

Ein Artikel aus der Norddeutschen Massageschule, 2013/14 geschrieben, 2019 der letzte Absatz hinzugefügt:

## Lieber fern-sehen als nah-fühlen? Über das Verschwinden des Tastsinns und die Folgen

von Bernard Schillmöller

So ist das in unserer Evolutionsgeschichte, es wird nicht mehr lange dauern, dann werden die Finger verkümmern. Weil wir sie nur noch benötigen, um die Verpackung am Fertiggericht aufzuziehen und die Fernbedienung am Fernseher zu benutzen. Derzeit bedienen wir zwar noch die Tastatur am PC, aber stattdessen wird es in wenigen Jahren die Spracheingabe geben. Schade eigentlich. Denn unser Tastsinn hat noch vieles mehr zu bieten, was mit ihm verschwinden wird.

Früher was das anders, da war das Anfassen, Tasten und Berühren noch alltäglich wichtig. Der Anzug, die Schuhe oder das Möbelstück wurden bei einem Handwerker in Auftrag gegeben, wo die Maschinen die Nebenrolle spielten. Der Tastsinn wurde gebraucht, um zum Beispiel die Frische von Brot, den Reifegrad von Früchten oder die Qualität handwerklicher Erzeugnisse mit den Fingern zu untersuchen. Mit Haut und Haaren ertasten wir uns immer noch die Welt, die wir mit unseren Augen sehen.



Und in welchem Beruf ist der Tastsinn heute noch wirklich wichtig? Nachdem inzwischen die Chirurgen auch schon mit Laser und Bildschirm operieren, bleiben neben den Masseuren und Friseurinnen eigentlich nur noch die Taschendiebe und die Zauberkünstler übrig. Wenn es nicht so sehr um die Sensibilität der Hände geht, sondern eher um die Fingerfertigkeit, sind es noch ein paar Berufe mehr, zum Beispiel die Konzertpianisten.



Ein Bäcker muss heutzutage die Backstraße in einer Brotfabrik überwachen und einen Computer bedienen können, die handwerklichen Fähigkeiten sind kaum noch relevant.

In den meisten Berufen denkt doch heute kaum noch jemand darüber nach, wenn er oder sie den Großteil des Arbeitstages vor dem Bildschirm verbringt, denn wo findet man noch einen anderen Arbeitsplatz. Die Benutzung von Bildschirmen und visuellen Medien hat auch in der Freizeit eine immer noch ansteigende Tendenz. Ob du zum Beispiel die Überweisung in der Sparkasse oder per Online-Banking tätigt, dir die Fahrkarte im Bahnhof oder im Internet holst..., und ob du den Abend vor dem Laptop mit deinen Emails zubringst, die Bilder der digitalen Kamera bearbeitest, fernsiehst oder zur Abwechslung mal ins Kino gehst.... Wozu noch diese unförmige Zeitung abonnieren, lieber die neuesten Nachrichten ganz aktuell online lesen....



Na gut, außer dem Berühren der Finger auf der Tastatur kommt ein Händedruck ab und zu noch mal vor oder die angedeutete Umarmung mit der lieben Freundin. Zu wem kannst du sagen „Komm, nimm mich mal in den Arm?“ Berufstätigkeit, Leistungsdruck und die Ver-single-ung der Gesellschaft tragen mit dazu bei, dass auch im Privatleben der Tastsinn immer weniger vorkommt.

Immerhin gibt es noch einen Bereich, da ist Anfassen nicht nur erlaubt, sondern sogar willkommen und notwendig: Die pflegende, therapeutische, behandelnde Berührung von kranken + alten Menschen. Hast du mal über den ursprünglichen Wortsinn einer „Be-handlung“ nachgedacht?

In den ersten Lebensjahren sind wir alle mit ganz viel Berührung groß geworden, liebevoller Hautkontakt und Streicheleinheiten waren für unsere Entwicklung lebensnotwendig. Das gute alte Anfassen verlor dann zunehmend mehr an Bedeutung.



Am Bildschirm kann man einfach die Dinge nicht berühren, die man sieht. Fernsehen und Tablet (und die visuellen Spiele wie GameBoy usw.) stehen bei vielen Kindern oftmals höher im Kurs als taktile Erlebnisse wie das Schmusen mit einer Katze.

Ein Kind, das schon früh über das Tablet wischt und vor Bildschirmen sitzt, macht eine andere Sozialisation durch wie ein Kind, das die Gegenstände in der Welt noch buchstäblich mit den Händen begreift und dadurch lernt.

Alle Risiken und Nebenwirkungen der digitalen, visuellen Entwicklung in unserer Welt mag ich hier nicht auflisten. Zum Beispiel das Töten von Monstern an einer Spielekonsole trainiert die Aufmerksamkeit, aber in Richtung einer

Aufmerksamkeitsstörung. Eine Playstation bewirkt Schulprobleme und schlechte Noten. Eine halbe Million computer- und internetsüchtiger Menschen in Deutschland gibt es bereits.....

(laut Suchtbeauftragte der Bundesregierung von 2013)

Wenn wir unsere deutsche Sprache etwas näher untersuchen, stellen wir fest, dass unser Kulturraum nicht immer berührungsarm und körperfeindlich eingestellt gewesen sein kann. So fühlt man sich etwa „berührt“ - im emotional-seelischen Sinne - und gleichzeitig gibt es die wortwörtlich gemeinte körperliche „Berührung“. Naheliegend ist dabei, dass die körperliche der seelischen Berührung vorausging oder sie sich „Hand in Hand“ gemeinsam weiterentwickelt haben, im Laufe der Evolution des Menschseins.

Ich weiß nicht, wie es bei dir ganz persönlich ist. Vielen Menschen fehlt heute aus den eben schon ausgeführten verschiedenen Gründen nicht nur die körperliche Berührung, es fehlt auch die emotional-seelische Berührtheit. Das ist die Grundlage jeglicher Mitfühl-, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit und beides steht miteinander im Zusammenhang. Berühren ist immer auch Berührt-werden. Die taktile Berührung hat eine innere, emotionale Berührung oder Berührtheit zur Folge.

Dass früher das Anfassen wichtiger war, zeigt sich auch in vielen Sprichwörtern, geflügelten Worten, die heute oft nicht mehr wortwörtlich genommen werden, aber in der ursprünglichen wörtlichen Bedeutung noch ganz viel mit Körperkontakt zu tun haben:

- *Jemanden unter die Arme greifen oder*
- *mit offenen Armen empfangen,*
- *jemanden übers Ohr hauen oder*
- *auf die Schulter klopfen,*
- *jemanden den Kopf waschen oder*
- *auf den Arm nehmen,*
- *etwas an den Haaren herbeiziehen oder*
- *die Haare vom Kopf fressen,*
- *es geht mir etwas leicht von der Hand,*
- *irgendetwas mit Fingerspitzengefühl angehen,*
- *die Daumen drücken,*
- *sich an etwas herantasten* sagt man auch, wenn man sich an ein Thema herantastet.

Hast du das jetzt *begriffen*? – Das ist ja auch so ein Wort: Man muss erst etwas *begreifen*, um es *begriffen* zu haben, um es von den Händen in den Kopf zu bekommen!

Früher hat man vielleicht jemandem wirklich kräftig „auf die Schulter geklopft“, um seine oder ihre Lebensenergie zu erhöhen. Und irgendwann wurde diese Redensart in den Sprachgebrauch übernommen, dann auch ohne die körperliche Aktion verwendet und auch in der Absicht, jemandem seelisch-emotional Gutes zu tun, also als Anerkennung, Lob, Wertschätzung.

*Fern-sehen* anstatt *nah-fühlen* bietet viele Vorteile. Denn ich bin da draußen mit den Problemen der Welt beschäftigt und brauche mich nicht um die eigenen zu kümmern, die eigene Berührtheit nicht so sehr zu spüren. Das Auge ist ein sehr rationales Sinnesorgan. Mit dem Auge erlebe und sehe ich die Welt da draußen und ich habe damit zu tun, diese ganzen Sichtweisen zu verarbeiten.

Im Gegensatz zum Ohr und zum Tastsinn, wo die aufgenommenen Signale sofort nach innen weitergeleitet und verarbeitet werden. Und sich dort recht bald in Form von Empfindungen und Gefühlen bemerkbar machen. Solange ich nicht sehr müde oder krank bin, verlangt das Fühlen keinerlei bewusste Mühe, es passiert ohne jegliche Anstrengung, sehr spontan und ständig, sobald ich mir die Zeit dafür nehme.



Wenn ich mehr bei mir ankommen will, sollte ich zuerst einmal die Augen schließen. Zusätzliches in die Badewanne legen oder eine Massage geben lassen und nach innen horchen aktiviert den Tastsinn und das Gehör.

Die Weisen des Ostens vermitteln schon immer das Nach-innen-spüren, um mit dem ursprünglichen, immer vorhandenen Potential „in Berührung“ zu kommen. Das wäre dann der andere Pol, nämlich *nah-fühlen*. Aber wer traut sich das in unserer Gesellschaft? Wir funktionieren in unserer Konsumgesellschaft mit dem visuellen Sinn besser, aber wir leben nicht wirklich alle unsere Qualitäten. Ich schaue lieber Tatort oder die Talkshow, da brauche ich nicht selber leben, da tun es andere für mich.

Wer Berührung und Körperkontakt aus seinem Leben ausklammert, kann dadurch viele Krankheiten hervorrufen oder verschlimmern, beispielsweise eine Schwächung des Immunsystems, Depressionen, Ängste, Aggressionen, Allergien.... Aus diesen Gründen ist es wichtig, sich den Tastsinn zu erhalten oder zurückzuholen, der visuelle Sinn stellt dazu keine Alternative dar. Viele haben es schon erkannt in unserer Gesellschaft.

Und ich will nicht alles schwarz malen: Es ist ganz in Ordnung, dass ich hier an meinem Laptop diesen Text schreiben kann und er übers Internet Verbreitung findet.

Wie beispielsweise zum Fast Food sich als Gegenbewegung das Slow Food entwickelt hat, gibt es auch hier die andere Seite. Sie läuft wahrscheinlich bei vielen eher unbewusst ab. Eine Welt, die wir nur zu Gesicht bekommen, ist für uns "*unbegreiflich*". Denn wer nach der Arbeit in die Sauna oder ins Fitnessstudio geht, sich im Kosmetikstudio oder bei der Massage umsorgen lässt, aktiviert den schlummernden Tastsinn wieder. Dieser Personenkreis hat festgestellt, da fehlt sonst etwas im Leben. Das ist auch der Grund, um in Privathaushalten die Bäder ständig größer und schöner zu bauen. Und inzwischen gehört zu jedem Hotel eine Wellnessabteilung.





Jetzt wird auch deutlich, warum Kosmetik + Wellness immer mehr gefragt ist: Der moderne Kopfmensch holt sich den Tastsinn zurück. Am liebsten beim passiven Verwöhnerlebnis neue Kraft und Lebensfreude auftanken, Zuwendung erhalten, ein gutes Körpergefühl mitnehmen und sich selbst endlich wieder wahrnehmen. Aahhh, das tut gut. Da halte ich es morgen wieder den ganzen Tag am Bildschirm aus...



Doch Fitness, kosmetische Behandlung, Massage oder Entspannung einmal die Woche ist allein noch nicht die Lösung. Berührungsängste haben wir alle, aber die Lust am Tasten, Fühlen, an Kontakt und Nähe sollten wir nicht ignorieren. Nimm also jedenfalls die in den Arm, die du liebst. Fühle dich selbst von innen und die Haut als Grenze nach außen. Entspanne dich, nicht nur beim Fernsehen, sei liebevoll zu dir selbst.

Und bleibe immer mal wieder bei dem „*Unbegreiflichen*“, entwickle wieder die Antennen für das Unfassbare, das sich an vielen Ecken unseres Universums zeigt und das dich vielleicht auch berührt oder innerlich aufblühen lässt. Keine Ahnung, was es bei dir ist: Das Singen der Amsel im Frühling, die Blume wie ein perfektes Mandala, ein Gedicht von Rainer Maria Rilke oder das Wunder, wie sich Mikro- und Makrokosmos gleichen.... Über die Dimensionen der Sinne und über den Verstand hinaus geht mein Lieblingssatz von Nisargadatta Maharaj, vielleicht lässt du ihn dir mal auf der Zunge zergehen oder nimmst ihn mit in deine nächste Meditation: „Was ohne Begreifen erkannt wird, verändert sich nie“.

© Bernard Schillmöller  
massage-worpswede.de  
Worpswede, 02 / 2019

**Bildnachweis:**

Die letzten beiden Fotos: Bernard Schillmöller,  
alle anderen von Fotolia.de