde sie dennoch untersuchen und mich auf einen Weg begeben, der für mich jetzt noch unbekannt ist. Das Unbekannte möchte ich so weit wie möglich erkunden und mich auf die Suche danach machen. Da das Thema der Berührung in der Psychotherapie auch ein sehr neues ist, werde ich schrittweise und ausführlich zum Kern der Forschungsarbeit hinführen.

Kapitel I EINFÜHRUNG ZUM THEMA BERÜHRUNG

Innerhalb der Personenzentrierten Psychotherapie gibt es keine explizite Literatur über den Begriff der Berührung. Deshalb wird großräumig - vom Allgemeinen in immer spezieller beleuchtete Betrachtungsweisen - hin geführt. Um sich dem Begriff der Berührung anzunähern, wird ein Überblick von Lebensbereichen gegeben, in denen die Berührung angesiedelt ist.

1 FORSCHUNGSGEGENSTAND

1.1 Geschichtliche Betrachtung von Berührung

Wird die Berührung geschichtlich betrachtet, so sind viele Ereignisse in der Literatur anzutreffen. Davon werden einige angeführt, um die früheren Betrachtungsweisen von Berührung etwas zu beleuchten.

1.1.1 Berührung beinhaltet etwas Heilsames

In der Geschichte ist die Berührung in Verbindung mit etwas Heilsamen zu finden. Aus alten Höhlenmalereien geht ein Heilungsaspekt der Berührung hervor, der bereits vor 15.000 Jahren entstanden ist. Sie belegen, dass die Berührung zu Heilungszwecken eingesetzt wurde. Die Medizin frühester Heilkundiger unserer Kultur bestand vorwiegend aus der Arbeit mit berührenden Händen und der einhergehenden Heilung. Frühe östliche, philosophische und religiöse Schriften, die griechische Mythologie, alte ägyptische Artefakte oder Mythen der Urbevölkerung Amerikas, zeugen vom heilbringenden Nutzen der Berührung. (Sayre - Adams/Wright, 1997)



Ein weiterer Hinweis auf medizinisch-heilende Absichten in Bezug zur Berührung

brachte Papyrus Ebers, als eine der ältesten bekannten Aufzeichnungen über Heilmittel und Behandlungen verschiedener Krankheiten der alten Ägypter. Das Schriftstück vermittelt ein klares Bild über die medizinische Vorgehensweise. Das Dokument schildert

eine ägyptische ärztliche Behandlung, die genau dem entspricht, was man heute als „Handauflegen“ bezeichnet und so mit einer Berührung in Zusammenhang. (Cohen, 1999)

1.1.2 Berührung als menschliches Grundbedürfnis

Ein weiterer Aspekt, in dem die Berührung einen bedeutenden Stellenwert hat, ist die Tatsache bzw. ein Untersuchungsergebnis, dass ein Mensch ohne Berührung nicht leben kann. Das zeigt ein Experiment Kaiser Friedrichs II. (1194-1250). Er wollte herausfinden, welche Sprache, und welche Art des Sprechens Kinder entwickeln würden, wenn sie heranwüchsen, ohne dass jemand mit ihnen redete oder sie liebevoll berührte. So ordnete er in einem Waisenheim den Pflegemüttern und Ammen an, den Säuglingen die Brust zu geben, sie zu baden und zu waschen, aber nicht mit ihnen zu sprechen. Er erhoffte sich dadurch, die Ursprache des Menschen zu entdecken. Seine Bemühungen in dieser Hinsicht waren jedoch vergeblich, denn alle Kinder starben. Ohne



zärtlich berührt zu werden, ohne das Streicheln, ohne die liebevollen Gesichter und die zärtlichen Worte ihrer Pflegemütter konnten sie nicht überleben. „[...] Deshalb sind die `Wiegenlieder`, die eine Frau singt, während sie das Kind wiegt, und mit denen sie es einschläfert, so wichtig.“ (Ross/McLaughlin zitiert in Montagu, 1992, S 69) Man wusste somit schon sehr früh, dass die zärtliche Berührung eine lebenswichtige Rolle für ein Kind spielt.

1.2 Kulturelle Betrachtung von Berührung

Jede einzelne Kultur hat eine Erziehungsfunktion. Sie erzieht ihre Kinder und Erwachsene dazu, verschiedene taktile Schwellen gegenüber Kontakten und Stimulierungen zu bilden. Die Kultur schreibt bestimmte soziale Erfahrungen vor, die sich in Unterschieden in der Empfindlichkeit schon bei einzelnen Familien in derselben Kultur entwickeln. Familienmitglieder können sich, was die vorgeschriebene Verhaltensweise betrifft, erheblich in ihrem Benehmen von anderen unterscheiden. Es gibt Familien, in denen unbefangener und häufiger taktile Kontakt selbstverständlich ist. Das kann nicht nur zwischen Mutter und Kind, sondern auch zwischen allen Familienmitgliedern beobachtet werden. Im selben

Kulturbereich gibt es Familien, in denen ein minimaler körperlicher Kontakt zwischen Mutter und Kind und den anderen Angehörigen besteht. Es lassen sich ganze Kulturbereiche finden, in denen ein „Rühr - mich - nicht - an“ die Begegnung der verschiedenen Menschen beherrscht. In anderen Kulturen ist wiederum das Berühren ein sehr wichtiger Teil des Lebens. Umarmen, Streicheln und Küssen sind für einige Menschen so selbstverständlich, wobei es anderen Menschen, merkwürdig und peinlich erscheint. (Montagu, 1992)

Um diese Thematik anschaulicher darzustellen, wurden verschiedene Pärchen in Cafés in Puerto Rico (Spanien), Paris (Frankreich), Florida (USA) und London (England) beobachtet. Es wurde gezählt, wie häufig diese Paare einander pro Stunde berührten. In Puerto Rico lag der Durchschnitt bei 180 Berührungen pro Stunde, in Paris noch bei 110, in Florida nur mehr bei zwei Berührungen pro Stunde, während Paare in London keinerlei Körperkontakt pflegten. Demzufolge sind große kulturelle Unterschiede zu beobachten und es lässt sich feststellen, dass südeuropäische Kulturen berührungsreicher sind als nordeuropäische. (Sayre - Adams/Wright, 1997)



Eine ganz andere spannende und interessante Darstellung von Berührung ist das Magische und Mystische, das Michelangelo bei der Entstehung des Menschen aus der Berührung bzw. aus dem Zwischenraum der Berührung im Bild „Die Erschaffung Adams“ beeindruckend dargestellt hat. Er malte ein Deckenfresko und ließ in seinem Bild Gott Adam berühren, um ihn zum Leben zu erwecken. Jedoch ist auch umgekehrt die Vermutung zugelassen, dass Adam Gott berührt. Das Verhältnis von Mensch und Gott kon-

zentriert sich in der unmittelbar bevorstehenden, vielleicht auch der gerade schon vollzogenen Berührung der Finger. Man könnte meinen, einen Lebensfunken unmittelbar zwischen den Fingerspitzen überspringen sehen zu können, so aufgeladen ist der Zwischenbereich der ausgestreckten Hände. Dies kann als ein Akt magischer und göttlicher Verbindung verstanden werden. (Küchenhoff, 2006) Diese Art von Definition impliziert, dass die Berührung eine stark nonverbale, aber aussagekräftige Wirkung haben kann.

Des Weiteren wird der Stellenwert der Berührung im sozialen Leben in unserer westlichen Kultur beleuchtet.

1.3 Soziales und Berührung

Berührungen sind allgegenwärtig, ob wir essen, schlafen oder gehen; der Mensch steht immer in Berührung mit der gegenwärtigen Situation und berührt diese. (Montagu, 1992) Berührung bedeutet im sozialen Sinn auch zu kommunizieren, Kontakte aufzunehmen oder jemanden anzugreifen. Das kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden.

Das Verhältnis von Berührung und Macht spielt in sozialen Mustern, wie der Arbeitswelt, eine große Rolle. Es herrscht ein Geflecht an Berührungsprivilegien, die die soziale Ordnung aufrechterhalten. Ranghöhere berühren öfter Rangniedrigere als umgekehrt. Dazu gibt es viele Untersuchungen, die dies bestätigen. (Desmond, 1972)

Weiters vermittelt Berührung noch etwas anderes. Nähe oder Distanz zwischen Menschen verringert oder vergrößert die soziale Distanz. Cohen (1999) benennt vier Kategorien des zwischenmenschlichen Abstands. „Intim“ wird jener Abstand bezeichnet, der vom direkten Kontakt bis zu einem Abstand zwischen 15 und 45 Zentimetern reicht und bei dem nur die vertrautesten Personen genehmigten Zugang haben. Im „persönlichen“ Bereich, zwischen 45 bis 75 Zentimeter, werden Freunde zugeordnet. Als „gesellschaftlich“ bezeichnet, reicht in diesem Bereich eine Distanz von 1,2 Metern bis 3,5 Metern zwischen Menschen auf Partys oder anderen gesellschaftlichen Zusammenkünften. Der letzte Begriff wird als „öffentlich“ bezeichnet und nimmt 3,5 bis 4,5 Meter ein. Menschenvolle, öffentliche Verkehrsmittel werden vielleicht deshalb als bedrohlich empfunden. (Cohen, 1999)

Weiters wird angenommen, dass der Berührung eine sexuelle Komponente beiwohnt. Henley (1988) führt an, dass die Berührung für Männer in unserer Kultur auf das andere