

Handout

Nach Zeiten der Berührungslosigkeit – Das neue Miteinander-Sein ? Wie können wir zu einer salutogenen Kommunikation ohne Angst kommen?

- **Berührung** ist überlebensnotwendig und die Bestätigung **unseres Da-Seins**. Insbesondere ist hier der **salutogene Hautkontakt** wichtig
- **Jede Berührung hat Einfluss auf die Art und Weise, wie wir atmen:**
 - **Geistige, psychische** (emotionale, „seelische“) und **körperliche** Berührungen und Mischformen wie über die fünf Sinne
 - **Wir unterscheiden** zwischen **konstruktiven**, aufbauenden, angenehmen = **salutogenen Berührungen** und **destruktiven**, schädlichen, unangenehmen **Berührungen**
 - **Sozial bedingte** konstruktiv oder destruktiv wirkende Berührungen: Zugehörigkeit, „Nestwärme“, Anerkennung oder Ausgrenzung, Mobbing, Hass = wer gehört zu welcher Gruppe?
 - **Berührung über Körpersprache und Sprache**, über Haltung, Zu- oder Abwendung, über Mimik wie Lächeln, über Blickkontakt und Stimmklang
- **Jeder Mensch** verfügt hierbei aufgrund seiner Erfahrungen über ein **individuelles Interpretationsspektrum**, das sich im Laufe des Lebens wandeln kann
- **Berührungen als Warnung:** „Bauchgefühl“ oder Intuition, schädliche Gerüche, **Corona: zu nahe treten bedeutet: Ansteckungsgefahr!**

Nach der Epidemie...

- ...ist es sinnvoll, Berührung und Abstand individuell zu hinterfragen und neu zu interpretieren
- **Neubeginn** bedeutet Neubesinnung und Neubestimmung: „Darf oder sollte ich wieder zur Begrüßung die Hand geben – oder bin ich erleichtert, dass ich eine weitgehend freie Wahl habe?“ Wann und wo tritt Angst auf? Wie gehen wir mit der häufig aufgetretenen **Entfremdung** um? Ist „**das Fremde**“ **tatsächlich noch das Unheimelige**, Unheimliche? Herrschen gewohnheitsmäßig **Glaubenssätze** vor?

Ist das alles heute (noch) realistisch?

- **Die Gegenbewegung:** Erleichterung bis hin zum Trotz kommt durch, endlich wieder so unbesorgt leben wie zuvor, endlich ist die Aufsicht, die Kontrolle, **das Verbot von „denen da oben“** weg. Es wird wieder die Geborgenheit in der „Herde“, dem „Rudel“ gesucht: Schutz, Wohlgefühl, Unterstützung, „Nestwärme“, **das Heimelige wird gesucht.**

Wo ist die **Grenze?** Die individuelle Abgrenzung als salutogener Schutz?

Die Atembewegung als Leitseil: Kann ich weiteratmen oder stockt meine Atembewegung?

- **Atem** bewegt und berührt, im Atem spüren wir unsere Lebenskraft, unsere Lebendigkeit unsere Leibhaftigkeit
- **Jede Berührung** hat Einfluss auf die Art und Weise, **wie wir atmen:** Solange ein Mensch atmet, ist Wandlung möglich, mag er noch so krank sein
- **Angst = Enge**, Anspannung, Verkrampfung, die Atembewegung fließt nicht gut durch, eine größtenteils ungehindert fließende Atembewegung bringt **Weite und Wohlgefühl: Wohlfühlzonen sind Schutzzonen**
- **Im Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf®** wenden wir uns an das **Heile**, Aufbauende, das Wesentliche, das sich in Form von Atembewegung im Leib ausbreitet und das „Unheile“ salutogen durchdringt und „abfallen“ lässt
- **Die Balance** zwischen **Nähe und Distanz** in der Berührung: „**Wo fängst du an, wo höre ich auf? Wo fange ich an, wo hörst du auf?**“ Kann ich weiteratmen?
- In der Begegnung ist gleichermaßen die Balance zwischen **Hingabe und Achtsamkeit** gefragt
- In jeder salutogen berührenden Begegnung entsteht **kreativ etwas Drittes!**

2

Die Atembewegung als Leitseil!

Profil: Veronika Langguth ist 1. Vorsitzende der Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e.V. (BEAM), Managementtrainerin, Mediatorin, Heilpraktikerin, Atemtherapeutin und Autorin www.veronikalangguth.de

Literatur: „Atmen Sie sich gesund – mit Finger-Druckpunkten den heilsamen Atem aktivieren“, Irisana 2019 München, Print und E-book; „Körpersprache – gezielt deuten und handeln“, bookboon 2018, E-book

© Veronika Langguth