

Der Somatische Dialog - ein Berührungsdiallog

Gedanken zu Gesprächen jenseits der Sprachlosigkeit

Andreas Fröhlich

Wenn Menschen ihre Sprach- und Sprechfähigkeit verloren haben, dann drohen sie in Einsamkeit und Isolation zu geraten. Sie können ihre unmittelbaren Bedürfnisse nicht mehr auf die gewohnte Art vermitteln, sie können Wünsche, Ideen und vor allem auch Gefühle nicht mehr zum Ausdruck bringen.

Diese Sprachlosigkeit betrifft aber auch die bisherigen Gesprächspartner. Auch sie verstummen, weil ihnen die Ausdrucksmöglichkeiten fehlen, weil sie merken, dass sie mit den bisherigen Kommunikationsgewohnheiten ihr Gegenüber nicht mehr erreichen.

Dies ist ein belastender, ja bedrückender Zustand wechselseitiger Hilflosigkeit.

Aber beide Menschen sind physisch anwesend. Ihre Körper sind da, leben, atmen (vielleicht der eine mit technischer Unterstützung), bewegen sich, wenn vielleicht auch nur minimal. Diese körperliche - somatische - Anwesenheit macht etwas möglich, was wir den ‚somatischen Dialog‘ nennen.

Körper kommen miteinander in Berührung, Haut spürt Haut, Wärme oder Kühle, Bewegung oder Ruhe.

Eine Bewegung, sei sie noch so klein, kann zum Spüren eines Widerstandes führen. Dieser Widerstand gibt nach, wird stärker, modifiziert sich. Es kommt ‚Bewegung ins Spiel‘, Berührung wird zur Interaktion.

Wir können lernen, diese einfache Ausgangssituation zu gestalten:

durch eine ritualisierte Initialberührung

durch flächig-intensive, gut spürbare Berührung

durch konstante Berührung

durch Angebote von Mikrobewegungen

durch bewusstes Ausklingen-lassen von Berührung.

Ein Dialog entsteht dann, wenn Signale ausgetauscht werden, wenn der eine auf die Signale des anderen eingeht und reagiert. In der Wiederholung kann vermittelt werden, dass einzelne Bewegungsimpulse als Zeichen akzeptiert werden, dass diese Zeichen für ein Bedürfnis, einen Wunsch, ein Gefühl sein können - und Beantwortung finden.

Solche Bewegungsimpulse können u.a. sein:

Veränderung der Atmung, Anspannung der Bauchmuskulatur, Strecken des Beines, aber auch viel diskretere Zeichen, wie Speichelfluss oder Transpiration.

Der somatische Dialog ist eine Art der ‚analogen Kommunikation‘ (Watzlawick), über Berührung und Bewegung kann ein ganzheitlicher Austausch erreicht werden. Für die Beteiligten kommt es zu einer deutlichen Verminderung der Isolation, zu Stressreduzierung und damit zu einer verbesserten Ausgangssituation für heilsame individuelle Entwicklungen.

Unabdingbar ist allerdings die Bereitschaft, sich auf erst einmal unscheinbare Signale einzulassen, sie als individuellen Ausdruck ernst zu nehmen. Man muss in der Lage sein, sich die nötige Ruhe zu organisieren, innerlich wie äusserlich. Der somatische Dialog braucht einen schützenden Rahmen.

Und die neue „Sprache“ muss anderen zugänglich gemacht werden, sie darf kein „Geheimwissen“ bleiben.