



HEILSAME BERÜHRUNG

Im Gespräch mit Kuscheltherapeut Michael Hillmann,
für den Berührung ein Lebensmittel ist.

Jeder Mensch, jedes Wesen braucht Streicheleihenheiten und Berührung. Woran liegt das ?

Das hat mit unserer Natur zu tun. Wir sind in erster Linie Säuge- und Herdentiere. Den Tieren bietet Berührung sehr viel Schutz. Sie liegen nachts eng beieinander und kommunizieren darüber, fühlen sich zugehörig zur Gruppe und bilden Vertrauen.

Auch bei uns Menschen war es früher so, dass wir als Horde zusammenlagen. Das bot Schutz vor Kälte und vor Feinden. Allein war man hilflos, das war der sichere Tod. Berührung ist wie ein Lebensmittel. Babys sterben, wenn sie nicht berührt werden. Leider gab es früher die Meinung, dass man Babys nicht so viel berühren sollte. Solche Erfahrungen bleiben ein Leben lang. Als Erwachsene haben diese Menschen Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen und sind oft seelisch verkümmert. Auch in unserer Gesellschaft ist die Berührung sehr verkümmert und auf der Welt wird sie sehr unterschiedlich praktiziert. In den nördlichen Ländern berührt man sich weniger. In Südamerika und Afrika z.B. haben die Menschen viel mehr Körperkontakt. Menschen die sich viel berühren, haben eine viel höhere Lebensfreude. Bei uns ist der Handschlag übrig geblieben. In der jetzigen Situation ist es bedauerlich, dass auch er wegfällt.

Die Umarmungen fehlen natürlich ebenso sehr, aber zumindest ein Handschlag wäre eine verbindende Berührung.

Hat die Wahrnehmung über die Haut auch damit zu tun wie wir das Leben insgesamt verstehen? Hat sie auch Einfluss auf unsere Stimmung?

Die Haut ist unser größtes Organ. Man kann blind oder taub sein, wenn jedoch der Tastsinn fehlt, kann man nicht überleben. Das ist ein Sinn, der in der Regel nicht ausfällt, da wir ihn unbedingt benötigen. Wir hören sogar zuerst über die Haut. Die feinen Härchen im Ohr tragen den Schall nach innen. Wir nehmen Kälte und Wärme über die Haut wahr. Und die Natur hat mit Hilfe der Haut ein Belohnungssystem aufgebaut. Wenn wir uns berühren, werden verschiedenste Hormone ausgeschüttet, Glücksgefühle, Gefühle der Lebensfreude bis hin zu nahezu rauschhaften drogenähnlichen Empfindungen. Das dient u.a. der Arterhaltung. Wenn wir uns berühren und uns in den Arm nehmen, fühlen wir uns angenommen und wir fühlen uns schön.

Noch vor Corona hatte ich in meinem Geschäft eine Begegnung mit einer älteren Dame. Sie sagte: Ich will sie einfach mal umarmen. Das war so toll! Es war ein Geschenk. Der ganze Tag verlief anders und die Berührung wirkte lange nach.

„Die Botschaft > *Ich bin lebendig* <
kann man tatsächlich nicht anders
transportieren als über den Körper.“

Martin Grunwald



Wenn wir täglich derartige Erlebnisse haben, können wir eine ganz andere Lebensfreude und damit auch Lebenskraft entwickeln. Berührungen können sehr heilsam sein. Bei allen möglichen Krankheiten können wir mit Hilfe der Berührung viel bewegen, z.B. auch bei Depressionen.

Wann ist eine Berührung angenehm für uns?

Wenn sie absichtslos ist, liebevoll und ohne Erwartung. Wenn ich jemanden berühre, möchte ich ihm etwas schenken. Gegenbeispiele finden wir leider in manchen Beziehungen. Manche Menschen berühren den/die andere/n nur, wenn sie dafür etwas zurückbekommen. Berührung und Liebesvolles sollten in voller Präsenz und ohne Bedingungen gegeben werden.

Manche Eltern kuscheln mit ihrem Kind nur, wenn es lieb ist. Das kann dann Auswirkungen auf das ganze Leben haben. Das ist ein ganz großes Thema und behindert die Bildung von Vertrauen. Ein Kind lernt zu vertrauen, wenn die Eltern immer mit ihm kuscheln, egal was es gemacht oder gesagt hat, egal was passiert ist. Wenn das Kind weiß, dass es geliebt wird, dann kann das Vertrauen schaffen bis an das Ende seines Lebens. Distanz schafft genau das Gegenteil.

Dieses entwickelte Vertrauen hat auch sehr viel damit zu tun, ob wir dem Leben vertrauen oder nicht, und wie wir mit dem Leben umgehen. Es hat etwas damit zu tun, ob wir in uns gefestigt sind, wie wir mit Ängsten umgehen usw., siehe z.B. jetzt die Corona-Krise. Und all das hat viel mit Berührungen zu tun.

Von Menschenaffen wissen wir zum Beispiel, dass sie ihre Babys sehr lange tragen und dass dem Nachwuchs diese bewegende Berührung sehr gut tut. Im übertragenen Sinne sollten auch wir unsere Kinder mehr tragen, anstatt sie im Kinderwagen zu schieben.

Jede Zelle speichert bereits im Embryo die Erfahrungen des zellulären Umfelds. Der Körper besteht aus unzähligen bewussten und unbewussten Erinnerungen, die alle gespeichert sind. Dabei erscheint besonders die Verbindung einer körperlichen Erfahrung und der dazu gehörigen emotionalen Reaktion wichtig zu sein. Sie wird gespeichert und kann jederzeit wieder in dieser Kopplung abgerufen werden.

Wissenswertes dazu fand ich in dem Buch „Berührung“, von Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen und Gabriele Mariel Kiebgis, in dem Kapitel: Erfahrungen und Erinnerungen im Körpergedächtnis.

Seit wann gibt es eigentlich Kuscheltherapeuten?

Noch nicht so lange. Die Idee dazu kam vor 2-3 Jahren aus den USA. Es gibt aktuell nur zwei Frauen, die eine Ausbildung in Deutschland dazu anbieten. Das ist Angeline Heilfort aus Berlin, bei der ich meine Ausbildung gemacht habe und Elisa Meyer aus Leipzig.

Beide haben erkannt, dass der Bedarf nach Nähe sehr hoch ist, aber auch die Scheu davor, denn in unserer Gesellschaft ist das Kuscheln noch nicht etabliert.

Welche Menschen gehen zum/ zur Kuscheltherapeut*in?

Menschen, denen es an Berührung mangelt; Menschen, die in einer Beziehung leben, in der die Zeit für Nähe und das Kuscheln fehlt; oder auch Menschen, die keine Beziehung wollen; Menschen, die einfach mal bedingungslos empfangen und genießen möchten. Und es kommen auch Menschen, die krank sind oder z.B. depressiv sind. Der Bedarf ist riesig und die Kraft der Berührung scheint viel bewegen zu können. Doch durch die Corona-Krise ist der Besuch bei einer Kuscheltherapeut*in gerade leider nur möglich, wenn ein Arzt die Kuscheltherapie verschreibt.

Wie kann man sich eine Therapie vorstellen?

Zuerst gibt es ein ausführliches, kostenfreies und unverbindliches Vorgespräch am Telefon. Wenn dann jemand zu mir kommt, oder ich jemanden besuche, führen wir zuvor noch einmal ein etwa zehnmütiges Gespräch, in dem aktuelle Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen besprochen werden. In einer schriftlichen Vereinbarung werden die Modalitäten, z.B. dass es keine Berührungen unter der Kleidung gibt und verschiedene andere Fragen geklärt. Mir ist es wichtig, einen geschützten Raum anzubieten, um Vertrauen zu schaffen.

Manche Menschen wollen einfach nur spazieren gehen und

**Eine Berührung ist erfüllend,
wenn sie absichtslos ist, liebevoll
und ohne Bedingungen.**





Händchen halten. Andere wollen nur gehalten werden, wieder andere möchten sich hinlegen und kuscheln. Da ist z.B. das Kuschelsutra empfehlenswert. Es zeigt verschiedenste Kuschelstellungen für unterschiedliche Wünsche. Oft geht es nur um das Gehalten werden, weil es dem Menschen so gut tut, einfach nur in Stille zu sein. Das wirkt manchmal schon Wunder.

Du hast Zusatzausbildungen?

Ich habe verschiedene Massageausbildungen und eine zweijährige tanztherapeutische Ausbildung absolviert. Später kam auch noch eine Ausbildung zum Sexualbegleiter dazu, für behinderte und alte Menschen. Die Ausbildungsworkshops dazu waren sehr bewegend. Es gab einige Zeit später z.B. eine Anfrage für eine Frau, die im Sterben lag, und gerne noch einmal körperliche Nähe spüren wollte. Das war für mich sehr berührend.

Was kannst Du den Menschen geben, die zu Dir kommen?

Halt, Nähe, Berührung, körperlich und mit dem Herzen. Tiefes Spüren, bedingungsloses Annehmen, Zuhören. Raum, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen; einen Raum, in dem alles sein darf, was kommt; meine Präsenz, den Raum, um sich mit mir in Kontakt und Berührung ausprobieren zu können. Kuscheln kann eine Vorbereitung für Menschen sein, die sich nicht mehr trauen, mit anderen in intimen Kontakt zu treten.

Was kann eine Kuscheltherapie bewirken?

Sie kann helfen, sich wieder besser körperlich wahrzunehmen. In erster Linie bekommt der Körper über die Rezeptoren der Haut die Botschaft, dass er sich beruhigen kann. Das System wird feinfühlicher, je öfter wir uns Berührung gönnen. Die Wahrnehmung verändert sich in allen Bereichen, im Außen wie in unserem Inneren. Wir können unsere Intuition wieder besser spüren. Wenn ich in der Natur bin, nehme ich mehr wahr, ich sehe die schönen Blumen am Straßenrand, die ich vorher übersehen habe. Ich sehe einen majestätischen Bussard vorbeifliegen, und bin fasziniert von ihm. Wir grübeln vielleicht nicht mehr so viel wie wir etwas machen sollen, sondern spüren einfach, wo es langgeht. Und Berührung kann uns helfen, dass wir berührbar werden. Wir können anderen Menschen anders begegnen. Wir können wieder mehr staunen. Wir sind glücklicher, zufriedener und haben weniger Angst. Wir spüren weniger Stress und können mehr vertrauen.

**Berührung kann uns helfen,
dass wir berührbar werden,
Lebensfreude, Lebenskraft und
unser Inneres stärken.**

Wir können lernen, eigene Grenzen und Wünsche klar zu kommunizieren. Wir lernen wieder Nähe und sie zuzulassen. Wir erfahren Angenommensein, spirituelles Erleben und persönliches Wachstum. Wir lernen Selbstverantwortung, Selbstachtung und Emotionen wieder zuzulassen. Berührung schafft Erleichterung von Sorgen und Problemen und kann bei Traumata und Missbrauch helfen.

Lebensfreude und Lebenskraft haben darüber hinaus auch ganz praktische Auswirkungen. Wir können wieder eine ganz andere Ausstrahlung entwickeln, freudig erfolgreicher im Job werden, denn wir werden anders wahrgenommen.

Es hat ein anderes Gewicht, was wir sagen, wenn wir in unserer Kraft sind und zu uns stehen und von dem überzeugt sind, was wir sagen. Wir erhalten eine ganz andere Akzeptanz. Das alles kann Berührung bewirken.

Haben wir vielleicht manchmal Angst vor heilsamen Prozessen?

Wir sind alle so sozialisiert, dass wir einer Norm entsprechen möchten, im Aussehen, in unserem Verhalten, in unseren Ansichten.

Ich habe in den letzten zehn Jahren durch innere Arbeit einige meiner eigenen Verpanzerungen lösen können. Und natürlich sind da auch Tränen geflossen, heilsame Tränen, über die ich sehr dankbar bin. Wenn man Menschen am Herzen berührt, dann fließen eben manchmal Tränen. Einige Menschen haben Angst davor, die verdeckten Schmerzen ans Licht zu bringen, und natürlich kann auch Berührung das bewirken. Auch in dem Bereich kann die Kuscheltherapie heilsam und lösend wirken.

Hast Du eine Kuschel-Vision?

Wenn die Menschen sich körperlich und /oder mit ihren

Herzen mehr berühren würden, gäbe es sicherlich weniger Konflikte, im Kleinen wie im Großen und z.B. auch weniger kriegerische Konflikte. Ich denke das ganz ernsthaft. Unsere Welt könnte eine andere sein, wenn wir seit tausenden von Jahren anders miteinander umgegangen wären. Unsere Welt wäre wirklich friedlicher. Wir hätten eine andere Gesellschaft. Man stelle sich vor, was sich alles verändern würde, wenn man z.B. nach dem offiziellen Teil eines Elternabends in der Schule noch bleiben und zusammen kuscheln würde. Das wäre doch

denkbar. Oder wenn Geschäftsleute, anstatt ein Bier trinken zu gehen, miteinander kuscheln würden, oder auch unsere Politiker ... Was wohl wäre, wenn Frau Merkel, Herr Spahn und Herr Söder zusammen kuscheln würden.

Ich möchte es noch einmal betonen:

Berührung hat den Rang eines Lebensmittels. Sie zeigt uns, dass wir lebendig sind und das können wir tatsächlich nur über den Körper erfahren. Mein Anliegen ist es, das in die Welt zu bringen.

Kontakt zu Michael Hillmann: hillmann.michael@posteo.de
www.kuschelraum.de/kuscheltherapeuten (siehe Hannover)

Buchtipps zum Thema: Berührungshunger, Dr. Elisa E. Meyer; Berührung, warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt, Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen und Gabriele Mariel Kiebgis; Das Kuschelsutra, Rob Grader

Berührungen und Nähe können uns helfen in unsere Kraft zu kommen, und zu uns selbst zu stehen. Das fördert Akzeptanz.