



*Wir zwei • Immer  
wieder neu*

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 89

*Liebes Ehepaar,*

Wie sehr wir soziale Wesen sind, sieht man in der gegenwärtigen Corona-Lage. So können die von Bund und Ländern beschlossenen Kontaktbeschränkungen nur durch den Schutz von Leben und Gesundheit der Bevölkerung gerechtfertigt werden. Wobei dabei zumeist nur die körperliche Seite gesehen wird. Doch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die den COVID-19-Ausbruch zur Pandemie erklärte, wurde 1948 proklamiert: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“ Heute wollen wir darüber sprechen, welche Bedeutung der Körperkontakt für das leib-seelisch-soziale Wohlbefinden hat.

*Ihre Gisela und Klaus Glas*

## Körperkontakt als Lebensmittel

*Franziska (31 J.) und Daniel (33 J.) sprechen beim Abendessen über den letzten Sonntag. Froh darüber, dass die Kontaktbeschränkungen im Gefolge der Corona-Pandemie gelockert wurden, hatten sie sich - nach Wochen der Karenz - bei den Eltern von Franziska getroffen. Mit den beiden Kindern Paul (5 J.) und Marie (2 J.) hatten sie vorher besprochen, dass man sich im Garten treffe, damit Oma und Opa nicht krank würden. Aber kaum hatten sie den Garten der Großeltern betreten, da streckte Marie auch schon die Arme aus und rief „Oma!“ Da war es um diese geschehen: sie nahm die Enkelin auf den Arm und drückte sie herzlich. Doch damit nicht genug. Angerührt von dieser Szene lagen sich bald alle in den Armen...*

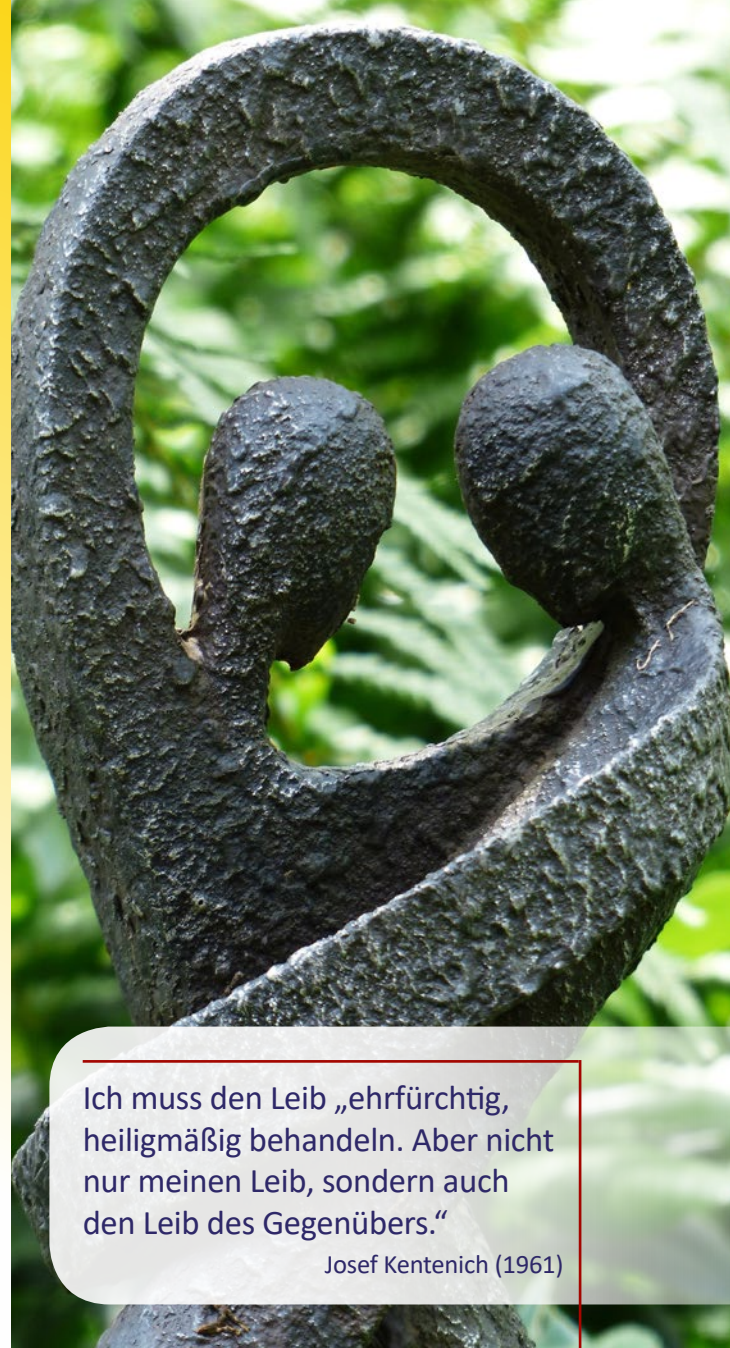
**A**uch wenn Franziska und Daniel aufgrund des bestehenden Kontaktverbotes und einer möglichen Gefährdung der Großeltern ein schlechtes Gewissen bekamen, so bereuen sie im Nachhinein die herzliche Begrüßung keineswegs. Die Forschung bestätigt: körperliche Berührungen sind ein natürlicher und unverzichtbarer Bestandteil der menschlichen Beziehungen. Die Neigung, uns selbst und andere zu ertasten, ist angeboren. Die meisten Berührungen passieren unbewusst-automatisch.

**Ü**ber die Bedeutung von Berührungen beschäftigt sich seit Jahren *Martin Grunwald*: „Wir brauchen adäquaten Körperkontakt für ein gesundes Leben und für einen guten Zusammenhalt in der sozialen Gemeinschaft. Ein Organismus, der nicht fühlen kann, ist zum Sterben verurteilt. So sind Berührungen eine elementare Voraussetzung dafür, dass der Mensch überhaupt wächst“ (*Interview mit „Domradio.de“ vom 09.4.2020*). In seinem Buch „Homo Hapticus“ legt der Psychologe der Uni Leipzig eindrucksvoll dar, warum Körper-

kontakt ein essentielles „Lebensmittel“ für den Menschen darstellt.

**K**örperkontakt ist notwendig für die körperliche und seelische Entwicklung. Warme Hände sind für ein neugeborenes Kind wichtiger als eine Wärmelampe. Jedes Kind kommt zwar vollständig, aber entwicklungsbedürftig auf die Welt. So können Kinder Schmerzen und negative Gefühle noch nicht alleine bewältigen. Dazu brauchen sie Menschen, die ihnen helfen, Angst und Ärger herunter zu regulieren, wenn diese Gefühle sie zu überfluten drohen. Geht beispielsweise eine Mutter prompt und behutsam auf ihr verunsichertes Kind ein, tröstet es und nimmt es in den Arm, dann entwickelt sich allmählich ein liebevolles Band zwischen den beiden. Auf der Seite des Kindes ist das Band festgemacht an dem angeborenen Bedürfnis nach Bindung, auf der Seite der Mutter an deren zuverlässiger Feinfühligkeit.

**A**uch als Erwachsene brauchen wir unsere tägliche Dosis Körperkontakt. Eine Umarmung nach einem anstrengenden Tag am Arbeitsplatz oder im Homeoffice kann ein kleines Wandlungs-Wunder bewirken: Unser Herzschlag normalisiert sich, die Atmung wird langsamer und die verspannte Schulter-Nacken-Muskulatur wird weicher. Paare, die schon jahrelang zusammen sind, können sich freuen. Denn je vertrauter sie miteinander sind, umso schneller wird die Biologie der Berührungen angestoßen. Durch Berührungen gedeihen kleine Kinder buchstäblich besser und Paaren gelingt es leichter, miteinander in der Liebe zu wachsen.



Ich muss den Leib „ehrfürchtig, heiligmäßig behandeln. Aber nicht nur meinen Leib, sondern auch den Leib des Gegenübers.“

Josef Kentenich (1961)

### Für unser Leben als Paar

- Wir nehmen einander in den Arm. Wir gehen eine Zeit lang Hand in Hand spazieren. Wir tanzen zuhause zu einem Song, der uns gefällt. Wir geben einander eine Schultermassage.
- Wenn einer zur Arbeit das Haus verlässt, zeichnen wir einander das Kreuzzeichen auf die Stirn und sprechen „Gott segne Dich!“

### Für unser Leben mit Gott

Wir sprechen das Leib-Gebet:

Hände falten: Guter Gott, so wie meine Hände sich berühren, so berührst Du mich.

Mit den Händen eine Schale bilden: Du bist mir näher, als ich mir selbst. Ich will achtsam sein für

Deine Nähe, denn Du begegnest mir täglich: in Menschen und Ereignissen, in guten und in schlechten Zeiten, in der Schöpfung und an heiligen Orten.

Arme ausbreiten: Mache mich offen für alles Gute.

Arme vor der Brust verschränken: Verzeihe mir, wenn ich Gutes unterlassen und Böses getan habe.

Du, Gott meines Lebens, begleite mich heute mit Deinem Segen.

Kreuzzeichen machen: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

