

Mit mir und anderen in Berührung



Sensibilität und Berührbarkeit gehören zur Grundausstattung des Menschen. Aber unsere Einstellung zur Empfindsamkeit ist ambivalent. Warum gelten „coole Typen“ als souverän und Hochsensible als „Softies“?

SUSANNE POINTNER

WIEN, GOLDEGG. Für unsere persönliche und gesellschaftliche Entwicklung ist es wichtig, die emotionale Resonanz auf das, was uns im Alltag begegnet, zu spüren und ernst zu nehmen. Nur so können Empathie, Intuition und Kreativität kultiviert werden. Aber die Einstellung zur Empfindsamkeit ist ambivalent. Emotionale Ausgeglichenheit oder sogar Kaltblütigkeit gelten als Zeichen der Reife und Souveränität. Hochsensible Menschen oder „Softies“ finden beruflich und privat wenig Anerkennung. Gleichzeitig wird von Frauen wie Männern soziale Kompetenz eingefordert. Das setzt einen guten Zugang zur eigenen Gefühlswelt und Aufnahmebereitschaft für die Empfindungen anderer Personen voraus.

Wir finden diesen Zugang, indem wir dem persönlichen inneren Kind auf die Spur kommen und uns von den eigenen Werten berühren lassen. Damit tut sich ein Resonanzraum auf, in dem wir freundlich und empathisch mit uns selbst umgehen lernen. Wir entdecken den Wertehunger, der sich hinter unserer Lebensgier versteckt, und stärken die Resilienz, die uns robust und selbstwirksam macht, aber nicht unsensibel und rücksichtslos.

In einer sinnstiftenden Beziehung mit uns selbst und anderen sind wir, wenn wir für unsere Empfindungen offen sind. Wir nähern uns den inneren Quellen, wenn wir uns berühren lassen, wenn wir unsere Sehnsucht spüren und das Kostbare dahinter erfassen, ohne gleich etwas ausagieren zu müssen.

Unsere Alltagserfahrung ist freilich widersprüchlich. Wir leben in

einer berührungsarmen und gleichzeitig expressiven, kontaktreichen Zeit. Die Familie, Lehrpersonen, Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte, Firmen, bedeutende Personen werben um unsere Aufmerksamkeit. „Hör mir zu!“ scheint die ganze Welt uns zuzurufen. Ständigem Kontaktversuch ausgesetzt, müssen schon Jugendliche zumindest im öffentlichen Leben ein di-

ckes Fell entwickeln. „Cool sein“ ist angesagt und lebensnotwendig.

Umso verführbarer ist schon der Fünfjährige für fantasievolle Spielwelten computeranimierter Helden. Umso faszinierender ist für die Zwölfjährige die Welt der YouTube-Videos, speziell, wenn sie über das richtige Styling, Umgang mit Sexualität oder Wirkungen von Drogen „informieren“. Umso bedürftiger

zählt die intellektuell hochleistende Fachhochschülerin die Likes ihrer Instagram Postings. Umso hungrieriger konsumiert die verantwortungsbewusste Führungskraft oder die exponierte Entscheidungsträgerin abends die Gefühlsfabrikate aus Hollywood & Co.

Entwicklungsgeschichtlich ist die Phase kurz, in der die Menschen eine Scheu vor Berührung, und damit einhergehend eine Gier danach entwickelt haben. Über weite Strecken in der Menschheitsgeschichte waren körperliche Nähe und eine lebhaft, ausdrucksstarke, unmittelbare Emotionalität ganz natürlich. Durch Industrialisierung und wissenschaftliches Denken wurden das Abstraktionsvermögen und die kognitiven Fähigkeiten wichtig. Sie haben viel zum Wohlstand in der westlichen Welt beigetragen.

Seit dem vergangenen Jahrzehnt ist aber die Erkenntnis ins Bewusstsein gerückt, dass andere Fähigkeiten dadurch vernachlässigt werden. Immer deutlicher wird eine Gegenbewegung spürbar: Bücher und Filme zu Achtsamkeit, Empathie, Hochsensibilität, Motivationstraining, Werterleben und leidenschaftliche Emotionen sprießen wie die Pilze aus dem kollektiven Wissensgrund. Erkenntnisse der

Fortsetzung auf Seite 11



Sina4.

BILD: SN/SINA MOSER UND JOYCE ROHRMOSER (MORO KÜNSTLERKOLLEKTIV)

Die Magie des Berührens

36. GOLDEGGER DIALOGE 14.–17. Juni 2017, Schloss Goldegg

Mittwoch, 30. Mai

EINFÜHRUNGSSEMINARE

von 10.00 bis 17.00 Uhr

1 Ruth KNAUP, Potsdam
„Der Körper als Berührungs-Resonanzraum“
Körperarbeit und Tanzimprovisation

2 Susanne POINTNER, Wien
„Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität kultivieren – Für uns selbst und/oder in der Paarbeziehung!“

19.00 Uhr Präsentation der Video-Installation
Künstlerkollektiv MORO
„Berührung der Magie“

21.00 Uhr VORTRAG
Cem EKMEKIOGLU, Wien
„Nur wer angefasst wird, kann auch gehalten werden“

Donnerstag, 31. Mai

11.30 Uhr BEGRÜSSUNG und ERÖFFNUNG

12.00 Uhr ERÖFFNUNGSVORTRAG
Giovanni MAIO, Freiburg
„Heilende Berührung im Zeitalter von Technik und Ökonomie“

15.00 Uhr VORTRAG
Martin GRUNWALD, Leipzig
„Körperkontakt – ein Lebensmittel. Erkenntnisse der Forschung“

17.00 Uhr Arbeitsgruppen
1. Einheit (Ende ca. 19 Uhr)
zeitgleich Vertiefende Gesprächsrunde

21.00 Uhr GESPRÄCH
Joachim BAUER im Gespräch mit Franz KÖB
„Das Gedächtnis des Körpers“

Freitag, 1. Juni

9.00 Uhr VORTRAG
Susanne POINTNER, Wien
„Lockruf der Seele. Warum Gefühle wieder salonfähig sind“

11.00 Uhr Arbeitsgruppen
2. Einheit (Ende ca. 13.00 Uhr)
zeitgleich Vertiefende Gesprächsrunde

15.00 Uhr VORTRAG
Klaus & Karin GROSSMANN, Regensburg
„Das Gefüge der Gefühle. Die Entwicklung psychischer Sicherheit in feinfühligem Bindungen“

17.00 Uhr Arbeitsgruppen
3. Einheit (Ende ca. 19 Uhr)
zeitgleich Vertiefende Gesprächsrunde

21.00 Uhr ABENDGESPRÄCHE

Samstag, 2. Juni

9.30 Uhr VORTRAG
Michael LEHOFER, Graz
„Mit mir sein. Selbstliebe als Basis für Begegnung“

14.00 Uhr Arbeitsgruppen
4. Einheit (Ende ca. 16.00 Uhr)
zeitgleich Vertiefende Gesprächsrunde

16.30 Uhr ABSCHLUSSVORTRAG
Hartmut ROSA, Jena
„Berühren und berührt werden. Warum wir auf Berge steigen und ins Museum gehen“

Detailprogramm und Anmeldung:
Kultur- und Seminarzentrum
Schloss Goldegg
5622 Goldegg, Hofmark 1
Telefon 06415/8234-0, Fax: -4
schlossgoldegg@aon.at
www.schlossgoldegg.at

Arbeitsgruppen:

Donnerstag bis Samstag
4 Einheiten à 2 Stunden

1 Hedwig BAUER (Shanti Devi), Berlin
Sivananda Yoga als Weg, mit sich und anderen in Berührung zu kommen
2 Joachim BAUER, Berlin
Berührung durch Spiegelung, Resonanz und Sprache
3 Claus BÜHLER, Gießen
Berühren und berührt sein mit Feldenkrais und Tanz
4 Carola EDER, Esternberg
Das Kontinuum-Konzept - Für einen bedürfnisorientierten, respektvollen und gleichwürdigen Umgang mit dem Kind
5 Klaus und Karin GROSSMANN, Regensburg
Die Rolle von Bindung und Nähe in der menschlichen Entwicklung
6 Annette KIEHAS, Weyregg
Gefühlte Berührung

7 Ruth KNAUP, Potsdam
Tanz und Kontaktimprovisation als kreativer und therapeutischer Prozess
8 Ralf ROUSSEAU, Saarbrücken
Was wir liebevoll berühren, kann sich verändern
Qigong, Achtsamkeit und Kontakt
9 Maria SCHWAIGHOFER, Salzburg
Dance for rEVOLution!
Biodanza – die Kraft der zärtlichen Berührung
10 Ursula SCHWARZ und **Nayana BHAT**, Salzburg
Der innere Narr – berührt, bewegt, begeistert! Wo sich Humor und Herz berühren
11 Gerald WINDISCH, Innsbruck
Shiatsu berührt – Körper und Seele
12 Magdalena ZABANOFF, Berlin
Flow – der magische Moment