

# Die Kunst, einander wirklich zu berühren



von Cornelia Weiß,  
Diplom-Psychologin  
& Breema-Lehrerin

**Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen Nähe, auch körperliche Nähe, Austausch und das Gefühl, verstanden zu werden und angenommen zu sein. Dann können wir entspannen und einfach wir selbst sein.**

Der Schlüssel für jede wirkliche Begegnung ist Präsenz. Das bedeutet, im gegenwärtigen Moment ganz wach da zu sein. Sich also für die tatsächliche Erfahrung zu öffnen, die gerade jetzt ist, statt gedanklich abwesend zu sein oder bei Vorstellungen darüber, wie das Leben sein sollte.

### Wie kann das gelingen?

In der Breema-Körperarbeit, bei der über das Körperliche ein ganzheitliches Berühren und Berührtwerden geschieht, gibt es eine wunderbare Einladung: Bevor wir mit dem anderen Menschen in körperlichen Kontakt gehen, dürfen wir innehalten und erst einmal mit uns selbst in Kontakt kommen, zunächst mit unserem eigenen Körper. Wir halten die Aufmerksamkeit beim Atem, beim Gewicht, bei der Haltung.

Wir bringen also Verstand und Körper zusammen. Dadurch werden wir vollständiger in uns selbst. Wir entspannen uns in den gegenwärtigen Moment hinein. Das ist die Praxis während der gesamten Behandlung. Wenn das Gefühl als unterstützende Energie hinzukommt, sind wir in uns selbst geeint und unser Bewusstsein weitet sich. Dann können wir uns selbst und einander frei von vorgefassten Vorstellungen wirklich erleben. Dann findet Berührung auf einer sehr tiefen Ebene unseres Daseins statt.

Eine wirkliche, nährende Berührung, das können auch Momente einer tiefen Verbindung mit der Natur oder mit einem Tier sein. Oder das herzliche Lächeln, das wir im Vorübergehen mit einem Fremden austauschen.

Das kann das Schauen in die Augen sein und die Dichte eines offenen, heilsamen Gesprächs, bei dem beide sich selbst und den anderen wirklich sehen, verstehen und annehmen wollen.

### Und das kann natürlich Körperkontakt sein.

Wenn wir genau hinspüren, können wir den Unterschied wahrnehmen zwischen mechanischen Berührungen und Berührungen, die uns wirklich innerlich berühren, weil der andere innerlich wirklich beteiligt ist.

Wie vielen Menschen aber fehlt der Mut oder das Bewusstsein dafür, überhaupt in Körperkontakt zu gehen oder eben wirklich von Herzen daran beteiligt zu sein. Das reicht bis in die nächsten Beziehungen. Das reicht für viele sogar schmerzlich bis in das, was eigentlich „Liebe machen“ sein könnte.

Einander wirklich zu berühren ist eine Kunst. Eine Kunst, die wir lernen können. Sie bringt uns tiefer in Verbindung mit uns selbst und hilft uns, das Leben mit offenem Herzen zu leben.



**Cornelia Weiß**  
Praxis für inneren Frieden

- Coaching
- Supervision
- Breema-Körperarbeit

www.cornelia-weiss.de • 04354 – 809 86 09