

VOM LEBEN BERÜHRT – FOCUSING UND BERÜHRUNG

A hand is shown in silhouette, reaching towards a body of water. A single drop of water is falling from the index finger, creating ripples on the surface. The background is a soft, warm glow of sunset or sunrise colors, with abstract, flowing bands of red, orange, and yellow light across the top and bottom of the frame.

Mag. Markus Angermayr

Psychotherapeut (Existenzanalyse), Philosoph

Focusing Therapeut, Breema Bodywork Instructor

www.markusangermayr.at

BERÜHRUNG ALS ERSTE „SPRACHE“



Bevor wir „begreifen“, sind wir bereits „ergriffen“.

Dabei legen die Ergebnisse der modernen Säuglings- und Bindungsforschung aber nahe, dass nicht die Häufigkeit, sondern die Qualität der Berührung entscheidet, ob sie ihren Zauber entfaltet und die Bindung nachhaltig gestärkt wird.



SOZIALE AMBIVALENZEN

Berührungssehnsucht (Berührung als unbedingt notwendig)

versus

Berührungsangst (anthropologisch, evolutionär verankert)

Im Wort des „Angreifens“ ist diese Doppeldeutigkeit spürbar.

REBECCA BÖHME

HUMAN TOUCH

Warum körperliche
Nähe so wichtig ist

Erkenntnisse
aus Medizin und
Hirnforschung



C·H·Beck

Berührung stärkt:

- Sicherheit und Wohlbefinden
- Immunsystem
- Selbstvertrauen
- Vertrauen in die Welt
- Heilungsprozesse
- Dopaminproduktion
- Oxitocin (Bindungshormon)
-

Berührung reduziert:

- Angst
- Muskelspannungen
- Herzfrequenz
- Alterungsprozesse ;-)
- Cortisolausschüttung (Stresshormon)
-



PHÄNOMENOLOGIE ODER DER SPRUNG IN DIE LEBENSWELT

„Eine seltsame Sache oder gar eine unheimliche Sache, daß wir erst auf den Boden springen müssen, auf dem wir eigentlich stehen“

Heidegger 1992, 26

PHÄNOMENOLOGIE ODER DER SPRUNG IN DIE LEBENSWELT

“Some people
feel the rain,
others just
get wet.”

Bob Marley



<https://youtu.be/reyjhdQRRcs>

ZWISCHENLEIBLICHKEIT ODER „LIVING INTERAKTION FIRST“

Wenn du und ich, zusammen kommen, so geschieht etwas mit uns – jeder von uns ist sofort anders als er üblicherweise ist...

Wie du bist, wenn du mich beeinflusst, ist schon durch mich beeinflusst, in der Weise, wie ich mich mit dir ereigne...

Gene Gendlin, 1997

EIN BERÜHRUNGSEXPERIMENT



Berührung als Ereignis

Berührung als Dialog



EXISTENTIAL TOUCH

Berührung als Weg in existentielle Themenfelder:

- Berührung als Grounding im Sein. „ich bin da, es gibt mich“, „da ist eine Welt“
- Berührung vom Leben, Verbindung mit der Lebendigkeit in mir
- Berührung als Selbstentdeckung, Selbstfindung durch Berührung
- Berührung als Spüren des Wesentlichen für mein Leben

*„DAS LEBEN IST AN SICH KURZ UND BEDEUTUNGSLOS.
ES ZÄHLT LETZTLICH NUR WAS DICH BERÜHRT HAT
UND WAS DU BERÜHRT HAST.“*

WOODY ALLAN, MELINDA & MELINDA

