

Abb. 1 Achtsame, therapeutische Berührung der Hände: In einem transparenten, einvernehmlichen und professionellen Rahmen kann die achtsame und bewusste Berührung dabei unterstützen, Körperwahrnehmung, Entspannung und regulative Prozesse zu fördern.
Quelle: © Africa Studie/stock.adobe.com



Die Qualität der achtsamen Berührung

Achtsame Berührung verbindet uraltes Erfahrungswissen mit moderner Forschung – und erfordert Klarheit, Ethik und Präsenz in der therapeutischen Praxis. ✦ Marie Wortberg

KURZ GEFASST

- 1 Die achtsame Berührung wirkt durch Präsenz, Beziehung und Sicherheit, nicht durch Technik oder „Magie“.
- 2 Sanfte Berührung wird häufig als unterstützend für Wohlbefinden, Stress- und Schmerzerleben erfahren – individuell und kontextabhängig.
- 3 In der Therapie und Beratung ist Berührung ethisch anspruchsvoll und erfordert klare Absprachen, Einverständnis und professionelle Selbstreflexion.

„**Streicheln Sie nur, oder haben Sie magische Hände?**“ So direkt fragte mich eine Frau, die ich mit Craniosacraler Therapie behandelt hatte. Eine gute Frage. Ich konnte ihr erklären, was eine achtsame, therapeutische Berührung bedeutet: Der Kontakt mit den Händen – eine Berührung, kein Streicheln und keine Massage – ist eine Einladung an den Körper, Orientierung und Entspannung zu finden. Ich beobachte regelmäßig, wie klar geführte, achtsame Berührungen Menschen unterstützen, zur Ruhe kommen lassen und ihnen Stabilität vermitteln.

Kulturhistorische Bedeutung der Berührung

Die Behandlung mit therapeutischer Absicht und achtsamer Berührung kann gezielt und schrittweise mit Ausbildungscurricula gelehrt und gelernt werden. Der Therapeut ist dabei kein Magier. Er ist Be-Handler, dessen Hände durch achtsame Berührung unterstützende Prozesse anregen können – was wie Magie anmutet. Die besondere Bedeutung von Berührungen zeigt sich seit Jahrtausenden in Kunst, Religion und Kultur. Achtsame Berührungen sind seit über 3000 Jahren Teil der Menschheitsgeschichte und in zahlreichen Kulturen dokumentiert.

Auf altägyptischen Papyri wie dem Papyrus Ebers (etwa 1550 v. Chr.) finden sich Hinweise auf therapeutisches Handauflegen und manuelle Heilmethoden. Auch die indischen Ayurveda-Schriften, insbesondere die Charaka-Samhita (etwa 1. Jh. n. Chr. in schriftlicher Form überliefert), beschreiben berührungs-

Für Anke zum privaten Weiterleiten
Marie

basierte Heiltechniken (sparśa cikitsā). Ebenso in der Bibel wird Berührung im Kontext von Heilungen erwähnt, etwa in Markus 1,41 oder Lukas 4,40, wo Kranken die Hände aufgelegt werden. In all diesen Traditionen wurde Berührung eine magische, heilige oder göttliche Heilkraft zugeschrieben.

Und wir alle kennen das berühmte Deckenfresko von Michelangelo „Die Erschaffung Adams“: Gott, der als vitaler älterer Mann dargestellt ist, streckt seinen rechten Zeigefinger aus, um den Lebensfunken auf Adam überspringen zu lassen, der eher matt und blass ist und seinen rechten Arm hebt. Das Innehalten vor dem Moment der Berührung wirkt wie ein respektvolles Angebot. Ich kann dies als Darstellung therapeutischer Haltung sehen: Innehalten und Anbieten einer heilenden Berührung an den Patienten, der dies wünscht und dem zustimmt.

In der Nationalbibliothek Paris wird das „Pariser Perikopenbuch“ ausgestellt als eine bedeutsame und prachtvolle Handschrift christlicher liturgischer Texte mit kleinen Illustrationen aus der Zeit um das Jahr 1120. Vor etwa 20 Jahren konnte ich die ikonischen Malerei, deren Farben bis heute leuchten, in einer Ausstellung in Paderborn bewundern. Ein Motiv faszinierte mich besonders: Eine weibliche Figur liegt bekleidet auf einem Bett, ehrfürchtig und aufmerksam stehen Männer und Frauen etwas abseits, eine berührt die Füße. Darüber wendet sich eine Christus-Figur mit einer liebevollen Geste und ausgestreckten Armen hinunter zur liegenden Frau. Zwei Engel-Gestalten heben ein kleines Wesen empor. Die liegende Frau ist Maria, die Mutter von Jesus, und das kleine Wesen stellt ihre Seele dar. Die „Entschlafung Mariens“ erzählt vom „Entschlafen“, vom Übergang Marias mit Gesten durch Menschen und Engel und den Heiland. Das fast tausendjährige Bild mit magischer Leuchtkraft beeindruckt durch die Berührungsgesten, die Maria, kirchengeschichtlich das Symbol für die „neue Eva“, unterstützen und ihre Seele in den Himmel heben. Ich sehe die respektvolle Haltung der Umstehenden, die Hinwendung zu der liegenden Gestalt. Die blau-goldene Umrandung schafft einen sicheren heiligen Raum für die Wandlung der Seele. So wie das alte Bild die Bedeutung von Berührung und Zuwendung in symbolischer Form vermittelt, beginnt die Wissenschaft

heute zu erforschen, welche neurophysiologischen Reaktionen achtsame Berührung im menschlichen Körper auslösen kann. Die Wirkung von Berührung, die in der Ikone spirituell dargestellt ist, lässt sich heute in Ansätzen auch neurophysiologisch erklären.

Wissenschaftliche Perspektiven auf Berührung

Die Behandlung mit therapeutischer Absicht und achtsamer Berührung wird in verschiedenen Kontexten erforscht. Die Studienlage ist zwar noch uneinheitlich, sie liefert aber wertvolle Hinweise, inwieweit eine achtsame, therapeutische Berührung als unterstützend erlebt werden kann – etwa hinsichtlich der Stress- und Schmerzregulation oder des subjektiven Wohlbefindens. So zeigen einige Einzelstudien, die kleinere Personen- oder Patientengruppen unter unterschiedlichen Bedingungen untersucht haben, positive Effekte auf die Behandelnden. Eine Studie beispielsweise mit 80 Frühgeborenen konnte belegen, dass sanfte mütterliche Berührungen („gentle human touch“) den Frühgeborenen während einer Venenpunktion helfen können. Die Berührung ging mit weniger Schmerzreaktionen und kürzerem Schreien der Säuglinge einher und wirkte zugleich beruhigend auf Mutter und Kind (Abb. 2) [7].

Eine große wissenschaftliche Auswertung vieler Einzelstudien (Metaanalyse) zeigte, dass Berührung häufig und unabhängig von der Methode mit positiven körperlichen wie emotionalen Veränderungen einhergeht. Menschen berichten beispielsweise von weniger Stress und Schmerz oder mehr emotionaler Ruhe. Die Wirkung entsteht dabei nicht nur durch „Technik“, sondern auch durch das Erleben von Nähe, Sicherheit und Zuwendung [8]. Eine weitere Metaanalyse untersuchte, ob Craniosacrale Therapie bei Menschen mit chronischen Schmerzen hilfreich sein kann. Die Auswertung zeigt, dass diese Therapieform im Vergleich zu Kontrollbehandlungen im Durchschnitt mit geringerer Schmerzintensität und besserer körperlicher Funktion verbunden war, wobei die Effekte bis zu sechs Monate anhalten konnten [9].

Insgesamt zeigt sich, dass die Grundlagenforschung zum Thema Berührung stetig wächst und neue Forschungsfelder und Perspektiven eröffnet. Zu einem sehr jungen Forschungsfeld der Berührungsforschung zählen die sogenannten C-taktilen Nervenfasern.

Neurobiologie und Berührung

Seit etwa 30 Jahren ermöglichen moderne Technologien, die zellbiologischen und physiologischen Grundlagen von Berührung genauer zu untersuchen. Die Erforschung der erst seit den 1990er-Jahren bekannten C-taktilen Nervenfasern trägt außerdem zu einem besseren Verständnis bei, wie sanfte Berührungsreize im Nervensystem verarbeitet werden und welche Effekte sie bewirken.

C-taktile Nervenfasern und Selbstregulation

Taktile Nervenfasern, die Reize wie Schmerz, Druck, Vibration und Temperatur weiterleiten, sind seit langem bekannt. Erst seit



Abb. 2 Eine an Frühgeborenen durchgeführte Studie zeigt, dass sanfte und bewusste Berührungen Stress und Angstreaktionen regulieren können. Auch in der Naturheilpraxis können achtsame Berührungen ein Gefühl von Sicherheit fördern und selbstregulative Prozesse unterstützen. Quelle: © jchizhe/stock.adobe.com

den 1990er-Jahren werden die sogenannten C-taktilen Fasern der behaarten Haut genauer erforscht. Diese Fasern und ihre Rezeptoren finden sich vor allem an Armen, Beinen, Schultern und am Rumpf. Sie leiten Reize eher langsam weiter und tragen dazu bei, angenehme Berührungsqualitäten von Schmerzreizen zu unterscheiden. Die entsprechenden Signale werden über den insulären Kortex als Teil des paralimbischen Cortex und über das limbische System mit dem Hypothalamus verbunden. Dieser fördert die Ausschüttung des „Bindungshormons“ Oxytocin und aktiviert das parasympathische System. Sanfte, langsame Berührungen werden daher häufig als wohltuend und verbindend wahrgenommen.

Die Selbstregulation des vegetativen Nervensystems mit Parasympathikus und Sympathikus funktioniert als ein vorbewusstes Wahrnehmungs- und Anpassungssystem. Es steuert lebenswichtige Körperfunktionen und reguliert, wie der Organismus zwischen Aktivierung (Alarm) und Erholung (Regeneration) wechselt. Diese Muster wirken sich auf unsere Wahrnehmung aus, auf unsere Gefühle und Einschätzungen von Personen und Situationen, auf unser Alltagserleben, unsere Kindheits- und Trauma-Muster.

Polyvagalthetheorie

Der Neurophysiologe Stephen Porges beschreibt in seiner Polyvagal-Theorie ein Modell, das die Feinabstimmung der vegetativen Selbstregulation zwischen Zuständen von Sicherheit, Regeneration, Anregung bis Aufregung, Bedrohung, Kampf oder Flucht erklärt [1, 4]. Nach diesem theoretischen Ansatz ermöglicht die Vernetzung des parasympathischen Systems, insbesondere des Nervus vagus, mit sensorischen Hirnnerven eine schnelle, vorbe-

HINTERGRUNDWISSEN

Übungen zur Selbstregulation durch Berührung

Legen Sie sich bequem auf eine ebene Fläche. Bei Bedarf können Sie ein Kissen unter den Kopf oder eine Rolle unter die Knie legen. Die Füße liegen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Atmen Sie dreimal bewusst, um anzukommen, und legen Sie dabei die Hände sanft auf den Unterbauch.

- Bewegen Sie Ihre Füße wie Scheibenwischer nach außen und nach innen, insgesamt dreimal. Dies ist die erste Entspannungsetappe mit dem Ziel, die Längsmuskulatur der Beine und des Beckens zu lockern.
- In der zweiten Etappe legen Sie beide Hände auf das Zwerchfell und streichen dreimal sanft und sehr langsam entlang der Rippen nach außen. Ziel ist die Entspannung von Atem, Bauch und Zwerchfell als wichtige Querstruktur.
- In der dritten Etappe berühren Sie mit beiden Händen Gesicht und Wangen. Nun streifen Sie dreimal ab, um Spannungen sanft zu beeinflussen. Viele Menschen erleben hier eine Entlastung im Gesichtsbereich und eine beruhigende Wirkung auf ihr Sinnessystem.

Um die Übung abzuschließen, legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und nehmen wahr, wie sich Ihr Körper in diesem Moment anfühlt.

Vielleicht zeigt sich dabei ein Gefühl von Ruhe, Weite oder auch ein erstes Nachlassen von Spannung. Lassen Sie diese Wahrnehmung noch ein paar Atemzüge lang wirken. Aus dieser inneren Sammlung heraus können Sie nun die Aufmerksamkeit weiter nach oben einla-

den: zu Kopf und Wirbelsäule, die Sie im nächsten Schritt behutsam in eine neue Ordnung begleiten.

Kopf und Wirbelsäule ordnen sich

Laden Sie Ihren Kopf und Ihre Wirbelsäule, zu einem kleinen „Reset“ ein.

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie sanft die Beine aus. Eine Knirolle kann entlastend für den Rücken sein. Legen Sie Ihre Hände unter den Hinterkopf, der Kopf liegt wie in einer Schale.

Es kann für Schultern und Arme entlastend sein, wenn Sie die Ellenbogen mit einem Kissen abstützen. Vielleicht ist es für Sie angenehmer, nur eine Hand unter dem Kopf und die andere entspannt auf den Bauch zu legen.

Stellen Sie sich Ihre Wirbelsäule wie eine Perlenkette vor, mit dem Kopf als große Verschlussperle. Mit dem entspannten Liegen und ruhigem Atem ordnet sich die Perlenkette Ihrer Wirbelsäule sanft und ohne Zug.

Ein Gähnen, Seufzen oder Schlucken – dies ist ein Zeichen, dass sich das vegetative Nervensystem und Muskeln und Faszien entspannen. Spüren Sie in Ihrem Körper nach, wie sich die Empfindung einer inneren Ordnung und Entspannung ausbreitet.

Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie diesen Zustand.

wusste Einschätzung sozialer Signale wie Blick, Mimik und Stimme. Schon bei Säuglingen lässt sich beobachten, dass sie auf Augen- und Körperkontakt sowie Stimmklang reagieren und sich beruhigen oder erschrecken.

Beim Autogenen Training kann die Formel „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“ körperlich und psychisch beruhigend wirken – je nach individueller Übungspraxis, persönlicher Verfassung und Rahmenbedingungen. In verschiedenen therapeutischen Ansätzen wird diese Form der Selbstwahrnehmung genutzt, um individuelle Lern- und Entwicklungsprozesse zu unterstützen und zwischen unterschiedlichen inneren Anspannungs- oder Alarmzuständen zu unterscheiden.

Mit diesem Verständnis kann es hilfreich sein, einen freundlichen und wertschätzenden Zugang zu den eigenen Empfindungen zu entwickeln und ein Gefühl innerer Sicherheit zu fördern. Darauf aufbauend können sich Neugier und Erkundungsverhalten entfalten – Fähigkeiten, die häufig mit Intuition und sozialem Lernen in Verbindung gebracht werden.

Wie geht freundliches Selbst-Berühren?

Wie kann sich ein solcher freundlicher Kontakt mit sich selbst anfühlen? Eine einfache Möglichkeit, dies auszuprobieren, ist fol-

gende kleine Übung: Ich lege meine Hand auf meinen Brustkorb oder an die Schulter. Ich spüre die Wärme an der Hand und am Körper. Die Hand liegt weich und entspannt. Das Atmen kommt und geht ohne Anstrengung. Ich strenge mich nicht an, ich bin freundlich zu mir. Wohlige Wärme verbreitet Ruhe und Entspannung. So habe ich für ein paar Minuten eine freundliche Pause – nur für mich.

Selbst-Berührungen sind daher eine gute Möglichkeit, die eigene Selbstregulierung besser kennenzulernen und einen sicheren Raum zu erfahren. Sanfte Körperspür-Übungen können unterstützen, den Zugang Schritt für Schritt zu vertiefen (siehe Kasten „Übungen zur Selbstregulation durch Berührung“).

Grundhaltung und Übungsrahmen bei achtsamer Berührung

Achtsame Berührung lässt sich als Prozess beschreiben, der aus vier Phasen besteht: Innehalten – Annäherung – in Kontakt sein – Verabschieden. Die Grundhaltung lautet: „Ich bin achtsam mit mir und dem anderen, da ich bei der Berührung in seinem persönlichen Raum bin, und ich habe die Erlaubnis, mich dort aufzuhalten.“

Die achtsame Berührung hat eine „lauschende“ Qualität: Das taktile Erforschen und die anatomischen Überlegungen treten in

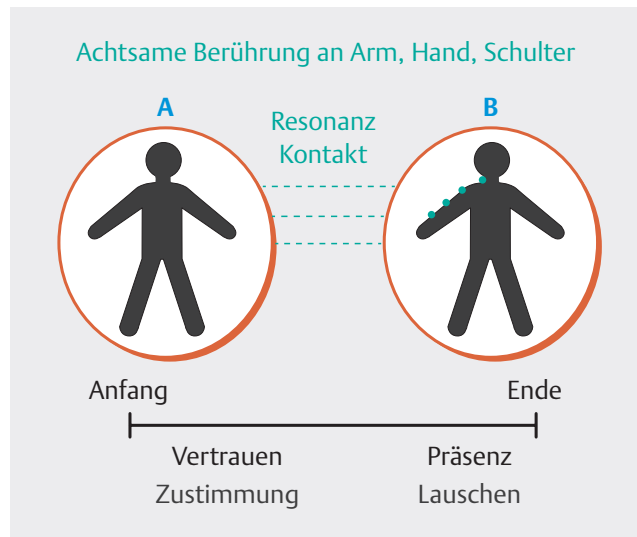


Abb. 3 Skizze zur Vermittlung achtsamer Berührung in Laien-Workshops für pflegende Angehörige und Ehrenamtliche: Achtsame Berührung als lauschende Haltung. Quelle: © M. Wortberg, Bielefeld

den Hintergrund. In entspannter, präsenter Aufmerksamkeit stimmt sich die behandelnde Person auf ein weites, rezeptives Wahrnehmen in der Berührung ein.

Ich erkläre achtsame Berührung in meinen Workshops für Laien, z.B. für pflegende Angehörige oder für Hospiz-Ehrenamtliche, mit einer Skizze (siehe Abb. 3) und folgender Übung:

Rolle und Verantwortung der beteiligten Personen

Die behandelnde Person „A“ wie „achtsam“ übernimmt die Verantwortung für einen klaren und sicheren Rahmen. Sie erklärt, welche Absprachen gelten und wie achtsamer Körperkontakt helfen kann, Ruhe zu erleben. Die behandelte Person „B“ wie „berührt“ erklärt ihr Einverständnis, sanfte Berührungen – etwa an Arm oder Schulter – im Sitzen oder Liegen anzunehmen.

Person A berührt Person B – eine Übung zu zweit

Wichtige Grundlagen dieser Übung sind eine klare Rollenverteilung, ein gemeinsames Absprechen und ein bewusstes Beginnen und Beenden der Übung. Die Übung besteht aus den folgenden Schritten:

1. **Vorbereitung.** Person A sorgt für ein geschütztes Setting. Person B sitzt oder liegt bequem.
2. **Innehalten.** Beide nehmen sich einen Moment Zeit zum Ankommen, achten auf die eigene Entspannung und nehmen eine entspannte Sitz- bzw. Liegeposition ein.
3. **Absprechen.** Person A teilt Person B mit, wo und wann die Berührung beginnt.
4. **Kontakt aufnehmen.** Person A legt sanft eine Hand an die Schulter und die andere an den Arm – ohne Druck, ohne Einengung.
5. **Berühren in Freundlichkeit.** Mit dem inneren Bild einer warmen, weichen Berührung entsteht ein ruhiger, achtsamer Kontakt.

6. **Bequeme Haltung finden.** Bei unbequemer Haltung der Hände passt Person A die Handposition so an, dass sie für beide angenehm bleibt.
7. **Verweilen im Kontakt.** Beide bleiben für fünf oder mehr Minuten im Kontakt und nehmen wahr, wie sich dieser Moment anfühlt – bei Person B und auch bei Person A selbst.
8. **Beenden des Kontakts.** Person A kündigt das Lösen der Hände an und löst den Kontakt langsam und bewusst.
9. **Nachklang.** Person A bleibt in der Nähe, und mit einem verbalen Austausch beendet sie diese achtsame Berührung. Dann können die Rollen getauscht werden und beide Personen erleben so das Berührtwerden und Berühren.

Berührung in Therapie und Beratung

Seit den Anfängen der Psychotherapie und Psychoanalyse wird diskutiert, ob die Berührung von Patienten zulässig oder hilfreich ist.

Ethik der therapeutischen Berührung und Beratung

Mit der Abstinenz-Regel wird vom Therapeuten gefordert, sich zurückzunehmen und seine Macht nicht autoritär, erotisch oder sexuell zu missbrauchen. Grenzen zu wahren, bedeutet Respekt vor der Person und Aufmerksamkeit für Worte und Stimmungen. Viele Patienten berichten über grenzüberschreitende, machtmisbrauchende Berührungen oder kennen Berührung nur mit sexueller Konnotation. So erfordert die körperliche Berührung in der Beratung oder im therapeutischen Gespräch einen sicheren Rahmen, eine klare therapeutische Intervention und explizites Einverständnis.

Über Berührung sprechen statt berühren

Über Berührung sprechen ist eine Möglichkeit, dem Patienten zu helfen, hilfreiche regulierende Erfahrungen mit Berührung zu machen. Durch das Erzählen von Berührungserlebnissen und das Nachspüren der verbundenen vegetativen Reaktionen – etwa von Sicherheit oder Gefahr – kann der Patient Alarmreaktionen nachspüren und durch bewusstes Ausatmen wegpusten. Auch Erinnerungen wie die Umarmungen der Oma oder das Pusten auf die Schürfwunde helfen, den Körper wieder an Sicherheit, Wärme oder Verbundenheit zu erinnern.

Selbstberührung als regulierende Erfahrung

Selbstberührungsübungen können gemeinsam mit dem Patienten eingeübt werden. Gemeinsam werden hilfreiche Berührungsgesten ausprobiert. Für belastende Situationen, wie im Wartezimmer des Arztes, kann die freundliche Berührung an der Schulter ausprobiert werden (s.o.) oder Nachspüren, wie mit den eigenen Händen an den Wangen ein warmes „Ich-bin-ich-Gefühl“ entsteht. Dies kann dabei unterstützen, sich als zentrierter und ruhiger zu erleben.

Berührung durch Behandelnde – eine besondere Intervention

Berührung des Patienten durch die Behandelnden ist eine besondere Intervention. Das Ziel ist, den eigenen Körper im Hier und Jetzt zu spüren, die aufsteigenden Gefühle und inneren Bewertungen dazu mit dem Therapeuten zu erkunden.

Reflektieren Sie mit dem Patienten: Welche Berührung wirkt hilfreich, orientierend und Sicherheit gebend? An der Schulter? Am oberen Rücken als Rückhalt? Erforschen Sie gemeinsam die regulierende Wirkung, wie etwa die Lösung von Anspannung und Aufregung.

Wenn ein sicherer Rahmen geschaffen und gehalten werden kann, kann Berührung eine wohltuende und unterstützende Intervention in der Beratung, im therapeutischen Gespräch sein.

Ein sicheres therapeutisches Setting entsteht nicht allein durch Zustimmung des Patienten, sondern durch die bewusste innere und äußere Haltung der therapeutischen Person.

Innere Arbeit und professionelle Verantwortung

Therapeuten sind verantwortlich für ein klares Setting und klare Umsetzung der Übung: Gibt der Patient die Erlaubnis, oder nur halbherzig? Wie spürt er den sicheren Rahmen? Was ist die Indikation für Berührung? Warum genau jetzt diese Berührung, wie erkläre ich diese, wie leite ich an, wie beende ich die Übung, in welchem Themen-Kontext, wie geschieht dabei Psychoedukation und Vertiefung der Erfahrung im therapeutischen Gespräch?

Das ist für Therapeuten eigene innere Arbeit. Die tiefgründigen Gedanken von Tilman Moser aus dem Jahr 2005 zur Ethik der Berührung loten dies in einem kleinen Essay aus – immer noch aktuell und erhellend zu lesen [5]. Wie kann der Therapeut mit Achtsamkeit und Klarheit in Wahrnehmung die Bedürfnisse und Bedürftigkeit des Patienten erkennen und auch die eigene Bedürftigkeit oder Machimpulse? Dies betrifft nicht nur den Kontakt von männlichen Therapeuten zu Patientinnen, sondern auch zwischen Frauen oder Männern. Achtsames Berühren rührt uns tief im Inneren an Sehnsüchte, Begehren, Gefühle von Macht und Ohnmacht, Vertrauen und Abhängigkeit. Abstinenz als therapeutische Haltung betrifft viel mehr als das Verbot von sexuellem Machtmissbrauch.

Üben Sie als Therapeut das Reden über Berührungen und zu klaren Gesten. Schigl et al. beschreiben aus der wissenschaftlichen Forschung im Bereich Psychotherapie, wie Berührung als eine besondere wirkungsvolle Intervention mit Indikationen und Kontra-Indikationen, mit Retraumatisierungs- aber auch Heilungspotenzial eingesetzt werden kann [7]. Nutzen Sie Ihre Supervision und Intervision zu Ihrer Reflexion. Vertiefen und üben Sie Ihre offene Aufmerksamkeit und Ihren Umgang mit Berührung in Fortbildungen.

Palpation und achtsames Berühren in Osteopathie und Craniosacraler Therapie

Die Palpation zur Diagnose und Therapie führt der Behandelnde mit aktiven Berührungen aus. Sie ist ein bedeutsames Hand-

werkszeug in der Osteopathie und Craniosacralen Therapie. Der Untersuchende entwickelt einen Befund aus den taktilen Sinnesindrücken zusammen mit visuellen und akustischen Eindrücken und dem Wissen zu Anatomie, Pathologie und der eigenen klinischen Erfahrung. Durch feine Resonanzprozesse im Gehirn, an denen Spiegelneuronen beteiligt sind, kann es gelingen, den Patienten intuitiv besser wahrzunehmen und zu verstehen. Zusammen mit der Anamnese entstehen daraus diagnostische Einschätzungen und therapeutische Überlegungen. Jean Pierre Barral, ein bedeutender französischer Osteopath, hat in einem Interview anschaulich beschrieben, wie viel Übung in Palpation und anatomischem Wissen hierfür notwendig ist [2].

Achtsame Berührung in der Craniosacralen Therapie

In der Craniosacralen Therapie wird die angemessene achtsame Berührung in der Haltung von Wertschätzung und Präsenz gelehrt und geübt. Durch sanftes Berühren kann es zu einer tiefen Entspannung kommen und zu einer Unterstützung selbstheilender Prozesse. Meine Patienten berichten über:

- örtliches Pulsieren oder Wärmegefühl
- angenehmes Gefühl des Ausbreitens oder des „Fließens“
- innere Bilder von Einssein, von Weite, von Raum, von Stille
- Entspannungsgefühl, kleine Ausgleichsbewegungen, unwillkürliche tiefe Atemzüge
- kostbares Stillstehen der Zeit

In der therapeutischen Aufmerksamkeitsarbeit mit Berührung und verbaler Begleitung zu den inneren Bildern und Gefühlen wandeln sich Körperspannungen und Emotionen im Patienten. Auf diese Weise kann er beispielsweise erleben, dass sanfte Formen der Berührung von seinem über Jahre belasteten Körper als angenehm und wohltuend wahrgenommen werden. Viele Menschen beschreiben dabei ein Gefühl von vermehrtem „Fließen“ und Ruhe, was die Schmerzen und den inneren Frieden positiv beeinflussen kann. In seiner Einführung zur Craniosacralen Therapie beschreibt R. Löwe dies als „der inneren Weisheit vertrauen“ [3].

Subjektive Rückmeldungen und Kontraindikationen

Häufig wird von angenehmer Wärme, einem Gefühl von Verbundenheit oder der Freude berichtet, von In-Kontakt-Sein, ohne etwas leisten oder tun zu müssen. Solche Rückmeldungen beschreiben individuelle Erfahrungen, nicht allgemeingültige Wirkungen.

Kontraindikationen sind vor allem Unerfahrenheit, Ungeduld, zu viel Druck beim Auflegen der Hände oder auch innerlicher als Erwartungsdruck. Lieber nur an Armen und Schultern berühren, nicht am Kopf! Machen Sie keine plötzlichen Bewegungen und berühren Sie mit Zustimmung so, wie Sie es abgesprochen haben. Und legen Sie nicht einfach die Hände auf offene Wunden oder Entzündungen. Weniger ist mehr – Achtsames Berühren ist ein Kontaktangebot, seien Sie abwartend und offen. Wenn die behandelte Person Sorge vor unangenehmen oder überwältigenden Gefühlen hat, so sprechen Sie sich miteinander gut über die nächsten Schritte ab.

Dieses Ritual der achtsamen Berührung gilt auch für Therapeuten, üben Sie dies in Fortbildungen. Es gibt Menschen, die achtsame therapeutische Berührung wünschen, und Sie spüren, dass es eine Überforderung wäre. Sie sind somit gefordert, nachzufragen und anzuleiten, was sich sicher anfühlt, z.B. durch Selbstberührungsübungen.

Über Berührung werden auch Erinnerungen wach, oft auch unintegrierte oder traumatische Erfahrungen. Damit die Berührung nicht traumatisierend wirkt, braucht es Behutsamkeit und Sicherheit durch Absprachen. Wenn dies in der Therapie gelingt, ist dies insbesondere für Menschen mit Traumaerfahrung oft wohlthuend und entlastend. Sie berichten von neuen positiven Erfahrungen und besserem Körpergefühl [8].

Auf einen Blick

Zum Abschluss möchte ich aus meiner Erfahrung betonen, wie wohlthuend achtsame Berührung auch für Therapeuten ist. Stille und Präsenz helfen den Behandelnden, ruhig zu werden, Handlungsdruck loszulassen und der Verbindung durch Berührung zu vertrauen. Dieses Vertrauen und die lauschende Haltung prägen die Begegnung auf eine Weise, die von vielen Menschen als unterstützend und zugleich magisch erlebt wird. ●

 Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-2827-4018>

Literatur

- [1] Agustoni D. Craniosacral-Selbstbehandlung: Wohlbefinden und Entspannung durch sanfte Berührung. München: Kösel Verlag; 2004
- [2] Bundesverband Osteopathie e.V. Videointerview mit Jean-Pierre Barral (2019). Zugriff am 31.03.2026 unter: <https://bv-osteopathie.de/2019/07/18/bvo-videointerview-mit-jean-pierre-barral/>
- [3] Löwe RU. Der inneren Weisheit vertrauen: Eine Einführung in die craniosacrale Methode. Bielefeld: Aurum Verlag; 2020
- [4] Porges S. Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit: Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung. Lichtenau: G. P. Probst Verlag; 2019
- [5] Moser T. Für eine Ethik der Berührung in der Psychotherapie (2005). Zugriff am 31.03.2026 unter: www.tilmanmoser.de/site/wichtige_aufsaeetze/fur_eine_ethik_der_beruehrung_in_der_psychotherapie.html
- [6] Schigl B, Siller B, Hofer-Moser O. Körperliche Berührung in der Psychotherapie. Journal für Psychologie 2022; 30: 29–49. DOI: 10.30820/0942-2285-2022-2-29
- [7] Kılınc D, Çağlar S. The Effect of Mother's Gentle Human Touch on Preterm Neonate's Pain and Maternal Anxiety During Venipuncture in Türkiye. Res Nurs Health 2025; 48: 487–496. DOI: 10.1002/nur.22472
- [8] Packheiser J, Hartmann H, Fredriksen K et al. A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. Nat Hum Behav 2024; 8, 1088–1107. DOI: 10.1038/s41562-024-01841-8
- [9] Haller H, Lauche R, Sundberg T et al. Craniosacral therapy for chronic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Musculoskelet Disord 2020; 21:1–14. DOI: 10.1186/s12891-019-3017-y



HP MARIE WORTBERG

Marie Wortberg ist Diplom-Psychologin, Supervisorin und Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Craniosacraltherapie. 25 Jahre hat sie mit psychisch erkrankten und beeinträchtigten Menschen als Psychologin gearbeitet. Craniosacraltherapie als heilsamer Zugang zu Menschen hat vor 20 Jahren dazu geführt, dass sie sich als Heilpraktikerin niederließ. In ihrer Heilpraxis verbindet sie craniosacrale Berührung und Pflanzenmedizin,

insbesondere Spagyrik, mit ihrem psychotherapeutischen Wissen und ihrer Erfahrung. Seit fast dreissig Jahren engagiert sie sich in der Hospizarbeit.

E-Mail: marie.wortberg@web.de