

WIE VIEL

WÄRME

BRAUCHT DER MENSCH?

Wärme durchströmt alles. Sie sorgt dafür, dass die Erde besteht und dafür, dass wir sein dürfen. Wenn die Wärme verschwindet, wird alles kalt und still, dann endet das Leben. Eine Annäherung an ein menschliches Grundgefühl, das kultiviert werden muss, um nicht verloren zu gehen.

TEXT: Petra Klikovits // FOTO: Robert Maybach

Das Schönste an langen Winter-spaziergängen im Schnee ist das Nachhause kommen. Instinktiv wickeln wir uns in eine Decke, nehmen ein Schaumbad oder setzen uns mit einer Tasse Tee vor den Kamin, um die innere Kälte zu vertreiben und uns am knisternden Feuer zu wärmen. Sein Klang, sein Duft, die Farben – sie berühren. Ohne Zutun werden wir ruhig, dankbar, zufrieden, und staunen, dass in solchen Momenten sogar die zappeligen Kinder plötzlich innehalten. Die Wirkung von Wärme als unmittelbare Sinneserfahrung beeinflusst unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Doch was ist Wärme eigentlich?

Eine physikalische Größe, antworten PhysikerInnen. Anfang des 19. Jahrhunderts hielten sie Wärme noch für eine Flüssigkeit namens Caloricum, die weder Gewicht habe noch Körper durchdringen könne. Inzwischen ist bekannt, dass Wärme eine Energieform ist, die von einem zum anderen Körper oder von einem zum anderen System übertragen werden kann, wobei sie nach der Thermodynamik stets vom Ort höherer Temperatur zum Ort tieferer Temperatur fließt und dadurch die Zustände der Systeme verändert. Seelsorgerisch tätige Menschen definieren Wärme im Prinzip ähnlich. Sie beschreiben sie als Lebenskraft, die durch Zuwendung, Vertrauen und den freien Fluss von posi-

tiven Emotionen entfacht wird und sich erhöht, wenn sie zwischenmenschlich gespendet wird – etwa durch Güte, Milde, Sanftmut und Beistand.

EINE URERFAHRUNG

„Wir erleben Wärme bereits im Mutterleib und bleiben ein Leben lang auf sie angewiesen“, sagt Stefanie Höhl, die Leiterin des Arbeitsbereichs für Entwicklungspsychologie an der Uni Wien. „Schon im Mutterleib befinden wir uns in einer warmen Umgebung. Die Temperatur des Fruchtwassers, das uns umspült, liegt bei wohligen 37,5 Grad. Dieses laue Klima im Uterus ist existenziell, damit wir wachsen und uns entwickeln können. Auch in den Monaten nach der Geburt ist Wärme lebensnotwendig, denn Säuglinge können ihre Körpertemperatur noch nicht alleine regulieren. Sie gehören warm eingepackt, sonst kühlen sie aus.“ Ein besonderes Bedürfnis nach Wärme hätten Frühchen. Da ihre Fettschicht noch nicht ausgebildet sei, werde ihre Körpertemperatur im Brutkasten aufrechterhalten. Aber mit Inkubatorwärme sei es nicht getan, so Höhl: „Mittlerweile setzt die Neugeborenen-Medizin die Känguru-Methode ein. So wie Beuteltiere ihren unreifen Nachwuchs am >>



„Als ich jünger
war, habe ich
Wärme vermisst.
Seit ich jeden Tag
auf Fülle in meinem
Leben achte
und Dinge tue,
die mich freuen,
breitet sie sich wie
von selbst aus.“

Yvonne Ammar,
Psychotherapeutin

„Warm ums Herz
wird mir, wenn die
Gesichter von
meinem Mann,
den Söhnen und
meiner Tochter
beim Abendessen
vom Kerzenlicht
beleuchtet werden.“

Susanne Pointner, Paartherapeutin





„Wärme schenke
ich durch Zeit,
Aufmerksamkeit
und Berührung.
All das sind
Sprachen
der Liebe.“

Helmut Eder, Theologe

>> Körper tragen, werden auch Frühchen Haut auf Haut auf die Brust der Eltern gelegt, sodass sich deren Körperwärme direkt auf das Kind übertragen kann.“

In Zimmern, in denen Babys schlafen, sollte es aber nicht zu warm sein. Ideal sind 18 Grad. Im Schlaf besteht nämlich die Gefahr, dass sie überhitzen. Um das Risiko des plötzlichen Kindstods zu reduzieren und den Säuglingen die Atmung zu erleichtern, rät die Entwicklungspsychologin Kissen und Kuscheltiere aus der Wiege zu nehmen. „Hat es im Raum hingegen wohltemperierte 22 Grad, kann man Kleinkinder auch mal nackt umhertollen lassen. Nacktheit in warmer Atmosphäre fördert nämlich laut dem Konzept des Prager-Eltern-Kind-Programms die Motorik der Kleinen, weil sie ihnen einen größeren Bewegungsspielraum ermöglicht. In etlichen Städten werden schon Krabbelkurse in warmen Räumlichkeiten angeboten“, sagt Höhl. In diesen Gruppen erfahre ein Kind, dass Wärme mit Nähe und Geborgenheit einhergehe. Denn die Inselrinde im Gehirn feuere sowohl bei der Wahrnehmung physikalischer Wärme als auch bei Zuwendung.

ESSENZIELL FÜR BINDUNG

So wie körperliche und emotionale Wärme ähnlich im Gehirn verarbeitet werden, sind auch beide Arten von Wärme essenziell für die Bindungsfähigkeit. „Ein Kind, das sicher gebunden ist, weiß, dass es immer zur wärmenden Basis zurückkommen kann. In der Regel sind das die Eltern oder Großeltern. Kinder, auf deren Äußerungen wiederum nur unzureichend reagiert wird, vermeiden das Suchen nach elterlicher Wärme und gehen auch als Erwachsene nur schwer auf andere zu“, erklärt Höhl. Welche negativen Auswirkungen emotionaler Wärmemangel zu Tage führen kann, verdeutlichten Untersuchungen über rumänische Waisen, die in den 1970ern und 1980ern unter Diktator Nicolai Ceausescu durch Zuwendungsentzug zu gefügigen Mitgliedern der Gesellschaft gemacht werden sollten: „Für die neurologische Reifung eine Katastrophe! Jene Kinder, die in ihren ersten beiden Lebensjahren keine Beziehungswärme erfahren hatten, wiesen schwere Bindungs- und Entwicklungsstörungen auf.“

KALTE KINDHEIT

Doch auch in der eigenen Familie sei eine „kalte Kindheit“ möglich, sagt Höhl: „Menschen, die kalte Eltern hatten, können davon ausgehen, dass deren mangelnde Wärme keine böse Absicht war. Meist haben solche Mütter und Väter selbst keine Wärme erfahren und waren deshalb nicht in der Lage, sie weiterzugeben. In vielen Familien steckt eine Pathologie und genetische Vulnerabilität dahinter, also eine Verletzlichkeit, die einem biologisch mitgegeben wird. Kommen in solchen Fällen noch abträgliche Umweltbedingungen wie Armut, Vernachlässigung und Gewaltverfahrungen hinzu, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Wärmemangel ganze Generationen betrifft. Ein schlimmer Teufelskreis! Doch zum Glück lassen sich solche Defizite später durch den Aufbau intimer tragfähiger Beziehungen wieder wettmachen.“

Genau darauf ist Yvonne Ammar spezialisiert. Die akademische Psychotherapeutin arbeitet in ihrer Wiener Praxis mit einem leiborientierten Ansatz der Integrativen Therapie und begleitet Menschen beim Verbessern ihrer Körperwahrnehmungen und ihrer Nähe und Wärme zu sich selbst. Präsenz ist bei dieser inneren Reise das Um und Auf. „Erst fühlen meine KlientInnen die Unterlage, die sie trägt, dann ihre Fußsohlen, die sie wurzeln. Mit dem nächsten Atemzug schließen sie ihre Augen und erfühlen, wo im Körper es sich weich, weit und warm anfühlt und wo kalt, eng und hart. Mit diesen Regungen tauchen auch Erinnerungen und Gefühle auf, die wahr- und angenommen werden wollen. Traurigkeit, Wut, Angst – alles darf sein“, sagt Ammar. Nur so werde es möglich, Gefühle zu integrieren, aufgestaute Energie zu lösen und wieder durch den Körper fließen zu lassen, wie etwa Hitze in der Magengegend zu den kalten Füßen.

Diesen Arbeit nennt die Psychotherapeutin das „eigenleibliche Spüren“. Der Weg, um beziehungsfähig zu werden und sich selbst anzunehmen, werde auch „Nachsozialisation“ oder „Nachbeelterung“ genannt. Dabei wird die Zuneigung, die ein Mensch als Kind, als Jugendlicher oder auch später nur unzureichend erhalten hat, „nachgenährt“. Ammar tut das, indem sie sich bewusst ihren PatientInnen zuwendet und in Beziehung mit ihnen

tritt: „Wir alle können uns wärmen, indem wir uns vor eine Heizung setzen oder warme Mahlzeiten zu uns nehmen. Doch das reicht nicht. Es braucht den Austausch mit anderen, um warm zu bleiben. Daher entsteht Wärme vor allem dann, wenn mich mein Gegenüber so sieht, annimmt, toleriert und akzeptiert, wie ich bin.“

SCHMALER WOHLFÜHLBEREICH

Ein Satz, den auch die Imago-Paartherapeutin Susanne Pointner von ihrer Arbeit kennt. Jeder Mensch brauche Wärme, um sich lebendig zu fühlen, sagt sie, und erklärt, dass es einen Zusammenhang zwischen Wärmeempfinden und Emotionen gibt. „Wenn wir uns verlieben oder einen rührenden Film sehen, wird das ‚Gefühlszentrum‘ im limbischen System unseres Gehirns positiv aktiviert und sorgt dafür, dass uns warm wird. Ab und zu sind diese wallenden, intensiven Gefühle okay, doch im Alltag steht uns der Sinn nach einer wohltemperierten Atmosphäre – physisch wie psychisch. Je nach Typus fühlen wir uns zwischen 36,3 und 37,4 Grad Körpertemperatur sowie zwischen 21 bis 26 Grad Außentemperatur am wohlsten. Was darunter liegt, empfinden wir als kalt, was darüber liegt schnell einmal als zu heiß. Es ist also ein schmaler Bereich, in dem wir Wärme körperlich und emotional als angenehm erleben“, so Pointner.

In heißen Sommern zeige sich dies deutlich. Hitze sorge da bei vielen für Geiztheit, weil auch emotional einiges aus den Fugen gerate. Deshalb bräuchten wir stets eine Balance und Kontraste. „Auf allen Kontinenten gibt es jahreszeitliche Schwankungen. Diese Herausforderung benötigen wir, um uns entwickeln zu können. In einer immer warmen Umgebung wäre das nicht möglich. Temperaturwechsel gibt es daher auch in Beziehungen. Gute Nähe braucht auch Distanz und den Konflikt. Erst dann empfinden wir Partnerschaften als wärmend“, sagt die Paartherapeutin. Das Wechselspiel fördere zudem die Erotik: „Erotische Frauen haben oft etwas Kühles an sich. Und Männer sind häufig erst dann interessant, wenn sie sich ein bisschen entziehen. Es ist also kein Zufall, dass warme Menschen oft kühlere Partner oder Partnerinnen anziehen. Das macht Sinn, denn im Idealfall gelingt es Paaren, sich anzugleichen und

voneinander zu lernen. Der kühlere Part lernt mehr Zuneigung zu zeigen, der wärmere Part lernt, sich mehr abzugrenzen.“

Leider gebe es aber auch Partnerschaften, denen jedwede Wärme fehle. Frauen wie Männer würden dann anderswo nach dem Feuer suchen, etwa in Affären. Wo immer mehr Leute alleine leben, wie zum Beispiel in Japan, werde es zur Gewohnheit, sich menschliche Wärme gegen Bezahlung zu holen – etwa durch Umarmungen in Massagesalons. Diese Entwicklung sei traurig, verdeutliche jedoch auch, wie wichtig es ist, seinen Nächsten das Bedürfnis nach Wärme und Nähe zu kommunizieren, so Pointner: „Wir unter-

AM RAND DER GESELLSCHAFT

Offenheit ist auch Helmut Eders Gabe. Der gebürtige Tiroler ist katholischer Theologe, Pfarrassistent sowie Obdachlosen- und Gefängnisseelsorger in Oberösterreich und sieht Randständige als seine Brüder und Schwestern. Als er vor zehn Jahren in der Haftanstalt Garsten seine ersten Gottesdienste abhielt, bemerkte er beim Friedengruß, wie wichtig es den dortigen Schwerverbrechern war, dass sie dabei einander die Hände reichten und sich umarmen durften. „Ihr Bedürfnis, auch mich zu spüren, war so groß, dass ich es zuließ. Denn hinter dieser Geste steckt der Wunsch nach Gemocht- und Ausgehal-

merksamkeit. Nichts und niemand könne da stören. „Anfangs reagieren Obdachlose oft verhalten auf diese geschenkte Wärme. Doch sobald sie Vertrauen fassen, können sie sie erstaunlich schnell mit anderen teilen. In ihren Augen ist sie der Ausdruck für eine wertschätzende, vorurteilsfreie Begegnung.“

Sind Obdachlose allein, wärme sie jedoch meist der Alkohol, sagt Eder. Vor allem Männer würden gerne zur Flasche greifen. In Not geratene Mütter wiederum würde meist die Beziehung zu ihren Kindern wärmen und das Gefühl, gebraucht zu werden. Umso größer sei die Kälte, wenn diese Frauen den Kontakt zu den Kindern verlören. In Helmut Eders Pfarre Linz-St. Severin stellten die Leute bedürftigen Müttern daher Grundnahrungsmittel wie Mehl, Öl und Eier zur Verfügung, damit diese warme Mahlzeiten für sich und ihren Nachwuchs zubereiten können. Denn erst wenn die Basisversorgung gegeben ist, sei ein Mensch in der Lage, sich um seine emotionale Wärmezufuhr zu kümmern.

„Ein Kind, das sicher gebunden ist, weiß, dass es immer zur wärmenden Basis zurückkommen kann. In der Regel sind das die Eltern oder Großeltern.“

Stefanie Höhl, Psychologin

schätzen heute die Bedeutung von Familienritualen, die wärmen. Das kann das gemeinsame Abendessen sein oder der gemeinsame Sonntagsspaziergang.“ Andererseits gebe es auch Familien, in denen „wahnsinnig viel Wärme“ vorhanden sei. Die Eltern bemühten sich darum, extrem herzlich und perfekt zu sein, hielten das aber oft nicht durch. Dann herrsche von einem Tag zum nächsten Eiszeit. Schwanke ein familiäres Wärmeklima zu sehr, wirke sich das destabilisierend auf die Kinder aus. Besser sei „ein wohliges Mittelmaß“, das etwa bei einem herzlichen Gespräch entstehe. „Das sind jene Augenblicke, die wir als Geschenk empfinden, weil wir dem Leben offen begegnen und uns berühren lassen“, meint Pointner.

ten-Werden. Ausgegrenzte Menschen, die Ablehnung und die große Entfernung zu anderen kennen, sehnen sich noch mehr nach Wärme, weil sie jene wohlwollende Energie ist, mit der sich zwischenmenschliche Distanzen und Gräben überwinden lassen“, sagt Eder.

Wie wichtig Körperkontakt ist, zeige sich auch in der Obdachlosenszene. Für Menschen in extremen Lebenssituationen sei eine warme Geste wie eine „Brücke“, wie eine Rückversicherung, „dass da ein Du ist, das sie annimmt.“ Genauso erwärmend wie eine Berührung an der Schulter könne aber auch achtsames, wertfreies Zuhören sein, erklärt Eder. In solchen Momenten sei er ganz gegenwärtig und schenke den Armen seine ungeteilte Auf-

AUSSEN- UND INNENZUFUHR

„Im vergangenen Winter traf ich auf eine junge Frau und einen jungen Mann, die obdachlos waren, weil sie von ihren Familien vor die Tür gesetzt wurden. In solchen Akutfällen ist zunächst Außenwärme wichtig. Diese finden Betroffene in Suppenküchen und Notschlafstellen. Ganz elementar ist nämlich Ruhe“, erklärt Eder. Auch in Wärmestuben zeige sich immer dasselbe Bild: Die Menschen dort seien froh, „dass sie ankommen können und niemand sie wegschickt“. Für viele sei es schon eine Wohltat, wenn sie nur zwei Stunden dasitzen und eine Zigarette rauchen dürften. Erst wenn sie angewärmt seien, ließen ihre Aggressionen nach. Dann seien sie auch fähig, darüber nachzudenken, wohin sie sich weiter orientieren möchten.

Wie viel Wärme eine Gesellschaft übrig hat, spiegle sich vor allem auch im Umgang mit Alten, sagt Eder. „Früher, als Großfamilien noch unter einem Dach lebten, war mehr Wärme vorhanden, weil sich die jüngeren Mitglieder um die älteren kümmerten. Mittlerweile landen viele in Seniorenheimen. So eine Betreuungseinrichtung kann dann ein Hort für Wärme sein, wenn beim gemeinsa- >>



„Wärme generiere
ich für mich in
stillen Momenten,
allein, mit einem
guten Buch
auf der Couch.“

Stefanie Höhl, Psychologin

>> men Singen und Spielen Beziehung stattfindet.“ Betagten Menschen, die hingegen alleine leben, fehle diese Möglichkeit meist. Deshalb wärme viele schon ein Anruf durch Verwandte, sagt Eder. Er zum Beispiel greife öfter zum Hörer.

WÄRME DURCH SELBSTFÜRSORGE

Doch auch denjenigen, die gut in eine Gemeinschaft eingebettet sind, können Wärmequellen abhandenkommen, wenn Freunde und Bekannte sterben und es auch die Eltern nicht mehr gibt. Deshalb ist es wichtig, schon als junger Erwachsener zu lernen, Wärme für sich selbst zu generieren. „Selbstfürsorge“ sei der Schlüssel dazu, meinen die ExpertInnen. Vor allem Frauen, die oft dazu neigen, auf sich selbst zu vergessen, hätten sie nötig. Man könne zum Beispiel an das „Kuchl-G'fühl“ der Kindheit denken. An die zärtliche Art, mit der einem die Mutter den warmen Kakao und das Butterbrot auf den Tisch stellte. Oder an den sanften Blick der Großmutter, die bei jedem Besuch einen Kuchen aus dem Ofen holte. Solche Gesten seien „Sprachen der Liebe“, die Halt gäben, auch wenn wir sie uns selbst schenken.

„Eine weitere Übung könnte darin bestehen, morgens fünf Minuten länger im Bett zu bleiben und bewusst nachzuspüren, wie angenehm warm es im Körper gerade ist. Das erfüllt mit Dankbarkeit und hebt die Grundwärme noch ein wenig an“, erklärt Susanne Pointner. Wer nicht glaube, dass Wärme nur im Jetzt erlebbar sei, könne seine Gedanken gerne in die Zukunft und Vergangenheit schweifen lassen. Schnell werde er feststellen, dass es da wie dort kühler werde. „Viele wärmen alte Lieben auf. Schnell stellt sich Enttäuschung ein, weil diese Liebe ja nicht

mehr ist. Sinnvoller ist es daher, sich die gegenwärtige Wärme im Leben bewusst zu machen. Selbst wenn mich gerade nur die Tasse Kaffee wärmt.“

Auch durch freundliche Selbstgespräche lasse sich Wärme generieren. Abwertende Worte würden hingegen wie ein Mantra wirken und schüfen eine kalte Wirklichkeit. Sehr bewährt seien auch Dialoge mit der Seele: „Bitten Sie Ihre Seele, Sie achtsamer für wärmende Situationen und Menschen werden zu lassen. Sobald Sie diesen Wunsch formulieren und loslassen, wird eine positive Resonanz erfolgen. Außerdem verlassen Sie auf diese Weise Ihren ‚Machen-Modus‘. Die Seele möchte nämlich, dass wir vom aktiven Tun ins passive Sein kommen“, so Pointner.

ERKALTENDE GESELLSCHAFT

Eine lohnende Übung sei das, speziell in der Leistungsgesellschaft, die uns alle ein wenig Gefahr laufen lasse, emotional zu erkalten. Vor allem dann, wenn wir unseren Blick nur auf Probleme richteten. Das ziehe Wärme ab. „Wir leben in einer schnellen Welt, die genauso schnell isoliert. Isolation bedeutet Kälte und Entfremdung – von anderen und von sich selbst. Perfektionismus und Selbstausschüttung tragen ihres dazu bei, dass wir alle oberflächlicher und kühler werden“, sagt Yvonne Ammar.

Immer öfter suchten Menschen ihre therapeutische Unterstützung, weil sie soziale Wärme vermissten. Oft werde in der Arbeit unter KollegInnen kein Wort mehr gesprochen. „Viele verlieren Wärmeenergie aber auch, weil sie keinen Sinn mehr in ihren Jobs finden. Selbiges gilt auch für das Leben. Führen Sie eines, in dem Sie nur funktionieren, wird es Sie kalt lassen.

Die zugehörigen Krankheitsbilder sind Burnout und Depression. Da wird alles kalt, starr und leer.“ Entwicklungspsychologin Stefanie Höhl pflichtet Ammar bei. Aktuell nähmen bei Jugendlichen Selbstverletzungen und Suizide zu, weil sich Sozialkontakte in virtuelle Welten verlagern, sagt sie. Doch „Facebook-Likes“ würden niemals zwischenmenschliche Wärme kompensieren können.

WÄRMEDE GEMEINSCHAFT

Um diesem „beängstigenden Phänomen“ entgegenzusteuern, wäre echtes Gemeinschaftserleben hilfreich, meint Ammar. Ein Lagerfeuer sei ein schönes Sinnbild dafür. Auch da säßen Menschen in einem Kreis zusammen und würden sich an der ausstrahlenden Wärme nähren. Deshalb empfehle sie KlientInnen, die an innerer Kälte leiden, ehrenamtlich tätig zu werden. Auch da lasse sich durch bewusstes Geben Wärme erfahren. Und was ist mit jenen, die sich einerseits über die Maßen karitativ engagieren, aber andererseits für ihre Nächsten keinen Funken Wärme übrig haben? „Meist sind das Leute, die in der Öffentlichkeit nach Anerkennung suchen“, sagt Susanne Pointner. Irgendwann verfliege jedoch der Zauber des Gutmenschseins. Dann folge Verbitterung. „Viel schwieriger ist es gegenüber Nahestehenden berührbar zu bleiben, die auch meine Schattenseiten kennen. Im Überwinden dieser Hemmschelle besteht die große Chance auf Heilung, weil erst diese Erfahrung innerlich öffnet und spüren lässt, dass man geliebt wird, auch wenn man manchmal ein Ungünstl ist. Gelingt einem das, wird's wirklich warm. Denn dann empfängt man Geschenke, die von Herzen kommen.“ ●



Martin Osterberg:
Das kalte Haus.
Meine unglückliche Kindheit in einer heilen Familie.
Piper Verlag,
20,00 Euro



Susanne Pointner:
Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit.
Warum Gefühle wieder salonfähig sind.
Orac Verlag,
14,99 Euro



Lindsay C. Gibson:
Kalte Kindheit.
Wie wir trotz unemotionaler Eltern Wärme im Leben finden.
Kailash Verlag,
21,00 Euro