



Die Gefühle der anderen bleiben uns verschlossen

Die Maskenpflicht stört die sehr komplexe emotionale menschliche Interaktion –
Damit fehlt ein Eckpfeiler des sozialen Lebens

VON KARSTEN WOLF

Der Mensch ist frei geboren und überall liegt er in Ketten (Rousseau): Die Corona-Pandemie zwingt alle Menschen dieser Welt zu einem Staatsverordneten „Social-Distancing“: Weltweit werden umfassende Verbote (und Freiheits-einschränkungen) ausgesprochen und ein Zuwiderhandeln Staatlicherseits unter Strafe gestellt. Die Akzeptanz der Bevölkerung erfolgt im Wesentlichen aus dem Momentum und der Dynamik von Angst, die diversen Maßnahmen i.R. des „Social-Distancing“ werden bislang überwiegend akzeptiert.

Einige Stimmen sind laut geworden, die beschwichtigend anmerken, dass es sich doch gar nicht um „Social-Distancing“ handle, sondern um „Spatial-Distancing“, also ein rein räumliches Distanzieren, wohingegen der „soziale“ Kontakt schließlich immer noch gelebt werden könne. Diese Auffas-

Ältere Menschen benötigen körperliche Berührung und emotionale Zuwendung

sung unterstützt die Forcierung von Digitalisierung und könnte im schlimmsten Fall den Menschen vorgaukeln, dass es für ein menschliches und gesundes Leben völlig ausreicht, digital zu kommunizieren, sich nicht mehr (körperlich) zu berühren und außerhalb der unmittelbaren Lebensgemeinschaft (die beileibe nicht jeder hat) die Kontakte unter Wahrung von Maskierung und 1,50 Meter Mindestabstand auf ein Minimum zu reduzieren.

Unser wissenschaftlich gesichertes Wissen um die Bedeutung von Emotionen, Bindung und Körperlichkeit für ein gesundes und menschliches Leben widerspricht diesen durch Corona verstärkten Lobgesängen auf die Vorzüge von digitaler Interaktion und Lebensgestaltung fundamental. Besonders erschreckend ist, dass vereinzelt sogar Psychotherapeuten der Versuchung von „Körperloser“ digitalisierter Therapie in Zei-

ten von Corona erliegen – Hersteller nutzen die Gunst der Stunde, um bestehende digitale (Körper- und Seelenlose) Therapieprogramme und Tele-Video-Medizin zu vermarkten. Dieser Digitalisierungs- und „Präsenz-nivellierende“ Trend bis hinein in akademisch elaborierte Fachkreise ist womöglich ein gefährlicherer Virus für Menschen mit seelischem Leiden als Corona.

Der Mensch ist frei, wenn er sicher gebunden ist: Für den Menschen als soziales und kulturfähiges Lebewesen ist die emotionale und körperliche Bindung zu Mitmenschen und zu Gruppen (Über-)Lebensnotwendig, fehlende emotionale und körperliche Bindungen machen den Menschen seelisch und körperlich krank. Die Notwendigkeit ausreichender emotionaler und körperlicher Bindung gilt nicht nur für den Säugling und das Kleinkind, es gilt genauso für jede andere Altersphase im Lebensverlauf eines Menschen und wird im höheren Alter und am Ende eines Lebens noch einmal besonders essenziell. Kinder müssen frei, sicher und gemischt offen in kleinen und genauso in großen Gruppen spielen können, denn hier lernen Kinder Bindungsfähigkeiten für ihr restliches Leben. Ältere Menschen wiederum benötigen körperliche Berührung und emotionale Zuwendung, um seelisch gesund bleiben zu können. Nur so wird älteren Menschen ein Leben und irgendwann Sterben in Würde ermöglicht.

Der US-amerikanische Psychologe Harry Harlow zeigte 1957 in seinen Experimenten an Rhesusaffen, dass soziale und insbesondere auch körperliche Bindungen für Primaten essen-

ziell sind. Sozial isoliert aufgezogene Rhesusaffen zogen eine Affenattrappe mit einem weichen Fell (Körperlichkeit) einer Drahtgeflecht-Attrappe mit einer Trinkflasche mit Milch (Nahrung) vor. Diese sozial isoliert aufgewachsenen Rhesusaffen zeigten sich später verhaltensauffällig und waren nicht in der Lage, eigenen Nachwuchs aufzuziehen. Harlow trug damit zu einer Renaissance der Bindungsforschung bei, für die ihr Pionier John Bowlby die große Bedeutung der Mutter-Kind-Beziehung für ein gesundes Aufwachen von Menschen wissenschaftlich fundieren konnte. Neben vielen anderen Pionieren

(wie z.B. Mary Ainsworth oder Melanie Klein) waren es schließlich die deutschen Bindungsforscher Karin und Klaus Grossmann die mit ihrem Lebenswerk zu Bindung und Seelischer Entwicklung auch einer breiten deutschen Leserschaft die Bedeutung von sicherer Bindung in Emotionen und Körperlichkeit für eine gesundes Leben über alle Altersphasen hinweg nahebrachten.

Die Bindungsforschung prägte den Begriff der „Sicheren Bindung“, also einer emotionalen, körperlich vertrauensvollen und feinfühligsten Bindung der Mutter zum Kind, die durch die Fähigkeit wechselseitiger interaktiver

Anpassung zwischen Mutter und Kind geprägt ist. Im Idealfall führen die sicheren Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit zu einer internalisierten (innerpsychischen) „sicheren Bindung“, also einer Bindungsfähigkeit, die Lebenslang gute und gesunde menschliche Bindungen ermöglicht und dadurch dem Menschen auch das Gefühl von Freiheit schenkt – der Mensch ist frei wenn er sicher gebunden ist!

Besondere Bedeutung von Mimik und Körperlichkeit in psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungen

Die wechselseitige interaktive Anpassung zwischen Mutter und Kind und die spätere Fähigkeit im Jugend- und Erwachsenenalter, gesunde Bindungen einzugehen und dauerhafter zu halten, werden wesentlich durch eine sehr komplexe emotionale Interaktion ermöglicht.

Beziehungen beginnen mit einem Lächeln: Die Emotionsforschung lehrt uns, dass eine hinreichende „Emotionale Kompetenz“ fundamental ist, um gesunde Bindungen einzugehen und sich darin sicher und frei gebunden zu fühlen. Emotionale Kompetenz besteht aus dem Vermögen, die eigenen Gefühle zu fühlen (Gefühlserleben), seine eigenen Gefühle über Körpersprache, Gesichtsausdruck und Stimme auszudrücken (Gefühlsausdruck) und die Gefühle des anderen zu erkennen (Gefühls-erkennung). In der unmittelbaren alltäglichen Interaktion mit anderen Menschen erkennen

und reflektieren wir meist nicht bewusst, welche Emotionen ein Gegenüber präsentiert, da die meisten Gefühlsausdrücke insbesondere in der Mimik sehr subtil verlaufen und häufig nur sehr kurzphasig deutlicher sichtbar werden.

Das Lächeln des Mitmenschen stimmt uns positiv und lädt zu Bindung ein, ein wechselseitiges Lächeln macht das Gefühl von „Verbundensein“ möglich, denn Lächeln ist insbesondere für die initiale Phase der Beziehungsgestaltung entscheidend – Beziehungen beginnen mit einem Lächeln. Daneben sind auch alle anderen mimischen Ausdrücke von basalen Gefühlen wie Angst, Schmerz, Aggression und Trauer bis hin zu kulturspezifischeren Gefühlen wie Scham, Ekel, Enttäuschung u.v.m. unabdingbar, um gute und gesunde menschliche Beziehungen zu gestalten und zu halten.

Eine besondere Bedeutung haben Mimik und Körperlichkeit in psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungen und sind dort alternativlos. Die modernen Digitalisierungstechniken mit z.B. die Tele-Video-Medizin sind per se Präsenz-nivellierend und müssen daher in psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungen die absolute Ausnahme bleiben. Dasselbe gilt für das Tragen einer Maske, die dazu führt, dass durch die fehlende mimische Interaktion erhebliche Qualitätseinbußen in der psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Behandlung zu erwarten sind.

Unter diesem Wissen ist zu hoffen, dass das „social-distancing“ alsbald wieder zu einer „social-closeness“ zurückgeführt werden kann und ist zu hoffen, dass in der Zeit nach Corona ein größeres und breiteres Bewusstsein für die große Bedeutung von Emotionen, Bindung und Körperlichkeit für ein gesundes und menschliches Leben entsteht und wir den Verführungen eines Digitalisierungstrends reflektiert genau dort widerstehen können, wo die Digitalisierung uns die Freiheit in Bindung und Körperlichkeit zu nehmen droht.

ZUR PERSON

Privatdozent Dr. Karsten Wolf ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der Spezialklinik Schloss Gracht, einer privaten Akutklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Erftstadt. Er forscht zu Gefühlen, Bindung und Präsenz.

Literatur-Tipps zum Thema: Karin Grossmann, Klaus E. Grossmann: Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit. 5. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart 2014.

Karl Heinz Brisch, Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann, Lotte Köhler (Hrsg.): Bindung und seelische Entwicklungswege. Grundlagen, Prävention und klinische Praxis. Klett-Cotta, 2017.

Karsten Wolf: Emotionale Kompetenz bei Schizophrenie. Thieme-Verlag Stuttgart, 2012

Karsten Wolf: Präsenztherapie – Neue psychotherapeutische Implikationen im Wandel des abendländischen und des fernöstlichen Denkens. Thieme-Verlag Stuttgart, 2018



Karsten Wolf Foto: privat