

Was bei Kindern zu unterbleiben hat

Kinder brauchen liebevolle Körperkontakt wie das tägliche Brot. Aber die Kleinen können – ebenso wie viele ältere Menschen – nicht autonom darüber bestimmen, was ihnen gut tut. Wo sind die Grenzen?

Der Neurowissenschaftler Joachim Bauer weist im SN-Gespräch auf den schmalen Grat zwischen Autonomie, Zuwendung und Gewalt hin.

SN: Sie sagen, körperlich liebevoll berührt zu werden ist für Kinder unersetzlich. Welche Grenzen gibt es dabei?

Bauer: Richtig, Kinder brauchen liebevollen Körperkontakt, er darf dem Kind aber nicht aufgedrängt werden. Wegen der vielen Missbrauchsfälle muss außerdem deutlich hinzugefügt werden: Körperlicher Kontakt mit Kindern darf nicht sexualisierend sein. Alles was bei Erwachsenen sexuelle Gefühle oder Regungen auslöst, hat im Umgang mit Kindern zu unterbleiben. Dem Kind wird sonst schwerer Schaden zugefügt. Richtig ist außerdem, dass Kinder nicht nur liebevollen körperlichen Kontakt brauchen. Sie brauchen Aufmerksamkeit, Beachtung, Ansprache und gemeinsam verbrachte Zeit.

SN: Welche „Narben“ hinterlassen Gewalterfahrung und Missbrauch im Gehirn?

Zugefügte körperliche Gewalt hinterlässt im Körper zahlreiche, zum Teil lange anhaltende Spuren. Gewalterfahrungen können sich in das Gehirn eines Menschen einbrennen wie in eine Festplatte. Das Programm wird dann sozusagen immer und immer wieder abgespielt und kann für die Betroffenen zu einem dauerhaften Horror werden. Die dabei ausgeschütteten Angstbotstoffe können dem Gehirn auf Dauer schwer schaden und zu Degeneration, ja sogar zu Demenz führen.

SN: Wie können solche seelischen Narben aus Gewalt und Missbrauch geheilt werden?

Psychotherapie kann solche seelischen Narben beruhigen und sie erträglich machen. Die Psychotherapie mit traumatisierten Menschen ist aber eine schwierige Arbeit, die eine spezielle Ausbildung, Erfahrung und vor allem Zeit, also einen langem Atem und Geduld erfordert.

SN: Wie verändert sich das Bedürfnis nach Berührung beim Erwachsenen und beim älteren Menschen?

Das Bedürfnis nach liebevoller Zuwendung und zwischenmenschlicher Resonanz bleibt das gesamte Leben hindurch lebendig. Erwachsene können sich, um das Maß an Liebe zu bekommen, das sie sich wünschen, aber autonom betätigen.



„Isolation schwächt auch biologisch.“
Joachim Bauer, Neurowissenschaftler

gen. Und sie können sich bei Bedarf – viel besser als ein Kind – vor Übergriffen selbst schützen. Auch ältere und alte Menschen wünschen sich – und brauchen – Zuwendung und Zärtlichkeit. Im hohen Alter kehrt die Situation der Kindheit oft ein Stück weit wieder zurück: Denn leider können sich alte Menschen – wie Kinder – vor Übergriffen viel schlechter schützen als Personen im mittleren Lebensalter.

SN: Welche Bedeutung haben das Gesehen-werden durch

den Anderen und das Wort, das auch berührend sein kann?

Von anderen „gesehen“, also beachtet und wertgeschätzt zu werden, ist für den Menschen so wichtig wie die Nahrung. Ausgrenzung, Demütigung, soziale Isolation: Das sind Erfahrungen, die dann, wenn sie den Alltag eines Menschen bestimmen, den Menschen nicht nur seelisch, sondern auch biologisch schwächen und am Ende sterben lassen.

SN: Was löst Berührung im Gehirn aus? Was wird im „Körpergedächtnis“ von diesem berührenden Umgang miteinander abgespeichert?

Das hängt vom Alter ab. Säuglinge haben noch kein „Selbst“. Bei ihnen werden körperliche Erfahrungen in einer Art „Gedächtnis des Körpers“ abgespeichert. Sobald der Mensch der Sprache halbwegs mächtig ist, bilden sich körperliche Erfahrungen seelisch ab. Das heißt: Wir geben dem, was körperlich geschehen ist, eine Bedeutung, wir können darüber nachdenken und darüber sprechen.

Eine Ausnahme sind körperliche Gewalterfahrungen. Sie durchbrechen sozusagen die schützende seelische Ozonhülle und schlagen direkt auf den Körper durch und richten riesigen Schaden an.

SN: Wie schlagen soziale Erfahrungen der Nähe oder Ablehnung auf die biologischen Grundlagen des Körpers durch?

Das Gehirn des Menschen macht aus Psychologie sozusagen Biologie: Alles was wir im zwischenmenschlichen Bereich erleben oder tun, verändert unseren Körper. Erfahrungen, die wir mit anderen Menschen machen, wirken sogar auf unsere Gene, sie können Gene aktivieren oder inaktivieren, je nachdem was wir erleben.

Joachim Bauer ist Arzt, Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Autor viel beachteter Sachbücher, darunter die Titel „Das Gedächtnis des Körpers“, „Warum ich fühle was du fühlst“, „Prinzip Menschlichkeit“, „Schmerzgrenze“ und „Selbststeuerung“. Univ.-Prof. Dr. Bauer lebt, arbeitet und lehrt seit Kurzem in Berlin



still4.

BILD: SNSINA MOSER UND JOYCE ROHRMOSER (MORO KÜNSTLERKOLLEKTIV)

„Der Arzt hat mich nicht angerührt“

Die technisierte Medizin hat das „Behandeln“ im wörtlichen Sinn in den Hintergrund gedrängt. Ein SN-Gespräch über die diagnostische und therapeutische Bedeutung von Berührung – und warum sie vielfach verloren gegangen ist.

JOSEF BRUCKMOSER

SALZBURG. „Ich nehme den Menschen an und schaffe eine Vertrauensbasis, wenn ich ihn berühre und im wörtlichen Sinne behandle.“ Das ist für den Allgemeinmediziner Christoph Dachs das Um und Auf der Berührung im Arzt-Patienten-Verhältnis. „Der Patient fühlt sich geborgen und es entsteht eine Nähe, die ich als Behandler oft brauche.“ Studien belegen, dass Menschen, die vom Arzt angerührt werden, sich besser behandelt fühlen. Sie meinen sogar, der Arzt habe sich mehr Zeit genommen, auch wenn das objektiv nicht der Fall war.

Abgesehen davon ist „Behandeln“ für Dachs ein wesentliches diagnostisches Mittel. „Ich bekomme dadurch eine Fülle von Informationen, etwa wie dieser Mensch auf die Berührung reagiert, wie seine Hautspannung ist, ob der Nacken sich hart und verkrampft oder weich und locker anfühlt. Das sind Informationen, die ich in Sekunden unmittelbar durch meine taktilen Fähigkeiten als Arzt erhalte.“

Woher kommt dann die Klage von Patientinnen und Patienten, die nicht immer begründet sein mag, die aber häufig zu hören ist: „Der Arzt hat in den Computer geschaut, auf die Röntgenbilder und in die Laborbefunde, aber er hat mich kein einziges Mal angerührt.“ Oder: „Ich bin eine Woche im Krankenhaus gelegen, aber ich bin nicht ein einziges Mal untersucht worden – außer mit technischen Hilfsmitteln.“

Der Mitbegründer der Salzburger Initiative Allgemeinmedizin spricht von einer verbreiteten Technikgläubigkeit der Medizin. „Ich habe zunehmend Patienten, die durch alle technischen Geräte geschoben wurden“, sagt Dachs. Alle diese technischen „Hilfsbefunde“ würden aber kein Bild vom ganzen Menschen ergeben. Daher stehe am Anfang die Anamnese, das, was der Patient sagt, und die körperliche Untersuchung bzw. „Behandlung“.

Allerdings stellt sich beim Gespräch in der Salzburger Gebietskrankenkasse anlässlich der Gold-

egger Dialoge auch die Frage, wie weit nicht manche Patientinnen und Patienten selbst die vielen technischen Einzelbefunde provozieren bzw. einmahnen. Steht der praktische Arzt nicht sofort unter Kritik, wenn er nicht mindestens ein Röntgen oder einen ausführlichen Blutbefund verordnet?

Andreas Huss, Obmann der Salzburger Gebietskrankenkasse, sieht genau hier einen Hebel, den es im österreichischen Gesundheitswesen zu bewegen gelte. „Es ist ein Paradoxon. Die Österreicherinnen und Österreicher loben auf der einen Seite, dass wir eine sehr niederschwellige Versorgung haben. Jeder kann zu jedem Arzt gehen, zu dem er möchte. Sogar zu mehreren Fachärzten in jedem Quartal.“

Auf der anderen Seite komme es durch diese große Wahlfreiheit genau zu den viel beklagten Doppel- und Mehrfachbefunden, die medizinisch nicht zielführend seien, aber das Gesundheitssystem finanziell enorm belasteten. „Wir sehen aus unseren Abrechnungen, dass es Patientinnen und Patienten gibt, die in dem einen Quartal zu dem einen Internisten gehen, im nächsten Quartal zu einem anderen und im dritten Quartal zum dritten.“

Das österreichische Gesundheitssystem halte dieses Dogma der Wahlfreiheit hoch. „Aber es gibt niemanden, der den Patienten durch das System navigiert“, sagt Huss. „Ich bin daher ein Verfechter eines Hausarzt-basierten Systems. Der Hausarzt kennt die private und berufliche Situation, er weiß, wie viel Stress der Patient hat, er kennt die Vorbefunde. Der Hausarzt hat den ganzen Menschen im Blick.“

Und er hat den Patienten meist auch mit jenem Sinn erfasst, der oft so wenig Aufmerksamkeit findet: dem Tastsinn. „Wir bedenken kaum, dass die Haut das größte Organ ist und wir das Taktile nicht ausschalten können“, betont Psychotherapeutin und Psychologin Magdalena Fuschlberger. „Wir können die Augen zumachen, uns die Ohren zuhalten oder den Mund verschließen. Aber das Taktile bleibt,



Andreas Huss, Obmann der Salzburger Gebietskrankenkasse.



Magdalena Fuschlberger, Psychotherapeutin und Psychologin.



Christoph Dachs, Allgemeinmediziner.

BILD: SN/MARCO RIEBLER (3)

Daten & Fakten Neuer Partner der Goldegger Dialoge

Die Salzburger Gebietskrankenkasse ist als Krankenversicherung für die medizinische Behandlung der Salzburger und Salzburgerinnen zuständig. Manche dieser Behandlungen können vermieden werden durch Gesundheitsförderung und Prävention. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit und dem eigenen Leben, mit dem was gut tut und was unser Gesundbleiben fördert, ist für das körperliche, geistige und seelische Gesundbleiben wichtig. Genau das leisten die Goldegger Dialoge: Sie stellen den Menschen als Ganzes und nicht als Summe von Körperteilen in den Mittelpunkt. Wir freuen uns, dass wir ab 2018 Partner bei diesen spannenden Veranstaltungen sein dürfen!

Salzburger Gebietskrankenkasse



still7.

BILD: SNSINA MOSER UND JOYCE ROHRMOSER (MORO KÜNSTLERKOLLEKTIV)

Fortsetzung von Seite 1

Neurobiologie bestätigen, was Dichter, Denker und die alten Weisen schon seit jeher gepredigt haben: Menschen brauchen für Lernen und Wachstumsprozesse Bilder, Greifbares, intuitives Verstehen, Sinn. Das funktioniert nur über die Beteiligung von Emotionen, die in uns selbst aufkeimen, in der Begegnung mit einem Du in der Welt – seien es Personen, Natur, Kunst oder andere wertvolle Erfahrungen.

Immer ist dieses innerliche Bewegsein ein Ausdruck meiner Lebendigkeit und Verbindung mit der Welt. Dafür muss ich mir zunächst aber erlauben, die erotische Anziehung der Kollegin oder den Ärger über den Freund überhaupt einmal wahrzunehmen. Wie das Gefühl gut in mein Leben integriert werden kann, ob ich es in der konkreten Situation zurückstelle oder spontan

reagiere, ist eine andere Frage. Das Aufnehmen des Gefühls selbst verändert schon etwas – es ist die Brücke zur Welt, es bringt mich in Beziehung mit dem Leben, mit dem Hier und Jetzt, aber auch mit meiner Vergangenheit, den Lebensthemen, den Strömungen in der Tiefe. Richtig erkannt, verarbeitet, geführt, führen diese Gefühle mich zu Inspiration, Kreativität, Verbundenheit, zum Sinn meines Lebens.

Dieser Beitrag ist dem neuen Buch der Psychotherapeutin Susanne Pointner entnommen, das soeben erschienen ist:



„Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind“, 192 S., 22 €, Orac 2018

Die Magie des Berührens

Tasten, fühlen, spüren ist wichtiger für unser Überleben als sehen, hören oder riechen. Das gilt aber nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele. Wer nur mehr „cool“ durchs Leben geht, wer sich von nichts und von niemandem mehr innerlich anrühren lässt, der verliert den Kontakt zu sich selbst und zu den anderen.

IM SN-SAAL
Goldegger Dialoge

Der deutsche Haptik-Forscher Martin Grunwald hat in seinem Buch „Homo hapticus“ aufgezeigt, warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. Er legt dar,



Susanne Pointner, Psychotherapeutin, Wien.
BILD: SN/PRIVAT



Martin Grunwald, Haptikforscher, Universität Leipzig.
BILD: SN/MARGARETACANE

Martin Grunwald und Susanne Pointner im Gespräch über „Die Magie des Berührens“. – Pre-Opening der Goldegger Dialoge 2018.

Am Mittwoch, 30. Mai 2018, um 19.00 Uhr im SN-Saal, Karolingerstr. 40, 5021 Salzburg. (Buslinie 10), Eintritt frei.

Anmeldung: WWW.SN.AT/RESERVIERUNG
Tel. 0662/8372-222 (Kundenservice).
Weitere Info zu den Goldegger Dialogen: WWW.SCHLOSSGOLDEGG.AT