



Zärtlichkeit

Die tiefste Tiefe des Mitgefühls

Andreas Krüger über die Notwendigkeit von Zärtlichkeit in dieser Welt

Obwohl es manchmal nicht so aussieht, glaube ich, dass Menschen von Hause aus achtsame, mitfühlende und zärtliche Wesen sind, denen jede Gewaltanwendung zutiefst fremd ist. Das macht unsere Spezies besonders, aber gleichzeitig auch sehr verletzlich. Wir sind zu 98,5 Prozent unserer Gene Bonobos. Die restlichen 1,5 Prozent sind ein paar katholische Aminosäuren. Ich bin fest davon überzeugt – und entgegen all meiner sonstigen Liberalität in diesem Fall ein absoluter Dogmatiker –, dass Menschen zutiefst mitfühlende und zärtliche Wesen sind. Ich glaube nicht an Ideen wie z.B. den Todestrieb von Sigmund Freud, sondern ich glaube, dass in uns Menschen ein zutiefst gutes Wesen wohnt. Damit bin ich nicht alleine. Auch Wilhelm Reich sagte, dass alles, was ein Wesen pervertiert, darauf zurückzuführen ist, dass die Lebenskraft in ihrem Fluss unterbrochen wurde und damit von der Autoregulation abgeschnitten ist. Krankheiten, Perversionen und Gewalt entstehen in dem Moment, wo wir uns nicht in Zärtlichkeit ausdehnen dürfen.

Meines Erachtens haben wir Menschen – wenn wir nicht unterdrückt werden, wenn wir nicht verklemmt sein müssen oder wenn wir nicht mit irgendwelchen patriarchalen Religionsdogmen malträtiert werden – nur einen Grundimpuls: dass es unserem Gegenüber gut geht. Den Grund für mangelndes Mitgefühl und mangelnde Achtsamkeit finden wir in der Tatsache, dass wir uns so weit von der Autoregulation entfernt haben. Stattdessen werden wir mit Formaten gefüttert, wie Leben ist, wie Sexualität ist, wie Beziehung ist

– wie alles IST. Diese IST-Normen sind leider weit von unseren autoregulativen Grundimpulsen entfernt.

Mitgefühl und Zärtlichkeit

Neulich habe ich in einem Vortrag über Zärtlichkeit gesprochen, über Berührungen und über die Leibarbeit, die wir hier im Hause anbieten.

Bei der Leibarbeit werden keine Punkte gedrückt, sondern es geht um Berührung und Zärtlichkeit. Ich sprach darüber, welche positiven Auswirkungen es auf die Menschen hat, die einmal in der Woche regelmäßig Zärtlichkeiten austauschen. Nach dem vierstündigen Vortrag saßen die 60 Zuhörer immer noch ohne jeglichen physischen Kontakt nebeneinander. Meiner Meinung nach hatten sie wirklich eine Chance verpasst, in dieser Zeit Mitgefühl und Zärtlichkeit auszutauschen.

Es geht hier nicht um sexuelle Aspekte. Das Verrückte ist, dass in unserer Gesellschaft jede Form von Zärtlichkeit sofort als erotischer Kontakt eingeordnet wird. Was es vielleicht sogar ist, aber eben ohne perversen Beigeschmack. Wir haben manchmal Angst, zärtlich zu sein, weil man uns dann Übergriffigkeit unterstellen kann.

Ich glaube, unsere Gesellschaft leidet in erster Linie nicht darunter, dass zu wenig genitale Vollzüge stattfinden – das wahrscheinlich auch –, sondern viel problematischer ist, dass das Grundbedürfnis des Menschen nach Zärtlichkeit nicht erfüllt wird.

Und Zärtlichkeit ist für mich die tiefste Tiefe des Mitgefühls.

Der Mitgefühlssinn für Zärtlichkeit

Ich glaube, dass Mitgefühl angeboren ist, aber in dieser Gesellschaft nicht gelebt werden kann. Wilhelm Reich sprach von einer „emotionalen Pestilenz“, die entsteht, wenn Zärtlichkeit unterdrückt oder nicht ausgetauscht werden kann oder wenn sie tabuisiert wird. In guten protestantischen Familien ist sogar der Händedruck untersagt. In unserer puritanischen Welt wird Zärtlichkeit an sich tabuisiert. Und wenn sie nicht gelebt werden darf, dann – sagt Reich – entsteht diese emotionale Pestilenz, die sich dann noch einmal doppelt auf alles stürzt, was zärtlich ist, so dass die meisten Menschen Angst davor haben, zärtlich zu sein.

Mir passiert es immer wieder, dass ich bei Anamnesen, die besonders heftige Themen haben, einfach in Tränen ausbreche. Wenn mir z.B. eine Frau mit schwerster Missbrauchsproblematik völlig unbeteiligt erzählt, was für ein Grauen passiert ist, dann fange ich an zu weinen und entwickle Aggressionen gegen die Bedrohung. Das ist für mich auch Mitgefühl. Für einen strengen Freudianer wäre es ein Kunstfehler. Ich dagegen finde es gut, wenn Therapeuten mit ihren Patienten zusammen weinen. Wir sollten uns nicht von pestilenten Charakteren unser Mitgefühl und unsere Zärtlichkeit ausreden lassen.

Achtsamkeit

Achtsamkeit heißt für Therapeuten, dass ich genau schaue, was ich meinem Gegenüber zumute. Wenn ich in der Leibtherapie von meinem Gegenüber den Impuls empfangen „zieh an meinem linken Ohrfläppchen“, dann ziehe ich nicht sofort an seinem Ohr, sondern bin achtsam und erzähle ihm von dem Ruf seines Leibes, den ich gespürt habe. Wenn derjenige dann sagt: „Endlich hörst du meinen Ruf, ich schreie schon seit 14 Tagen danach!“, dann darf ich ziehen. Achtsamkeit heißt, dass ich Impulse empfangen, sie aber nicht sofort umsetze, sondern eine Rückmeldung des anderen anfordere. Ich bin im Mitgefühl und als achtsamer Mensch schreite ich nicht sofort über Grenzen, sondern spreche es mit den Bedürfnissen des anderen ab. Meines Erachtens sollte

das für Therapeuten eine grundlegende Einstellung sein. Leider erlebe ich teilweise in psychotherapeutischen und naturheilkundlichen Bereichen wenig Mitgefühl.

Schulung der Achtsamkeit

Achtsamkeit kann man im ganzen buddhistischen Kontext schulen. Die Liebende-Güte-Meditation des Buddha ist eine Urmeditation über das Mitgefühl. Der Dalai Lama soll angeblich tagtäglich seine liebende Güte zu Mao Tse-tung meditativ ausdrücken. Das ist für mich eine bewundernswerte Übung: Seinem größten Feind sein Mitgefühl und seine Achtsamkeit zu schenken.

Die Achtsamkeit und das Mitgefühl und als tiefste Form des Mitgefühls die Zärtlichkeit sind für mich persönlich die drei Grundsäulen des Sozialen. Denken wir z.B. an Achtsamkeit in der Sprache. Die ganze gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg erfordert Achtsamkeit. Ich muss achtsam sein, wenn ich bei der Ich-Botschaft bleiben will. Exquisites Zuhören wird auch bei uns im Hause sehr stark geübt. Dabei ist wichtig, nicht sofort eine Antwort parat zu haben und sie dem Gegenüber mitzuteilen. Denn wenn ich achtsam bin, habe ich zugehört und dann muss ich, wenn der andere fertig ist, erst einmal darüber nachdenken. Und erst nach dem Nachdenken ist es eine achtsame Antwort. Ich übe seit ein paar Jahren dieses exquisite Zuhören und erlebe oft, dass jemand, der zu Ende geredet hat, sofort eine Antwort erwartet. Wenn ich nicht sofort antworte, sondern noch darüber nachdenke, kommt oft die Frage: „Hast du mir zugehört?“ - „Doch – gerade. Und jetzt ringe ich um die rechten Worte.“

Andreas Krüger ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanischer Heilkunst

Samuel-Hahnemann-Schule: Östliche Naturheilkunde - Tag der Kraniche, 08.01.11 / 9.00-18.00 Uhr, Vorträge und Demonstrationen, offen für alle Interessierte; Westliche Naturheilkunde - Tag der Kentauren, 14.01.11 / 14.00-18.00 Uhr, Vorträge und Informationen, offen für alle Interessierte. Weitere Informationen: Samuel-Hahnemann-Schule, Mommsenstr. 45, 10629 Berlin, Tel.: 323 30 50, buero@heilpraktiker-berlin.org, www.Samuel-Hahnemann-Schule.de

Die energetischen Veränderungen des Jahres 2012 bringen Fragen und Verunsicherung mit sich. Sie wollen sich entwickeln, verstehen was um Sie herum passiert, die Spielregeln für ein gesundes und kraftvolles Leben kennen lernen? Dann gehen Sie den Schulungsweg des Heilenergetikers mit der Autorin Stefanie Menzel.



Heilenergetiker

Beginn Februar 2012
hier in Berlin
JETZT anmelden!

Anmeldung und Information
über Marion Augustin
www.Gutes-Gelingen.de
Mobil: 0 151 1531 3762

www.heilenergetiker.de

