

SWR2 Wissen Aula

Entdeckung der Sinnlichkeit -

Die Kraft der Berührung

Von Wilhelm Schmid

Sendung: Sonntag, 23. Februar 2020

Redaktion: Ralf Capary

Produktion: SWR 2020

**Der Tastsinn wird oft unterschätzt. Dabei hat er eine fundamentale Bedeutung.
Er ermöglicht eine besondere Verbindung mit uns und Anderen.**

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Manuskript

Anmoderation:

Mit dem Thema Entdeckung der Sinnlichkeit - Die Kraft der Berührung
Am Mikrofon: Ralf Caspary.

Der Tastsinn wird oft unterschätzt, dabei hat er eine fundamentale Bedeutung. Berührung ermöglicht eine besondere Verbindung und Kommunikation mit anderen. Sie stärkt das körperliche und soziale Immunsystem. Andererseits wird genau das konterkariert von einer neuen Scheu vor Berührung. Die Me-too-Debatte hat auf das Ausmaß unerwünschter und gewaltsamer Berührung aufmerksam gemacht, und manche Menschen kennen nur noch die digitale Verbindung mit dem Smartphone. Der Philosoph Wilhelm Schmid macht Vorschläge, wie mit analogen Berührungen eine neue Sinnlichkeit entstehen kann.

Philosoph Wilhelm Schmid:

Berührung ist etwas, über das gewöhnlich nicht viel nachgedacht wird. Entweder es gibt sie ausreichend, wie erwünscht, dann gibt es keinen Grund für eine Thematisierung. Oder es gibt sie nicht, dann setzt rasch die Gewöhnung an den Zustand ein, auch wenn eine Enttäuschung damit verbunden ist, und wieder redet kaum jemand darüber.

Welche Bedeutung Berührung für Menschen haben kann, wurde mir erst so richtig bewusst, als ich zeitweilig als Philosoph in einem Krankenhaus arbeitete und viele Gespräche führte. Dabei fiel mir auf, dass beispielsweise ältere Menschen, an deren Bett ich saß, meine Hand, die ich ihnen reichte, nicht mehr loslassen wollten. Oder ich bemerkte, dass Ärzte mehr Vertrautheit mit Patienten gewannen, wenn sie ihnen die Hand auf den Oberarm legten. Bei den Physiotherapeutinnen konnte ich beobachten, dass Menschen gerne über alles Mögliche zu reden begannen, sobald sie mit Berührungen behandelt wurden. Alle diese Erfahrungen ließen die Idee in mir reifen, das Phänomen der Berührung einmal eingehender zu betrachten.

Menschen sehen, hören, riechen, schmecken mit einiger Selbstverständlichkeit. Aber was ist mit dem *Tastsinn*, was ist mit der Berührung? Als Berührungskulturen sind nördliche Länder kaum bekannt, solche Kulturen sind eher unter südlicher Sonne zu finden. Ist denn zu erwarten, dass sich daran kulturell etwas ändert? Gemessen an der Berührungseindlichkeit früherer Zeiten, die mit einer Körperfeindlichkeit in Teilen des Christentums zu tun hatte, ist bereits viel geschehen. Aber eine neue Abstinenz scheint sich mit dem Gebrauch neuer Techniken auszubreiten. In Beziehungen ist manche und mancher versucht, dem Anderen beim unablässigen Blick auf den *Touchscreen* zuzurufen: „Schau *mich* an! *Touch* mich mal!“

Auf überraschende Weise rückt die Berührung damit mehr als je zuvor in den Fokus. Gerade in einer Zeit, in der Dinge und Beziehungen forciert digitalisiert werden, wird das Analoge, Anfassbare wieder interessant. Die digitale Entsinnlichung führt zur Wiederentdeckung der Sinnlichkeit abseits der Geräte. Das Tupfen und Wischen auf leblosen Bildschirmen weckt das Bedürfnis nach dem Berühren und Streicheln lebhafter Anderer. Eine wachsende Zahl von Menschen lernt erneut oder beginnt erstmals, ein betont sinnliches Leben zu führen. Kaum eine Strategie ist besser geeignet, Probleme im Umgang mit der Digitalisierung im eigenen Leben aufzufangen: Wer analogen Lüsten frönt, braucht kein digitales Detox mehr.

Jede und jeder kann diese Erfahrung machen: Die *Kraft der Berührung* ist federleicht und zugleich äußerst wirksam, denn sie verleiht neuen Lebensmut. Sie ist unsichtbar und dennoch gut wahrnehmbar, sobald die Augen vor Freude aufleuchten. Mehr Gelassenheit ist mit ihr zu erlangen. Was schwer auf einem lastet, wird erträglicher. In einer berührungsstarken Beziehung fühlen zwei sich anhaltend miteinander verbunden. Mit erwünschten Berührungen werden Energien frei, die sich so produktiv auswirken, dass sie unverzichtbar für ein erfülltes Leben sind. Daher ist die Sehnsucht nach Berührung bei vielen so groß.

Konterkariert wird diese Erfahrung jedoch von einer ebenso möglichen Scheu oder gar Abscheu vor *unerwünschten* Berührungen. Sie blockieren Kräfte und rauben einem Menschen Energien, die nicht so ohne weiteres wiederzugewinnen sind. Die Kraft der Berührung kann auch eine negative sein, die Menschen bedrückt, niederdrückt und sogar demütigt. Die Nötigung zur Berührung ist ein Akt der Gewalt. Welches Ausmaß unerwünschte, übergriffige und gewaltsame Berührungen haben, führte die 2018 weltweit einsetzende Debatte über *MeToo* drastisch vor Augen, bei der vor allem Frauen bekannten: Auch mir ist das widerfahren. Auch aus diesem Grund wird Berührung zum Thema.

Es wäre jedoch fatal, aufgrund der Möglichkeit unerwünschter Berührung jegliche Berührung unter Verdacht zu stellen. Aus Angst vor Vorwürfen wagt beispielsweise so manche Grundschullehrerin nicht mehr, ihre Schüler auch mal in den Arm zu nehmen. Vielversprechender erscheint, *mehr Sensibilität* für Berührungen zu entwickeln. Um das rechte Maß zu finden, ist ein genaueres Hinsehen und Hinfühlen beim eigenen Umgang mit Berührung erforderlich. Es ist hilfreich, sich selbst zu beobachten: Wie fühle *ich* mich, wenn ich einen anderen berühren kann, der mir sympathisch ist oder den ich liebe? Wie geht es mir, wenn ich selbst berührt werde? Und wie, wenn mir die Berührung nicht willkommen ist? Oder wenn sie mir ganz im Gegenteil fehlt? Dann kann ich überlegen: Wann ist welche Berührung meinerseits bei Anderen angebracht, bei wem – und bei wem nicht, mit welchen Entbehungen bei ihnen, wenn es zu wenig ist, mit welchen Grenzen, wenn es zu viel wird?

Berührungen können Beziehungen begründen und bewahren. Sie können einen hinreißen und geradezu überwältigen: Es tut so gut, mehr davon! Es handelt sich um eine subtile Macht, die so angenehm ist, dass sie kaum als solche wahrgenommen wird. Auf der anderen Seite haben Berührungen die Macht, Beziehungen zu zersetzen und schließlich zu zerstören, wenn sie nicht willkommen sind oder unmäßig ausfallen – oder wenn ihr Ausbleiben Verbitterung hervorruft. Eine Ausübung von Macht ist auch die Verweigerung von Berührung,

die nicht nur absichtsvoll, sondern auch absichtslos geschieht. Welche Folgen der Entzug hat, lässt sich erahnen, wenn willkommene Berührungen zur kraftvollen Erfahrung werden: Das habe ich mir bisher entgehen lassen? Ja, Berührung kann sehr lustvoll sein. Umso schmerzlicher, wenn sie vermisst wird. Berührung im richtigen Maß kann Beziehungen erfüllen, ein Zuviel oder Zuwenig aber entleert sie.

Um der Bedeutung der Berührung gerecht zu werden, bedürfte es einer *Kunst der Berührung* im Leben jedes Einzelnen. Die Lebenskunst besteht aus vielen Einzelkünsten, die jeweils ihren Teil zu einem schönen, bejahenswerten Leben beisteuern. Dazu zählen sinnliche Künste wie die des Schauens, Hörens, Riechens, Schmeckens und eben auch des Berührens, sowie soziale Künste wie die des Gesprächs, des Schenkens, der Pflege von Liebe, Freundschaft und Kollegialität. Jede Kunst entsteht am Schnittpunkt von Praxis und ihrer Reflexion und ist zunächst angewiesen auf ein *Wissen*. Das Wissen resultiert aus den gemachten Erfahrungen, dem Austausch mit anderen, der Aufnahme von Informationen, wie sie in Büchern vermittelt werden, und einem immer neuen Nachdenken darüber, wie die Praxis zu verbessern und zu verfeinern ist. Auf der Basis des Wissens kommt die Kunst dann vom *Können*, wie es mit einem geduldigen Sich üben und praktischen Erfahrungen zu erwerben ist. Jede und jeder kann auf diese Weise zur Künstlerin und zum Künstler werden.

Die Wiederentdeckung der Berührung und das wechselseitige Berührungsspiel mit Anderen gibt dem Leben bereits auf der sinnlichen Ebene viel Sinn. Welche Aspekte der Berührung bedeutsam sind, ist schon auf der *körperlichen Ebene* erkennbar: Das Betasten der fünf Millionen Nervenenden der Haut wirkt belebend. So genannte *C-taktile Fasern* reagieren auf Druck und Wärme. Das aktiviert die Energien eines Menschen, und zwar bei wechselseitiger Berührung weit mehr noch als bei bloßer Selbstberührung, wie neurobiologische Messungen zeigen. Andere sorgen für „Feuer unter dem Dach“. Es ist das Berühren eines Anderen und das Berührt werden durch ihn oder sie, wodurch ein Mensch sich spüren und zu sich selbst in Beziehung setzen kann. Immer in den Grenzen, die Berührung von Übergriffigkeit trennt.

Sich selbst zu berühren, ist aber nicht wirkungslos, etwa wenn eine Körperstelle schmerzt: Die aufgelegte eigene Hand kann den Schmerz lindern und ihn womöglich ganz auflösen. Sich mit Selbstberührung körperliche Lust zu verschaffen, gelingt ganz unspektakulär bereits morgens, wenn das Selbst sich alle Zeit der Welt nimmt, um den Körper zu pflegen und ihm beim Waschen wohlzutun. Auffällig ist, wie häufig das Ich sodann, nicht immer voll bewusst, den ganzen Tag über die Selbstberührung sucht, meist mit einer unscheinbaren Bewegung der Hand, die über die Wangen streicht, an der Stirnhaut kratzt, an den Ohrläppchen zupft, in den Haaren wühlt. Zuweilen wird der Kopf in die Hände gelegt, um mit der Berührung das Denken zu stützen.

Vor der Geburt ist es das Fruchtwasser, das das heranwachsende Wesen im Mutterleib ohne Unterlass mit Berührung umhüllt. Der Tastsinn wird als erster Sinn schon sehr früh ab der 7. Schwangerschaftswoche ausgebildet – und er bleibt bis ganz zuletzt. Die Geburt selbst ist eine berührende Erfahrung in jeder Hinsicht. Von da an ist die Berührung von solcher Bedeutung, dass Säuglinge mit viel Hautkontakt wacher und aktiver sind, auch schneller an Gewicht zulegen als die,

denen das nicht vergönnt ist. Was für dramatische Folgen das Vorenthalten von Berührung, die *Deprivation* (im Wortsinne einer „Beraubung“) haben kann, kam nach dem Zusammenbruch des kommunistischen Systems in Waisenhäusern etwa in Rumänien oder Kirgisien ans Licht, wo diese Kinder als nutzlose Kostgänger galten und in jeder Hinsicht vernachlässigt wurden, mit schweren körperlichen und seelischen Schädigungen.

Aber auch hierzulande war in so genannten Findelhäusern noch zu Anfang des 20. Jahrhunderts Berührung mehr oder weniger konsequent vermieden worden, aus Gründen der Sterilität und Hygiene und wohl auch aufgrund einer Körperfeindlichkeit, die einst zur nördlichen christlichen Kultur gehörte. Der Mangel daran konnte für Säuglinge tödlich sein. Das kam zu Bewusstsein, als in einem dieser Häuser häufig eine freundliche ältere Frau zu Gast war, die die Kleinsten für eine Weile auf ihren Armen herumtrug. Man ließ sie gewähren und bemerkte allmählich, dass diese Kinder bessere Fortschritte machten und gesünder heranwuchsen als andere.

Erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurden die komplexen biochemischen Wirkungsketten entdeckt, die durch Berührung in Gang gesetzt werden und den ganzen Körper durchqueren. Sie sind maßgeblich am Aufbau des *Immunsystems* beteiligt ohne, dass Kleinkinder jedem Infekt schutzlos ausgeliefert sind. Gewöhnlich kommen in einer Familie die lebensnotwendigen Berührungen ganz von selbst zustande. Die Eltern und andere Bezugspersonen streicheln das Baby und tragen es herum. Hand in Hand mit dem körperlichen Effekt entsteht dabei eine engere seelische Bindung. Kinder und Heranwachsende kann es trösten und heilen, bei Kummer oder kleineren Verletzungen in den Arm genommen zu werden. Aber auch bei Erwachsenen stärkt Berührung das Immunsystem, das ein Bollwerk gegen Erkrankungen aller Art darstellt, tatsächlich auch gegen Krebserkrankungen, wie die jüngste Forschung zeigt, die zur Entwicklung der schulmedizinischen Immuntherapie geführt hat.

Das ganze Leben hindurch bleibt die Berührung von Bedeutung. Sie ist ein Element der Gesundheit und des Wohlbefindens, das demjenigen Sinn zu verdanken ist, der durch die Haut geht und beim Tupfen und Wischen auf *Displays* nicht zu voller Entfaltung gelangt. *Endorphine* (endogene Morphine, körpereigene Schmerzmittel) mildern Schmerzerfahrungen. *Hormone* wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin bauen Stress ab und hellen die Stimmung auf. Die wohlige Nähe und Vertrautheit geht mit einer Ausschüttung von Prolaktin und Oxytocin einher. Berührung tut gut und ist gesund.

In alten Heilkünsten spielte die Magie der Berührung eine große Rolle, in modernen findet *Healing Touch* immer mehr Verbreitung. Wenn Berührung so bedeutend ist, kommt es darauf an, selbst auf die *Grundversorgung* zu achten und sich um möglichst berührungsintensive Beziehungen zu bemühen, mit körperlicher Nähe, wenn auch nicht ständig, etwa Schulter an Schulter bei einem TV-Abend auf dem Sofa. In der Hoffnung, dass er/sie nicht sagt: „Will ich nicht!“ Oder sie/er: „Lass mal, ich weiß schon, was du willst!“ Einander zu berühren ist ein Element der Kunst des Liebens: Die Energien, die den Berührenden wie den Berührten *elektrisieren*, lassen beide empfinden, wie sehr sie einander bejahen: Berührung macht schön.

Möglich ist auch das gute alte Händchenhalten, etwa bei einem Spaziergang, und erst recht die gelegentliche Umarmung, wie sie auch unter Freunden und Freundinnen üblich ist. Beim Streicheln wird eine „Streichgeschwindigkeit“ von etwa 10 Zentimetern pro Sekunde als angenehm empfunden, bei einer Temperatur von etwa 32 Grad auf der Hautoberfläche.

Haustiere helfen, vor allem Hunde, die vom Streicheln nicht genug bekommen können, Katzen teilweise auch, sofern es ihnen gefällt. Ersatzweise können professionelle *Körpertherapien* in Anspruch genommen werden, wie z. B. Osteopathie, Thermotherapie, Akupressur, Rückenmassage, Fußreflexzonenmassage. Auch Kuschelpartys bewahren Menschen davor, „unterkuschelt“ zu bleiben. Und die Berührung der Kopfhaut beim Friseur wirkt wohltuend, das Phänomen ist erforscht worden. Es handelt es sich um ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*), ein angenehmes Kribbeln, das bei tiefer Entspannung an der Kopfhaut empfunden wird und den ganzen Körper erfasst. Frauen scheinen die Kraft der Berührung in diesem Sinne etwas häufiger zu suchen. Männer haben sich mehr auf die Gesichtshaut und ihre regelmäßige Berührung mit Pinsel, Nassrasierer oder Rasierapparat spezialisiert. Aber allen steht das *Wasser* beim Duschen und Baden zur Verfügung, eine Rückkehr zur Fruchtwassererfahrung.

So groß ist die Bedeutung der Berührung, dass sie geradezu als *anthropologisch* bezeichnet werden kann: Das Menschsein hängt davon ab. Diese Erfahrung ist tief im Leben jedes Einzelnen verankert: Wenn ich berühre und berührt werde, sinnlich, seelisch, geistig und womöglich auch transzendent, lebe ich. Ohne Berührung spüre ich das Leben nicht. Im Kontrast zum berühmten „Ich denke, also bin ich“, *Cogito ergo sum*, worin René Descartes am Beginn der Neuzeit im 17. Jahrhundert den Kern des Menschseins sah, müsste es eher heißen: „Ich berühre, ich werde berührt, also bin ich“, *Tango tangor ergo sum*.

Anders als beim *Cogito*, dass allein vom denkenden Ich spricht, kommt bei der Berührung zusätzlich zum Ich der Andere ins Spiel, von dem das Ich berührt wird. Das erlaubt jedem Ich, die bedrückende Isolation in sich selbst zu überwinden, sodass es mit neuer Kraft und Lebensfreude die *Fülle des Menschseins* erkunden kann. Außergewöhnliche Erfahrungen können damit einhergehen. Berührungen erzeugen eine *Sinnfülle* bereits dadurch, dass sie die Sinnlichkeit aktivieren, die das Ich mit Anderen und aller Welt verbindet. Das Bedürfnis danach kann eine Triebfeder für Erotik und Sex sein und ist am ehesten zu stillen, wenn es sich dabei nicht nur um äußerliche Verrichtungen handelt. Wenn aber jede Berührung wegfällt, ausbleibt und verweigert wird, kann eine schreckliche *Sinnleere* die Folge sein. Ich spüre das Leben nicht mehr, der weite Raum der Seele geht verloren.

Es ist eine Kunst, Berührung *herbeizuführen*, eine weitere Kunst aber, sie *geschehen zu lassen*. Wenn der jeweils Andere die Initiative dazu nicht abweist, sondern sie zumindest passiv annimmt, vielleicht sogar aktiv beantwortet, kommt eine intimere Beziehung zustande. Dann kann das Glück der Berührung die Beteiligten durchströmen. Zauberhaft und erfüllend ist die sanfte Macht der Berührung, wenn sich Haut an Haut schmiegt und die Aktivität des Berührens mit der Passivität des Berührtwerdens verschmilzt, ein Verschmelzen von Selbst und Anderem.

Das ist bei Umarmungen zu erfahren, aber auch beim Tanz, beispielhaft bei jenem Tanz, der *Tango* genannt wird, denn das heißt wörtlich: „Ich berühre, ich betaste, ich fasse an.“

Die mögliche Nähe zwischen zwei Menschen bestimmt häufig ohne ihr Wissen, aber mit größter Selbstverständlichkeit über ihre Beziehung, und dies nicht nur körperlich, sondern auch *seelisch*, denn die Berührung geht über den körperlichen Aspekt noch weit hinaus. Von einem *berührenden Moment* ist die Rede, wenn die Seele von Gefühlen berührt wird, und in besonderem Maße ist diese seelische Berührung zwischen Freunden und Liebenden erfahrbar. Gefühle sind die Sprache der Seele, Seele verstanden als energetische Verdichtung, die den Körper zeitlebens trägt, aber nicht unbedingt an ihn gebunden ist. In der ganzen Spannweite von Gefühlen sind diese Energien erfahrbar, die ein berührendes Gefühlsleben ermöglichen und nicht der Endlichkeit unterliegen, da sie wie alle Energien unendlich wandelbar sind. Darauf zu achten, ist ein Garant dafür, das Leben intensiv zu spüren.

Über das Körperliche und Seelische hinaus ist für das menschliche Leben ein *geistiges* Berühren und Berührtwerden von Belang. Auch geistig geschieht Berührung, wenn Menschen sich im Gespräch oder in Büchern von Gedanken berühren lassen und Andere mit ihren Gedanken berühren. Berührungen durch Gedanken wirken auf Körper und Seele zurück. Wie das Seelische kann auch das Geistige als Verdichtung von Energien verstanden werden, die keiner Endlichkeit unterliegen, sodass es ein Leben des Geistes geben kann, das nicht vom Tod tangiert wird. Wie sonst wäre erklärbar, dass Gedanken längst verstorbener Geister wie Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikur, Seneca und zahlloser Anderer selbst nach endlos langen Zeiten noch Menschen berühren können? In diesem Fluidum von unabsehbarer Erstreckung im Raum und in der Zeit ist geistige Weite erfahrbar. Deshalb ist es so wichtig, das Leben nicht auf das vielgerühmte Hier und Jetzt zu beschränken.

Die äußerste Berührung ist diejenige, die mit einem gefühlten, gedachten und womöglich wirklich erlebten Überschreiten der Endlichkeit einhergeht, um sich von einer unendlichen Dimension, einer *Transzendenz*, berühren zu lassen. Transzendente Berührungen können mit einer Religiosität oder Spiritualität einhergehen, müssen aber nicht. Davon, welche Bedeutung diese Berührung für Menschen seit jeher gehabt hat, erzählt die Geschichte der Religionen. Mit Religion ist dabei nicht in erster Linie eine bestimmte Glaubensgemeinschaft oder Kirche gemeint, sondern das religiöse Phänomen selbst, der Rückbezug („ich binde mich zurück“, *religo* im Lateinischen) auf etwas, das für wesentlich gehalten wird.

Wesentlich sind die Energien, die alles Leben und alle Welt, auch das einzelne Ich und seinen Körper durchdringen und im Wortsinne *transzendieren*, also überschreiten. In den unterschiedlichsten Kulturen werden sie als göttlich, Gott oder Weltseele bezeichnet, aber entscheidend ist nicht ihre Benennung, sondern ihre Berührung im Fühlen und Denken, etwa bei einer Meditation oder einem Gebet. Menschen berichten nach dieser Erfahrung, von neuer Energie erfüllt zu sein. Als Michelangelo bei der Ausmalung der Sixtinischen Kapelle dem Geschehen eine konkrete Gestalt zu geben versuchte, gelang ihm ein eindruckliches Bild für die Berührung des endlichen Menschen durch die unendliche göttliche Energie.

Von Fingerspitze zu Fingerspitze scheint der Funke überzuspringen, der Adam belebt. Oder ist es Adam, der durch seine Berührung die göttliche Energie zum Leben erweckt?

Sich für den transzendenten Raum zu öffnen, legt den Zugang zu dieser unerschöpflichen Kraft frei. Mit der Öffnung wird das Ich durchlässiger und die Bewältigung von Lebensproblemen leichter, da dem Menschen mehr Energie zur Verfügung steht und er sich als Teil eines umfassenden Ganzen fühlen kann. Aber nur der Einzelne selbst kann darüber entscheiden, ob und in welcher Weise er oder sie sich auf solche Weise berühren lassen will. Nicht die endgültige Wahrheit, die kein Mensch kennt, ist hier maßgebend, sondern die angenommene *Lebenswahrheit*, der ein Mensch letzten Endes sein Leben anvertraut.

Von diesem weitestmöglichen Horizont kann er dann wieder zurückkehren auf den Boden, dessen Berührung ihn im wahrsten Sinne des Wortes *erdet*, nämlich der Erde näherbringt und gelassener macht. Auch das zählt zu den verschiedenen Aspekten, die die Kraft der Berührung erfahrbar machen: Den *Boden zu berühren*, beispielsweise mit nackten Füßen. Oder sich ganz auf den Boden zu legen und die Welt von unten zu betrachten. Von unten herauf statt von oben herab zu blicken, verändert die Perspektive grundlegend. Die Fülle der Eindrücke verringert sich, sodass die Welt wieder überschaubarer wird. Anders als aufrechtstehend und gehend wird der Mensch ein anderer, spürbar weicher und zugänglicher. Wohl aus diesem Grund ist das Liegen ja auch die bevorzugte Ebene zärtlicher Berührungen.

Unwillkürlich wird ein Mensch auch berührt, wenn ein anderer *lacht*. Es berührt angenehm, wenn ich mitlachen kann, jedoch unangenehm, wenn über mich gelacht wird. Eine Disposition Namens *Humor* ist der Kunst des Lachens förderlich und berührt Andere so angenehm, dass sie Sympathie empfinden, denn sie wissen: Von diesem Menschen ist nichts zu befürchten, er ist zur Distanz zu sich in der Lage, ein freier Geist. Aber Lachen ist nicht gleich Lachen, es gibt eine Vielzahl von Varianten davon, die Menschen auf unterschiedliche Weisen berühren können, je nachdem, mit welchem Gefühl das Lachen vermischt ist: Fröhlichkeit, Zorn, Liebe, Hass, Neid, Hohn, Triumph etc. Nicht selten ist es durchsetzt mit Sarkasmus und wird „das böse Lachen“ genannt, das denen, die es hören, einen Schauer über den Rücken jagt. Das erinnert daran, dass das Lachen seit jeher auch eine Form von Grausamkeit ist, wie alle wissen, die schon einmal ausgelacht worden sind. Etwas davon schallt noch aus dem höhnischen, spöttischen Lachen der Kritik hervor, das den Betroffenen schmerzlich berührt.

Eine Alternative zum lauthalsen Lachen ist das *Lächeln*, das kontrollierter und aus diesem Grund viel nuancierter eingesetzt werden kann, angenehm beim freundlichen Lächeln, unangenehm bei einem kühlen. In seiner Zartheit berührt es Menschen oft kraftvoller als das deftige Lachen. Es ist keine bloße Affektäußerung, sondern eine bewusst gewählte Haltung, die in der Mimik zum Ausdruck kommt. Auf den Lippen liegt es und spielt in Mundwinkeln, in allen Variationen schimmert es aus den Augen. Auf zauberhafte Weise öffnet es den Menschen, sowohl denjenigen, der das Lächeln erkennen lässt, als auch den Anderen, der es versteht. Nicht immer kommt es von Herzen, manchmal auch aus einem Kalkül.

Es kann Distanz zu einer Situation wahren und Ausdruck einer Distanz des Selbst zu sich sein oder, wenn ein Mensch das will, auch Andere auf Distanz halten. In der Vielfalt des Ausdrucks und der Fähigkeit zur Berührung ist das Lächeln verbündet mit dem Schweigen.

Das ist ein weiterer erstaunlicher Aspekt der Berührung: Wie und mit welcher Kraft ein *Schweigen* Menschen berühren kann, wiederum zwischen einem guten Schweigen in tiefem Einverständnis und einem ungunstigen Anschweigen. Jede Art des Schweigens berührt auf andere Weise. Durch Versuch und Irrtum, Praxis und Reflexion kann im Laufe des Lebens eine Kunst des Berührens und Berührtwerdens durch Schweigen erlernt werden. Ein gemeinsames *Beschweigen*, das alle gleichermaßen berührt, kann Gemeinschaft stiften: Diejenigen, die sich schweigend verstehen, wissen um ihre Zusammengehörigkeit. Ein *Verschweigen* aber kann Beziehungen zerbrechen, wenn ein Verbergen der wahren Verhältnisse, ein Verdrängen dessen, was wirklich ist, Andere brüskiert. Feindschaft wiederum kann von einem *Anschweigen* begleitet werden, einem unheilvoll brütenden oder offen feindseligen Schweigen. Sowohl das Anschweigen als auch das Verschweigen kann eine bewusste Machtausübung sein, um den Betroffenen zu verunsichern und zu demütigen.

Und auf stille Weise kann alles berühren, was geschrieben wird, vermittelt durch Zeichen und auch durch das, was zwischen den Zeilen zu lesen ist: *Berührung durch Lektüre*. Das Lesen ist, wie das Schreiben, wie das Gespräch, eine Form von Berührung durch Gefühle, Gedanken, Vorstellungen, Träume und Ideen. Ein Buch zur Hand zu nehmen und die Seiten umzublättern, ist zudem mit einer sinnlichen Berührung verbunden, die in modifizierter Form auch bei einem *E-Book* möglich ist. Die sinnlich-seelisch-geistige Berührung macht die Lektüre zur erfüllenden Erfahrung, ausgehend von der Bereitschaft eines Menschen, sich berühren zu lassen, denn nur dann wirken die Zeichen auf ihn ein.

Seit seiner Erfindung ist Lesen das Auffinden, Aufnehmen und Auslegen von Zeichen, die ein anderer zu einer anderen Zeit hinterlassen hat. Es bedeutet, eine Spur zu lesen und darüber nachzudenken, was sie sagt. In den Zeichen verbirgt sich ein anderer, und Lesen heißt, sich von dessen Stimme ansprechen und berühren zu lassen. Die Berührung ist ein Anstoß dafür, die eigene Sprache zu finden. Der Andere spricht mit mir und lässt sich von mir Fragen stellen, antwortet ausweichend oder direkt, tanzt aufdringlich auf der Bühne der Buchseite oder versteckt sich verschämt zwischen den Zeilen. Was er in den Text niedergelegt hat, kann ich durch den Akt des Lesens in mein Selbst übernehmen, vermittelt durch mein Verständnis, das nicht mit seinem Verständnis identisch sein muss. Es ist offen, was daraus wird, wenn die Omnipräsenz der Bilder die geduldige Lektüre ersetzt.

Auf die unterschiedlichen Arten von Berührung aufmerksam zu sein und sich auf jede Weise an der Einübung einer Kunst der Berührung zu versuchen: Das ist Lebenskunst. In der Hoffnung, dass in der Epoche vieler Empfindlichkeiten wieder ein wenig Empfindsamkeit entsteht, eine Empfänglichkeit für Berührungen. Die Voraussetzung dafür ist, wie gesagt, ein wenig *Wissen* über Berührung, davon war jetzt ausführlich die Rede.

Was nun noch fehlt, ist das *Können*, zu erwerben nur durch praktische Übungen. Die aber sind hier nicht zu leisten, sie sind eine Aufgabe für das private Leben jedes Einzelnen.

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Er lehrte Philosophie an der Universität Erfurt und war zeitweilig als philosophischer Seelsorger an einem Krankenhaus in der Nähe von Zürich tätig. 2019 erschien sein Buch *Von der Kraft der Berührung*, 2018 sein Bestseller *Selbstfreundschaft – Wie das Leben leichter wird* (beide im Insel Verlag). www.lebenskunstphilosophie.de.