Berühren in der therapeutischen Beziehung

Notburga Fischer

Im Zeitalter von omnipräsenter Nutzung der KI stellt sich mir immer wieder die Frage: was ist die Essenz unseres Mensch seins – und was kann letztendlich nie durch virtuelle Welten ersetzt werden?

In meiner Praxis arbeite ich viel mit direktem Körperkontakt und Berührung, und häufig erhalte ich beim Abschlussgespräch das Feedback, dass Klient:innen gerade diese Körpererfahrungen oder körperliche Nachnährsequenzen am eindrücklichsten und nachhaltigsten erlebt haben und auch Weichen stellend darauf zurückgreifen können.
Von KI selbst erhalte ich folgende Antwort: „Nein, menschliche Berührung in der Therapie kann durch Künstliche Intelligenz nicht ersetzt werden. KI-Systeme und humanoide Roboter können zwar empathische Worte oder Berührungen simulieren, es fehlt ihnen jedoch an echtem physischem Spüren, emotionalem Bewusstsein und der tiefen zwischenmenschlichen Resonanz“.
So möchte ich mit diesem Blogartikel ein Plädoyer für das bewusste Einsetzen von Berühren und Körperkontakt in der Körperpsychotherapie halten. Das ist unsere Trumpfkarte gegenüber allen Therapieformen die den Körper nicht einbeziehen und will aber auch gelernt sein, denn eine sichere und klare therapeutische Beziehung ist unabdingbar dafür.

Körperkontakt ist wichtig für unser Landen in der Welt

Berührung und Körperkontakt gehören zu den basalen menschlichen Grundbedürfnissen. Wir wachsen in einem Körper und landen nach der Geburt optimalerweise auf dem Bauch der Mutter, wo sich das Baby instinktiv im „Selbstanbindungsreflex“ (Breast Crawl) hochrobbt zum Herzen und den Brüsten und dort zu saugen beginnt. Schreit das Baby, kann einfach ein präsentes Halten und ruhiges Atmen der Mutter oder des Vaters ko-regulierend wirken und Beruhigung stellt sich ein.

In diesem physischen Körperkontakt geschehen erste Bindungserfahrungen. Sind wir willkommen und angenommen in unserem so sein? Können sich Eltern einschwingen auf unsere Bedürfnisse und diese adäquat beantworten? Können wir Vertrauen entwickeln in der Abhängigkeit zu unseren Eltern und Betreuungspersonen? Dürfen wir unseren Impulsen folgen, darin Autonomie entwickeln im rausbewegen in die Welt und in einen sicheren Hafen zurückkommen und wieder andocken? Können wir auf diesem Boden unsere kindlich sexuelle Lebendigkeit entdecken und eine innere Verbindung erfahren zwischen unserem Kinderherz und unseren Genitalien? All dies findet im Körper mit all unseren Sinnen statt und ist in unserem Körpergedächtnis gespeichert.

In der therapeutischen Beziehung liegt das Potential einer korrigierenden Erfahrung mit einem präsenten Gegenüber als Therapeut:in. Darin können fehlende Bindungserfahrungen neu erlebt und entwickelt werden. Der Körper spielt dabei eine wichtige Rolle, wurde jedoch in den letzten Jahrzehnten immer weniger einbezogen. Therapeut:innen meiden den Körperkontakt mit ihren Klient:innen aus guter Absicht, um Übergriffen und Grenzverletzungen vorzubeugen.

Mein Berührungs-Weg

Mich hat der Körper in all seinen Ausdrucksformen immer schon fasziniert. Ich wählte die Ausbildung zur Physiotherapeutin und unterrichtete später an der Akademie für Physiotherapie in Salzburg. Ich komme also von der «Hands on» Arbeit, der direkten Körperberührung, die jedoch meist eine funktionale Absicht hatte.
Ulfrid Geuter, Autor von Fachbüchern zur Körperpsychotherapie, beschreibt den Unterschied zwischen Physiotherapie oder funktionaler Körpertherapie zu Körperpsychotherapie folgendermassen[1]:
«Beim ersten tut der Therapeut als Experte etwas mit dem Körper des Klienten
Im zweiten reflektieren wir die Bedeutung einer Berührung im therapeutischen Dialog.»

Genau dieser Unterschied führte mich weiter zur IBP Körperpsychotherapie und ich war damals total erstaunt, dass man körperpsychotherapeutisch arbeiten kann ohne Berührung oder Körperkontakt und den Körper eher als Referenzrahmen von Wahrnehmung und Spüren nutzen kann. Jack Rosenberg, der früher selbst noch mit direkter Berührung gearbeitet hatte, folgte dem Zeitgeist der Zurückhaltung und Abstinenz aus oben genannter guter Absicht. Einzig bei den Release Techniken der Körpersegmente, die dann im Verlauf mehr als Self Release Techniken angeleitet wurden, gab es erlaubten Körperkontakt.
Ein Argument war auch: „Berührung fördert die Regression und damit auch die Abhängigkeit in der therapeutischen Beziehung“.

In meiner langjährigen Sexual Grounding Therapy® Ausbildung erhielten wir von Willem Poppeliers eine differenzierte Schulung im Einsetzen von Berührung und Körperkontakt und lernten, diese bewusst zu nutzen in der Übertragungsbeziehung und im therapeutischen Prozess. In diesem sexualtherapeutischen Ansatz arbeiten wir mit der Reifeentwicklung von Sexualität und Beziehung in der gesamten Lebensspanne und fördern eine erwachsene selbst regulierte Haltung im Ausdruck von sexueller Lebendigkeit mit sich selbst und im Austausch mit Anderen. Gerade weil es auch um die sexuelle Lebendigkeit geht, braucht es als Begleitperson ein klar reguliertes Gegenüber, das nichts für sich will und diese basale Vitalenergie in Klient:innen unterstützen kann, sodass auch mit der erotischen Übertragung fruchtbar gearbeitet werden kann.

Nachnährende Berührung

Berührung wird hier nicht funktional eingesetzt um etwas zu erreichen oder zu bewirken, wie z.B: eine Verspannung zu lösen, sondern der Kontext und die Bedeutungsgebung der Berührung ist wichtig. Diese haben meist mit der Lebensgeschichte zu tun, wo zum Beispiel Körperkontakt gefehlt hat oder auf missbräuchliche Art geschehen ist.

Eine 70 jährige Klientin erzählt mir im Erstgespräch sie sei lange bei einem guten Körpertherapeut gewesen, der sie massiert habe und für sie war das Wichtigste, von einem gut regulierten Mann respektvoll und einfühlsam berührt zu werden, was sie von ihrem Vater nie erfahren konnte. Der Therapeut wusste gar nichts von dieser inneren Bedeutung für sie – die Massagen verliefen ohne Worte. Zu mir kam sie mit dem ausgedrückten Bedürfnis nach Arbeit mit direktem Körperkontakt, da sie ihre Mutterbeziehung (die sie von nicht verlässlich da bis übergriffig erlebte) noch ins Reine bringen wollte. Ich spürte diese grosse Sehnsucht

[1] Ulfried Geuter, Praxis Körperpsychotherapie, Berühren und Halten, Springer 2019

nach Körperkontakt, gleichzeitig aber eine Distanz und Vorsicht. Mein Vorschlag war, mich neben sie zu setzen und liess sie den Abstand wählen, der zu Beginn noch gut ein Meter war (die Position daneben empfand sie deutlich angenehmer als vorher). In der Folge mit genügend Zeit ging es um eine Annäherung über die Hände – mit der Frage an sie: «Wie findet ihre Hand raus ob meine Hand sicher ist, und wie überprüft ihre Hand das?» Zuerst fand sie meine Hand zu zerbrechlich, der könne man nichts zumuten, und auf meine Einladung hin das zu prüfen ob das so sei, begann sie meine Hand zu testen und fester zu nehmen. Sie liess sie auch plötzlich los und prüfte ob ich da blieb oder sie auch wegzog. Es kam fast eine kindliche Spielfreude in ihre Hände bis sie immer mehr für sich herausfand was es brauchte, damit sich der Kontakt sicher und verlässlich anfühlte.
Dies legte den Boden für eine körperliche Erforschungsreise, in der ich häufig die Mutterrolle einnahm und sie innerlich als Kind in unterschiedlichen Altersstufen korrigierende Körperkontakterfahrungen verankern konnte bis hin zur Spiegelung ihrer sexuellen Lebendigkeit. Das immer wieder testen blieb dabei ein wichtiges Element.

Wenn ich Übertragungsrollen einnehme, gehe ich meist innerlich leer auf diesen Platz, beziehungsweise in diese Rolle und frage erst einmal ab, was passiert im Körper der Klientin – weckt es unangenehme oder unterstützende Gefühle? Ab dann wird es zur zentralen Frage: „Wenn sie mich jetzt hier in dieser Übertragungsrolle nützen können, was ist wichtig?“ Gleichzeitig stelle ich meine Wahrnehmungen aus dieser Rolle zur Verfügung. Manchmal ist es wichtig, das schwierige Erleben von damals zu bezeugen und die daraus resultierenden Gefühle zu bestätigen. Es geht dabei nicht darum, sofort eine „ideale Mutter“ zu sein und ins agieren zu gehen, sondern diese neue Beziehungserfahrung im Prozess aus dem Erleben der Klient:innen zu entwickeln.
Wenn es zum Beispiel um fehlende Unterstützung geht, kann das Arbeiten mit Anlehnen an den Körper der Begleitperson ein wichtiges Element sein. Das ist manchmal Feinarbeit im Spüren, wo es überall noch selbst hält im Körper.
Menschen, die schon als Kind mehr für ihre Eltern da waren als umgekehrt, kennen dieses Gefühl nicht. „Ah so fühlt es sich an, wenn ich einfach anlehnen kann und nichts dafür tun muss.“ So kann im Hier und Jetzt eine neue neuronale Verknüpfung entstehen und die Erfahrung ist später auch im Beziehungsgeschehen mit Partner:innen abrufbar.

Berühren im therapeutischen Prozess

Berührung kann unterschiedlich eingesetzt werden im Prozess und geschieht immer auf der Basis von informiertem Consent. Ich kündige den Impuls an und frage immer vorher ab, was das schon in der Vorstellung bewirkt. Dabei ist die Stimmigkeit für beide Klient:in und Therapeut:in wichtig! Unstimmigkeit lässt sich an körperlichen Reaktionen und Resonanzgefühlen erkennen und es lohnt sich, diese immer ernst zu nehmen! Das gilt auch für mich, wenn eine Klientin eine Berührung wünscht und in mir kein Ja entsteht, mache ich das nicht, sondern erforsche meist zusammen was dieses Nein beinhaltet.

Neben dem Rollen einnehmen im Sinne von „reparenting“ gibt es noch andere Formen von Berührungskontakt im therapeutischen Prozess, die nicht als Technik zu verstehen sind sondern dem Prozess dienen, um Inhalte oder Themen zu erforschen. Hier sind einige Beispiele:

- Halten im Sinne von Koregulation zur Beruhigung eines aktivierten Nervensystems. Das kann über die Hände stattfinden oder auch über eine Umarmung.

- Unterstützen von Erdung bei Dissoziation: im gegenüber Stehen den Druck der Füsse in den Boden verstärken und durch Gegendruck an die Hände der Begleitperson und Augenkontakt wieder in die Präsenz kommen.
- Kontaktieren einer Spannungsstelle in den Muskeln und darüber ein frei setzen von Emotionen ermöglichen
- Förderung der Selbstwahrnehmung durch Berührung an Orten wo wenig spürbar ist, hier ist jedoch wichtig dass die aktive Beteiligung der Klient:innen dabei ist wie zum Beispiel den Atem und die Aufmerksamkeit an den Ort lenken wo Berührung stattfindet, oder mit der eigenen Hand die Hand des Therapeuten kontaktieren lassen und die Berührungsqualität benennen lassen.
- Grenzen spüren und Widerstand ausloten: die Haut als Kontaktort wo Grenzverletzung erlebt aber auch Verbindung erfahren werden kann
- Arbeit mit Präsenz im Berührungskontakt trägt zu Bindung und Verbindung bei
- Ambivalenz ausdrücken über Handkontakt: wegstossen und heranziehen
- .....

Grundsätzlich findet Berührung auf der Basis einer guten therapeutischen Beziehung statt. Es braucht eine Feinfühligkeit von uns als Therapeut:innen und eine absolute Klarheit, dass es nicht um unsere Bedürfnisse geht. Fehlt diese, ist es problematisch zu berühren.
Zum Abschluss stelle ich eine wichtige Reflexionsfrage von Willem Poppeliers für alle Therapierenden: Findet in der therapeutischen Beziehung mehr (körperliche) Nähe und Intimität statt als im privaten Leben? Falls diese Frage mit Ja beantwortet wird, ist es ein Alarmzeichen. Es ist dann höchste Zeit dem eigenen Kontaktbedürfnis Sorge zu tragen, ansonsten sind Klient:innen eventuell nicht mehr sicher. Je näher wir arbeiten, vor allem auch wenn wir mit Körperkontakt arbeiten, umso genährter soll unser eigenes Kontaktbedürfnis sein. So können wir in einer guten Selbstregulation unsere Klient:innen auch in ihren intimen Themen begleiten.

Fortbildungsankündigung:

Berühren im therapeutischen Prozess
für Psychotherapeut:innen, Berater:innen und Körpertherapeut:innen

Datum: So 29.11. (18.00) **– Mi 2. 12. 2026** (14.00)
Leitung: Notburga Fischer, unterstützt von Robert Fischer
Organisation: www.mann-frau.com

Sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beratung
Sexualtherapeutischer Fortbildungslehrgang Körper- beziehungs- und familiensystemisch orientiert, zur psychosexuellen Reifeentwicklung im Lebenslauf

Beginn: **Mi 24. – So 26. Febr. 2027** in sieben Modulen zu je drei Tagen (bis
Leitung: Robert Fischer und / oder Notburga Fischer
Organisation: www.ibp-institut