

In den Wochen der verordneten, mehr oder weniger brav vollzogenen Distanzierung, habe ich mich zunehmend gefragt: Wie mache ich das nur? Das Begegnen? Was ist mir wichtig? Ich bin gerne allein und trotzdem: Ich brauche Nähe. Ich scheue Enge und trotzdem: Ich brauche Berührung. Ich will leben und bin doch auch verletzlich, ja, sterblich. Ich bin Teil, brauche Begegnung. Reibung. Strömung. Aufprall. Gegenwind. Zusammenstoss. Einige der Anekdoten, Wissensfetzen und kleine Gedanken dazu teile ich gern mit euch.

Lukas Huppenbauer

Bewegung. Meistens schreibe ich die Texte zu Hause. Mein Arbeitsplatz ist am Fenster mit Blick auf die Aare, flussabwärts Richtung Wasserschloss, eine dicht befahrene Autobrücke quert weiter unten den Fluss. Unzählige Vögel kreuzen den Himmel. Viele Bäume von unterschiedlichster Statur, Textur und Farbe bewegen sich im nahen Blickfeld, dazwischen finde ich auch einen kleinen Ausschnitt des diesseitigen Aare-Weges am Fischerkopf vorbei. Der *Philosophenweg*. Meistens spazieren Menschen zu zweit dahin und daher. Es fließt, strömt, windet, biegt, steht, rauscht, gurgelt, dröhnt, begegnet, reibt, streift, pfeift, singt, knirscht. Unentwegte Bewegungen.

Situation. Das Wort *Emotion* hat seine Wurzeln im lateinischen *emovere*, was – so lese ich nach – *sich hinausbewegen* bedeute. Wie schön und bedeutungsschwanger. Vielleicht liesse sich sagen, dass wir immer in Bewegung sind, schwankend. Sei es mal kaum spürbar, mal heftig, wie bei stürmischer See. Sie, die Gefühle, wir, die Menschen, wollen hinaus, uns zeigen. In Verbindung sein, uns beziehen auf, einlassen, zulassen. Hinausbewegen also, Teil sein der Welt, die uns umgibt. Von Beginn an sind wir bereits in direkter Verbindung in und geboren aus einem Körper. Es ist – selbst wenn wir es nach späteren Ereignissen vergessen sollten – eine unserer grundlegenden Erfahrungen, Teil und verbunden zu sein. Ich lese *Kate Kirkpatrick's Biografie Simone de Beauvoir – ein modernes Leben*. Im letzten

Winter las ich einen Satz von ihr aus *Das andere Geschlecht*, der den Blick auf meinen Körper vollständig veränderte. Vereinfacht lautet er so: *Der Körper ist kein Ding, er ist eine Situation. Er ist unser Zugriff auf die Welt und der erste Ansatz zu unseren Entwürfen*. Wir beachten: de Beauvoir sagt nicht, der Körper ist **in** einer Situation, sie sagt, der Körper **ist** eine Situation. Warum erwähne ich das hier? Es geht um Begegnung und Berührung. In dem Moment, in dem wir uns, hier unseren Körper, nicht mehr als Objekt betrachten, verändert sich alles. Ein Objekt wird von aussen betrachtet, hat etwas Klinisches und ist als Einheit begrenzt. Eine Situation hingegen ist ja immer nach allen Seiten offen, in Bewegung, fließend übergehend *in weitere Situationen*. So gedacht können wir ahnen, dass alles in alles vernetzt sein mag. Wir sind an sich miteinander verwoben. Ein froher Gedanke.

Aber hey! Werden wir nun konkret in Sachen Begegnung kürzlich, jetzt und überhaupt.

Abstand. Eine kleine Rechenaufgabe vorneweg.



Raucher*innen auf Bahnhöfen müssen seit einiger Zeit (siehe Abbildung) kuscheln. Abstand maximal 2 Meter zum Aschenbecher! Oder insgesamt 2 Meter, also 1 Meter Radius, Mittelpunkt beim Aschenbecher? Mit Beginn des Lockdowns hat es mir *s Hirni* verläse.

Mit der Pandemie ein geforderter Mindestabstand von 2 Metern, maximaler Abstand Raucherzone 2 Meter... kein Wunder fährt der ÖV runter: So ein Widerspruch aber auch ☺! Nun, unterdessen habe ich mich entspannt und kapiert, dass ein Mindestabstand 2 Meter ab Aschenbecher doch einigen Menschen das Rauchen ermöglicht (Rechne!). Nur der Gang zum Aschenbecher muss schön brav koordiniert werden.

Lockerung. In einem Artikel lese ich über die Psychologie der Lockerung. Es gebe 6 Typen im Umgang mit den Unsicherheiten, Irrationalitäten, Ängsten und Bedürfnissen: Nostalgiker (diese vermissen bereits die Vorzüge des Lockdowns), Skeptiker (sie zweifeln immer, kritisieren immer, wollen selber denken und sterben dürfen, aber gerne in der Stammbeiz über alle herziehen können), Fatalisten (macht eh alles kein Unterschied), Vorsichtige (brauchen immer einen Plan, wollen nichts falsch machen, die Schweiz ist gut für sie, aber jetzt wo überall andere Regeln gelten: *Miini Güeti!*), Überschwängliche (von Panik zu Hamster über Achtsamkeitsyoga zu Breakout und jetzt aber Party *was gisch was hesch!*), Pragmatiker («nehmen das Leben und den Virus so wie es kommt, und Regeln sind für sie immer Interpretationssache»). Ich bin also Typ P. Wäre das schon mal geklärt. (AZ 19.5.20)

Berührung. Als langjährig Alleinstehender haben Berührungsgesten im Alltag eine grosse Bedeutung. Ich vermisse sie. Obwohl ich mir auch darüber schon viele Gedanken gemacht habe (jaja, mir gehen die Ideen nie aus), warum nun Berührung durch eigene Haut anders ist als durch andere, bleibt es so: Es ist anders. Es ist einfach schön und gut von einem Menschen, den ich mag, umarmt zu werden. Punkt. Ich lerne in dieser Zeit aber noch etwas mehr über Berührung an sich. Herkömmlicherweise reduzieren Berührungen das Stresslevel. Es werden Hormone wie Endorphine und Oxytocin ausgeschüttet. Ich sage herkömmlich, weil traumatisierte Menschen wie ich, da selbstredend etwas zerrissen in ihren Bedürfnissen und Ängsten sind. Zum Streicheln, was alleinstehende Menschen sicher am meisten vermissen, folgendes: «Da gibt es diesen spannenden Effekt, dass eine Geschwindigkeit von drei bis zehn Zentimeter pro Sekunde die Rezeptoren in der Haut besonders anregt und die Nervenzellen bei 32 Grad am stärksten auf Berührungen reagieren. Interessanterweise ist die Haut an den Fingerspitzen genau 32 Grad warm.» (*Ned dass ehr jetzt met de Stoppuhr striichled!*) Und ja: Der Mensch kann sich an Berührungslosigkeit gewöhnen. Was aber nicht heisst, dass es gut für uns ist. Es gibt hierzu

Versuche mit Mäusen und Affen (pardon), die erschütternd sind. Summa Summarum: Zum Beispiel glücklich sein lässt sich besonders gut über Mimik vermitteln. Für Zuneigung und Mitgefühl setzen wir bevorzugt auf Berührungen.

(Aus einem Interview mit Rebecca Böhme in der Sonntagszeitung vom 24.5.20)



Begrüssung.

Nun, als Typ P, habe ich also früh begonnen die Regeln freizügig auszulegen. Ich will das hier nicht weiter ausführen. Dort wo ich in Systeme eingebunden bin, kann ich mich ein- und auch unterordnen. In Kombination mit dem Bedürfnis nach Berührung in der

Begegnung mit Menschen, fand ich Freude in einer Auflistung von mehr oder weniger angemessenen Begrüssungsritualen der Gegenwart (Schweiz am Wochenende 6.6.20). Einem engeren Kreis hatte ich schon bald wieder die Umarmung angeboten, überzeugt, dass dies virologisch recht okay sei. Erstens konnte jedes Gegenüber ablehnen und zweitens bleiben Gesicht und Hände tatsächlich kontaktlos aussen vor. Und siehe da! Umarmungen sind virologisch sicherer als Händeschütteln und Küsschen geben, etwas weniger sicher als Faustgruss oder Ellbogen. Fragezeichen beim Ellbogen: Wurden wir nicht angehalten in die Ellbeuge zu husten? Wie auch immer. Schöner und herzlicher und deshalb psychosozial gesünder und immunstärkend ist eine Umarmung allemal. Ansonsten, körperlos bevorzuge ich die Hand aufs Herz gelegt und eine leichte Verbeugung. Ist das nun auch geklärt. Und weiter:

Begegnung 2. Wir wissen, es ist nicht einfach, ein ernsthaftes Gespräch mit einem sonnenbebrillten Menschen zu führen. Wie haltet

ihr es mit den Gesichtsmasken? Ich will hier nicht den hygienischen Sinn oder den virologischen Nutzen diskutieren. Ich gestehe einfach, dass ich ein grosses Unbehagen habe, mit gesichtsverhüllten Menschen zu kommunizieren. Neulich leitete ich einen Trialog in Winterthur. Als es in der Vorbereitung um die Frage des Schutzkonzeptes ging, sagt ich deutlich: Ich leite keinen Trialog in dem alle Gesichtsmasken tragen. Der Neuropsychologe *Hennric Jokeit* hat mir Rückhalt auf mein Unwohlsein gegeben. Der Titel des Artikels (SoZ 31.5.20) lautete: «Mit der Maske spielen wir Pingpong hinter einer Milchglaswand» (im Bezug auf das soziale Miteinander). «Emotionen wie Trauer, Freude und Angst werden sehr stark in der Mundpartie, und nicht nur in den weit überschätzten Augen, wahrgenommen.» «Wir sind zum Beispiel unsicher, wie die Patienten auf feine Prisen von Ironie oder Humor reagieren. Solche Dinge sind nicht mehr offensichtlich.» «Insbesondere Kinder können damit kaum umgehen, ..., weil sie ein fremdes Gegenüber nicht mehr lesen können.» «Man dachte immer, dass die Augen so ziemlich das Wichtigste seien bei der emotionalen Kommunikation. Aber Studien zeigen deutlich, dass der Mund noch entscheidender ist, zumindest bei den starken Emotionen. ... Eher subtile, komplexe Emotionen, etwa um festzustellen, ob jemand arrogant schaut oder ob jemand latent genervt ist, das widerspiegeln die Augen besser.»

Es gibt immer wieder viel zu lernen. Erhalten wir uns unsere Neugier und den Wissensdurst! Auch den Mut Erfahrungen einzugehen. Uns zu begegnen und zu berühren. Auf verschiedenen Ebenen, in gegenseitigem Einverständnis. Und mögen wir uns unserer Situationen immer wieder ein bisschen vertiefter gewahr sein und bewusst werden.

Begegnen, beraten, vernetzen. Die Info- und Beratungsstelle PEERLE richtet sich an Menschen mit Erfahrung in der Psychiatrie und mit psychischen Krisen jeder Art und Form, an ihre Angehörige und Fachpersonen. Wir beraten, informieren und recherchieren zu allem rund um das Thema. Als Krisenerfahrene leben wir die Idee der Selbstermächtigung und die Fähigkeit auch mit

emotionalen Instabilitäten, ein gutes, sinnhaftes Leben führen zu können. Das Teilen unserer Erfahrungen im konstruktiven Umgang mit den Wellenbewegungen des Lebens steht im Mittelpunkt unseres Wirkens. Wir bieten Einzelberatungen, Kurse, Workshops, Öffentlichkeitsarbeit an. Für Projekte sind wir auch ausser Haus in Unternehmen und Institutionen gerne beratend und durchführend unterwegs. Erreichbar für Anfragen sind wir per Mail und Telefon (siehe unten). Am Mittwochnachmittag ist die PEERLE von 14.00 bis 16.45 Uhr für alle, also unangemeldete, auch spontane Besucher*innen offen. Der Bogen schliesst sich: Die PEERLE: Situationen voller Begegnungen.

Wir freuen uns auf euren Besuch und senden sommerliche Grüsse.

Claudia, Ulrike und Lukas

PS. Teilt uns weiter eure Erfahrungen und Geschichten mit! Zeichnungen, Worte, Fotos an u.kaiser@traversa.ch.

Die weiteren persönlichen Adressen:

c.schmidiger@traversa.ch l.huppenbauer@traversa.ch

Die allgemeine Mail-Adresse: peer@traversa.ch

PEERLE-Infos: direkt ☎ : 041 319 95 03

Öffnungszeiten PEERLE: Mittwochs 14.00 – 16.45 h

Bisherige PEERLE-Briefe. Peer-Arbeit **traversa, Luzern**