Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 67 (1989)
Heft: 5

Artikel: Wohltuende Hände
Autor: Türler, Yvonne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724407

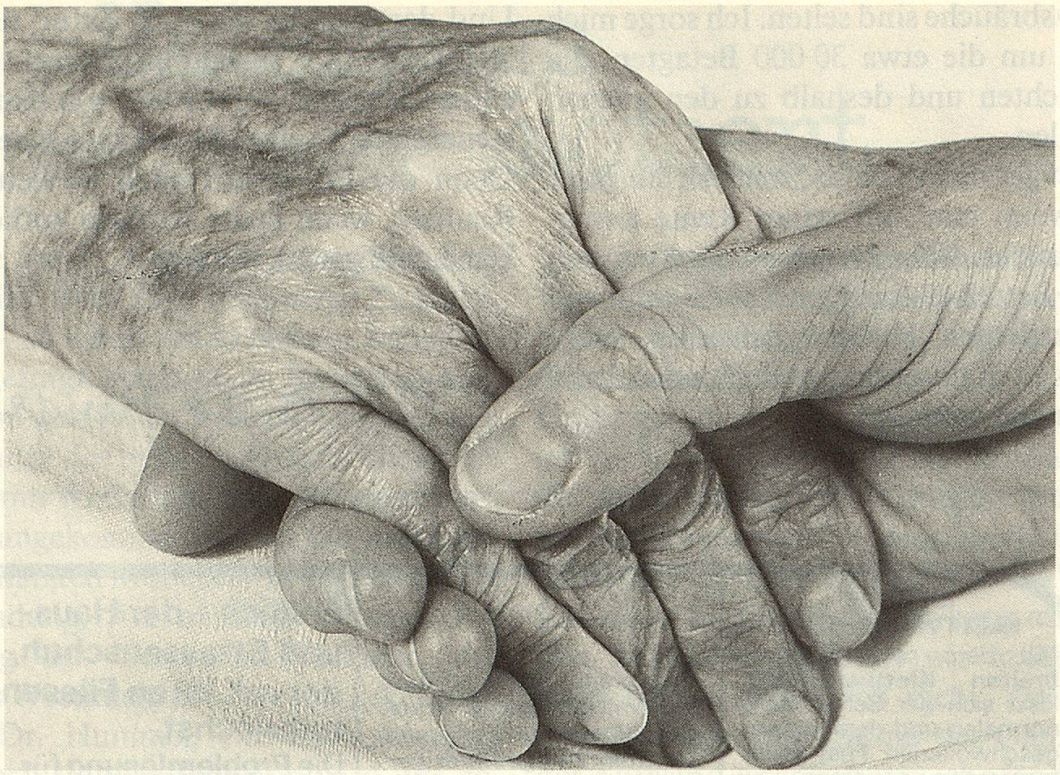
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Wohltuende Hände

«Ältere Menschen verlieren nicht das Bedürfnis, berührt zu werden, sondern sie verlieren die Menschen, die sie berühren.» *Erich Grond*

Säuglinge und Kleinkinder haben eine eigenartige Anziehungskraft. Sie laden geradezu ein, dass man sie in die Arme nimmt und zärtlich berührt. Oft kann man beobachten, dass Erwachsene wildfremden Kindern die zierlichen Händchen halten oder über die Haare streichen. Bei den Müttern stossen diese selbstverständlichen Berührungen nicht immer auf Gefallen, weil sie ihre Schützlinge vor fremden Streicheleinheiten bewahren wollen. Das Kind hat ein natürliches Verhältnis zum Körperkontakt. Es geniert sich nicht zu berühren oder berührt zu werden und meldet seine Bedürfnisse auch gerne an. Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an einen Besuch meines 7jährigen Patenkindes: Wir sassen zusammen auf dem Sofa. Es war an mich gelehnt und im Gespräch streichelte ich beiläufig seinen Arm. Als ich mit der Zeit die Hand ruhen liess, begehrte es sofort auf: «Warum hörst Du auf? Mach doch weiter mit ‹Chräbele›!» wurde ich ermahnt.

Zärtlichkeit verliert ihren Stellenwert

In der Pubertät entwickeln sich Schamgefühle. Das Badezimmer wird plötzlich abgeschlossen, Berührungen sind nicht mehr gefragt. Zärtliche Annäherungsversuche von Erwachsenen, insbesondere der Eltern werden abgewehrt. Der Abschied vom Kindsein hat begonnen. Der Strich unter die Zeit, wo man «wie ein Kind» behandelt und gehätschelt werden wollte, ist gezogen. Zu einem «Rückfall» kommt es vielleicht einmal bei Krankheit, während der oft ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Geborgenheit empfunden wird. Wie schnell denkt man in einer solchen Situation an die wohltuende Hand der umsorgenden Mutter! Trotzdem, das Verhältnis zum eigenen Körper und zu Berührungen von anderen Personen ändert sich mit der Pubertät. Es verliert an Selbstverständlichkeit. Von jetzt an sind Körperkontakte geschlechtsbezogen und haben nicht selten einen verdächtig anrüchigen Charakter. Spontane Umarmungen und der natürliche Austausch von Zärtlichkeit verschwinden. Zärtlichkeit verliert ihren eigenen Stellenwert und wird oft voreilig mt sexuellen Absichten in Verbindung gebracht. Die persönlichen Berührungsgewohnheiten werden vermehrt den gesellschaftlichen Normen unterstellt. Während Berührungen unter Frauen noch gängig sind und auch akzeptiert werden, gelten Umarmungen unter Männern als ungewohnt und erregen Aufsehen.

Gesellschaftliche Normen und Berührungsängste

Von dem Moment, wo Körperkontakte geschlechtsbezogen werden, verlagern sich zärtliche Berührungen auf den engen Bekanntenkreis, die Familie oder gar auf eine einzige Bezugsperson. Berührungen von nicht besonders nahestehenden Menschen sind oft nicht nur unerwünscht, sondern mitunter auch unangenehm. Es wird ausgewichen und Abstand gehalten. Man braucht nur einmal in den öffentlichen Verkehrsmitteln Umschau zu halten. Solange es freie Abteile gibt, kommt es selten vor, dass sich jemand in ein bereits besetztes Abteil begibt. Die meisten beschlagnahmen zufrieden ein eigenes Abteil. Gibt es für einmal keine freie Ecke mehr, in die man sich verkriechen kann, nimmt man gezwungenermassen und oft missmutig neben anderen Platz. Schlimm wird es, wenn ein Vierer-Abteil voll besetzt ist. Berührungen sind nun kaum mehr zu vermeiden. Die Körperkontakte werden aber auf einem Minimum gehalten. Jeder ist emsig bestrebt, seine «Intimsphäre» zu wahren und darauf zu achten, dass sein Knie ja nicht dasjenige des Sitznachbarn berührt. Geschieht es trotzdem einmal, entschuldigt man sich höflich, blickt verlegen aus dem Fenster oder tauscht vorwurfsvolle Blicke ...

«Zärtlichkeit ist die zarteste und zäheste Pflanze auf Erden. Wenn sie ausstirbt, wo sie ausstirbt, ist lebendiges Leben am Ende, überhaupt Leben.»

Jungsein ist Trumpf

Der menschliche Körper ist von Geburt an einem ständigen Alterungsprozess unterworfen. Bereits mit 20 Jahren hat er ein Stadium erreicht, das, nach Aussage des deutschen Psychologen Dr. Ulrich Beer, dem Zustand eines Leichnams näher ist als demjenigen des Säuglings. Der Unterschied vom Körper eines 18jährigen zu demjenigen eines 80jährigen ist demzufolge kleiner als derjenige zum Neugeborenen. Das ist die Sicht eines Wissenschafters. In unserer Gesellschaft sieht es allerdings etwas anders aus. Im Mittelpunkt des Interesses steht der junge straffe Körper ohne Falten und überflüssige Pfunde. Er ist es, der auch in der Werbung immer und immer wieder gezeigt wird und so den Massstab für das Schönheitsideal unserer Zeit liefert. Diesem wird nachgeeifert. Alle möglichen Tricks werden ausprobiert, um den Alterungsprozess hinauszuschieben oder zu überspielen. Immer häufiger wird Geld ausgegeben, um den jungen Körper mit einer Schönheitsoperation «zurückzukaufen».

Dieser auf jung getrimmte Körperkult bewirkt, dass selbst die Beziehung zum eigenen Körper problematisch wird. Man ist im Zwiespalt, ob man den eigenen Körper aufgeben und resignieren, den Alterungsprozess akzeptieren, oder ob man auf der Verjüngungswelle mitschwimmen soll. Vor allem für Frauen in den Wechseljahren kann dieses Hin- und Hergerissensein zu einem zentralen Problem werden, denn die Menopause ist häufig Anstoss, dass das Körpergefühl neu überdacht wird. Oft machen sich Minderwertigkeitsgefühle breit. Diese haben zur Folge, dass der eigene Körper nicht mehr akzeptiert wird. Dadurch kann eine Kettenreaktion entstehen, weil man sich wegen der eigenen Unzufriedenheit gegenüber anderen verschliesst, vermeint man Ablehnung zu spüren.

Unsere Leserumfrage

Was bedeuten für Sie Berührungen?

Was sagt Ihnen Ihr Körper? Was tun Sie ihm zuliebe? Wie gehen Sie mit dem Alterungsprozess um?
Was bedeuten für Sie Berührungen? Kennen Sie gesellschaftliche Normen oder Tabus, die Sie gerne durchbrechen möchten? Gibt es Situationen, in denen Sie ein besonders grosses Bedürfnis haben zu berühren oder berührt zu werden?
Verliert man das Bedürfnis nach Zärtlichkeit mit zunehmendem Alter?

Wir freuen uns auf Ihre Erfahrungsberichte und Anregungen.

Einsendeschluss: 27. Oktober 1989

Umfang: höchstens 30 Zeilen

Honoriert werden die abgedruckten Beiträge. (Sofern vorhanden, teilen Sie uns bitte Ihre Postcheck- oder Bankkontonummer mit)

Neues Körperbewusstsein

Die Wechseljahre können einen Schock hervorrufen, der die Bewusstwerdung über die Veränderungen des alternden Körpers auslöst und sich mit Angst vor dem Lebensende vermischt. Je nachdem, wie damit umgegangen wird, kann diese «Periode der Erschütterung» im Extremfall zu Vernachlässigung, zur Selbstaufgabe und schliesslich zum Verlust des Körpergefühls führen oder den Anfang für ein neues Körperbewusstsein bilden. Vielfältige Umstände können den Ausschlag für die eine oder andere Entwicklung fördern. Die Reaktion des Lebenspartners und die Akzeptanz im Familien- oder Freundeskreis spielt dabei sicher eine wesentliche Rolle. Wichtig ist aber auch die Einstellung zur eigenen Person. Sie entscheidet schlussendlich, wie wohl man sich in der eigenen Haut fühlt, ob man sich gehen lässt, oder ob man weiterhin etwas auf sich hält. Für letzteres sind keine Schönheitsoperationen oder Haute Couture Modelle notwendig, sondern lediglich ein Bekenntnis zur Hygiene und – vielleicht ein gesundes Portiönchen Eitelkeit. Bei Selbstzweifeln kann ein neues Kleid, ein Besuch beim Coiffeur, bei der Pédicure oder eine Gesichtspflege bei der Kosmetikerin mitunter Wunder wirken. Es kann gut tun und zu neuem Körperbewusstsein beitragen, wenn jemand – beispielsweise eben der Coiffeur oder die Fusspflegerin – für einen da ist und sich mit unserem Körper beschäftigt. Oft fühlt man sich nach dieser «Therapie» bestätigt und wie neu geboren. Natürlich kann auch sportliche Betätigung hilfreich sein, denn beim Sport, der heutzutage ja längst nicht mehr der jungen Generation vorbehalten ist, lernt man den Körper kennen und (ein)schätzen. Eine weitere Möglichkeit, um ein neues Körperbewusstsein zu erlangen, ist die Massage. Sie wirkt auf Psyche und Körper entspannend, kann zu neuem Körperbewusstsein führen und vermittelt das Gefühl der Geborgenheit. Aus diesem Grund wird seit einiger Zeit auch versucht, die Massage bewusst in die Betagtenpflege einzubauen.

«Berühren und berührt werden können wir geistig, seelisch, körperlich. Aber zuerst und zuletzt, wenn von Zärtlichkeit die Rede ist, hat Berührung mit der Haut zu tun.»

Routinierte Berührungen

Zum eigentlichen Problem wird das Körperbewusstsein, wenn ein Mensch auf andere angewiesen ist und nur noch beschränkt oder nichts mehr zum Körperbewusstsein und zu Körperkontakten beitragen kann. Häufig ist dies bei einem Heimeintritt plötzlich der Fall. Er führt zu einem Umbruch, Bindungen zu früheren Bezugspersonen werden aufgelöst, und es kann vorkommen, dass der Betreffende über längere Zeit einzig vom Pflegepersonal berührt wird. Diese Berührungen sind meist zweckgebunden, es sind Pflichtübungen, welche das Personal je nach Stimmung und Zeitdruck mehr oder weniger sorgfältig, mehr oder weniger liebevoll und ordnungsgemäss ausführt. Der pflegebedürftige Mensch ist ganz auf die Gunst des Personals angewiesen. Zwar werden die Patienten beim Waschen, Betten und anderen Pflegehandlungen regelmässig berührt, aber persönliche Berührungsbedürfnisse können nur noch beschränkt wahrgenommen und befriedigt werden. Immer mehr wird in der Pflegepraxis die Wichtigkeit von Körperkontakten erkannt. Es konnte festgestellt werden, dass Menschen, die Zuneigung und Zärtlichkeit erfahren, wesentlich zufriedener sind und sogar weniger Psychopharmaka brauchen als solche, die sich in ihren körperlichen Bedürfnissen vernachlässigt fühlen. Auf diese Erfahrungen hat sich der SKAV (Schweizerischer Verein christlicher Heime und Institutionen) gestützt, als er vor einiger Zeit den Kurs «Wohltuende Hände» ins Angebot für die Weiterbildung von Betagtenbetreuern aufnahm.

«Es ist gut, wenn ich mit mir auskomme, mich wohl fühle in meiner Haut, mit mir selber zärtlich sein kann. Aber wir sind uns nicht genug. Wenn es geht, wollen wir mehr. Wir wollen berühren und berührt werden.»

Mut zur Berührung

Inzwischen wurde der Kurs «Wohltuende Hände» fünfmal mit Erfolg durchgeführt. Die Leiterin, Frau Maya Huber-Schöpfer, ist ausgebildete Krankenschwester und versteht es in ihrer natürlichen Wesensart, den Kursteilnehmerinnen

die Wichtigkeit von Körperkontakten als etwas Selbstverständliches bewusst zu machen und näherzubringen. Die Grundlage für den Kurs bilden verschiedene Massagetechniken, die in den Pflege-Alltag eingebaut werden können. Wie wohl es tun kann, wenn einem Hände, Schulter oder Füsse massiert werden, erfahren die Teilnehmerinnen in diesem zweitägigen Kurs am eigenen Leib. Zwar muss am Anfang oft etwas Eis gebrochen werden. Tabus und Normen müssen vorerst einmal auf die Seite geschoben werden, bis man sich getraut, Menschen, die man bis anhin nie gesehen hat, zu berühren. Sind diese ersten Hemmschwellen aber einmal überwunden, verbreitet sich unter den neuen Bekannten sehr schnell eine harmonische und fast schon vertraute Atmosphäre. Damit ist bereits ein wesentlicher Teil des Kurszieles erreicht. Denn es geht

«Schöne Menschen, junge Menschen streicheln wir leichter und lieber. Wer hat, dem wird gegeben. Wie natürlich! Wie ungerecht! Wie kurzsichtig! Hässlich sind Hass und Leblosigkeit, nicht Runzeln.»

nicht darum, professionelle Massagegriffe zu erlernen, sondern den Wert der Berührung zu spüren und Vertrauen in die eigenen Hände zu bekommen. «Schliesslich hat be-handeln schon vom Wort her mit den Händen zu tun», meint Maya Huber. Die vielen positiven Reaktionen von den Kursteilnehmerinnen sind eindrücklich und zeugen von grosser Begeisterung für die neue Erfahrung. An Vorsätzen, das Gelernte im Beruf anzuwenden, fehlt es nicht. Die Bereitschaft, pflegebedürftigen Menschen mit Berührungen Geborgenheit zu vermitteln, ist gross und scheint vorwiegend eine Zeitfrage zu sein.

Yvonne Türler

Die im Text eingestreuten Zitate stammen aus dem Buch «Prinzip der Zärtlichkeit» von August E. Hohler.

Auskünfte über den Kurs «Wohltuende Hände» erteilt der SKAV, Zähringerstrasse 19, 6000 Luzern 7, Telefon 042/22 64 65

Reizarmer Kaffee! ... zum Genuss und Wohlergehen.

Nicht jedem bekommt jeder Kaffee. Das liegt oft an gewissen Reizstoffen, die bei empfindlichen Personen Beschwerden auslösen können. Für solche Kaffeefreunde – die sonst das Coffein gut vertragen und schätzen – gibt es eine ideale Lösung: den reizarm veredelten «Café ONKO S». Dieser feine Bohnenkaffee wird vor dem Rösten mit einem Spezialverfahren von vielen Reizstoffen befreit. Er bleibt aber völlig coffeinhaltig, schmeckt besonders herzhaft und aromatisch. Deshalb ist «Café ONKO S» auch so beliebt. Er ist erhältlich als Bohnenkaffee, als gemahlener Kaffee – geeignet für Espressomaschinen und Filterzubereitung – sowie als gefriergetrockneter Schnellkaffee.
Probieren Sie ihn!

Altersflecken?

Altersflecken, Sommersprossen und manche Pigmentflecken können bei regelmässiger Pflege gebleicht werden – dank patentierter Wirkstoffe:

Schwanenweiss!

Die Produktepalette für Gesicht und Körper, für jeden Hauttyp, Tag und Nacht. Ab Fr. 7.50.
In Drogerien und Apotheken.

Informationen durch:
Medinca SA, Postfach, 6301 Zug
Telefon 042 22 27 30

Medinca – Natur ist Zukunft