



universität
wien

MASTER THESIS

Titel der Master Thesis / Title of the Master's Thesis

Berührung und Hauterfahrungen als entwicklungsbestimmende Kategorie für die Persönlichkeitsentwicklung

verfasst von / submitted by

Susanne Muzler, BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien, 2016 / Vienna 2016

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
Postgraduate programme code as it appears on
the student record sheet:

A 992 795

Universitätslehrgang lt. Studienblatt /
Postgraduate programme as it appears on
the student record sheet:

Psychomotorik / Psychomotricity

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Abstract

Die vorliegende Arbeit thematisiert die Bedeutung von Berührung und Hauterfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen unter besonderer Berücksichtigung der Selbst- und Identitätsentwicklung. Die hermeneutisch orientierte Analyse versteht sich als Grundlegung für Theorie und Praxis der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen.

Eingangs werden der Entwicklungsbegriff diskutiert, Entwicklungsthemen Erwachsener aufgezeigt und die für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung zentralen Prozesse der Persönlichkeits-, Selbst- und Identitätsentwicklung behandelt. Unter dem Aspekt, dass sich die Persönlichkeit aus der Entwicklungsbiografie heraus manifestiert, wird der Einfluss taktiler Stimulierungen der Haut sowie die Erfahrungen derselben über die Lebensspanne des Menschen aufgezeigt und diskutiert. Es werden Hauterfahrungen in Bezug auf die organische und emotionale Entwicklung des Menschen angeführt, die Beziehung zwischen taktilen Erfahrungen und der Entwicklung von Gefühlen behandelt, die zwischenmenschliche, kommunikative Berührung sowie Berührung und Hauterfahrungen als Entwicklungsparameter für die Persönlichkeitsentwicklung aufgezeigt. Die Haut als Kontakt- und Grenzorgan wird als entwicklungsbestimmende Kategorie für die Praxis der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung ergründet. Hierfür werden neben psychomotorischen Konzepten auch Konzepte aus körper- und bewegungsorientierten Methoden herangezogen, die Hautstimulierung und Hauterfahrung in die Praxis einbeziehen und für die Psychomotorik relevant erscheinen. Es werden unterschiedliche Formen taktiler Anregungen behandelt. Es werden Materialerfahrung und Körperkontakte über Medien, die zwischenmenschliche Berührung sowie spielerische Berührungsformen aufgezeigt. Zentrale Inhalte stellen die Berührung als erkenntnisleitende Funktion für die Selbst- und Identitätsentwicklung sowie der selbstregulierende Aspekt bei Hautkontakten dar. Es werden die Möglichkeiten und Grenzen eines taktilen Angebotes in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung diskutiert und weitere Fragen für theoretische und praktische Konzeptionen aufgeworfen. Insofern versteht sich diese Arbeit als erweiterte Diskussionsgrundlage für die psychomotorische Community, um dem Sinnesorgan Haut eine angemessene Bedeutung und Beachtung zukommen zu lassen.

Abstract

The subject of this thesis is the significance in human personality development – particularly self- and identity-development – of touch and skin experience. This hermeneutically-oriented analysis aims to establish a theoretical and practical basis for psychomotric development support for adults.

The analysis begins with a discussion of the term development and outlines a list of adult development themes as well as the core processes of psychomotric development support for personality-, self- and identity-development. As the manifestation of personality is inextricably linked to an individual's biography, this analysis discusses and explores the impact of tactile stimulation of the skin and skin experiences during a person's lifespan. Also discussed are skin experiences as they relate to organic and emotional development, the relationship between tactile experiences and the development of emotions, and interpersonal, communicative contact and skin experiences as development parameters for personality development. There follows an exploration of the skin, as contact- and boundary organ, as development-influencing category for the practice of psychomotric development support. In addition to psychomotric concepts, this thesis also brings in concepts from body- and movement-oriented methods which involve skin stimulation and skin experience and which would seem to be relevant to psychomotricity. Different forms of tactile stimulation are also examined, as are material experience and physical contact involving objects, interpersonal contact and playful forms of touch. The two core themes of this thesis are the fundamental function of touch in self- and identity-development and the self-regulating aspect of skin contacts. In addition, the work explores the opportunities involved and limitations of using tactile techniques for psychomotric development support, and raises a number of issues which – although they are beyond the scope of this work – could form the basis for future theoretical and practical concepts. In conclusion, this thesis aims to provide a basis for further discussion in the psychomotric community, with a view to ensuring that the importance of the skin as a sensory organ is recognized.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	1
1 Einleitung	5
2 Entwicklung und Erwachsenenalter	16
2.1 Das Erwachsenenalter	16
2.2 Entwicklung als lebenslanger Prozess	17
2.3 Grundannahmen von Entwicklung über die Lebensspanne	18
2.4 Persönlichkeitsentwicklung	20
2.4.1 Entwicklung des Selbst	23
2.4.2 Entwicklung der Identität	27
2.4.3 Persönlichkeit und erfolgreiche Entwicklung	31
2.5 Entwicklungsthemen	32
3 Das Sinnesorgan Haut	36
3.1 Begriffsbestimmungen	36
3.2 Die Anatomie und Physiologie der Haut	39
3.3 Funktionen der Haut	42
3.4 Die Rezeptorsysteme der Haut und Haare	42
3.5 Formen taktiler Anregungen	46
3.6 Somatosensorik und Sensomotorik	48
3.7 Der Zusammenhang der Hautsinne mit anderen Sinnesorganen	53
4 Anregungen der Haut und ihre Auswirkungen auf die menschliche Entwicklung	56
4.1 Die frühe Entwicklung der Haut und der taktil-haptischen Wahrnehmung	56
4.2 Die Auswirkung der frühen, kutanen Anregungen auf den Organismus	58
4.3 Der Einfluss taktiler Sensationen auf die Gefühle	60
4.4 Die zwischenmenschliche Berührung	62
4.5 Die Haut als Kommunikationsorgan	64
4.6 Der Einfluss der Berührung auf das Verhalten, die Selbst- und die Identitätsentwicklung	66
4.6.1 Die frühe Lebensphase	66
4.6.2 Kindheit	70
4.6.3 Heranwachsende	71
4.6.4 Erwachsene	73
4.6.5 Die Hautsinne und Sexualität	74
5 Die taktil-haptische Erfahrung in körper- und bewegungsorientierten Methoden als Zugang zur Selbst- und Identitätsentwicklung	77
5.1 Die taktil-haptische Sinneswahrnehmung in der Erkenntnisfunktion	77
5.2 Erfahrung als entwicklungsbestimmende Kategorie	80
5.3 Hautstimulierung und taktile Wahrnehmung als Beitrag zur Selbst- und Identitätsentwicklung	82
5.3.1 Berührung in Spiel und Sport	88
5.3.2 Materialerfahrung und Körperkontakt über Medien	90
5.3.3 Selbstberührung	92
5.3.4 Zwischenmenschliche Berührung	95
5.3.5 Merkmale einer guten Berührung	98
5.3.6 Körperkontakt durch spielerisches Ringen, Rangeln und Raufen	99

5.3.7	Kompensierbarkeit eines Mangels an Berührung.....	100
6	Das ontogenetische Entwicklungsmodell ‚Spüren-Fühlen-Denken‘	102
6.1	Theoretische Bezüge.....	102
6.2	Die Ebenen Spüren - Fühlen - Denken	103
7	Diskussion	108
8	Zusammenfassung	119
	Literaturverzeichnis	123
	Abbildungsverzeichnis.....	132
	Tabellenverzeichnis.....	133

1 Einleitung

Unsere Leiblichkeit - unser Körper in Verbindung mit der Kognition und den Gefühlen - bildet (unter phänomenologischer Betrachtung) das Sensorium unseres Wirkens und Empfangens (Seewald, 2007, S. 29). Die Haut ist hierbei das größte sensorische Organ unseres Körpers. Unsere Haut als Organ und Sinnesorgan umhüllt unseren ganzen Körper und bildet die Schranke zwischen Innen und Außen, zwischen Ich und Welt (Zimmer, 1995, S. 99). Zudem übernimmt die Haut vielfältigste Funktionen, die „für das Überleben des Menschen wichtiger“ sind „als alle anderen Wahrnehmungsorgane“ (Zimmer, 1995, S. 99).

Von diesen Grundannahmen ausgehend, versucht diese Arbeit zu ergründen, *welche Bedeutung den Hauterfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen unter besonderer Berücksichtigung der Selbst- und Identitätsentwicklung zukommt und auch zukommen könnte.*

Im Folgenden wird der Gegenstand der Psychomotorik dargelegt und unterschiedliche Zugänge desselben aufgezeigt. Für das weitere Verständnis dieser Arbeit werden die wesentlichsten Grundlagen der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen dargelegt, um dann auf die Thematik von Hauterfahrungen und ihren Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung einzugehen. Anknüpfend werden die Fragestellungen und das Problem der vorliegenden Arbeit dargestellt. Das Ende des Kapitels ist einem Überblick und dem Aufbau dieser Arbeit gewidmet.

Im Wissenschaftsgebiet der Psychomotorik wird der Mensch „als Wesen [betrachtet], dessen Emotionen, Kognitionen, sinnliche Wahrnehmungen, Bewegungen und soziale Kommunikation in enger Wechselbeziehung stehen“ (Haas, 2014, S. 11; siehe auch European Forum of Psychomotricity, 2016¹). Der „Mensch und seine individuelle Entwicklung“ (Passolt & Pinter-Theiss, 2003, S. 14) sind zentraler Gegenstand der Psychomotorik.

Der Begriff *Psychomotorik* stellt einen Sammelbegriff dar, unter dem eine Vielzahl von Ansätzen subsumiert wird, die den Zusammenhang von Bewegung und Persönlichkeit behandeln (Haas, 2004, S. 525). So finden sich im deutschen Sprachraum, ausgehend vom Begriff der psychomotorischen Übungsbehandlung nach Kiphard, auch die Begriffe Motologie nach Schilling und die Praxisbereiche der Motopädagogik und Mototherapie (Fischer, 2009, S. 13-23).

Als eine Gemeinsamkeit der unterschiedlichen psychomotorischen Praxen beschreiben Schache und Künne (2012) die *psychomotorische Haltung*. Dieser Anspruch geht über eine

¹ <http://psychomot.org/efp/statutes/> Zugriff am 12.03.2016

bestimmte Methode oder Gesprächstechnik hinaus. Der Begriff der *Haltung* verweist auf den Übergang zwischen *Psycho-* und *motorik*. Einerseits bezeichnet Haltung die körperliche Aufrichtung, die Körperhaltung und andererseits auch „die Gesinnung eines Menschen, die auf ein Ziel gerichtet ist“ (Schache & Künne, 2012, S. 86). Unter einer psychomotorischen Haltung wird eine offene und respektvolle Haltung der Professionellen verstanden, über die Entwicklungsprozesse durch die „Zuwendung, Zuversicht und Vertrauen in die Fähigkeiten, Ressourcen, Stärken und Kompetenzen der Menschen“ angebahnt und ermöglicht werden (Schache & Künne, 2012, S. 86).

Die Psychomotorik mit Erwachsenen stellt ein noch junges Wissenschaftsgebiet dar, das sich in Österreich unter diesem Begriff weder praktisch noch theoretisch etabliert hat. Aus diesem Grund werden hier grundlegende psychomotorische Zugänge mit Erwachsenen aufgezeigt und die wesentlichsten Komponenten herausgegriffen, die für die vorliegende Analyse relevant sind.

Die Psychomotorik mit der Zielgruppe der Erwachsenen hat sich in Dänemark seit den 1940ern etabliert und ist die älteste in Europa. Diese Richtung untersucht „die Beziehung von dem muskulärem Tonus und der Psyche des Menschen“ (Frimodt, 2003, S. 12) und betont die Entspannung des Individuums durch eine Verbesserung des Körperbewusstseins und Körpererlebens. „Im Mittelpunkt steht das Erleben der Verbindung zwischen dem eigenen Körper, der eigenen Persönlichkeit und den persönlichen Ressourcen“ (Frimodt, 2003, S. 16). Zentrales Ziel ist es, Erwachsene in der alltäglichen Lebensbewältigung zu unterstützen (Haas, 2004, S. 512).

Im deutschsprachigen Raum legte Hölter im Jahr 1993 ein erstes innovatives „Basiskonzept der Mototherapie mit Erwachsenen“ vor (Haas, 2004, S. 510). Zu den Basiszielen dieses klinisch orientierten Konzeptes gehört die allgemeine Aktivierung, Überwindung von Passivität, somatische Stabilisierung und die Steigerung des Wohlbefindens. Zudem wird die Förderung des Körperbewusstseins durch die Vermittlung von Bewegungs-, Spiel- und Sportformen angestrebt. Über das Körpererleben und die persönliche Auseinandersetzung mit der Bewegungsform können psychische Vorgänge bewusst gemacht und thematisiert werden. Ein weiteres Basisziel ist die Freizeitgestaltung zur Unterstützung des sozialen Netzwerkes sowie zur Förderung des Wohlbefindens und der Selbstregulation. (Hölter, 1993, S. 23-31)

Auch wenn sich die Psychomotorik im deutschen Raum seither weiter entwickelt hat, so finden sich die oben angeführten Basisziele Hölters (1993) auch in den neuen psychomotorischen Ansätzen mit zeitgemäßen Schwerpunkten und weiterentwickelten Konzeptionen wieder. Psychomotorische Schwerpunkte werden auf Entspannung (Schönbauer, 2006),

Stressbewältigung (Böhmer, 2006; Haas, 2014), eine Rückenschule (Uebele, 2006), Gesundheitsförderung (Haas, 2014) oder die Bewältigung von Lebensthemen als identitätstragendes Konzept (Haas, 1999, 2004) gelegt.

Die *Entspannung* stellt ein lebenswichtiges Prinzip dar und bedeutet, eine Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen zu finden. Die Intention des psychomotorischen Angebotes ist es, die „Grundspannung zu regulieren und somit eine bewusste Steuerung, einen angemessenen Tonus für die jeweils angestrebte Tätigkeit zu erreichen“ (Schönbauer, 2006, S. 126). Da die Psychomotorik sowohl Bewegung (Aktivierung) als auch Entspannung (Zentrierung, Beruhigung) beinhaltet und dadurch Raum und Potential für neue Energien schafft, wird sie dem Bedarf nach Psychohygiene im Erwachsenenbereich gerecht. (Schönbauer, 2006)

Eine der Entspannung analoge Thematik zeigt sich im psychomotorischen Schwerpunkt der Stressbewältigung. Böhmer (2006) beschreibt die psychomotorische Praxis mit Erwachsenen unter dem Aspekt der „Stressbewältigung durch Bewegung“. Ziel ist es, durch ein geeignetes, individuelles Bewegungstraining Dauerbelastungen vorzubeugen und Ressourcen gegenüber stresserzeugenden Situationen (Böhmer, 2006, S. 418) auszubilden (Böhmer, 2006, S. 418).

Einen anderen stressbewältigenden Zugang beschreibt Uebele (2006) mit der motopädischen Rückenschule. Die Haltung wird als manifestierte Motorik verstanden, als Motorik, die mit der Persönlichkeit im Zusammenhang steht. Die Arbeit am Rücken impliziert auch die Körperwahrnehmung als wesentliche Dimension, da der Rücken selbst über die Wahrnehmung zum Lehrenden wird. Den Nahsinnen und insbesondere der taktilen Wahrnehmung in der Partnerarbeit kommt eine bedeutsame Funktion zu. (Uebele, 2006)

Die unterschiedlichen psychomotorischen Zugänge verweisen darauf, dass die psychomotorische Praxis mit Erwachsenen in der Gesunderhaltung und der Gesundheitsprävention verankert ist und die physische und psychische Gesundheit umfasst. Haas (2014) entwickelte das Konzept der psychomotorischen Gesundheitsförderung, das sich in der praktischen Arbeit an gesundheitlichen Schutzfaktoren orientiert. Hierbei seien die Schutzfaktoren „Leib-seelische Regulation“, „Erholungsfähigkeit“, „die Fähigkeit zum Herstellen euthymen Erlebens und Verhaltens sowie Genießens“, die „Beziehungskompetenz“ und der Prozess, in dem „Spiel- sowie Dialogräume und wahrgenommen werden“, genannt (Haas, 2014). Über Spiel- und Dialogräume können diese Schutzfaktoren angesprochen, erfahren oder auch geübt werden. Der Mensch wird als aktives, handelndes Subjekt betrachtet, das sich in der Auseinandersetzung mit der Umwelt seine Gesundheit selbst gestaltet (Haas, 2014, S. 26).

Als letztes Konzept sei an dieser Stelle die angewandte Motologie nach Haas (1999) ausgeführt, die eine Persönlichkeits- und insbesondere eine Identitätsentwicklung anstrebt. Dieser Ansatz orientiert sich an den Lebensthemen, die Erwachsene bewegen und im Verlauf dieser Lebensspanne zu bewältigen haben. Hierfür wird die Identitätsgewinnung als zentrales, überdauerndes Entwicklungsthema beachtet. Dazu gehören Entwicklungsthemen wie die Berufswahl und diesbezügliche Neuorientierungen, der Wandel des familiären Lebens und die Übernahme neuer Rollen im familiären Feld (Partnerschaft, Elternschaft), die Entwicklung der leiblichen Identität und auch die Integration der Veränderungen in der leiblichen Identität. Über psychomotorische Bewegungsangebote werden hier die innerlich bewegenden Lebensthemen über den körperlichen Zugang angesprochen und verbal reflektiert.

Die psychomotorischen Ansätze heben sich durch ihre jeweilige Schwerpunktsetzung im Angebot hervor. Als Gemeinsamkeit zeigt sich der körper- und bewegungsorientierte Ansatz, der eine Selbstregulation, Gesundheit und eine Persönlichkeitsentwicklung intendiert. Die für die folgenden Ausführungen wesentlichen Dimensionen sind jene der Entspannung, der Selbstregulation, die Bewältigung von Entwicklungsthemen, sowie die Persönlichkeitsentwicklung mit den Bereichen der Selbst- und Identitätsentwicklung.

Die psychomotorische Entwicklungsbegleitung bietet vielfältige Möglichkeiten, Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. (Fischer, 2009; Haas, 1999)

Je nach Situation, Intention und Wunsch der Teilnehmenden bietet die Psychomotorik unterschiedliche Angebote und Methoden. Hierbei gibt es Übungen, die den Körperausdruck fördern, Spiel, Angebote zur Entspannung, Massage und künstlerischen Ausdruck. Zur Unterstützung der Bewegungen werden unterschiedliche Materialien wie Schals, Bälle oder Kissen verwendet. (Psychomotorik Schweiz², 2016; Haas et al., 2014; Fischer, 2009)

Ein die unterschiedlichen psychomotorischen Schulen verbindender Faktor ist die Prämisse der *Erfahrung*. Psychomotorik mit Erwachsenen versteht sich als Entwicklungsbegleitung mittels erfahrungsorientierter Inhalte (Fischer, 2009; Haas, 1999).

Haas (1999, S. 20-22; 2003) betont diesbezüglich die Bedeutung des handlungsorientierten Ansatzes. Die Motorik bildet unter psychomotorischem Verständnis eine funktionelle Einheit, die *Wahrnehmen*, *Erleben* und *Handeln* umfasst (Haas, 1999, S. 20).

Intention der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung ist es, sinnliche „Erfahrung im Sinne sensomotorischen Handelns“ zu eröffnen (Haas, 1999, S. 41).

² <http://www.psychomotorik-schweiz.ch> Zugriff am 10.03.2016

Dies meint, dass die Psychomotorik einen Erfahrungsraum zur Entdeckung neuer Handlungswege oder zur Veränderung eingeschliffener Verhaltensweisen bietet. Die Erfahrungen vollziehen sich hierbei spiralförmig zwischen sinnlichen Erfahrungen, Bewusstwerdungsprozessen bezüglich emotionaler Reaktionen, aktivierter Denkmuster und Bewertungen. Die Reflexion des persönlichen Erlebens hat hier eine wesentliche Funktion. (Haas, 2014, S. 12f)

Die Handlungsweise des Individuums zeigt sich in enger Verknüpfung mit der Selbst- und Identitätsentwicklung. Die „Selbst- und Identitätsentwicklung vollzieh[t] sich lebenslang im leiblichen Geschehen und durch handelnde (bewegende) Lebensbewältigung“ (Haas, 2014, S. 26).

Aus psychomotorischer Perspektive erweisen sich spielerische Inhalte als besonders tragend für die Identitätsbildung (Haas, 2004, S. 516). Schiffer (2001, S. 88) zeigt auf, dass die „leibhaftige Basisidentität“ im Spiel erworben wird. Spielerfahrungen durch ein dialogisches Spiel, das Selbstdarstellung und die Wahrnehmung und Anerkennung durch andere impliziert, stellen für die Identitätsbildung einen stützenden Beitrag dar.

„Von bewegungspsychotherapeutischen Verfahren unterscheidet sich die Psychomotorik mit Erwachsenen durch ihre konsequente Erfahrungs- und Handlungsorientierung in der konkreten Umsetzung“ (Haas, 2004, S. 512). Die psychomotorische Entwicklungsbegleitung grenzt an die Disziplinen der Psychologie, Sportwissenschaft und Soziologie und begreift sich ebenso als Teilgebiet in der Pädagogik und Bildungswissenschaft.

Der Psychomotorik kommt in der heutigen technologisierten Lebensweise besondere Bedeutung zu (Gerber, 2004, S. 37).

So verursachen Bewegungsmangel und Stressfaktoren unterschiedlichster Kategorien ein vermindertes Gespür und Bewusstsein für den eigenen Körper. Die zunehmende Entfremdung vom eigenen Körper mündet in einer defizitären Wahrnehmung und einer daraus resultierenden unzureichenden Befriedigung körperlicher Bedürfnisse – dem Fehlen eines angemessenen Wechsels von leiblicher Spannung und Entspannung. (Fischer, 2009, S. 187)

Haas (2004, S. 515; 2014, S. 16f) begründet dies in den zu wenig vorhandenen Spielräumen für die leiblichen Bedürfnisse Erwachsener. Erwachsene haben vielfältigste Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Daher rücken die leiblichen Bedürfnisse sehr oft in den Hintergrund. Familie, Beruf, soziale Beziehungen, Karriere und materielle Absicherung dominieren. „‘Leiblichkeit’ wird indirekt in Gestalt von Sexualität und sexueller Attraktivität, Fitness, Leistungsfähigkeit, sportlichem Erfolg, Elternschaft und Gesundheit thematisiert“ (Haas, 2004, S. 515).

psychomotorische Entwicklungsbegleitung richtet sich demnach an Erwachsene, die über Bewegung (wieder) mit sich in Kontakt kommen und ihr inneres, körperliches und emotionales Gleichgewicht wiederherstellen oder stärken wollen (Psychomotorik Schweiz, 2016; Fischer, 2009, S. 187).

Ziel der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung ist es, über Wahrnehmung und Bewegung die Selbst- und Identitätsentwicklung zu fördern und zu begleiten (Fischer, 2009; Haas, 1999). Hier ist eine wesentliche Prämisse die Vermittlung von Wirksamkeitserfahrungen, die körperliche, emotionale und geistige Vorgänge erklären helfen und „sinnhafte Erfahrungen ermöglichen, die für die Menschen aus eigener Sicht bedeutsam sind“ (Haas, 2004, S. 521).

Die psychomotorische Entwicklungsbegleitung als Methode zur Entwicklung der Persönlichkeit beruht zu einem großen Teil auf wahrnehmungs- und entwicklungspsychologischen Theorien. Die wesentlichen Aspekte werden im Laufe dieser Ausführung dargelegt und sollen der rote Faden durch diese Arbeit sein.

Für die Persönlichkeitsentwicklung, die Selbst- und Identitätsentwicklung erweisen sich die Hauterfahrungen eines Individuums, die es im Laufe seines Lebens erfährt, als existentiell und bedeutend (Gieler, 2005; Anders & Weddemar, 2001; Montagu, 1992). Die Haut wird als Kontaktorgan, über das sich unter anderem auch der Verlauf einer zwischenmenschlichen Beziehungsqualität entwickelt und gestaltet, beschrieben (Gieler, 2005; Anders & Weddemar, 2001; Montagu, 1992). In der Literatur wird vorwiegend auf die ersten Lebensjahre eingegangen und insbesondere auf die frühe Entwicklung des Kindes. Hingegen sind in Bezug auf das Erwachsenenalter kaum wissenschaftliche Abhandlungen zu finden. Diesbezüglich formulieren Grunwald und Bayer (2001, S. 1, Vorwort o.P.), dass es vor allem zu wenige sind, die das bestehende Wissen gebündelt und zusammenfassend darstellen. In der psychomotorischen Literatur finden sich das taktile Sinnessystem betreffend vorwiegend Beiträge in Bezug auf das Kindesalter. In psychomotorischen Beiträgen, die das Erwachsenenalter ausführen, erscheint die Perspektive der Hautsinne als Entwicklungsparameter unterbeleuchtet. Da das Sinnesorgan der Haut jedoch als lebenswichtiges Organ beschrieben und entscheidend in der zwischenmenschlichen Beziehung und Entwicklung Einfluss nimmt (Montagu, 1992), ist anzunehmen, dass dieses lebenswichtige Organ auch im Erwachsenenalter einen bedeutenden Stellenwert einnimmt. Die wissenschaftlich mangelnde Beleuchtung der Hautsinne im Erwachsenenalter scheint erheblich und wirft aus psychomotorischem Gesichtspunkt einige Fragen auf.

Haas (2004, S. 516) betont, dass die „leibliche und motorische Entwicklung [...] nur im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung angemessen zu verstehen“ sind. Der Begriff der Persönlichkeitsentwicklung wird in der Literatur zumeist als Oberbegriff für umfassende persönliche Prozesse benutzt und impliziert auch die Selbst- und Identitätsentwicklung (Beckmann-Neuhaus, 1993; Haas, 1999; Anders & Weddemar, 2001). Unter dem Fokus der psychomotorischen Disziplin kommt Letzteren besonderes Interesse zu.

In Bezugnahme auf unser Hautorgan wirft dies die Frage auf, *welche Bedeutung den Hauterfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen unter besonderer Berücksichtigung der Selbst- und Identitätsentwicklung zukommt.*

Als Versuch einer Antwort soll in einem ersten Schritt untersucht werden, *welche Bedeutung dem Sinnesorgan Haut für die menschliche Entwicklung zukommt.*

In Bezug auf das Sinnesorgan Haut und die Persönlichkeitsentwicklung des Individuums werden in wissenschaftlichen Ausführungen vorherrschend die ersten Lebensjahre behandelt. Es wird aufgezeigt, dass die frühen Hauterfahrungen prägend für die Entwicklung der Persönlichkeit, das menschliche Verhalten sowie die Entwicklung der Identität sind (Anzieu, 1998; Anders & Weddemar, 2001; Gieler, 2005; Montagu, 1992; Stacherl, 1997).

Riemann (2011, S. 20f) veranschaulicht, dass das Verhalten und bestimmte Einstellungen im Erwachsenenalter aus der Lebensgeschichte heraus erworben wurden. Die durch Erziehung und gesellschaftliche Faktoren entwickelte Persönlichkeit muss jedoch keine hinzunehmende Gegebenheit sein, sondern kann durch uns selbst verändert werden. Riemann (2011, S. 20) führt weiter aus, dass ungenügend entwickelte, vernachlässigte, fehlgeleitete oder überfremdete Teilaspekte eines Menschen im Erwachsenenalter verändert, vervollständigt und bis zu einem gewissen Grad nachentwickelt werden können.

Nachentwicklung, bzw. Selbstentwicklung ist auch Gegenstand der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung. Diese Arbeit sucht zudem zu *ergründen, wie in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen über Hautstimulierung und die Erfahrung derselben die Selbst- und Identitätsentwicklung des Individuums unterstützt werden kann.* Diesbezüglich versucht die vorliegende Arbeit eine Lücke in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen zu diskutieren und ein Stück weit zu schließen.

Es wird auf die Hautsinne als Kategorie eingegangen, die einen Grundbaustein für die Körper- und Bewegungsarbeit darstellen. Impliziert die psychomotorische Entwicklungsbegleitung sowohl sensorische als auch motorische Angebote, so behandelt die vorliegende Arbeit den Teilbereich der Sensorik. Die Wahrnehmung mit allen Sinneskanälen und insbesondere die Körperwahrnehmung stellen einen wesentlichen Faktor für die Selbst- und

Identitätsentwicklung dar (Haas, 1999; Fischer, 2009). Es wird nicht das Medium der Bewegung, sondern jenes der Hautwahrnehmung in das Blickfeld gerückt.

Während die Frage nach der Bedeutung der Haut für die menschliche Entwicklung auf die Lebensspanne von der pränatalen Phase bis in das Erwachsenenalter hineinreicht, behandelt die Frage nach der Bedeutung von Hauterfahrungen für die Selbst- und Identitätsentwicklung in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung ausschließlich das Erwachsenenalter.

Diesbezüglich nähert sich diese Analyse dem Erwachsenenalter auf universeller Ebene. Auf spezifische Krankheits- oder Persönlichkeitsbilder, sowie auf psychosomatisch bedingte Hautkrankheiten kann in dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden, wenn auch Beispiele zur Veranschaulichung von Selbst- und Identitätsprozessen mit Fallbeispielen aus dem psychiatrischen und psychosomatischen Kontext herangezogen werden.

Um dem Problem der Bedeutung von Hauterfahrungen für die menschliche Persönlichkeitsentwicklung eine Antwort zuführen zu können, versteht sich diese Arbeit aufgrund der spärlichen Theorie- und Praxis begründenden Ausführungen als Suchbewegung.

Haas (1999, S. 17) unterscheidet in der psychomotorischen Disziplin zwischen den theoretischen Grundlegungen und dem Anwendungskonzept. Demgemäß versucht die vorliegende Arbeit eine erste theoretische Grundlegung für die praktische, psychomotorische Arbeit mit Erwachsenen. Die theoretische Darlegung versteht sich als erste Annäherung und als Diskussionsgrundlage, *wie* die Stimulierung der Haut sowie die Wahrnehmung und Erfahrung derselben für die Selbst- und Identitätsentwicklung innerhalb der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung sinnvoll und zielführend eingebracht werden könnte. Anhand praktischer Bezüge aus dem Bereich der Psychomotorik und angrenzenden körperorientierten Methoden werden erste Handhabungen aufgezeigt, *wie* taktil-haptische Erfahrungen in der psychomotorischen Praxis für die Selbst- und Identitätsentwicklung eingebracht werden können. Für die theoretische und praktische Annäherung wird zudem das ontogenetische Entwicklungsmodell *Spüren - Fühlen - Denken* nach Gerber und Reinelt (1985) herangezogen, das einen Orientierungsrahmen für die psychomotorische Praxis bietet.

Die Inhalte der einzelnen Kapitel werden in vieler Hinsicht zusammenhängend und verschränkt ausgeführt. Dies macht es notwendig, auf manche Begriffe vorzugreifen, die erst in späterer Folge definiert und konkretisiert werden.

Im Anschluss folgt nun ein Überblick über die Gliederung dieser Arbeit. Ferner wird aufgezeigt, wie die oben dargelegte Fragestellung besprochen und einer Antwort zugeführt wird.

Das erste Kapitel behandelt die Thematik Entwicklung und Erwachsene. Dieser Abschnitt führt in das zu bearbeitende Problem ein, diskutiert, ab wann jemand als erwachsen gilt,

um dann auf den Entwicklungsbegriff und die Persönlichkeitsentwicklung einzugehen. Es werden erste Zusammenhänge von Entwicklung und Psychomotorik aufgezeigt und eine erste Annäherung an das Thema Hauterfahrungen und Persönlichkeitsentwicklung erprobt. Des Weiteren wird die *Life-Span*-Psychologie nach Baltes (1990) dargelegt und die darin immanenten Kennzeichen der Entwicklung über die Lebensspanne aufgezeigt. Anschließend wird die Persönlichkeitsentwicklung nach Mietzel (2012) und McCrae und Costa (1987) beschrieben, um dann die der Persönlichkeitsentwicklung immanenten Merkmale der Selbst- und Identitätsentwicklung herauszuarbeiten und aufzuzeigen. Als theoretische Grundlagen für die Entwicklung des Selbst werden Ausführungen nach Hannover und Greve (2012) und Greve (2007) herangezogen und für die Identitätsentwicklung Abhandlungen von Abels (2010), Erikson (2000) Oerter und Dreher (2008). Die Auflistung der Entwicklungsthemen, die Erwachsene im Laufe des Lebens zu bewältigen haben, rundet die entwicklungstheoretische Diskussion ab. Hierfür ist insbesondere die Ausführung nach Faltermaier, Mayring, Saup und Strehmel (2014) mit dem Einbezug des identitätstragenden Lebensthemas für die weitere Analyse relevant.

Das nächste Kapitel behandelt die Haut als Sinnesorgan. Eine Begriffsbestimmung über die diesem Sinnesorgan vielfältigen Bezeichnungen und implizierten Kategorien wird zur Klärung und für das weitere inhaltliche Verständnis vorangestellt. Danach wird auf die Anatomie der Haut und ihre Funktionen ausführlich eingegangen. Eine detaillierte Darstellung der Rezeptorsysteme der Haut intendiert eine Veranschaulichung in das äußerst sensible Wahrnehmungsorgan. Darauf folgt eine Darstellung unterschiedlicher Formen taktiler Anregungen nach Anders und Weddemar (2001), die bereits vorgreifen auf die Psychomotorik und die Folgekapitel, und es werden die immanenten Begriffe der Berührung und des zwischenmenschlichen Körperkontaktes diskutiert. Eine Darstellung der Wahrnehmungsverarbeitung behandelt das Kapitel der Somatosensorik und Sensomotorik. Dieses Kapitel abschließend werden die wesentlichsten Zusammenhänge der Hautsinne mit anderen Sinnessystemen aufgezeigt.

Nach einer nun eher biologischen und funktionellen Annäherung an das Thema der Hautwahrnehmung und Entwicklung folgt der persönlichkeitsbildende Bezug. Dieser Abschnitt bearbeitet den Einfluss von Hauterfahrungen auf die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen von der frühen, vorgeburtlichen Entwicklung bis zum Erwachsenenalter. Wesentlich ist hier das federführende Werk Montagus (1992) das die Haut unter dem Titel „Körperkontakt, über die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen“ von der pränatalen Phase bis zum Erwachsenenalter auf organischer und entwicklungspsychologische Ebene behandelt. Unter psychomotorischer, zwischenmenschlicher Perspektive knüpfen Anders

und Weddemar (2001) unter anderem an Montagus Ausführungen an und erörtern den Einfluss von Hautstimulierungen auf die Entwicklung der Persönlichkeit. Für die entwicklungstheoretische Diskussion in Bezug auf die Hautstimulierung für die Selbst- und Identitätsentwicklung werden Ausführungen Anzieus (1998) und Gielers (2005) herangezogen. Da die ersten Lebensjahre besonders prägend für die gesamte Entwicklung des Menschen sind, wird diese Lebenszeit ausführlich behandelt. Es wird die Hauterfahrung in Bezug auf die organische und emotionale Entwicklung aufgezeigt, die Beziehung zwischen taktilen Erfahrungen und der Entwicklung von Gefühlen ausgeführt, die zwischenmenschliche Berührung, auf die der Mensch über die gesamte Lebensspanne für die Selbstregulierung angewiesen ist, behandelt, sowie die Kommunikation über unser sensibles Hautorgan aufgezeigt. Nach der Erörterung der vielfältigen Entwicklungszusammenhänge, die der Haut innewohnen, wird der Einfluss der Berührung auf das Verhalten und die Selbst- und Identitätsentwicklung behandelt. Hierfür werden unter anderem Aufsätze aus den Herausgeberwerken Schmidt und Schetsche (2012) „Körperkontakt eine vergessene Wirklichkeit?“ und Grunwald und Beyer (2001) „Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung“ herangezogen. Es werden die jeweils selbst- und identitätstragenden Komponenten durch taktil-haptische Erfahrungen in der frühen Lebensphase, der Kindheit, bei Heranwachsenden und im Erwachsenenalter aufgezeigt. Anschließend wird das zum Erwachsenenalter gehörende Thema der Sexualität diskutiert und der diesbezügliche Einfluss von Hautstimulierung und Hauterfahrungen dargelegt. Die Beleuchtung der Einflussnahme von Hauterfahrungen über die Lebensspanne auf die Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht ein Verstehen manifest entwickelter Persönlichkeiten aus dem Kontext der Lebensgeschichte heraus. Letzteres ist für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung bedeutsam, da sie Aufschluss über die Entwicklungsbiografie bestimmter Persönlichkeitsstrukturen geben kann und daraus ein dienliches Wahrnehmungs- und Bewegungsangebot für die persönliche Entwicklung eingebracht werden kann.

Im nächsten Schritt wird die konkrete Praxis taktil-haptischer Erfahrung in körper- und bewegungsorientierten Methoden besprochen. Das Kapitel behandelt verschiedenartige Konzepte und Methoden, die über Hautstimulierung und Hauterfahrungen eine Selbst- und Identitätsentwicklung intendieren und für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung relevant erscheinen. Hierfür wird in einem ersten Schritt die taktil-haptische Erfahrung in ihrer erkenntnisleitenden Funktion beleuchtet, um dann auf die der Psychomotorik so wesentliche theoretische Diskussion der *Erfahrung* als entwicklungsbestimmende Kategorie einzugehen. Folglich behandelt dieses Kapitel unterschiedliche Konzepte, die Hauterfahrungen in die pädagogische oder therapeutische Praxis gezielt einbeziehen. Es werden, psychomotorisch, theoretisch begründete Falldarstellungen von Beckmann-Neuhaus (1993) und

Haas (2001) genannt und der selbst- und identitätsbildende Aspekt von Hauterfahrungen dargelegt. Anschließend werden die unterschiedlichen Formen taktiler Anregungen, wie sie in Kapitel 3 aufgezeigt wurden, mit berührungspraktischen Ausführungen erweitert. Es werden der spielerische, sportliche Zugang nach Kolb und Heckmann (2001), Materialerfahrung und Körperkontakt über Medien und die Selbstberührung aus der Sicht unterschiedlicher Methoden beleuchtet, um dann die zwischenmenschliche Berührung, unter anderem mit Beiträgen von Weissmann (2001), mit ihrem analytisch-systemischen, familientherapeutischen Zugang zu behandeln. Das Kapitel wählt ein Spektrum an Möglichkeiten aus, das Hautstimulierungen und Hauterfahrungen für die Selbst- und Identitätsentwicklung aufweisen. Zudem behandelt dieses Kapitel die Merkmale einer guten Berührung und bespricht die Kompensierbarkeit eines Mangels an Berührung.

Als letzte theoretische Grundlage für die Psychomotorik mit Erwachsenen wird das ontogenetische Entwicklungsmodell *Spüren - Fühlen - Denken* nach Gerber und Reinelt (1985) vorgestellt. Dieses metatheoretische Konzept dient als diagnostisches Modell für therapeutische und pädagogische Praxisfelder. Mittels dieses Konzepts werden auf theoretischer wie praktischer Ebene erste Bezüge zur psychomotorischen Entwicklungsbegleitung hergestellt. Die Möglichkeiten von Hautstimulierung und Hautwahrnehmung für die persönliche Entwicklung werden theoriegeleitet besprochen.

Im nächsten Schritt werden die bislang dargelegten Themen unter der eingangs gestellten Frage nach der Bedeutung der Haut für die menschliche Entwicklung diskutiert und eine Antwort gegeben. Es werden die wesentlichsten Punkte über die Bedeutung von taktil-haptischen Erfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung, unter besonderer Berücksichtigung der Selbst- und Identitätsentwicklung für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen, diskutiert und dargelegt.

Abschließend erfolgt eine Rückschau dieser Arbeit. Die besprochenen Themen werden zusammengefasst und ein Ausblick gegeben.

2 Entwicklung und Erwachsenenalter

Entwicklung und Erwachsenenalter stellt noch ein junges Gebiet der Wissenschaften dar (Faltermaier, Mayring, Saup & Strehmel, 2014). Diese Arbeit greift wesentliche Aspekte der Entwicklung im Erwachsenenalter auf. Hierfür wird in einem ersten Schritt der Frage nachgegangen, was erwachsen sein kennzeichnet. Dazu werden neben juristischen Kriterien anthropologische Charakteristika diskutiert. Anschließend wird der Begriff der Entwicklung untersucht, um die Grundannahmen von Entwicklung über die Lebensspanne nach Baltes (1990) darzulegen. In Folge werden die Entwicklungsprozesse, die für die psychomotorische Entwicklungsarbeit besondere Bedeutung haben, dargestellt: die Persönlichkeits-, die Selbst- sowie die Identitätsentwicklung. Was macht eine erfolgreiche Entwicklung aus? Diese Frage wird anschließend besprochen. Abschließend werden Entwicklungsthemen des Erwachsenenalters beschrieben und in einen Bezug zur Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung gesetzt.

2.1 Das Erwachsenenalter

Ab wann jemand als erwachsen gilt, scheint aus pädagogischer Perspektive nicht eindeutig beantwortet. Hingegen kommen einem Erwachsenen aus juristischer Perspektive mit einem bestimmten Eintrittsalter - das je nach Gesetzgebung variiert - bestimmte Rechte zu. Dazu gehört das Recht auf Autofahren, Geschlechtsverkehr, das Wahlrecht, die Bestimmung des Aufenthaltsortes und die volle Geschäftsfähigkeit.

Juristisch gesehen hat der Erwachsene mehr Freiheiten zur Verfügung als Jugendliche oder Kinder. Er übernimmt jedoch auch Pflichten und Verantwortung für das eigene Handeln. Sowohl die persönlichen Freiräume als auch die Verantwortung müssen im Erwachsenenalter akzeptiert und integriert werden. (Haas, 2004, S. 517)

Neben dem juristischen Kriterium für das Erwachsenenalter kann auch nach dem biologischen, psychischen, chronologischen oder subjektiv wahrgenommenen Alter differenziert werden. Ordnungskategorien innerhalb des Erwachsenenalters, die sich nach beobachtbaren Veränderungen oder nach dem Lebensalter richten, sind lediglich als Orientierung zu betrachten. Da sich der Mensch sehr individuell entwickelt, sind weniger nach Lebensjahren gezogene Abgrenzungen, sondern in Lebensabschnitte geteilte Kategorien sinnvoll. (Mietzel, 2012, S. 18-24)

Die Lebensspanne Erwachsener lässt sich in die Abschnitte frühes, mittleres und spätes Erwachsenenalter unterteilen (Andriessen, 1972; Faltermaier et al., 2014). Das frühe Erwachsenenalter erstreckt sich vom 20. bis zum 40. Lebensjahr, das darauf folgende mittlere

Erwachsenenalter bis zum 60. Lebensjahr. Darauf folgt das späte Erwachsenenalter. Diese Zeitangaben dienen lediglich als Annäherungswerte. Denn die Einteilung dieser Lebensabschnitte ist „vor allem durch die Zuordnung bestimmter Lebensereignisse“ (Mietzel, 2012, S. 20) innerhalb einer altersentsprechenden Lebensspanne bestimmt. Welche Entwicklungsthemen Erwachsene zu bewältigen haben, wird in Kapitel 2.5 behandelt.

Da der letzte Lebensabschnitt spezifische Themen umfasst, auf die hier nicht näher eingegangen werden kann, bezieht sich die vorliegende Arbeit insbesondere auf Menschen im frühen und mittleren Erwachsenenalter, ohne die Relevanz spezifischer Themen für Menschen im letzten Lebensabschnitt auszuschließen.

Welche Spezifika, Ressourcen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen kennzeichnen den Menschen im Erwachsenenalter? Da menschliche Entwicklungen sehr individuell verlaufen, ist eine präzise Beantwortung dieser Frage nicht möglich. Ein wesentliches Faktum ist jedoch, dass dem Erwachsenen *Verantwortung* für sein *Handeln* zukommt. Geht man der Frage nach der Bedeutung der Haut für die menschliche Entwicklung – insbesondere für Erwachsene – nach, ist eine Analyse des Begriffs der Entwicklung relevant. Diesbezüglich legte Andriessen (1972, S. 49f) bereits in den Siebzigerjahren dar, dass eines der Kriterien für das Erwachsen sein in unserer sich schnell wandelnden Kultur ist, mit Veränderungen zurechtzukommen. Dabei ist das Individuum gefordert, immer wieder neue Positionen einzunehmen und Verantwortung für sein Handeln zu tragen. Die Bewältigung von Veränderungen impliziert stets auch Entwicklungsprozesse, auf die folglich näher eingegangen wird.

2.2 Entwicklung als lebenslanger Prozess

Entwicklung im Erwachsenenalter stellt innerhalb der Entwicklungspsychologie noch ein junges Gebiet dar. So wurde das Erwachsenenalter unter dem Modell einer lebenslangen Entwicklung erst seit den Siebzigerjahren Gegenstand der Forschung. Seither werden die Veränderungen und die Entwicklung einer Person über die Lebensspanne wissenschaftlich untersucht. (Faltermaier et al., 2014, S. 13)

Insbesondere die Entwicklung der Persönlichkeit und der Identität, die sowohl in der Theorie der Lebensspanne (Baltes, 1979) als auch im Konzept der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung (Fischer, 2009) wesentliche Aspekte darstellen, sind von großem Interesse. An diese sind kognitive Funktionen ebenso gebunden wie die Entwicklung sozialer Beziehungen und der Umgang mit dem eigenen Körper und körperlichen Veränderungen (Haas, 1999; Anders & Weddemar, 2001).

Strehmel und Ulich (1995, S. 1088) definieren Entwicklung allumfassend:

„Entwicklung im Erwachsenenalter könnten wir unterschiedlich auffassen als Bewältigung von Veränderungsanforderungen, als erfolgreiche Bearbeitung bestimmter ‚Entwicklungsaufgaben‘, als Internalisierung und Ausfüllung von Mitgliedsschaftsentwürfen und –erwartungen, als das Setzen und Erreichen von Zielen, als das Durchlaufen von ‚Übergängen‘, als das Bemühen um Individualität und Aufrechterhaltung von Identität.“

Die Autoren nennen Lebensthemen und Aufgaben, die eine Person innerhalb ihrer Biografie zu bewältigen sucht. Meily-Lüthy (1982, S. 212) erläutert, dass das Individuum im Laufe seines Lebens gefordert ist, mit Veränderungen zurechtzukommen und diesbezüglich immer wieder neue Positionen einzunehmen. Für die ständigen Entwicklungsprozesse, die einen Übergang von der Vergangenheit in die Zukunft bilden, durchläuft der Mensch einen dauernden Wechsel von Statik und Dynamik, von Stabilität und Veränderung. „Veränderungen, die als Entwicklung zu interpretieren sind, erfolgen unter dem Einfluss innerer und äußerer Bedingungen“ (Mietzel, 2012, S. 18). Diesbezüglich bestehen Grundannahmen von Entwicklung, auf die nun näher eingegangen wird.

2.3 Grundannahmen von Entwicklung über die Lebensspanne

Baltes (1990) erforschte die Kennzeichen der menschlichen Entwicklung über die Lebensspanne. Die „Entwicklungspsychologie der Lebensspanne“ (Life-Span-Psychologie) (Baltes, 1990) geht davon aus, dass sich ontogenetische Prozesse über den ganzen Lebenslauf erstrecken und den Zeitraum von der Empfängnis bis zum Tod umfassen. Diesbezüglich werden altersabhängige sowie altersunabhängige Faktoren berücksichtigt. Baltes (1990) begründet mit der Life-Span-Psychologie ein allgemeines, metatheoretisches Konzept, das den Entwicklungsbegriff neu und umfassend beleuchtet. Es kennzeichnet sich durch bestimmte Grundannahmen – theoretische Leitsätze –, die in Folge dargelegt werden:

Lebenslange Entwicklung

Die Ontogenese (Individualentwicklung), die im weitesten Sinne als Verhaltensveränderung beschrieben werden kann, vollzieht sich über die gesamte Lebensspanne. Veränderungsprozesse können kontinuierlich oder auch diskontinuierlich auftreten. Das bedeutet, dass Entwicklung einzelne zeitliche Entwicklungselemente beinhaltet wie Beginn, Dauer und Ende. Die Reihung dieser Elemente muss jedoch nicht linear ablaufen, sondern kann in Richtung und Reihenfolge unterschiedlich sein. (Baltes, 1990, S. 2-5)

Multidirektionalität und Multidimensionalität

In der Life-Span-Perspektive kann Entwicklung verschiedene Richtungen einschlagen und orientiert sich nicht, wie in reifungsorientierten Ansätzen, an einem Endzustand. Die Ontogenese verläuft individuell und verschieden im Verhalten und in den Dimensionen der leib-seelischen, kognitiven, sozialen und emotionalen Persönlichkeit. Die Persönlichkeitsentwicklung gestaltet sich unter anderem im Kontext von beruflichen, sozialen, familiären und auch Freizeitfaktoren. Es ist möglich, dass innerhalb eines einzigen Entwicklungsabschnittes und Verhaltensbereichs sowohl Wachstums- als auch Abbauprozesse stattfinden. Aufkommende Widersprüche zwischen den Dimensionen können Entwicklungsanreiz oder auch Entwicklungshemmung sein. (Baltes, 1990, S. 4-8; Haas, 1999, S. 77)

Entwicklung als Prozess mit Zugewinnen und Verlusten

Entwicklung ist in allen Lebensabschnitten durch Verluste und Zugewinne gekennzeichnet. Die beiden Einflussfaktoren verändern sich in ihrer Gewichtung über die Lebensspanne. So nimmt mit zunehmendem Alter die Anzahl und Stärke von Zugewinnen ab, während Verluste zunehmen. Diesbezüglich ist es für Baltes aus entwicklungspsychologischer Sicht ein wünschenswertes Ziel, dass sich ein Gleichgewicht von Gewinnen und Verlusten ergibt. (Mietzel, 2012, S. 26)

Entwicklung wird als *selektive Optimierung* bezeichnet. Damit ist eine Spezialisierung bezüglich Form und Inhalt gemeint, bei der alte Funktionen durch neue Fähigkeiten oder Möglichkeiten ersetzt werden. Als eine grundlegende Eigenschaft des Menschen zeigt sich die Tendenz, sich positiv verändern und entwickeln zu wollen. So werden aus Lebenserfahrungen heraus die Selektion von Reaktionsmustern und eine schnellere Einordnung von Situationen möglich. (Haas, 1999, S. 77f)

Durch den gewonnenen Erfahrungsschatz und die dadurch entstandene Weisheit im fortgeschrittenen Alter wird es möglich, Jüngeren in bestimmten Problemlagen behilflich zu sein. Zudem gelingt die Kontrolle über die eigenen Gefühle mit zunehmendem Alter besser. Das bedeutet auch, dass die Verluste an biologischen, mentalen und sozialen Fähigkeiten durch Selektion und Optimierung kompensiert werden. (Fischer, 2009, S. 175f; Haas, 1999, S. 77f; Mietzel, 2012, S. 26f)

Im frühen Erwachsenenalter fokussiert die Entwicklungskontrolle überwiegend den Erwerb von positiv bewerteten Eigenschaften wie Gewissenhaftigkeit, Verlässlichkeit, Zielstrebigkeit, Ausdauer, Produktivität, Kooperation und Fleiß. Im fortgeschrittenen Alter besteht die Tendenz, Abbauprozessen und unangenehmen Gewohnheiten wie Vergesslichkeit, Bitterkeit, Melancholie oder Übervorsicht entgegenzuwirken. Über Optimierung wird eine qualitative und quantitative Lebensverbesserung angestrebt. (Fischer, 2009, S. 175f)

Plastizität der Entwicklung

Der Begriff Plastizität bezieht sich auf die „intraindividuelle Variabilität und bezeichnet das Potential, das Individuen zu verschiedenen Verhaltensformen und Entwicklungsverläufen befähigt“ (Baltes, 1990, S. 11). Das bedeutet, dass sich der Handlungsspielraum und die Handlungsgrenzen eines Menschen je nach Lebenserfahrungen und Lebensbedingungen sehr unterschiedlich gestalten. Diesbezüglich zeigt sich beim Menschen eine große Wandlungsfähigkeit – auch nach Phasen einer längeren Stagnation (z.B. Depression) sind Veränderungen möglich (Haas, 1999, S. 78).

Geschichtliche Einbettung und Kontextualismus

Der ontogenetische Entwicklungsverlauf ist nur im historischen und biografischen Zusammenhang zu verstehen, in dem er stattfindet. Zudem ist menschliche Entwicklung von den vorherrschenden sozio-kulturellen Situationen, politischen und ökonomischen Verhältnissen geprägt. (Baltes, 1990, S. 4; Haas, 1999, S. 79)

Multidisziplinäre Betrachtung

Da eine Vielzahl von Faktoren die Individualgenese über die Lebensspanne beeinflussen, kann diese nicht durch eine Disziplin adäquat erfasst werden, sondern nur durch multidisziplinäre Erklärungsansätze (Baltes, 1990, S.18; Haas, 1999, S. 79).

So ist ein Verstehen des komplexen Faktorengefüges unter anderem mit den Disziplinen der Biologie, der Neurowissenschaft, der Psychologie, Soziologie, der Anthropologie und der Psychomotorik möglich. Über den Faktor der Aktivität (das aktive Tun, über den Entwicklung zunehmend erfasst wird) kommt auch der psychomotorischen Disziplin wachsende Bedeutung in der Forschung und Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen zu. (Fischer, 2009, S. 176)

Je nach Gegenstand der Betrachtung kann unterschieden werden zwischen bereits vorgegebenen, vom Individuum unbeeinflussbaren Faktoren wie die historische und geografische Einbettung einerseits, sowie dem Individuum gegebene Gestaltungsfreiräume, wie sie in der Kategorie Plastizität und im Prozess mit Zugewinnen und Verlusten aufgezeigt wurden, andererseits. Wie sich die Entwicklung des Selbst, der Identität und der Persönlichkeit ausbildet, ist Thema des Folgekapitels.

2.4 Persönlichkeitsentwicklung

Die Frage nach der Bedeutung der Haut für die menschliche Entwicklung schließt auch die Frage nach dem Einfluss subkutaner Erfahrungen auf die Persönlichkeitsentwicklung, die Selbstwicklung und die Entwicklung der Identität mit ein. „Versucht die Persönlichkeitsfor-

schung das Individuum ‚von außen‘ zu sehen, so versucht die Forschung zum Selbst zu meist zu erfassen wie Personen ‚sich selbst‘ ‚von innen‘ erleben und definieren“ (Lindenberger & Schaefer, 2008, S. 399). Diese Innenschau des Individuums ist in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung bedeutungsvoll. In wissenschaftlichen Publikationen wird jedoch oftmals auf den Begriff der Persönlichkeit zurückgegriffen und damit nicht nur die äußerlich erkennbaren Persönlichkeitsmerkmale beschrieben, sondern ebenso die Selbst- und Identitätsentwicklung des Individuums einbezogen (siehe dazu Beckmann-Neuhaus, 1993; Haas, 1999). Daher werden für das Verständnis der vorliegenden Analyse die unterschiedlichen Begrifflichkeiten geklärt und ausdifferenziert. Die Bezeichnungen *Entwicklung des Selbst* und *Identitätsentwicklung* werden oft synonym verwendet, jedoch bezeichnen sie verschiedene Ansätze, die beide „Individuen als Produzenten dynamischer Selbststrukturen ansehen“ (Lindenberger & Schaefer, 2008, S. 399). Dieses Kapitel gibt nun einen Überblick über die Entwicklung der Persönlichkeit, der Entwicklung des Selbst und der Identitätsentwicklung, wobei in einem ersten Schritt auf den Persönlichkeitsbegriff eingegangen wird.

Der Begriff Persönlichkeit impliziert Eigenschaftsmerkmale eines Menschen, die ihn charakterisieren. Diese Charaktereigenschaften, die mit spezifische Verhaltensweisen im Zusammenhang stehen - wie dominierend, verlässlich oder gesprächig - geben den Mitmenschen einen Orientierungsrahmen, um Menschen und ihr Verhalten in Situationen einschätzen, danach handeln und auch vorausplanen zu können. Es wird davon ausgegangen, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen über die Jahre relativ stabil bleiben. (Mietzel, 2012, S. 252f)

Hannover und Greve (2012, S. 544) definieren zusammenfassend: „Mit dem Begriff der **Persönlichkeit** bezeichnet man die Gesamtheit der Eigenschaften und Verhaltensdispositionen eines Menschen, die ihn zeitlich relativ stabil und über verschiedene Situationen hinweg charakterisieren und von anderen unterscheiden.“

Es gibt verschiedene Persönlichkeitsmodelle (Mietzel, 2012; Oerter & Montada, 2008), wovon hier das Modell der Big Five exemplarisch dargestellt wird, da diesbezüglich innerhalb der Wissenschaften derzeit die größte Übereinkunft besteht (Mietzel, 2012, S. 254).

The *Big Five*, das *Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit* nach McCrae und Costa (1987) umfasst fünf Eigenschaftsfaktoren, die jeweils durch 6 Facetten gekennzeichnet sind. Diese, auf bestimmte Eigenschaften vereinfachte und reduzierte Persönlichkeitstheorie ermöglicht Persönlichkeitsforschern empirisch überprüfbare Studien mit Personen unterschiedlichen Alters, Geschlechts und Kulturen (Mietzel, 2012, S. 254-269).

Die folgende Tabelle (siehe Tabelle 1) stellt die fünf grundlegenden Persönlichkeitsfaktoren nach McCrae und Costa (1987) dar. Jedem Faktor bzw. jeder Dimension werden sechs Facetten zugeordnet, die eng mit den Dimensionen verbunden sind und Hauptcharakteristiken darstellen.

Tab. 1: Die fünf grundlegenden Persönlichkeitsfaktoren und ihre jeweiligen sechs Facetten nach McCrae und Costa

Eigenschaftsfaktor	Facetten
Extraversion	Herzlichkeit, Geselligkeit, Durchsetzungsfähigkeit, Aktivität, Tatendrang, Frohsinn
Neurotizismus (emotionale Labilität)	Ängstlichkeit, wütende Erregbarkeit, Depression, Unsicherheit, Impulsivität, Verletzlichkeit
Offenheit für Erfahrungen	Offenheit für Phantasie, für Ästhetik, für Gefühle, für Handlungen, für Ideen, flexibles Wertesystem
Verträglichkeit	Vertrauen, Aufrichtigkeit, Kooperationsbereitschaft, Bescheidenheit, Nachgiebigkeit, Gutherzigkeit
Gewissenhaftigkeit	Kompetenz, Pflichtbewusstsein, Selbstdisziplin, Ordnungssinn, Leistungsstreben, Besonnenheit

Quelle: McCrae und Costa (1997, 1990); zit. n. Mietzel, 2012, S. 255

Mietzel (2012, S. 259-261) legt dar, dass die Entwicklung der Persönlichkeitseigenschaften im Erwachsenenalter sowohl Stabilität als auch Veränderungen aufweist. Es wird davon ausgegangen, dass bestimmte Eigenschaften, die einer Person zugeschrieben werden, ein bestimmtes Maß an Stabilität aufzeigen. Beispielsweise wird eine Person, der die Eigenschaft *Verträglichkeit* zugeschrieben wird, gewisse situationsabhängige Schwankungen aufzeigen, jedoch wird die Neigung der Verträglichkeit höchstwahrscheinlich fortbestehen. Über welche Zeitspanne bestimmte Eigenschaften eines Menschen andauern, inwieweit sie veränderbar sind, und ob sich manche Menschen mehr verändern als andere, sind Fragen der aktuellen Forschung. So gibt es neben biologischen Interpretationen auch die Theorie, dass sich die Persönlichkeitseigenschaften individuell durch Veränderungen der sozialen Rolle, der sozialen Umwelt und durch geänderte Lebensbedingungen verändern können.

Demgemäß zeigt sich, dass bestimmte Charaktere in einer bestimmten Lebensspanne ausgeprägter vorkommen. Beispielsweise wird der Eigenschaftsfaktor *Offenheit für Erfahrungen* im jungen Erwachsenenalter als am ausgeprägtesten angeführt. Ein Anstieg an *Gewissenhaftigkeit* konnte ebenso im frühen Erwachsenenalter beobachtet werden. Sie wird

durch eine berufliche Karriere, das Eingehen einer Partnerschaft oder durch die Elternrolle gesteigert und erreicht im mittleren Erwachsenenalter ihren Höhepunkt. Hingegen nimmt die *Selbstdisziplin* im späteren Lebensalter ab, was dahingehend begründet wird, dass in dieser Altersspanne tendenziell keinen unbefriedigenden Aktivitäten mehr nachgegangen wird. Gleichzeitig nimmt die *Besonnenheit* zu und *impulsives Handeln* im späteren Alter ab. (Mietzel, 2012, S. 259-261)

Die Entwicklung der Persönlichkeit wird aus individueller und vergleichender Perspektive untersucht und demnach von Hannover und Greve (2012, S. 547) wie folgt definiert: „**Persönlichkeitsentwicklung** bedeutet die differenzielle Veränderung von Personen im intra-individuellen und interindividuellen Vergleich.“

Mit dem Begriff Persönlichkeit wird auf eine sich ständig ändernde Konfiguration von Gedanken, Gefühlen und Handlungen zwischen dem Individuum und seiner Umwelt verwiesen (Meili-Lüthy, 1982, S. 77.) Hierbei bildet das Selbst eine wesentliche Kraft für Veränderungen des Verhaltens bzw. des individuellen Zustandes (Meili-Lüthy, 1982, S. 217). Greve (2007, S. 313-319) zeigt auf, dass das Selbst und das Handeln die Konstituenten der Persönlichkeit bilden. Die Entwicklung des Selbst und das Selbstkonzept, welches das Individuum über sich gebildet hat, sind auch wesentliche Komponenten in der psychomotorischen Disziplin, da sie unter anderem mit den Handlungsmöglichkeiten des Individuums verknüpft sind (Fischer, 2009; Zimmer, 2001, 2012). Die Entwicklung des Selbst als eine Komponente der Persönlichkeitsentwicklung wird daher im folgenden Abschnitt näher ausgeführt.

2.4.1 Entwicklung des Selbst

Die Inhalte des Selbst werden vom Individuum selbst als „erkennendes Subjekt“ produziert (Hannover & Greve, 2012, S. 544). „Mit dem Begriff des **Selbst** bezeichnet man die Inhalte des Wissens oder Annahmen, die das Individuum über die eigene Person entwickelt, und die kognitiven Prozesse, durch die dieses Wissen hervorgebracht wird.“ (Hannover & Greve, 2012, S. 544)

Das Selbst entwickelt sich, indem sich das Individuum zum einen selbst beobachtet und reflektiert und es zum anderen Rückmeldungen aus der sozialen Umwelt erhält und verarbeitet. Diese selbstproduzierten Inhalte müssen nicht mit dem übereinstimmen, was andere denken oder was diese Person objektiv kennzeichnet (Hannover & Greve, 2012, S. 544). In der Psychologie der Persönlichkeit geht es um die Fragen, „wie wir uns selbst sehen, beschreiben, bewerten und verstehen, wie wir uns retrospektiv rekonstruieren und was wir in Bezug auf uns erwarten und erhoffen oder befürchten“ (Greve, 2007, S. 305f). Demnach bildet das Selbst die „Grundlage für die Bewertung der eigenen Person, für die Planung

selbstbezogener Zukunftsbilder und für die Ausrichtung eigenen Handelns“ (Hannover & Greve, 2012, S. 544).

Das Selbst beginnt sich bereits im frühen Kindesalter zu entwickeln. Auch wenn der genaue Zeitpunkt der Herausbildung des Selbst wissenschaftlich nicht eindeutig abschätzbar ist, so bilden sich die ersten Grundlegungen des Selbst mit der Fähigkeit der Unterscheidung von Ich und Umwelt sowie mit der Entwicklung der Sprache. Mit zunehmender kognitiver Entwicklung und sprachlicher Differenzierung wächst auch die Fähigkeit einer differenzierten Selbstrepräsentation und Selbstreflexion. Mit der Entwicklung der Kognition entwickeln sich gleichermaßen auch motorische Fähigkeiten und soziale Bezüge und Beziehungen. Über diese zunehmend differenzierteren und reflektierten interaktiven Dynamiken bildet sich das Selbst. Diesbezüglich stellen die Erfahrungen des eigenen Handelns eine wesentliche Komponente der Selbst-Entwicklung dar – die Handlungskonsequenzen reflektieren ein Bild der eigenen Wirksamkeit sowie der eigenen Handlungsmöglichkeiten und prägen das Selbstbild und die weitere Entwicklung des Menschen. (Greve, 2007, S. 306f)

Auch wenn die Entwicklung des Selbst im Erwachsenenalter nicht abgeschlossen ist, so hat der Erwachsene eine vorläufige, hinreichende Vorstellung von sich selbst entwickelt – ein Selbstkonzept darüber, wer er ist, wer er sein könnte, sein möchte oder sein sollte. (Greve, 2007, S. 312)

Das Selbstkonzept wird zumeist durch zwei Hauptkomponenten unterschieden. Zum einen durch die affektive Komponente, die das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl erfasst, und zum anderen durch die kognitive Komponente, die die Selbstwahrnehmung und das Wissen, das man von sich selbst erworben hat, erfasst. Beispielsweise steht das Fähigkeitskonzept, das jemand von sich hat, in enger Beziehung mit dem Selbstwertgefühl. Selbstschemata – auf die folglich noch näher eingegangen wird – stellen im Vergleich zum Selbstkonzept eine umfangreichere Selbstbeschreibung dar, die auch Erklärungen über die eigene Entwicklung sowie ein Verständnis von der eigenen Stellung in der Welt enthält. (Oerter & Dreher, 2008, S. 303f)

Die aktive Selbst-Entwicklung beginnt spätestens mit dem frühen Erwachsenenalter. Denn ab diesem Zeitpunkt kennzeichnet sich Entwicklung „durch ein hohes Maß an entwicklungsbezogener Intentionalität, das heißt durch die eigene Person und ihre Entwicklung gerichtete Ziele, Wünsche und Strategien ihrer aktiven Verfolgung und Realisierung“ (Greve, 2007, S. 329). Mit der Absichtsbildung und dem aktiven Handeln einer Person rückt auch die Entwicklung der handelnden Person in den Blick: die Selbst-Entwicklung.

Auch die Selbstentwicklung unterliegt wie die Entwicklung der Persönlichkeit den Komponenten der Veränderung und der Stabilität (Mietzel, 2012; Hannover & Greve, 2012; Lindenberger & Schaefer, 2008). Hannover und Greve (2012, S. 545-547) charakterisieren die Entwicklung des Selbst über die Lebensspanne einerseits durch die Tendenz der Stabilisierung aufgrund der Bildung von Selbstwissen und andererseits durch die lebenslange Erweiterung und Veränderung des Selbst:

Es wird davon ausgegangen, dass sich das Selbst im Entwicklungsverlauf durch die *Entstehung von Selbstwissen stabilisiert*. Indem das Wissen über die eigene Person stets auf bereits vorhandenem Wissen aufbaut, kann sich das Selbst über die Ontogenese festigen. Hierfür ist die Reflexion der individuellen Erfahrungen – wie beispielsweise das Selbsterleben und Erfahren von Musikalität oder bestimmten Fähigkeiten – maßgeblich für die Entstehung von Selbstwissen und damit einhergehend für die Entstehung des Selbst. Als wesentlicher für die Entstehung des Selbstwissens sehen die Autoren die Wahrnehmungen und Bewertungen des Individuums von aus dem sozialen Umfeld kommenden Rückmeldungen. Das Wissen über die eigene Person formt sich dabei in dem Maße, wie das Individuum seine Wahrnehmungen selbst bewertet. Die Entstehung von Selbstwissen zeigt sich als aktiver Prozess. Menschen können Quellen sozialen Feedbacks selbst wählen und sich beispielsweise bevorzugt mit Menschen umgeben, von denen sie positives Feedback erhalten, oder auch bestimmte Personen meiden und dadurch bewusst als ungewollt vorstellbare Rückmeldungen vermeiden. Über die sozialen Rückmeldungen eignet sich das Individuum ein Wissen darüber an, wer oder wie es selbst ist. (Hannover & Greve, 2012, S. 545-547)

Das Selbst einer Person entwickelt sich im Laufe der Ontogenese umso umfangreicher und ausdifferenzierter, je vielfältiger sich die Situationen gestalten, in denen das Individuum agieren muss und je zahlreicher es Rückmeldungen anderer erhält. Das Selbst wird hierbei in einem lebenslangen Prozess erweitert und adaptiert, in dem es auch gezielt nach selbstrelevanten Informationen sucht. Über diesen Entwicklungsprozess bildet das Individuum auch "kognitive Generalisierungen" (Hannover & Greve, 2012, S. 546) über die eigene Person, die sogenannten „Selbstschemata“ (Markus, 1977, o.S.; zit. n. Hannover & Greve, 2012, S. 546). Selbstschemata bildet das Subjekt aus wiederholten Erfahrungen und Rückmeldungen aus der Umwelt. Wenn beispielsweise eine Person erfährt, dass sie musikalische Anforderungen leicht bewältigt, entsteht darüber das Selbstwissen, musikalisch zu sein. Die gebildeten Eigenschaften der Selbstschemata ermöglichen es, Vorhersagen über zukünftiges Verhalten abzugeben. Dadurch, dass das Individuum neue Informationen auf eine die Selbstschemata aufrechterhaltende Weise verarbeitet, wird eine Stabilisation über die Lebensspanne möglich. (Hannover & Greve, 2012, S. 545-547)

Neben dem stabilisierenden Faktor finden gleichzeitig *lebenslange Veränderungen und Erweiterungen des Selbst* statt.

Ruble (1994; zit. n. Hannover & Greve, 2012, S. 546f) nennt diese Veränderungen und Anpassungen, die über die Ontogenese hinweg stattfinden, „Transitionen“. Hierbei erweitert das Individuum sein Wissen aufgrund neuer Erfahrungen und Überprüfungen. Transitionen sind dadurch gekennzeichnet, dass Personen motiviert sind, Informationen einzuholen, um Auskunft darüber zu erhalten, wie ihr neues Selbst aussehen wird.

Typische Transitionen durchlaufen nach Ruble (1994, zit. n. Hannover & Greve, 2012, S. 546f) drei Phasen. Die erste Phase ist jene der *Konstruktion*. Hier sucht das Individuum aktiv nach Informationen, um ein neues Selbstbild zu entwickeln. In dieser Phase interessieren jegliche Informationen, da noch wenig selbstrelevante Folgerungen abgeleitet werden. Beispielsweise holt sich eine erstmalig schwangere Frau alle Informationen über die Schwangerschaft und Geburt, gleich, ob diese aus Zeitschriften, von Bezugspersonen oder von der Frauenärztin kommen.

In einer zweiten Phase, der *Konsolidierung*, versucht das Individuum Schlussfolgerungen aus dem angeeigneten Wissen zu ziehen. Hierbei findet auch noch eine aktive Informationssuche statt, die sich jedoch durch verstärkte Fokussierung kennzeichnet. Das bedeutet, dass das Individuum für sich relevante Informationen herausfiltert, um Schlussfolgerungen auf die eigene Person ziehen zu können.

In der dritten Phase, der *Integration*, werden die Schlussfolgerungen aus dem angeeigneten Wissen in das Selbst integriert. Hierbei werden neue Aspekte in bereits bestehende Aspekte des Selbst eingefügt und mit diesen in Übereinstimmung gebracht.

Menschen streben danach „ihr Selbst zu bewahren, ‚sich selbst treu zu bleiben‘. Gleichwohl verändert sich das Selbst lebenslang in dem Maße, wie die Person neues Wissen über sich selbst erwirbt.“ (Hannover & Greve, 2012, S. 561)

Dass das Selbst eine *Entwicklungsbedingung* darstellt, zeigt Greve (2007, S. 321-323) auf. Der Autor erläutert, dass die Lebensaktivitäten des Individuums darauf abzielen, sich selbst eine bestimmte Form zu geben. Der Begriff der Selbst-Entwicklung bezeichnet demnach nicht nur die vom Individuum beeinflussten, sondern auch die angestrebten Veränderungen. Der Mensch setzt sich aktiv eigene Entwicklungsziele, die er durch planvolle Überlegungen, Absichtsbildungen und entsprechende Handlungen zu erreichen sucht. Durch das Handeln werden quasi kausale Effekte bewirkt, die die weitere Lebens- und Handlungsgeschichte bestimmen. Selbst-Entwicklung stellt somit über weite Strecken einen selbstgesteuerten Vorgang dar.

Es wird zwischen verschiedenen Teilsystemen des Selbst unterschieden, die mehr oder weniger konsistent sind. So „stehen das *aktuelle Selbst* (das Bild, wie man gegenwärtig ist),

das *Ideale-Selbst* (wie man sein oder werden möchte) und das *Sollen-Selbst* (die Verpflichtung gegenüber anderen und größeren Gemeinschaften) in einem Spannungsverhältnis“ (Oerter & Montada, 2008, S. 972). Zudem gibt es noch die leistungsbezogenen Selbstbilder, das Begabungsselbstbild und das Fähigkeitsselfbild sowie das berufliche Selbstbild und einzelne Selbstkonzepte, die Spezialgebieten wie der Mathematik oder Fremdsprachen zugeordnet werden. (Oerter & Montada, 2008, S. 972)

Gieler (2005, S. 25-29) diskutiert das Aufeinander-Bezogenheit von Haut und Selbst. Während die Haut von Geburt an existiert, entwickelt sich das Selbst erst im Laufe der Zeit. Aus tiefenpsychologischer Perspektive sind hierfür die Haut, die Art und Weise der Beziehungen sowie der Hautkontakt bedeutungstragend. Denn die Unterscheidung zwischen der eigenen Haut und der fremden Haut ermöglicht dem Individuum die Erkenntnis, in der *eigenen Haut* zu stecken. Der Hautsinn als selbstreflexiver Sinn steht dem Menschen von Geburt an zur Verfügung. Das Körperbild und die Selbststrukturen formen sich durch die Art der erlebten Beziehungen. Störungen in den Bereichen Vertrauen, Bindung, Autonomie, Trennung oder Geborgenheit äußern sich auch im Körperbild des Individuums.

Während Gieler die Haut als grundlegend für die Selbstentwicklung beschreibt, stellt nach Petzold (2009; siehe auch Rahm, Otte, Bosse & Ruhe-Hollenbach, 1993) der Leib die Grundlage des Selbst dar. Petzold (1984, o.S.; zit. n. Höhmann-Kost, 2002, S. 18) spricht daher auch von einem *Leib-Selbst*, das sich von Geburt an über angelegte Reifungs- und Entwicklungsprozesse formt, im Lebensverlauf sich bildende Rollen (Kind, Jugendlicher, Geschlecht, Elternrolle, Berufsgruppe) verkörpert und durch Sozialisation geprägt wird. Über das Leib-Selbst als Basis werden auch die „Ich-Funktionen“ geprägt, die sich über das bewusste „Denken, Handeln, Fühlen und Wollen“ bis zum „reifen *Ich*“ hin ausbilden (Höhmann-Kost, 2002, S. 18). Als wesentlichste Ich-Leistung wird nach Höhmann-Kost (2002, S. 18) die Ausbildung der Identität verstanden. Selbst und Identität scheinen demnach in einem engen Zusammenhang zu stehen. Die Entwicklung der Identität wird im folgenden Abschnitt diskutiert, um dann den Zusammenhang von Selbst- und Identitätsentwicklung ausdifferenzieren.

2.4.2 Entwicklung der Identität

Mit dem Begriff Identität wird in einem allgemeinen Sinn „die einzigartige Kombination von persönlichen, unverwechselbaren Daten des Individuums wie Name, Alter, Geschlecht und Beruf, durch die das Individuum gekennzeichnet ist“, bezeichnet (Oerter & Dreher, 2008, S. 303). In diesem generellen Sinn können auch Gruppen oder Kategorien unter dem Identitätsbegriff subsumiert werden. In einem engeren psychologischen Sinn bedeutet Identität jedoch „die einzigartige Persönlichkeitsstruktur, verbunden mit dem Bild, das andere von

dieser Persönlichkeitsstruktur haben.“ (Oerter & Dreher, 2008, S. 303) Das Bild von der eigenen Identität formt sich einerseits durch die Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung und wird andererseits dadurch beeinflusst, wie man von anderen wahrgenommen wird (Oerter & Dreher, 2008). Es gibt unterschiedliche Kategorien, über die sich Identität ausbildet, wovon für eine erste Orientierung auf die Geschlechtsidentität, die soziale Identität, die kulturelle Identität und die Patchworkidentität eingegangen wird.

Die *Geschlechtsidentität* beschreibt die Selbstwahrnehmung und Selbstdefinition der Geschlechtsrolle. Im Erwachsenenalter transformiert sich die Geschlechtsidentität durch neue Entwicklungsaufgaben. Dazu gehören die Übernahme elterlicher Pflichten, die Berufsrolle sowie das Eingehen einer beständigen Partnerbeziehung. (Trautner, 2008)

Die *soziale Identität* bezeichnet die Identifikation mit einer sozialen Gruppe und sozialen Systemen, die sich jeweils von Außengruppen abheben. Dazu gehören beispielsweise die Familie, Cliquen, Berufsgruppen, Altersgruppen, Religionsgemeinschaften, Volksgruppen und soziale Schichten. (Oerter, 2008b, S. 258f)

Die *kulturelle Identität* definiert die Zugehörigkeit zu und Orientierung an einer Kultur. Kultur kennzeichnet sich durch ein weitestgehend geteiltes Verständnis von Werthaltungen, erlernten Bedeutungen, sowie durch die Verhaltensmuster, die aufgrund dieser Werthaltungen und Überzeugungen ausgedrückt werden. (Oerter, 2008a, S. 90-111)

Die *Patchwork-Identität* wird als eine Form der diffusen Identität sowie als eine wenig wünschenswerte Persönlichkeitsorientierung beschrieben. Bei dieser Identität stehen anstelle eines erarbeiteten integrativen Identitätskerns verschiedene Wertvorstellungen und Gewohnheiten unverbunden nebeneinander, die sich teilweise widersprechen können (Oerter & Dreher, 2008, S. 308). Dennoch beschreibt Keupp (1997, o. S.; zit. n. Oerter & Dreher, 2008, S. 308) die Patchworkidentität unter dem Aspekt der modernen Arbeitswelt als funktionelle Ressource, um mit den Unvereinbarkeiten verschiedener Lebensanforderungen zurechtzukommen.

In der Entwicklungspsychologie wurde der Identitätsbegriff von Erikson eingeführt (Oerter & Dreher, 2008, S. 304). Erikson (2000) sieht in der Identitätsentwicklung eine lebenslange Aufgabe, wobei dem Jugendalter eine besondere Bedeutung zukommt, da in dieser Alterspanne alle verlässlichen Identifizierungen durch die körperlichen Veränderungen erneut in Frage gestellt werden. Durch die physischen Veränderungen und die nun neue Eigenschaft der Geschlechtsreife sind Jugendliche daran interessiert herauszufinden, wie sie auf andere wirken, und stellen diesbezüglich einen Vergleich zum eigenen Selbstgefühl. Bisher aufgebaute Rollen und Fertigkeiten werden mit aktuellen Idealen verknüpft und soziale Rollen gefestigt (Erikson, 2000, S. 106f). Die „in der Kindheit gesammelten Ich-Werte“ münden

in die „*Ich-Identität*“ (Erikson, 2000, S. 107). Unter Ich-Identität definiert Erikson (2000, S. 107) das „angesammelte Vertrauen darauf, daß der Einheitlichkeit und Kontinuität, die man in den Augen anderer hat, eine Fähigkeit entspricht, eine innere Einheitlichkeit und Kontinuität [...] aufrechtzuerhalten“.

Dementsprechend diskutiert Greve (2007, S. 311), dass der Identitätssuche in der Adoleszenz wohl eine konstitutive Bedeutung zukommt und Erwachsensein damit in Zusammenhang steht, herausgefunden zu haben, wer ich bin, wer ich sein könnte und wer ich sein sollte. Erst wenn auf diese identitätsbildenden Fragen eine Antwort oder eine Entscheidung gefunden wurde, können Entwicklungsaufgaben, wie das Verfolgen längerfristiger beruflicher Ziele, das Eingehen intimer und langfristiger Partnerschaften oder die Gründung einer Familie, gelöst werden. Die Persönlichkeit stabilisiert sich durch die individuelle Weise, Erfahrungen erfolgreich zu bewältigen, sowie aus der anerkennenden Resonanz anderer (Erikson, 2000, S. 107).

Nach Erikson (2000) bildet sich die Identität durch die Erfahrungen und Werte, die ein Individuum seit Beginn der Kindheit entwickelt hat, des Weiteren aus den angestrebten zeitgemäßen kulturellen und gesellschaftlichen Idealen sowie aus der Bewältigungserfahrung, die auch die Rückmeldung aus der Umwelt miteinschließt. „Das Gefühl der Identität setzt stets ein Gleichgewicht zwischen dem Wunsch, an dem festzuhalten was man geworden ist, und der Hoffnung, sich zu erneuern voraus“ (Erikson, 1975, S. 113).

Abels (2010, S. 249f) greift Eriksons Theorien auf. Er erörtert, dass Identität das Wissen um die eigene Biografie bedeutet. Aus soziologischer Perspektive ist dieses Wissen um die eigene Biografie jedoch nichts Festgehaltenes, sondern unterliegt einem stetigen Wandel. Damit ist gemeint, dass die Erinnerungen einem Konstrukt unterliegen und der Mensch stets bestrebt ist, das Bild von sich selbst zu bestätigen. So liegt es dem Menschen beispielsweise zugrunde, zu vergessen, wer er früher war oder sein wollte. Zudem leben wir nicht in einer konstanten Umwelt, sondern in einer sich wandelnden Welt. Der Mensch ist von zahlreichen anderen umgeben, von einer dynamischen Welt im kulturellen und sozialen Zeitenwandel. Abels (2010, S. 250) hebt hervor, „dass wir das Muster unseres Denkens und Handelns immer in dem Bewusstsein identifizieren [sollten], dass wir die Verbindung zwischen unserer Vergangenheit und einer möglichen Zukunft *selbst* herstellen“. Die Ereignisse werden vom Individuum bewertet; und um Zukünftiges anzugehen, bedarf es einer neuen Einschätzung und eines entsprechenden Handelns. Gegebenenfalls bedarf es einer Revision der Biografie. Demgemäß definiert Abels (2010, S. 258) den Identitätsbegriff folgendermaßen:

„Identität ist das Bewusstsein, ein unverwechselbares Individuum mit einer eigenen Lebensgeschichte zu sein, in seinem Handeln eine gewisse Konsequenz zu zeigen und in der Auseinandersetzung mit Anderen eine Balance zwischen individuellen Ansprüchen und sozialen Erwartungen gefunden zu haben.“ (Abels, 2010, S. 258)

Diese von Abels (2010, S. 258) dargelegte Definition zeigt sich als zeitgemäß. Denn hier findet neben der in der Entwicklungspsychologie schon lange akzeptierten Individuum–Umwelt-Komponente für Entwicklungsverläufe auch der multidirektionale Aspekt Beachtung. Die Identitätsbildung erfolgt aus der einzigartigen Biografie heraus, die das Individuum durch sein Handeln *selbst* mitgestaltet und formt.

Worin besteht nun der Unterschied zwischen dem Begriff der Identität und dem des Selbst? Oerter und Dreher (2008, S. 303-305) gehen von verwandten und größtenteils auch deckungsgleichen Begriffen aus. Sie fassen zusammen, dass sich das Selbst aus ontologischer Perspektive auf den Kern der Persönlichkeit bezieht und in funktionellem Sinne auf das Handeln der AkteurInnen. Im phänomenologischen Sinn bezieht sich der Begriff des Selbst auf das Selbstkonzept, dem die Selbstwahrnehmung und die Selbsterkenntnis immanent sind. Nach James (1890) bildet das Selbst das Erkannte, während der Begriff der Identität das Ich, das erkennende Subjekt darstellt. Denn der „Erkennende (Wissende), das Ich, hat die Aufgabe und zugleich das kognitive Bedürfnis, ein klares Bild vom Gegenstand seines Erkennens, dem ‚Mich‘ zu gewinnen“ (James, 1990; zit. n. Oerter & Dreher, 2008, S. 304). Die wesentlichste „Ich-Leistung“ bildet die Ausbildung der Identität (Hömann-Kost, 2002, S. 19). Identität entwickelt sich nach Hömann-Kost (2002, S. 19) über das Zusammenspiel von drei Prozessen:

1. Das Individuum nimmt sich von innen heraus wahr.
2. Das Individuum wird in seinen unterschiedlichen Rollen und Funktionen von Menschen seines relevanten Umfeldes wahrgenommen; und dem Individuum selbst ist bewusst, dass und wie es die anderen wahrnehmen.
3. Und schließlich bewertet das Individuum diese Wahrnehmungen auf kognitiver und emotionaler Ebene.

Hömann-Kost (2002, S. 19) führt weiter aus, dass das *Ich* einen Gegenwartsbezug aufweist. Das Ich impliziert die aktuelle Wahrnehmung, Bewusstsein, Erlebnis- und Erkenntnisfähigkeit. Im Unterschied zum fortwährenden Selbst präsentiert sich das Ich in seiner Gegenwartsgebundenheit - und das in unterschiedlichen Qualitäten.

Greve (2007, S. 320) diskutiert hingegen den Begriff des Selbst im Kontext der stabilisierenden Faktoren der Persönlichkeit und legt nahe, „dass die Prozesse und Strukturen des Selbst die Grundlage für das sein können, was uns aus der Innensicht als Identität und aus der Außensicht als Persönlichkeit (Charakter) erscheint, die sich in hinreichend konsistentem Handeln zeigt.“

Die dargelegten Ausführungen zeigen, dass eine präzise Ausdifferenzierung von Selbst-, Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt und stark von der Betrachtungsperspektive abhängig ist (siehe Greve, 2007). Für die nun folgenden Ausführungen stellen die dargelegten Begriffsdefinitionen jedoch eine ausreichende Grundlage dar. Wesentlich werden insbesondere die Aussagen zur Entwicklung des Selbst und der Identität sein, da innerhalb der Psychomotorik die Begriffe Identität, Selbstentwicklung, Selbstkonzept und Selbstwahrnehmung zentrale, methodische Bezugspunkte bilden und der Innensicht des Individuums, über die sich die Selbst- und die Identitätsentwicklung ausbilden, hohe Bedeutung zukommt. Die Entwicklung der Persönlichkeit stellt hingegen eine Außensicht auf das Individuum dar und wird – insofern die Entwicklung des Sinnesorgans Haut auf selbstreflexive Prozesse verweist – in der vorliegenden Arbeit nur ergänzend herangezogen.

Doch bevor die Hautsinne thematisiert werden, soll noch der Frage nachgegangen werden, woran erfolgreiche Entwicklung erkennbar wird und welche Entwicklungsaufgaben das Erwachsenenalter kennzeichnen.

2.4.3 Persönlichkeit und erfolgreiche Entwicklung

Nach welchen Merkmalen kann Entwicklung als gelungen bezeichnet werden? Greve und Leipold (2012, S. 576f) legen dar, dass aus handlungstheoretischer Perspektive eine erfolgreiche Entwicklung nicht nach starren Kriterien bestimmt werden kann, sondern dass es dafür offene Konzeptionen braucht, die eine eigenständige Antwort der Personen selbst erfordern, da Erfolg auch davon abhängig ist, was der Mensch selbst für erfolgreich hält. Es werden für eine gelungene Entwicklung Kompetenzen und Ressourcen vorausgesetzt, um „Defizite und Vulnerabilität zu kompensieren und eigene Ziele erfolgreich (dabei unter Berücksichtigung von Bedingungen vernünftigen Zusammenlebens) realisieren zu können“ (Greve & Leipold, 2012, S. 577). Eine gelungene Entwicklung kennzeichnet sich durch die Bewältigung von Lebensproblemen oder einen leichteren Umgang damit. Hierfür sind auch Prozesse der Assimilation und Akkomodation wirksam, um die individuelle Plastizität zu erhalten oder zu vergrößern. Zusammenfassend können unter einer gelungenen Entwicklung die „Fähigkeiten, Entwicklungsziele auszuwählen, kompetente Entscheidungen zu treffen, sie in die Tat umzusetzen und dabei Widerstände zu überwinden, aber auch Ziele und

Strategien im Lichte neuer Erfahrungen zu revidieren“, verstanden werden (Greve & Leipold, 2012, S. 577).

2.5 Entwicklungsthemen

In der Lebensphase des Erwachsenenalters werden unterschiedliche Themen und Entwicklungsaufgaben für das Individuum relevant. Diesbezüglich gibt es unterschiedliche Konzeptionen, die nach gegenwärtigem Stand der entwicklungspsychologischen Forschung noch kein überzeugendes Gesamtkonzept abgeben. Dennoch erweisen sich viele Themen in der Entwicklungspsychologie der Erwachsenen von zentraler Bedeutung (Faltermaier et al., 2014, S. 81f). Eine Entwicklungsaufgabe bedeutet ein zu bewältigendes Thema, einen Auftrag an das Individuum, den es im Laufe seiner Biografie bzw. in einer bestimmten Periode zu bewältigen hat. Geglückte Aufgaben führen zu Erfolg und Zuversicht bei nachfolgenden Lebensthemen (Andriessen, 1972, S. 70f). Im Folgenden werden die wesentlichen Themen im Erwachsenenalter aufgezeigt. Die Entwicklungsthemen sind für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung relevant, da jede teilnehmende Person ihre individuelle Lebensgeschichte und ihre gegenwärtigen Themen mitbringt, die in die Begleitungseinheit für eine Gruppe – direkt oder indirekt – einwirken.

Havighurst (1972) definiert Entwicklungsaufgaben, die innerhalb bestimmter Lebensphasen stattfinden. Auch wenn lebensweltliche Veränderungen stattgefunden haben – von traditionellen Bindungen und Orientierungen hin zur Entstandardisierung und Individualisierung – (Seewald, 2007, S. 88f), so weisen die Entwicklungsaufgaben nach Havighurst auch heute noch erstaunliche Aktualität auf (Faltermaier et al., 2014, S. 123). Dazu gehören im frühen Erwachsenenalter: einen Lebenspartner, eine Lebenspartnerin zu finden und das Zusammenleben in dieser neuen Lebensform - einer engen Beziehung - zu lernen, die Familiengründung, Kinder zu erziehen, einen eigenen Haushalt zu führen, einen Berufseinstieg zu schaffen, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen und passende soziale Gruppen zu finden (Havighurst, 1972, S. 83-94). Das frühe Erwachsenenalter ist die Phase, in der Lebensorientierung, Lebensplanung und Aufbauarbeiten durchgeführt werden. Hingegen werden im mittleren Erwachsenenalter „Bewertungen, Rücküberprüfungen und die Modifizierung von Lebensthemen relevant“ (Faltermaier et al., 2014, S. 200). Als Entwicklungsthemen im mittlere Erwachsenenalter definiert Havighurst (1972, S. 95-106): den Kindern zu reifen, glücklichen Erwachsenen zu verhelfen, soziale, politische und gesellschaftliche Verantwortung zu entwickeln, eine befriedigende berufliche Entwicklung aufrechtzuerhalten, die Entwicklung von Freizeitinteressen und die Akzeptanz und Regulation physiologischer und biologischer Veränderungen.

Während Havighurst (1972) ein Stufenmodell konzipierte, das eine bestimmte Reihenfolge vorgab, die das Individuum für eine gesunde Entwicklung durchschreiten sollte, definieren Faltermaier et al. (2014, S. 81-122) aus heutiger Perspektive zentrale Themen des Erwachsenenalters, wobei die Themen je nach Lebensphase unterschiedliche Aufgaben beinhalten. Die Autoren konzentrieren sich auf die Konzepte: Identität, Soziale Beziehungen, Sozialisation, Übergänge, Lebensereignisse und Krisen, Subjektive Ziele und entwicklungsbezogenes Handeln und Gesundheit.

Auf das Thema der *Identität* wurde bereits ausführlich eingegangen. Dem sei hinzuzufügen, dass die Menschen in der heutigen Gesellschaft unter einem ständigen Anpassungsdruck an veränderte Lebensumstände stehen. Durch neue berufliche und technologische Anforderungen und sich schnell wandelnde soziale Beziehungen wird das Individuum ständig zu neuen Identitätsbestimmungen gezwungen. Neue Lebensverhältnisse und soziale Beziehungen müssen in das Selbstbild integriert werden. Identität wird als „integrierendes Konstrukt“ (Faltermaier et al., 2014, S. 81-122) für Entwicklungs- und Persönlichkeitsprozesse verstanden. (Faltermaier et al., 2014, S. 81-122)

Soziale Beziehungen stellen ein durchgehendes Thema im Lebenslauf Erwachsener dar: Das Eingehen einer Partnerschaft, einer intimen Beziehung, die Übernahme neuer Rollen wie der Elternschaft oder beruflicher Positionen, die Sorge und Übernahme für andere (Herauwachsenden- oder die Elterngeneration), Gestaltung der Beziehung zu Eltern, Geschwistern und auch sozialer Netzwerke. Die Menschen werden aus vormals traditionellen Bindungen freigesetzt, wie dies aus den heute vielfachen Lebensformen (Ein-Personen-Haushalten, alternativen Beziehungen) deutlich wird. Das Individuum scheint reichlich Gestaltungs- und Handlungsfreiraum zu haben. Gleichzeitig zeigt sich eine zunehmende Brüchigkeit von Familien und Ehen, was andererseits bedeutet, dass Menschen Lebenskrisen zunehmend ohne familiäre Unterstützung bewältigen müssen, bzw. Belastungen mit schwierigen Beziehungen oder dem Verlust von Beziehungen verknüpft sind. (Faltermaier et al., 2014, S. 81-122)

Die Themen der *Sozialisation* umfassen den Einfluss sozialer, gesellschaftlicher und kultureller Bedingungen auf die Entwicklung von Menschen. Dies meint, dass das Individuum mit seinen sozialen Rollen (Elternschaft, berufliche Position usw.) mit Erwartungen und Anforderungen von außen konfrontiert ist. Beispielsweise beinhaltet eine Berufsausbildung eine formelle Sozialisation, bei der Fähigkeiten, Kenntnisse und Orientierungsmuster angeeignet werden. Auf ähnliche Weise wird das Individuum in zentrale Rollen des Erwachsenenalters eingeführt und dadurch geprägt. (Faltermaier et al., 2014, S. 81-122)

Das Konzept der *Übergänge, Lebensereignisse und Krisen* umfasst Themen, bei denen im Lebenslauf auf tendenziell abrupte Weise kritische Lebensereignisse auftreten. Lebensereignisse stellen sowohl eine markante und subjektiv bedeutsame Veränderung in der Biografie als auch eine Gliederung des Lebenslaufs dar. Dazu gehören beispielsweise der Übergang in den Beruf, die Phase der Familiengründung oder der Auszug des letzten Kindes aus dem Elternhaus. Aus den persönlichen Bewältigungsversuchen können sich individuelle Lernprozesse ergeben sowie neue Kompetenzen und persönliche Ressourcen aufgebaut werden. (Faltermaier et al., 2014, S. 81-122)

Das Konzept der *subjektiven Ziele* und des *entwicklungsbezogenen Handelns* beschreibt die individuelle Lebenskonstruktion und Entwicklung des Individuums. Hierbei rückt der Mensch mit seinen Bedürfnissen und Entwürfen von seiner Zukunft in den Blickpunkt. Der selbstbestimmte Aspekt wird zentral und das aktiv handelnde Subjekt rückt in den Blickpunkt. (Faltermaier et al., 2014, S. 81-122)

Gesundheit stellt in der Lebensphase Erwachsener ein neues und wesentliches Entwicklungsthema dar. So kann Gesundheit als eine Voraussetzung für personale Entwicklung verstanden werden. Denn wird „Gesundheit als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden, als Leistungs- und Handlungsfähigkeit oder als psychosozialer Gleichgewichtszustand verstanden, dann deuten sich in diesen Bestimmungen auch günstige Ausgangslagen für eine Persönlichkeitsentwicklung an.“ (Faltermaier et al., 2014, S. 103)

Gesundheitsereignisse können als kritische Lebensereignisse definiert werden, die Anstoß für eine persönliche Entwicklung sein können. Neben Krankheiten können dies normative Ereignisse wie Schwangerschaft oder die Menopause sein, sowie körperliche Ereignisse wie Operationen oder ein Unfall. Während im frühen Erwachsenenalter Gesundheit ein eher peripheres Thema darstellt, wird es mit zunehmenden körperlichen Veränderungen relevant. Erkennbare Altersanzeichen wie graue Haare, Falten oder eine verminderte Leistungsfähigkeit können verunsichernd sein und dadurch subtile Entwicklungsanstöße geben. (Faltermaier et al., 2014, S. 81-122)

Die vorgestellten zentralen Konzepte und Themen können jedoch nicht voneinander getrennt gesehen werden. So wurde aufgezeigt, dass Gesundheitsereignisse auch kritische Lebensereignisse darstellen können. Jedoch implizieren alle Konzeptionen auch das Konzept der Identitätsentwicklung. Die *Identität* bildet somit ein „übergreifendes Konzept [...] das allgemeiner als die anderen Konzepte ansetzt“ (Faltermaier et al., 2014, S. 107). Daraus geht hervor, dass „alle spezifischen Lebenserfahrungen und Erlebnisse in einem übergreifenden und für jede Person einzigartigen Konstrukt der Identität gebündelt und integriert werden“ (Faltermaier et al., 2014, S. 108). Diese Konzeption findet auch Anschluss an Abels (2012, S. 249-258) Ausführung. Er geht davon aus, dass Identität das Wissen um die

eigene Lebensgeschichte darstellt. Dieses Wissen impliziert die oben dargelegten Konzeptionen; es wird vom Individuum durch eigene Bewertungen und sein Handeln selbst konstruiert und unterliegt durch Lebensereignisse Anpassungen und gegebenenfalls Revidierungen.

Nach der Darstellung der Entwicklung im Lebensverlauf stellt sich nun die Frage, welche Bedeutung der Haut für die menschliche Entwicklung zukommt. Neben physischen Funktionen wird der selbstreflexive und interaktive Aspekt in das Blickfeld gerückt und die Auswirkung taktiler Stimulierung auf die Persönlichkeits-, Selbst- und Identitätsentwicklung ergründet.

3 Das Sinnesorgan Haut

Die Haut ist mit einer Vielzahl an Sinnesrezeptoren und mit vielschichtigen Reaktionsmöglichkeiten ausgestattet. So sind in unterschiedlicher Verteilung sieben bis 200 Tastkörperchen pro Quadratcentimeter zu finden (Gieler, 2005, S. 14). Um der Frage der Bedeutung der Haut für die menschliche Entwicklung nachzugehen, ist für das weitere Verstehen eine Begriffsbestimmung des Sinnesorgans Haut und damit verbundener Begriffe und Subkategorien notwendig. Nach diesem ersten Schritt werden in einem zweiten Schritt die Struktur, die Funktionen und die Rezeptorsysteme des Hautorgans dargelegt, um dann die vielgestaltigen Formen taktiler Anregungen aufzuzeigen. Darauf folgt eine Ausführung der Somatosensorik und Sensomotorik in einer Darstellung der somatosensorischen Sensibilität sowie der motorischen Reagibilität. Am Schluss dieses Kapitels wird der Zusammenhang zwischen den Hautsinnen und anderen Sinnesorganen aufgezeigt.

3.1 Begriffsbestimmungen

In Bezug auf die Haut und ihre Tastfunktion werden in der Literatur unterschiedliche Begrifflichkeiten verwendet. Hierzu sind Begriffe wie Sinnesorgan Haut, Hautsinne, taktiler System, Tastsinnessystem und Sinnessystem Haut ebenso in Verwendung wie taktil-haptisches System oder die Bezeichnung Tastsinn. Durch die Vielzahl an Funktionen, die dieses System und Organ impliziert, werden im deutschen Sprachgebrauch – auch unter dem Fokus des jeweiligen Gegenstandes – unterschiedliche begriffliche Bestimmungen in Zusammenhang gebracht (siehe dazu Grunwald, 2001). Eine erste Ausdifferenzierung der oben genannten Begriffe und eine Begriffsbestimmung der implizierten Subkategorien, die sich zwischen psychologischen und physiologischen Gesichtspunkten befinden, sollen einen Orientierungsrahmen geben.

Zunächst wird eine Unterscheidung der Begriffe Sinnesorgan und Sinnessystem vorgenommen. Ein Sinnesorgan besteht aus vielen Rezeptoren, über die es spezifische Reize aus der Umwelt aufnehmen kann. Die Rezeptoren reagieren auf diese unterschiedlichen Energieeinwirkungen, wobei ein Teil der Sinneszellen die Aufgabe hat, auf diese Energieeinwirkungen zu reagieren und zu antworten. Der andere Teil steuert und modifiziert die eingehenden Reize. Die Sinneszellen wandeln einen Reiz um, sodass dieser über Nervenfasern in das Zentralnervensystem weitergeleitet werden kann. Das periphere Ende der afferenten Nervenbahnen gleicht einem Wurzelgeflecht eines Baumes, wo sich funktionelle Einheiten bilden. Der Zusammenschluss funktioneller Einheiten wird als System bezeichnet. Bei einem System kommt es im „Laufe der neurologischen Organisation von zunächst elemen-

taren zu immer komplexeren Abläufen“ (Milz, 1998, S. 57). Ein Sinnesorgan ist in ein Sinnessystem eingebunden, das Energiestrukturen und damit Information registriert und die Wahrnehmungsverarbeitung impliziert. (Milz, 1998, S. 56f)

Wird in der folgenden Ausführung die Bezeichnung *Sinnesorgan Haut* gebraucht, steht dieses für den geläufigeren Begriff des „*Tastsinnessystems*“ (Grunwald, 2012), dem wieder mehrere Bezeichnungen zukommen. So wurde der noch vor wenigen Jahren gebräuchliche Begriff des Tastsinns durch den Systembegriff erweitert und zunehmend abgelöst (Grunwald, 2001, 6f). Das Tastsinnessystem meint einen eigenständigen Sinn, über den unterschiedliche Reizqualitäten der verschiedenen Rezeptorsysteme der Haut wahrgenommen und definiert werden können. Die Bezeichnung Tastsinn enthält keine weitere Differenzierung der diesem Sinn vielfältig implizierten Sinne und stellt daher einen Oberbegriff dar (Grunwald, 2001). Die Bezeichnung Tastsinn findet in dieser Arbeit daher vorwiegend im Vergleich oder der Gegenüberstellung mit anderen Sinnessystemen (bspw. visuelles, akustisches oder olfaktorisches System) als übergeordnete Kategorie Verwendung. Als treffendere Begriffe, die auch die unterschiedlichen Reizqualitäten implizieren und beschreiben, werden in dieser Arbeit die Bezeichnungen *Hautsinne* (Goldstein, 1997), *Sinnesorgan Haut* (Anzieu, 1998; Stacherl, 1997) sowie die Bezeichnung *taktil-haptisches System* (siehe *Beiträge in* Schmidt & Schetsche, 2012) vorgezogen. Die Benennung Sinnesorgan Haut impliziert neben der Reizaufnahme auch biologische Funktionen, die für die menschliche Entwicklung und Gesundheit wesentlich sind. Der Organbegriff drückt auch die Hautfunktionen – beispielsweise auch über die Begriffe Schutzorgan oder Grenzorgan – des Menschen aus (siehe Anzieu, 1998, S. 28). Der Systembegriff (Sinnessystem Haut und taktil-haptisches System) schließt auch reizaufnehmende und reizverarbeitende biologische Strukturen ein (Grunwald, 2001, S. 6), auf die im Laufe dieser Arbeit noch näher eingegangen wird.

Auf die dem Sinnessystem Haut implizierten Subkategorien aus wahrnehmungspsychologischer Perspektive wird nun näher eingegangen:

Über den Begriff taktil-haptisches System, wie er in jüngeren Publikationen Verwendung findet, wird die dem Tastsinnessystem innewohnende Funktion „als Vermittler zwischen der äußeren Umwelt und der physikalischen Beschaffenheit unseres eigenen Organismus“ (Grunwald, 2012, S. 29) hervorgehoben. Das bedeutet, dass über das Sensorsystem der Haut sowohl Körperberührungen über die *taktile Wahrnehmung* als auch Körpereigenbewegungen über die *haptische Wahrnehmung* lokalisiert werden. Im ersteren Fall ist entscheidend, dass „sich das wahrnehmende Subjekt dem Reiz gegenüber passiv verhält“ (Grunwald, 2012, S. 40). Das bedeutet, dass sich das Individuum in einer bewegungslosen Ruheposition befindet und menschliche Berührung und taktile Stimuli, bei der sich die Haut

mechanisch verformt (Goldstein, 1997, S. 431), aus der Umwelt im passiv Berührten hirne physiologisch verarbeitet und taktil wahrgenommen werden (Grunwald, 2012, S. 40f). Hingegen entstehen haptische Wahrnehmungen „im aktiv handelnden Menschen“ (Grunwald, 2012, S. 40). Grunwald (2012, S. 40f) erläutert weiter, dass körpereigene Informationen (interozeptive Informationen) aus der Eigenaktivität heraus wahrgenommen werden. Die Interozeption umfasst die propriozeptiven Informationen (Lage- und Stellungsinformationen) und die viszerozeptiven Informationen (Informationen aus verschiedenen inneren Organen). Zudem werden bei haptischen Wahrnehmungsprozessen auch noch exterozeptive Informationen integriert. Unter Exterozeption wird ein direkter Körperkontakt über das Grenzflächenorgan der Haut oder tiefer gelegener Strukturen wie Muskeln oder Sehnen mit Objekten oder Subjekten aus der Umwelt verstanden. Über den Körperkontakt erhält das Individuum „direkt oder indirekt (Vibration) physische Informationen über die Eigenschaften von externen Objekten und Subjekten“ (Grunwald, 2012, S. 41).

Hier wird deutlich, dass die haptische Wahrnehmung einen zusammenhängenden Komplex verschiedener Wahrnehmungen darstellt. Aufgrund der sehr komplexen haptischen Wahrnehmungen gibt es aus wissenschaftlich-methodischen Gründen mehr Forschung und Wissen über taktile Wahrnehmungen. Hierfür muss das hoch bewegliche Individuum für die Laborsituation in ein passives Subjekt verwandelt werden. Da der Mensch jedoch ein primär aktiv handelndes Subjekt ist, das haptische Wahrnehmungen empfängt, ist das bewegungslose Subjekt nur sehr selten, beispielsweise bei Krankheit, anzutreffen. (Grunwald, 2012, S. 41)

Zur Differenzierung der Verhaltensebene – taktile vs. haptische Wahrnehmung – scheint es allerdings sinnvoll, diese Unterscheidung vorzunehmen.

Im Fokus dieser Arbeit stehen die Wahrnehmungsprozesse und Wahrnehmungsinhalte des Menschen, die über die Hautsinne erfolgen können. Das bedeutet, dass dem Wahrnehmungsbegriff Gewichtung im Zusammenhang mit dem Tastsinnessystem zukommt und das „Resultat der Sinnestätigkeit“ (Grunwald, 2001, S. 3) im Vordergrund steht. Die Begriffe Tastwahrnehmung und Berührungswahrnehmung werden von manchen Autoren synonym verwendet (siehe dazu Anders & Weddemar, 2001; Nathan, 2001). Tasten wird hierbei durch den Begriff *berühren* ersetzt und damit die interaktive und die kommunikative Bedeutung des taktilen Sinnes hervorgehoben (Grunwald, 2001, S. 3).

Für die Frage nach der Bedeutung der Haut für die menschliche Entwicklung ist das Sinnesorgan Haut, neben seiner rezeptiven Funktion, auch mit seinen Organfunktionen relevant. Für die Ergründung der Bedeutung von Hauterfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung stehen die Hautsinne mit ihrem Spektrum an Wahrnehmungsmöglichkeiten im Zentrum der Analyse.

In der weiteren Ausführung richtet sich die Begriffswahl einerseits nach dem jeweiligen Gebrauch der Autoren und andererseits nach dem jeweiligen Bezug des behandelten Themas, wobei die entsprechenden Synonyme zur Anwendung kommen.

3.2 Die Anatomie und Physiologie der Haut

Die Haut ist das größte Sinnesorgan (Zimmer, 1995, S. 99) und das schwerste Organ (Goldstein, 1997, S. 432; Anzieu, 1998, S. 26f) des Menschen, über das taktil und haptisch wahrgenommen wird. Die Haut ummantelt den gesamten Körper und „geht an den Körperöffnungen wie z.B. der Nase, den Augenlidern, dem Mund und Genitalbereich in Schleimhaut über“ (Anders & Weddemar, 2001, S. 32). Bestehend aus einer Fläche von 1,6 bis 2 m² ist sie das größte menschliche Organ (Rossbach, 2003, S. 1), das bis 20% des Körpergewichtes beim Säugling und 18% beim Erwachsenen ausmacht (Anzieu, 1998, S. 26).

Auf der Hautoberfläche lassen sich mit bloßem Auge „je nach Körperregion unterschiedliche Reliefs erkennen, die aus Furchen, Falten, Linien und Feldern bestehen“ (Rossbach, 2003, S. 1). Die Reliefs formen sich im Laufe des Lebens, beispielsweise entstehen Bewegungsfurchen über den Gelenken durch Bewegung und im Bereich der mimischen Muskulatur Lach- und Kummerfalten. Zudem beeinflusst das Hautrelief den Alterungsprozess, die Ernährung und den Flüssigkeitshaushalt. (Rossbach, 2003, S.1)

Auf der Hautoberfläche wird zwischen der Felderhaut und der Leistenhaut unterschieden. Der größte Teil des Hautorgans besteht aus der Felderhaut. Diese weist sichtbare feine Rinnen auf, die rautenförmige Felder bilden. Sie enthält Haare, Schweiß- und Talgdrüsen. Hingegen zeigen sich an der unbehaarten Leistenhaut an den Handinnenflächen und Fußsohlen parallel angeordnete Furchen, die genetisch festgelegt sind und sich lebenslang nicht verändern, wie beispielsweise der typische Fingerabdruck zeigt. (Rossbach, 2003, S.1)

Unter der sichtbaren Hautoberfläche besteht die menschliche Haut aus drei Schichten: der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subkutis).

Epidermis

Die Epidermis ist die äußerste Schicht der Haut. Sie ist gefäßlos und besteht aus einem mehrschichtigen, verhornten Plattenepithel (kernhaltige Hornzellen) mit einer individuellen Dicke zwischen 0,04 und 4mm. Sie besteht aus vier Schichten: dem Stratum basale (Basalschicht), dem Stratum spinosum (Stachelzellenschicht), dem Stratum granulosum (Körnerschicht) und dem Stratum corneum (Hornschicht). 90% der Epidermis besteht aus den Keratinozyten (Rossbach, 2003, S. 2f). Diese Zellen produzieren den Hornstoff Keratin, der

der Haut einerseits Festigkeit verleiht und andererseits eine schützende und wasserabweisende Schicht bildet (Anders & Weddemar, 2001, S. 34). Zusätzlich befinden sich in der Oberhaut die Langerhans-Zellen des Immunsystems, die pigmentbildenden Melanozyten und die zum Nervensystem gehörenden Merkel-Zellen, die als Druckrezeptoren wirken (Rossbach, 2003, S. 2f).

Die Oberhaut besitzt eine hohe Regenerationsfähigkeit, da sie sich in stetigem Umbau befindet (Rossbach, 2003, S. 2). In der untersten Schicht, dem Stratum basale, bilden sich ständig neue Zellen, die alle folgenden Schichten nach oben hin, bis zum Stratum corneum, durchwandern. Bei diesem Prozess nach oben finden Auflösungs- und Umbauprozesse statt, bei denen Zellkern und die Zellorganellen verschwinden und durch den Hornstoff Keratin ersetzt werden. Die nun toten Hornschüppchen an der Hautoberfläche werden (durch den Kontakt mit der Umwelt) abgestoßen. Bei diesem Prozess stirbt die Epithelzelle sukzessive ab und benötigt dafür etwa 30 Tage. (Rossbach, 2003, S. 2) Der Erneuerungsprozess der Haut setzt sich lebenslang fort (Anders & Weddemar, 2001, S. 35).

Dermis

An die Epidermis schließt sich die Lederhaut an. Sie weist unterschiedliche Dicke auf; bis zu 2,4 mm. Im Bereich der Leistenhaut hingegen misst sie nur 0,3mm an den Augenlidern, am Penis und am Hodensack (Anders & Weddemar, 2001, 35). Histologisch betrachtet besteht sie aus Bindegewebe, in das Fasern eingelagert sind. In diesen eingebettet „liegen Zellen, Nerven und Blutgefäße sowie die Ausführungsgänge der Drüsen und die Haarwurzeln“ (Rossbach, 2003, S. 4).

Die Dermis teilt sich in zwei Schichten. Die obere Schicht (Stratum papillare) besteht aus lockerem Bindegewebe, „das zur Abwehr gehörende freie Zellen wie Makrophagen und Mastzellen“ (Rossbach, 2003, S. 4) enthält. Zudem befinden sich in dieser Schicht viele Blutkapillaren, die mit der gefäßlosen Oberhaut verzahnt sind und die Ernährung und Entsorgung dieser ermöglichen (Rossbach, 2003, S. 4).

Die darunterliegende Schicht (Stratum reticulare) ist dicker und besteht aus straffem Bindegewebe. Die Bindegewebszellen, die Fibroblasten, synthetisieren kollagene und elastische Fasern. Die Kombination dieser Fasern verleiht der Haut Festigkeit mittels der kollagenen Fasern und Elastizität und Dehnbarkeit durch die elastischen Fasern. Durch die Abnahme der Synthese der Kollagenfasern mit zunehmendem Alter wird die Haut faltiger und unelastischer. (Rossbach, 2003, S. 4)

Subkutis

„Die Unterhaut besteht aus lockerem Bindegewebe und verbindet die Haut mit den darunter liegenden Muskeln und Organen“ (Rossbach, 2003, S. 4). In ihr verlaufen Nerven, Blut- und

Lymphgefäße, und es sind Schweißdrüsen, Haarbälge und Tastkörperchen in ihr eingebettet (Anders & Weddemar, 2001, 35). Zudem sind im Bindegewebe Fettzellen eingelagert, die die Körperform bestimmen. In der Subkutis befindet sich die Hälfte bis zwei Drittel der Gesamtfettmasse, die durchschnittlich ein Gewicht von etwa 20 bis 25 kg beträgt. Die Dicke dieser Schicht variiert je nach Alter, Geschlecht und Ernährungszustand. (Rossbach, 2003, S. 4f)

Abu-Hijleh, Dharap und Harris (2014, S. 15) legen dar, dass für den Begriff der Subkutis auch synonym die Bezeichnung Fascia superficialis gebraucht wird. Die Autoren beschreiben demnach die unterste Hautschicht als Faszie. Eine Faszie kann als Bindegewebskontinuum beschrieben werden, das den gesamten Körper durchzieht (van der Wal, 2009, o. S.; zit. n. Abu-Hijleh et al., 2014, S. 15).

Schleip (2014, o. S.; zit. n. van der Wal, 2014, S. 17) führt aus, dass die Faszie als ein straffes, geflechtartiges Bindegewebe angesehen werden kann, das nicht nur den gesamten Körper umgibt und ihm eine Form verleiht, sondern auch jeden einzelnen Muskel umschließt und bis hin zu den feinsten Muskelfasern reicht. Auch jedes einzelne Organ ist von Bindegewebe umhüllt. Über das Bindegewebe sind alle Muskeln und Organe miteinander vernetzt und verbunden. Da über das Bindegewebe der Körper zu einem zusammenhängenden Ganzen wird, kommt diesem eine wesentliche integrative Funktion für die Körperhaltung und Bewegungsorganisation zu.

Hautanhanggebilde

Zu den Hautanhanggebilden gehören die Haare, Talg-, Duft- und Schweißdrüsen sowie die Finger- und Zehennägel. Diese Gebilde durchstoßen den Oberhautbereich, um an der Oberfläche zu münden und die Haut bei ihren physiologischen Funktionen zu unterstützen. (Anders & Weddemar, 2001, 36; Rossbach, 2003, 5f)

Die Körperhaut ist zu etwa 80% mit Haaren bedeckt. Es sind über fünf Millionen Körperhaare, wovon das Kopfhaar nur einen geringen Anteil darstellt, da der Großteil des Körpers mit zumeist sehr feinen Haaren bedeckt ist. Dieses Faktum ist insofern bedeutend, da die Haare die Grenzfläche der Körperhaut mit der äußeren Umwelt darstellen und nicht regelhaft die haarfreie Haut. Die Haare registrieren den physikalischen Erstkontakt und haben eine höchst differenzierte Rezeptorleistung, auf die im Folgekapitel näher eingegangen wird. Zudem verfügt jedes einzelne Haar über einen Aufstellmuskel, über den das Haar von der üblichen Winkelstellung von etwa 70° auf bis zu 90° aufgestellt wird, z.B. bei der Gänsehaut. Jedes einzelne Haar ist von feinem Nervengeflecht umhüllt, über das jede kleinste Bewegung des Haares durch äußere Umwelteinflüsse wahrgenommen werden kann. (Grunwald, 2012, S. 31f)

3.3 Funktionen der Haut

Die vielfältigen Aufgaben der Haut lassen „sich aus ihrer speziellen Lage zwischen ‚Innenleben‘ und ‚Außenwelt‘“ erklären „und dienen entweder dem Schutz oder dem Austausch nach innen wie nach außen.“ (Rossbach, 2003, S. 8)

Im Überblick werden folgend die wesentlichsten Funktionen aufgezeigt. Rein anatomisch betrachtet fungiert die Haut als Grenze, bei der sie einerseits eine äußere Begrenzung des Körpers darstellt und andererseits auch das Körperinnere nach außen hin schützt. Sie sorgt beispielsweise dafür, dass kein unkontrollierter Verlust von Körperflüssigkeiten stattfindet. Der Haut kommen unterschiedlichste Schutzfunktionen zu, um den Organismus vor schädigenden Einflüssen zu bewahren. So schützt sie vor schädigenden Viren, Bakterien und Pilzen mittels dem Hydrolipidfilm, vor Strahlenschäden oder mechanischen Verletzungen.

Eine wesentliche Aufgabe des Hautorgans ist die Temperaturregulation. Hierbei spielt die Schweißsekretion eine wesentliche Rolle, die Wärmeabgabe oder Kühlung ermöglicht, sowie die neural geregelte Eng- und Weitstellung der Blutgefäße.

Die Haut übernimmt auch einen Anteil der Atmungsfunktion, indem sie Sauerstoff aufnimmt und Kohlendioxid abgibt.

Zudem unterstützt die Haut auch die Ausscheidung und den Stoffwechsel. Mittels Sekreten der Talg- und Schweißdrüsen werden Schlacke und Schadstoffe des Körpers ausgeschieden.

Eine sehr feingliedrige Sinnesfunktion ermöglichen die Rezeptoren, die über die ganze Haut verteilt sind. Die unterschiedlichen Rezeptoren reagieren auf Druck, Temperatur und Schmerz. Sie können auch Gefahrenmelder sein, um beispielsweise vor spitzen oder heißen Gegenständen zu schützen.

Nicht zuletzt sind hier die psychosozialen Funktionen genannt, die der Haut zukommen. Neben der Grenzfunktion nach außen ist sie auch das Organ, über das Kontakt zur Umwelt und zu Menschen aufgenommen wird. (Rossbach, 2003, S. 8-10)

3.4 Die Rezeptorsysteme der Haut und Haare

Die Informationen über sich selbst und die Umwelt erhält das Individuum über die Sinnesreize. Die Aufnahme der Reize erfolgt über die im Sinnesorgan befindlichen Rezeptoren.

Die Haut besitzt unterschiedliche Rezeptoren für die Empfindungen und Wahrnehmungen³. Über die Hautrezeptoren werden Druck, Berührung, Temperatur, Schmerz und die Bewegung der Haare wahrgenommen. Genannte Rezeptoren gehören zur Exterozeption. So ermöglicht das Tastsinnessystem die Wahrnehmung äußerer Gegenstände wie den Sessel und die Gabel, der Umwelt (das Gras beim Barfußlaufen) und die Erfahrung der eigenen Körperoberfläche. (Anders & Weddemar, 2001, S. 38f)

Die unterschiedlichen Hautrezeptoren sind je nach Erfordernis in unterschiedlicher Dichte auf der Körperoberfläche verteilt. Es wird zwischen Mechanorezeption, Thermorezeption und Nocizeption unterschieden. (Anders & Weddemar, 2001, S. 39-41)

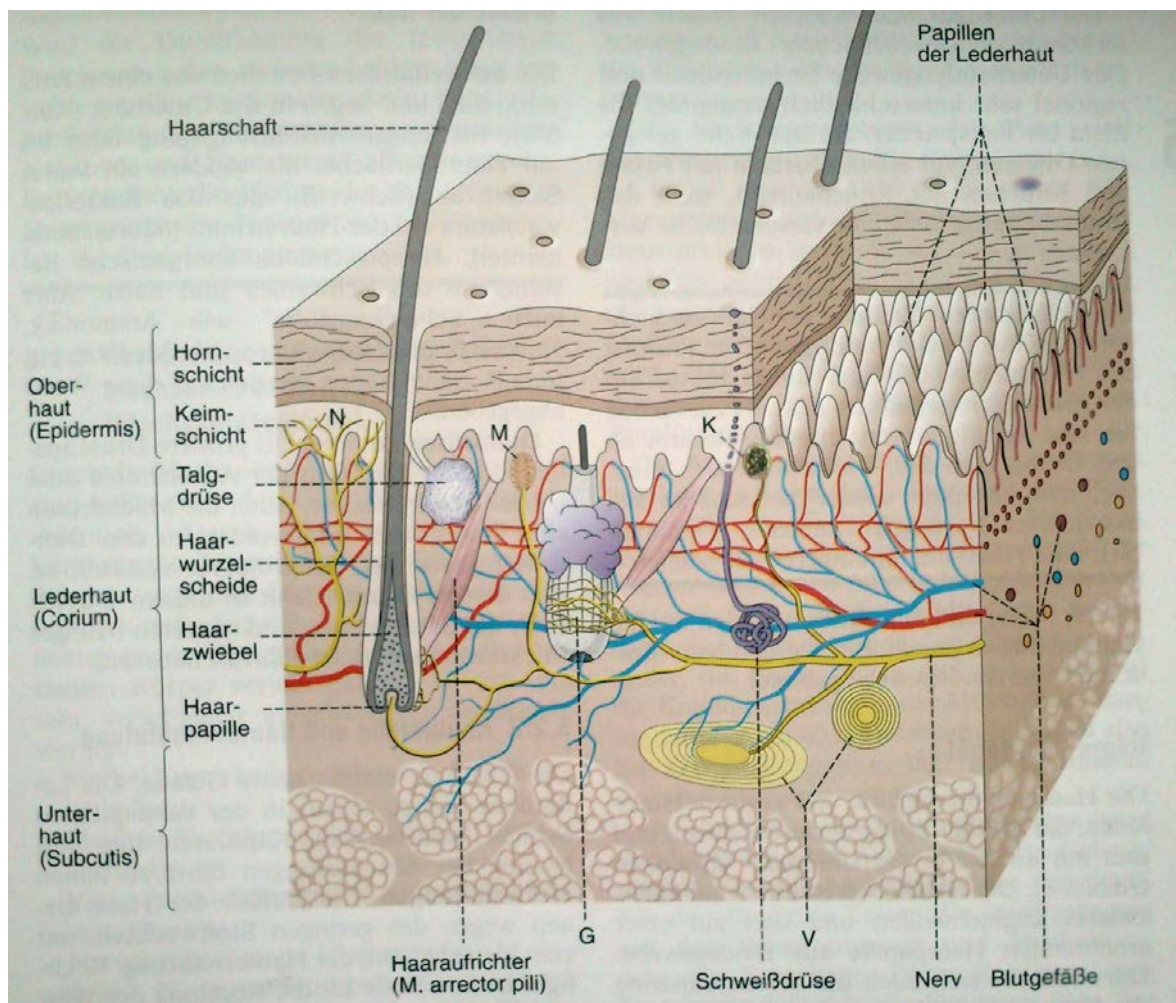


Abb. 1: Schichten, Strukturelemente und Anhangsorgane der Haut. Rezeptoren der Haut (M= Meißner-Tastkörperchen, K= Krause-Endkörperchen, N= freie Nervenendigungen, G= manschettenartiges Nervenengeflecht um Haarwurzel, V= Vater-Pacini-Körperchen) (Speckmann & Wittkowski, 1998, S. 81)

³ Eine ausführliche Differenzierung der Begriffe Empfindung und Wahrnehmung erfolgt in Kapitel 5-5.2)

Mechanorezeptoren: taktile Wahrnehmung

Über die Mechanorezeptoren werden Reize auf der Haut aufgenommen und verarbeitet. Die wesentlichen Wahrnehmungen bestehen aus Druck-, Berührungs-, Vibrations- und Kitzelreizen. Es werden drei wesentliche Rezeptorarten unterschieden: Die Merkelschen Tastscheiben, die Meissnerschen Körperchen und die Vater-Pacinischen Lamellen-Körperchen. (Anders & Weddemar, 2001, S. 40)

Die *Meissnerschen Körperchen* sind sogenannte freie Nervenendigungen und liegen am nächsten zur Körperoberfläche. Besonders zahlreich befinden sie sich an den Fingerspitzen, Hand- und Fußsohlen, Augenlidern, Lippen und an den äußeren Genitalien (Anders & Weddemar, 2001, S. 40). Auf Grund „ihrer Lage in der Haut werden sie als erstes mit der physischen Mikrodeformation der oberen Hautschicht konfrontiert und registrieren so hauchzarte Berührungen“ (Grunwald, 2012, S. 37). Die Körperchen reagieren neben der mechanischen Verformung der Haut, die bereits „Berührungsreize im Bereich von wenigen Milligramm“ registrieren, auch auf Temperaturreize und auf Verletzungen der oberen Hautschicht. Bis zu fünf Meissnersche Körperchen können auf einem μm^2 vorhanden sein. Durchschnittlich wird eine Anzahl von 12 Millionen Berührungsrezeptoren, über die gesamte Körperhaut verteilt, angenommen. (Grunwald, 2012, S. 38f)

Die *Merkelschen Rezeptoren* liegen etwas unterhalb der Meissnerschen Körperchen. Sie werden auch als Merkelsche Nervenendigungen bezeichnet und weisen eine Multifunktionalität auf, wodurch sie sowohl auf statische als auch auf dynamische Druckreize reagieren. (Grunwald, 2012, S. 38).

Ruffinische Körperchen liegen nur wenige Mikrometer von den Merkelschen Körperchen entfernt. Diese Rezeptoren registrieren langsame Dehnungen oder Quetschungen der Haut. (Grunwald, 2012, S. 38)

Als wesentlich für die Körper-Berührungswahrnehmung befinden sich unterhalb der Schichtebene der Ruffinischen Körperchen in der Subcutis die *Vater-Pacinischen Körperchen*. Diese Rezeptoren reagieren besonders auf Vibrationsreize. Die länglich runden Rezeptoren haben einen Innenkolben, der aus bis zu 60 Lamellen besteht. Darum sind Kapseln angeordnet, die wiederum aus 50 Schichten bestehen. Durch diese Baueigenschaft bedingt, reagiert dieser Rezeptortyp auf Vibrationsreize von 40 Hz bis über 1000 Hz. Über die Pacinischen Körperchen können wesentliche Informationen über die Außenwelt wahrgenommen werden. Diese Sinnesrezeptoren erweisen sich auch als Gefahrenmelder in Situationen, die weder akustisch noch visuell erfassbar sind. So kann die Vibration eines defekten Reifens über die Karosserie und das Lenkrad für die Haut der Hand wahrnehmbar werden. (Grunwald, 2012, S. 39)

Thermorezeptoren: Temperatur

Die Thermorezeptoren reagieren auf bestimmte Temperaturen und Temperaturveränderungen. Diesbezüglich gibt es zwei Arten von Thermorezeptoren. Die Warmsensoren und die Kaltsensoren, die jeweils auf Kälte- oder Wärmereize reagieren. (Goldstein, 1997, S. 441) Über diese beiden Rezeptortypen ist es dem menschlichen Organismus möglich, Temperaturen von 10° C bis 45° C zu registrieren. Außerhalb dieses Temperaturbereiches werden überwiegend die Schmerzrezeptoren aktiviert. (Anders & Weddemar, 2001, S. 40)

Nozizeptoren: Schmerz

Die Schmerzrezeptoren befinden sich überall auf der Haut und auch in vielen Regionen im Körperinneren. Die Schmerzempfindungen erfolgen überwiegend über freie Nervenendigungen. Die Nozizeptoren informieren den menschlichen Organismus über Bedrohungen und bewahren daher vor Schäden (Anders & Weddemar, 2001, S. 40). Die Rezeptoren sprechen auf Reizungen „durch starken Druck, extreme Temperaturen oder ätzende Stoffe an, die die Haut schädigen können“ (Goldstein, 1997, S. 442). Die Nozizeption umfasst den Oberflächen- und Tiefenschmerz sowie den viszeralen Schmerz. Beide Schmerzarten äußern sich auf unterschiedliche Weise, in Form von dumpfem, hellem oder stechendem Schmerz. (Anders & Weddemar, 2001, S. 42)

Die Haare enthalten zum Teil die gleichen Rezeptortypen wie die Haut und sind somit sensorisch gekoppelt. So liegen in der Wand des Haarfolikels die Merkelschen Nervenendigungen, Ruffinische Körperchen und freie lanzettenförmige Nervenendigungen. Jeder Rezeptortyp ist an jedem Haar mehrmals ausgebildet, sodass die Schätzung bei etwa 50 Rezeptoren pro Haar liegt. Auf dieser Grundlage ergibt es einen Wert von 250 Millionen Tast- und Berührungsrezeptoren, über die der Mensch verfügt. Die Funktion der Körperhaare, die großflächig und feingliedrig über den Körper verteilt sind, liegt darin, „sensorischer Vorfühler gegenüber den physikalischen Eigenschaften der äußeren Welt zu sein“ (Grunwald, 2012, S. 33). Denn jeder physikalische Reiz, der die Region der 80% behaarte Hautoberfläche erreicht, wird vorab durch die Rezeptoren der Haarfolikel registriert. Jeder nur minimale äußere Reiz des Haares, jede Lage- und Positionsveränderung wie drehen, stauchen, ziehen oder biegen werden von einem oder mehreren Rezeptortypen registriert. Das bedeutet auch, dass die Haaroberfläche die tastsensitive Fläche der Haut wesentlich vergrößert und Haut und Haare sensorisch gekoppelt sind. Aus dieser Gegebenheit stellt sich auch das Problem, welche sensorisch-emotionalen Folgen aus der gegenwärtigen Körperhaarentfernungsmode entstehen können, die derzeit noch nicht absehbar sind. (Grunwald, 2012, S. 33-39)

Nicht nur die Haare, sondern auch die Faszien sind unter anderem mit ebensolchen Rezeptoren ausgestattet wie die Haut. So enthält das Bindegewebe Mechanorezeptoren, die

auf taktile Signale der Haut und Muskeln (Druck, Dehnung, Kompression) reagieren (van der Wal, 2012, S. 58f). Und da der menschliche Körper von einem bindegewebeartigen Netz durchzogen ist, das alle Muskeln und Organe ummantelt, können sich wohl taktile Reize bis in das Körperinnere fortsetzen. Zudem gehen Schleip und Jäger (2014, S. 64) davon aus, dass „die menschliche Haut offenbar mit einem System besonderer Rezeptoren für soziale Berührung ausgestattet ist, das möglicherweise die Grundlage für die emotionalen, hormonellen (z.B. Oxytocin) und affiliativen Reaktionen auf streichelnden Hautkontakt bildet.“ Ein solches System ist bedeutsam für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen (Schleip & Jäger, 2014, S. 64).

3.5 Formen taktiler Anregungen

Eine Anregung der Hautsinne kann auf unterschiedlichste Weise erfolgen. In diesem Kapitel wird eine Unterscheidung zwischen positiven und negativen Formen des Körperkontaktes vorgenommen, um dann auf die Begriffe Berührung und Körperkontakt näher einzugehen. Anschließend werden die Dimensionen des Körperkontaktes nach Anders und Weddemar (2001) aufgezeigt und in Bezug zu Kommunikation und Beziehung gestellt. Darauf folgt eine Darstellung der vielseitigen Formen taktiler Anregungen.

Taktile Stimulierungen, Berührungen und Körperkontakte weisen verschiedene Qualitäten auf. Diese Qualitäten werden vom Individuum als positiv oder negativ eingeordnet. Positive Formen der Berührung (z.B. streicheln) werden vom Individuum als eher angenehme Empfindungen und Gefühle wahrgenommen. Hingegen werden bei Schlagen oder Treten eher unangenehme Empfindungen und Gefühle hervorgerufen und überwiegend als negativ erlebt. (Anders & Weddemar, 2001, S. 81)

Berührung und Körperkontakt sind zentrale Faktoren des taktilen Systems. Worin sich diese beiden Begriffe unterscheiden, wird folglich diskutiert. Der Begriff Kontakt wird aus dem lateinischen (contingere) über „das Zusammentreffen, In-Verbindung-Treten, die Beziehungsaufnahme überhaupt zwischen zwei (oder mehreren) Lebewesen“ über physisch-körperliche Berührung oder sprachliche Äußerungen definiert (Wirtz, 2014, S. 924). Biologische und psychologische Dimensionen umfassend, kann daraus folgernd der Begriff Körperkontakt als „das Miteinander-in-Beziehung-Treten zweier oder mehrerer Lebewesen über deren Körper bzw. über körperliche Berührung umschrieben werden“ (Anders & Weddemar, 2001, S. 23f).

Schmidt und Schetsche (2012, S. 9) erläutern hingegen, dass der Begriff Kontakt, aus allgemeinsten physiologischer Perspektive, beim Menschen ein Zusammenstoßen mit oder

ohne Intention bedeuten kann. Erst wenn die beteiligten Personen Kontakt intentional herstellen, kann von Berührung gesprochen werden. Die Autoren verstehen unter Berührung eine intentionale Handlung. Berührt zu werden impliziert demnach eine Wahrnehmung oder Empfindung. Körperkontakt hingegen kann demzufolge, aber muss keine intentionale Berührung beinhalten (z.B. bei einem unbeabsichtigten Anrempeln einer anderen Person) und stellt ebenso kein empfundenes Berührtwerden dar. Beispielsweise wird bei einem Taschendiebstahl die bestohlene Person zumeist berührt, die Berührung selbst jedoch nicht empfunden.

Auch wenn es unterschiedliche Auslegungen für die taktil-haptischen Stimulationen gibt, werden in dieser Arbeit beide Begriffe – sowohl Körperkontakt als auch Berührung – unter den bedeutenden Gesichtspunkten der Empfindung und der Intention gebraucht, da diese beiden Faktoren für zwischenmenschliche Berührung und Kontakt unentbehrlich erscheinen. Im pädagogischen Kontext kann Berührung eine bewusst angewendete taktile Anregung für bestimmte Erfahrungs- und Entwicklungsprozesse sein (Anders & Weddemar, 2001).

Als ein weiterer wesentlicher Aspekt des Kontaktes bzw. Körperkontaktes zeigt sich die Interaktion (Anders & Weddemar, 2001, S. 24f). Interaktion bedeutet eine „wechselseitige Beeinflussung“ (Wirtz, 2014, S. 802). Über Interaktion und Kommunikation können Beziehungen geschaffen und auch verändert werden (Wirtz, 2014, S. 802f). Taktile Kommunikation kann als eine Form der nonverbalen Kommunikation auf der Beziehungsebene verstanden werden. Hierbei werden zwischen den Beteiligten über den Körper oder über Berührung Mitteilungen ausgetauscht. Die KommunikationspartnerInnen vermitteln über Berührung ihre momentanen Befindlichkeiten, ihre Einstellungen zum gemeinsamen Verhältnis oder drücken ihre Wünsche an Kommunikationspartner oder -partnerin aus. (Anders & Weddemar, 2001, S. 24-27)

Unter den Aspekten der Empfindung, der Intention und der Interaktion beschreiben Anders und Weddemar (2001, S. 28-32) vier Hauptdimensionen des Körperkontaktes. Hierbei unterscheiden die Autoren zwischen der Berührung des Selbst oder eines anderen Menschen sowie zwischen der Berührung mit einem Medium oder ohne Medium.

Körperkontakt von Mensch zu Mensch

Diese Dimension kennzeichnet sich durch ein „In-Kontakt-Treten zweier oder mehrerer Individuen [...] über körperliche Berührungen“ (Anders & Weddemar, 2001, S. 28).

Eigenberührung – Körperkontakt zum eigenen Körper

Durch die Eigenberührung sammelt der Mensch Informationen über seinen eigenen Körper, wie über seine anatomischen Verhältnisse oder über sein Körperschema.

Körperkontakt mit der dinglichen Umwelt

In dieser Dimension erfolgt „das In-Kontakt-Treten des Menschen zu seiner dinglichen Umwelt, welches über seinen Körper bzw. über Berührungen erfolgt“ (Anders & Weddemar, 2001, S. 28). Das Individuum erhält dadurch Informationen über die Form, die Beschaffenheit und die Größe von Gegenständen.

Körperkontakt über Medien

In dieser Dimension erfolgt der Kontakt zwischen Menschen über ein Medium. Der Kontakt wird über etwas Dingliches, wie beispielsweise einen Massageball hergestellt. Hierbei erfolgt kein direkter Körper an Körper Kontakt, dennoch befinden sich die Menschen über ein Medium und über ihre Körper in Kontakt.

Die Ausführungen zeigen auf, dass die Hautsinne auf unterschiedlichste Weise angeregt werden können. Hierbei werden die jeweiligen Berührungen vom Individuum als angenehm oder unangenehm bewertet.

Die Haut kann durch äußere Anregungen wie Temperatur, Berührungen mit Flüssigkeit, mit der Atmosphäre, mit Strahlung oder Druck stimuliert werden. Eine andere Form der Hautstimulierung sind jene über Berührung wie z.B. Streicheln, Anfassen, Massieren, Reiben, Streichen, Kitzeln, Tätscheln, Kneten, Kuscheln oder auch Treten, Kratzen, Stoßen und Schlagen. Beide Formen sind für die physische und psychische Entwicklung des Menschen wesentlich. Besonders in der frühen Entwicklung sind alle diese Formen für die Ausbildung der Sinnesfunktionen der Haut und der psychischen Entwicklung grundlegend. (Anders & Weddemar, 2001, S. 80f)

Bevor die frühe Entwicklung der Haut und des taktilen Sinnes näher ausgeführt wird, folgt für das nähere Verständnis noch eine Darstellung der somatosensorischen Sensibilität und des sensomotorischen Ablaufes sowie eine Ausführung des engen Zusammenhanges der Hautsinne mit anderen Sinnen.

3.6 Somatosensorik und Sensomotorik

Die Aufnahme von Reizen über die Sinnesrezeptoren erfolgt über das somatosensorische System. Motorische Prozesse werden durch vielzählige sensorische Prozesse ermöglicht. Das Wechselverhältnis von sensorischen und motorischen Prozessen wird unter dem Be-

griff des sensomotorischen Systems bzw. unter dem Gegenstand der Sensomotorik zusammengefasst (Grunwald, 2001, S. 6). Wie Sinnesreize verarbeitet werden, steht in engem Zusammenhang mit Lernen und Verhalten (Ayres, 1998, S. 45). Um die Wahrnehmungsverarbeitung besser verstehen zu können, bedarf es einer neurophysiologischen Darstellung. Wesentliche Stationen der sehr komplexen Abläufe der somatosensorischen Sensibilität sowie der motorischen Reagibilität werden nun herausgegriffen und aufgezeigt. Hierfür bildet die Somatosensorik unter dem Fokus der hohen Sensibilität der Hautsinne den Ausgangspunkt der Ausführung.

Für das *somatosensorische System* ist auch das Synonym Somatosensibles System gebräuchlich. Beide Begriffe weisen auf die dem Körper generelle Fähigkeit hin, für spezifische Reize sensibel zu sein (Grunwald, 2001, S. 6). Schönhammer (2013, S. 23f) führt aus, dass über die taktile Wahrnehmung – der Mechanorezeptoren und Thermorezeptoren – die Oberflächensensibilität angesprochen wird. Die Haptische Wahrnehmung impliziert neben den oben genannten Faktoren noch die Tiefensensibilität. So wird bei aktiver Bewegung die Sensorik der willkürlichen Bewegungsausführung angesprochen. Dies zeigt, dass die „Somatosensorik untrennbar mit Motorik verbunden“ ist und im Begriff der *Sensomotorik* zum Ausdruck kommt (Schönhammer, 2013, S. 23).

Das Nervensystem umfasst „die zwei Großhirnhemisphären, das Kleinhirn, den Hirnstamm, das Rückenmark und eine Anzahl von Nerven, die jeden Körperabschnitt erreichen“ (Ayres, 1998, S. 45). Die somatische Sensibilität durchläuft in der Wahrnehmungsverarbeitung bestimmte Stationen: Die stimulierten Rezeptoren wandeln die einfallende Energie in elektrische Impulse um. Über sensorische Nervenfasern werden diese zum Rückenmark und hier weiter in das Gehirn geleitet. Neurone, die elektrische Impulse vom Körper zum Gehirn weiterleiten, werden sensorische Neurone genannt. Das Rückenmark, der Hirnstamm, das Kleinhirn und die Großhirn-Hemisphären nutzen den sensorischen Input der Rezeptoren, um unter anderem Wissen, Bewusstsein und Wahrnehmung zu entwickeln. Über 80% des Nervensystems sind an der Verarbeitung der sinnlichen Wahrnehmung beteiligt. Die Wahrnehmungsverarbeitung ist ein sehr komplexer Vorgang, da sich unterschiedlichste Arten sinnlicher Wahrnehmungen über das ganze Gehirn verteilen und dort vermischen. Über diese komplexe Wahrnehmungsverarbeitung wird im Gehirn eine entsprechende Informationsreaktion produziert. Die motorischen Neurone werden aktiviert und leiten Informationen vom Gehirn an die entsprechenden Muskeln und Organe weiter. Für den motorischen Output bedarf es harmonischer, wirksamer und koordinierter Muskelkontraktionen, die wiederum auf einen geordneten Ablauf im Gehirn angewiesen sind. (Ayres, 1998, S.45f)

Ayres (1998, S. 47) nennt diesen Prozess des Ordnen und Verarbeitens *Sensorische Integration* und definiert diesen Prozess wie folgt:

„Sensorische Integration ist der Prozeß des Ordnen und Verarbeitens sinnlicher Eindrücke (sensorischen Inputs), so daß das Gehirn eine brauchbare Körperreaktion und ebenso sinnvolle Wahrnehmungen, Gefühlsreaktionen und Gedanken erzeugen kann. Die sensorische Integration sortiert, ordnet und vereint alle sinnlichen Eindrücke des Individuums zu einer vollständigen und umfassenden Hirnfunktion.“

Die Autorin erläutert weiter, dass bei einem ausgewogen Ablauf der Hirnfunktionen auch die Körperbewegungen ihr höchstes Maß an Anpassung erreichen. Dadurch wird Lernen zu einer verhältnismäßig einfachen Aufgabe und richtiges Verhalten zu einem natürlichen Zustand (Ayres, 1998, S. 47). Ayres (1998, S. 46) beschreibt die Hauptaufgabe der Neuronen, „uns über unseren Körper und unsere Umgebung zu informieren, Handlungen und Gedanken entstehen zu lassen und sie in die richtigen Wege zu leiten“. Die Autorin beschreibt hiermit den Wechselbezug von Sensorik und Motorik, wobei eine funktionierende Wahrnehmungsverarbeitung als Bedingung für angemessenes Handeln und Verhalten angesehen wird und unter diesem Verständnis die Wahrnehmungsverarbeitung in das Zentrum rückt.

In Bezug auf die Haut und die menschliche Entwicklung werden nun die zentralsten Stationen der Wahrnehmungsverarbeitung aufgezeigt. Sensorische Zuflüsse durchlaufen afferente Bahnen, die von der Peripherie zum Gehirn führen. Sie führen durch das Rückenmark in das verlängerte Rückenmark und von da weiter zum Stamm- und Kleinhirn. (Schönhammer, 2013, S. 23)

Im Stammhirn liegt die *Formatio Reticularis*, ein netzförmiges Gebilde, das den Hirnstamm durchzieht. Sie enthält Nervenfasern, die sie mit *jedem* sensiblen System verbindet, und auch Verbindungen mit motorischen Neuronen aufweist und auch zu den meisten anderen Bereichen des Großhirns. Sensorische Impulse können über die Retikularisformation gehemmt oder verstärkt werden. Bestimmte Kerne der *Formatio Reticularis* wirken als eine Art Weckzentrum für das gesamte Nervensystem. Der Mensch wird über diese Zentren aufgeweckt, erregt oder beruhigt. Diese Erregungen werden von hier in die Großhirnrinde und zum limbischen Cortex weiter geleitet. Die *Formatio Reticularis* wird über Reizempfindungen angeregt oder gebremst. Sind reticuläre Prozesse nicht genug gegliedert, kann sich dies in Konzentrationsschwierigkeiten zeigen sowie in Überforderung bei bereits kleinen Alltagsereignissen. (Ayres, 1998, S. 50-52; siehe auch Milz, 2002)

Unter sensomotorischem Gesichtspunkt spielt das Kleinhirn eine wesentliche Rolle. Rohen (1975, S. 352; zit. n. Milz, 2002, S. 21) beschreibt dieses als „nebengeordnetes Kontrollorgan für die gesamte Körpermotorik“. Es hat entscheidenden Einfluss auf alle statischen und dynamischen motorischen Vorgänge. Hierzu gehören der Muskeltonus, der Krafteinsatz, die Geschwindigkeit sowie der Ablauf der Bewegung. Das Kleinhirn bedient sich der bereits differenzierten, höheren sensomotorischen Systeme. Das bedeutet, dass es niemals direkt in die Sensomotorik des Rückenmarks eingreift. (Rohen, 1975, S. 352; zit. n. Milz, 2002, S. 21)

Das limbische System befindet sich innerhalb der Großhirnhemisphären. Die Nervenkerne sind für das auf emotionaler Basis beruhende Verhalten bedeutend. Alle Empfindungen aus den afferenten Bahnen erhalten eine vegetative und eine emotionale Komponente. Dem Limbischen System kommt eine vermittelnde Rolle zwischen der Hirnrinde und dem Zwischenhirn zu und ist daher von wesentlicher Bedeutung für das Verhalten und Lernen. Denn Wahrnehmungen, die unter erregenden, positiv erlebten Umständen gemacht werden, erweisen sich am prägendsten und nachhaltigsten. (Milz, 2002, S. 47)

In der postzentralen Windung der Hirnrinde befindet sich der somatosensorische Humunculus (siehe Abb. 2) (Schönhammer, 2013, S. 25). Dieser veranschaulicht die Verbindung eines Ortes der peripheren Sinnesoberfläche mit bestimmten Nervenzellarealen des Gehirns (Anders & Weddemar, 2001, S. 22-44).

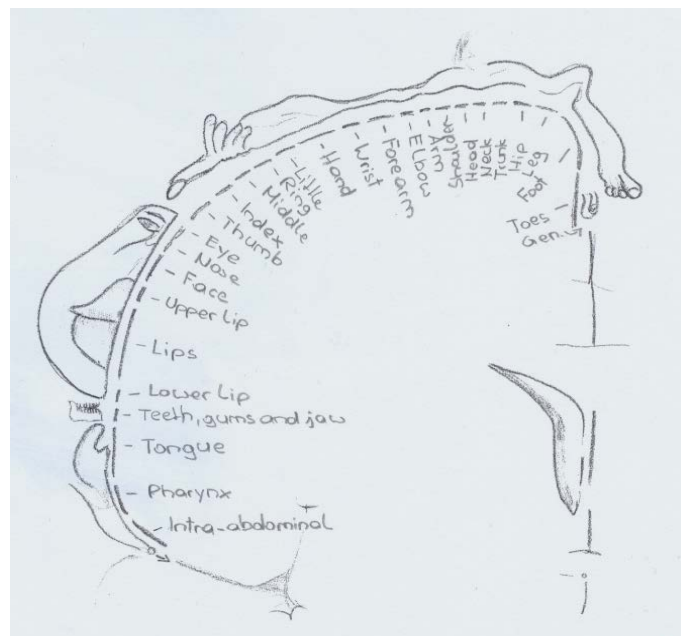


Abb. 2: Sensorischer Humunculus nach Penfield & Rasmussen, 1968 (S. 214)

Montagu (1992, S. 12f) führt aus, dass sich die Hautsensibilität bereits im Embryonalstadium vollzieht und das erste sich entwickelnde Sinnesorgan darstellt. Zudem sind nach biologischem Gesetz jene Systeme am wichtigsten, die sich zuerst ausbilden. Dies wird auch durch die Somatopie verdeutlicht. Denn die Somatopie veranschaulicht den großen Bereich im Hirnareal, den die Hautsinne einnehmen. Den anderen Sinnen kommt verhältnismäßig wenig Raum in den betreffenden Hirnarealen zu. Der motorische Humunculus (siehe Abb.3) repräsentiert die motorischen Aktivitäten. Es besteht zwar ein enger Zusammenhang zwischen dem sensiblen und dem motorischen Bereich, jedoch keine vollständige Übereinstimmung.

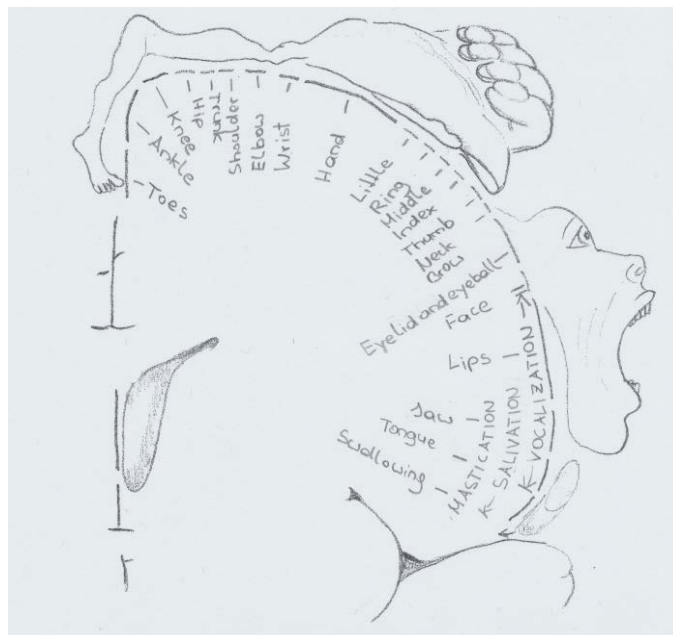


Abb. 3: Motorischer Humunculus nach Penfield & Rasmussen, 1968 (S. 215)

Die Hand, vor allem der Daumen und der Zeigefinger sowie die Lippen und der Mund sind in besonderem Maß vertreten. Festzustellen ist hierbei, dass diese Körperteile von großer Bedeutung für Berührung und Körperkontakt sind (Anders & Weddemar, 2001, S. 22-44).

Im hinteren Scheitellappen befinden sich die somatosensorischen Assoziationsfelder, wo auf der Haut und in den Gliedern Gespürtes mit Informationen aus dem Gleichgewichtsorgan und anderen Sinnen vernetzt wird. Im Gebiet des prämotorischen Cortex im Frontallappen fließt das Gespürte verschiedener sensorischer Eindrücke in die Bewegungsplanung ein. (Schönhammer, 2013, S. 25)

Für die sensomotorische Entwicklung beschreibt Cohen (2012b, S. 229) das erste Lebensjahr als entscheidend, da sich in diesem Entwicklungsstadium eine „Verbindung zwischen

dem Prozess der Wahrnehmung (der Art und Weise, wie wir sehen) und dem motorischen Prozess (der Art und Weise, wie wir uns in der Welt bewegen und handeln) etabliert.“ Denn in dieser Phase Etabliertes bildet die Grundlage im weiteren Leben für die Verarbeitung von Aktivitäten, die Aufnahme von Eindrücken, oder wie etwas zum Ausdruck gebracht wird (Cohen, 2012b, S.229). Wenn nun einem Menschen nicht alle grundlegenden Muster zur Verfügung stehen, können diese auch keine Anwendung im Alltag finden „weder im Denken noch im Tun“ (Cohen, 2012b, S. 229).

Die Wahrnehmungsverarbeitung des taktil-haptischen Systems erfolgt jedoch nicht isoliert, sondern bildet sich zusammen mit allen uns zur Verfügung stehenden Sinnen aus (Ayres 1998; Schönhammer, 2013). Für diese Arbeit zentrale Zusammenhänge des taktilen Sinnes mit anderen Sinnen werden nun herausgegriffen und dargestellt.

3.7 Der Zusammenhang der Hautsinne mit anderen Sinnesorganen

Der Mensch nimmt sich selbst und seine Umwelt über die Sinnesorgane wahr. Zu den allgemeinen Sinnesorganen des Menschen gehören der Gesichtssinn, der Hörsinn, der Geruchssinn, der Geschmackssinn und der taktile Sinn. Darüber hinaus gibt es noch den Gleichgewichtssinn, den Hörsinn, den Schmerzsin, den Stellsinn und den Spannungssinn (Tiefensensibilität). (Anders & Weddemar, 2001, S. 38).

Nathan (2001, S. 120-140) führt aus, dass sich der taktile Sinn grundlegend von den anderen Sinnen unterscheidet, da dadurch der gesamte Körper mit seiner Hautoberfläche ein großes Tastorgan darstellt. Die Hautsinne bilden demnach die Grundlage für alle anderen Sinne, da fast alle Sinne auf den Tastsinn angewiesen sind. So zeigt sich z.B. das Hören als eine modifizierte Form der Tastfähigkeiten. Denn beim Hören werden hochfrequente Druckwellen von einem speziellen Organsystem aufgefangen. Auch beim Schmecken muss der jeweilige Gegenstand zuerst berührt werden. Aus dieser Perspektive kann der gesamte Körper als Tastorgan angesehen werden, mit dem wir fühlen. Nathan (2001, S. 122) führt weiter aus, dass der Tastsinn demnach „die Basis unserer fleischlichen Erfahrung bildet“ und als jener Sinn betrachtet werden sollte, von dem alle Empfindungen abhängen.

Dass die Hautsinne mit Empfindungen und Gefühlen in engem Zusammenhang stehen, wird an späterer Stelle behandelt. Deutlich wird jedoch, dass sich der Mensch über das Zusammenspiel mehrerer Sinne entwickelt und lernt. Das Tastsinnessystem wird in entwicklungspsychologischen Ausführungen zunehmend mit anderen Sinnen in Zusammenhang gebracht (Schönhammer, 2013, S. 253). Zwei Bereiche scheinen hier in Bezug auf

die Hautsinne wesentlich: Dies ist zum einen der visuelle Sinn als vorherrschender Sinn (Gruber, 2002, S. 87), und zum anderen werden die Hautsinne als Teil des taktil-kinästhetischen Systems (Rosenkötter, 2013) angesehen.

Mit der Bezeichnung taktil-kinästhetisches System „werden sehr unterschiedliche Wahrnehmungsfunktionen zusammengefasst“ (Rosenkötter, 2013, S. 164). Hierzu gehören die Hautsinne, das propriozeptive System bzw. kinästhetisches System und der Gleichgewichtssinn (vestibuläres System). Auf die Rezeptoren der Haut und ihr differenziertes Wahrnehmungsvermögen von Druck, Temperatur und Schmerz wurde bereits ausführlich eingegangen. Für das kinästhetische System wird als Synonym auch der Begriff propriozeptives System verwendet und meint die Tiefenwahrnehmung. Mittels der Rezeptoren in den Gelenkscapseln, Muskeln und Sehnen erhalten wir Informationen über die Position und die Bewegung der Gliedmaßen. Zudem erhalten wir Informationen über den Spannungs- und Entspannungszustand der Muskeln und über den Dehnungszustand der Sehnen und Bänder in den Gelenken. Dadurch kann die Kraftdosierung (Kraftsinn) geregelt und der Richtungssinn genau gesteuert werden. Mittels dem Gleichgewichtssinn werden die Körperhaltung und die Orientierung im Raum gesteuert. Die Haltungssinne informieren über die Haltung des Kopfes im Raum und ermöglichen die Kontrolle von Bewegung und Beschleunigung. Nur über diesen Prozess kann das Gleichgewicht gehalten werden. (Rosenkötter, 2013, S. 156)

Das taktil-kinästhetische System ermöglicht Haltung und Kontrolle von Bewegung und stellt somit ein Regulationssystem dar. Die einzelnen Funktionen sind dabei schwer voneinander zu trennen. Den Hautsensoren kommt hierbei die Funktion zu, Informationen über den Dehnungs- und Spannungszustand der Haut zu geben. Zudem sind sie am Druck und Zug der Kraftsteuerung bei Fein- und Grobmotorik beteiligt, beim Halten oder Bewegen sowie bei der Steuerung von Nähe und Distanz zu Objekten und Personen. (Rosenkötter, 2013, S. 154-164)

Ayres (1998, S. 174f) führt an, dass bei Kindern mit Gleichgewichtsstörungen zumeist ein Mangel „bei der Verarbeitung von Wahrnehmungen der Tiefensensibilität und Berührung“ besteht. Daraus ergibt sich die Konsequenz, diesen Kindern zahlreiche vestibuläre, taktile und propriozeptive Stimulationen anzubieten, die gleichzeitig Anpassungsreaktionen enthalten. Diese Stimulationen verhelfen zu einer „sinnvollen Gliederung der zahlreichen Sinneswahrnehmungen“ (Ayres, 1998, S. 174f). Erfahrungen aus der Bewegungs- und Wahrnehmungsarbeit mit Erwachsenen lassen den Schluss zu, dass nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene die Organisation der Bewegungs- und Sinnestätigkeit durch entsprechende Stimulierung verbessern können.

Der visuelle Sinn wird als die dominierende Wahrnehmungsmodalität beim Menschen beschrieben. Es wird davon ausgegangen, dass in etwa 80% der Umweltinformationen sowie Vorstellungsbilder und Erinnerungen über den Sehsinn wahrgenommen werden (Gruber, 2002, S. 87). Lichti (2000, S. 225) führt diesbezüglich aus, dass die Augen von den Händen lernen. Auch Schönhammer (2013, S. 65) wirft die Frage nach der *intersensorischen Konkurrenz* auf: ob wir eher dem trauen, was wir sehen, oder dem, was wir ertasten. Der Autor erläutert weiter, dass wir uns im Zweifelsfall auf das verlassen, was wir begriffen haben – nämlich auf das Handfeste. Dies wird am Beispiel feinstrukturierter Oberflächen wie Schmirgelpapier deutlich. Denn das Auge kann hier bei weitem nicht so wie die Hände bzw. die Fingerspitzen die Kornstärke des Papiers erfassen.

Bei der Wahrnehmung spielt die Vorerfahrung eine wesentliche Rolle. Die taktil-kinästhetische Erkenntnisaktivität ist hierbei von Bedeutung. Denn Erfahrungen, die über die Hautsinne erworben werden, werden an das Auge weitergegeben. Dem Menschen wird es dadurch möglich, taktil erfahrenen Dingen die Eigenschaften folglich anzusehen. Denn das Wissen über die Beschaffenheit von Dingen wird über die Hautsinne und insbesondere auch über die Hände erworben. (Lichti, 2000, S. 224f)

Die Ausführungen zeigen das Zusammenwirken unserer Sinne für unsere Wahrnehmungs- und Erkenntnisfunktion auf. Der taktile Sinn ist Bestand des taktil-kinästhetischen Systems und spielt eine wesentliche Rolle bei der Wahrnehmungsverarbeitung und für die Bewegungskontrolle.

4 Anregungen der Haut und ihre Auswirkungen auf die menschliche Entwicklung

Die vielfältigsten Stimulierungen der Haut nehmen seit Anbeginn des Lebens enormen Einfluss auf die menschliche Entwicklung. Wie oben bereits ausgeführt, bildet der taktile Sinn einen Teil der Wahrnehmungs- und Reizverarbeitung innerhalb eines großen Komplexes. Dennoch oder genau deshalb erscheint es sinnvoll, die Auswirkungen taktiler Anregungen auf die menschliche Entwicklung zu ergründen. Die Stimulation der Haut hat Einfluss auf das Zentrale Nervensystem, auf die Funktionsfähigkeit von Organsystemen, auf das Immunsystem, auf die Persönlichkeitsentwicklung, auf das Verhalten, auf die Identitätsbildung, das Selbstkonzept, die Empfindungen und Gefühle, auf die Sexualität, auf die Sprachentwicklung und auf Erkenntnisfunktionen des Menschen (Anders & Weddemar, 2001). Die einzelnen Kategorien lassen sich zumeist schwer voneinander trennen. Dennoch scheint es sinnvoll, zu Gunsten einer kategorischen Übersicht die Auswirkungen kutaner Anregungen in den genannten Bereichen separat aufzuzeigen. Da die ersten Lebensjahre aus unterschiedlichen Perspektiven als wesentliche Grundlegung für die menschliche Entwicklung beschrieben werden, wird dieser Lebensabschnitt unter dem jeweiligen Fokus erneut, jedoch vorangehende Ausführungen nur mehr ergänzend, dargelegt.

4.1 Die frühe Entwicklung der Haut und der taktil-haptischen Wahrnehmung

Die Haut entwickelt sich bereits wenige Wochen nach der Befruchtung. Sie bildet sich als erstes Sinnesorgan gegen Ende des zweiten Schwangerschaftsmonats aus (Gieler, 2005, S. 17). Der menschliche Embryo besteht zu diesem Zeitpunkt aus insgesamt drei Zellschichten, dem Ektoderm, dem Entoderm und dem Mesoderm. Aus dem Ektoderm, der äußersten der drei Zellschichten, entwickeln sich die Haut, die Haare, die Augen, das Gehirn, das Rückenmark, sowie die „Sinnesorgane des Geruchs, des Geschmacks, des Sehens, des Hörens und der Empfindung – also alles was die Verbindung mit den Außerorganischen Vorgängen herstellt“ (Montagu, 1992, S. 7f). Da sich die Haut, das Gehirn und die Nerven aus dem gleichen Keimblatt entwickeln, ist eine „enge funktionelle Verbindung“ und Kommunikation dieser Systeme gewährleistet (Gieler, 2005, S. 17). Als wichtigste Aufgabe des Ektoderms beschreibt Montagu (1992, S. 8), dass das Nervensystem das Individuum über die äußeren Geschehnisse informiert.

Für die Ausbildung des Tastsinnessystems ist für das Ungeborene zunächst der Zusammenhang von aktiven und passiven Rezeptionen von Berührungsreizen in Relation zu den

Körpereigenbewegungen relevant. Die ersten Sensitivitätsreaktionen, die ein Fötus auf externe Reize aufweist, sind „Druckreize auf die Lippenhaut“ (Grunwald, 2012, S. 42). Zu diesem Zeitpunkt hat der Embryo weder Augen noch Ohren, jedoch seine Haut ist bereits hoch entwickelt, wodurch er Berührung perioral wahrnehmen kann (Stacherl, 1997, S. 15). Bereits im achten Schwangerschaftsmonat konnten bei einer Körpergröße von 2,5 cm heftige Ganzkörperbewegungen auf pränatal im Lippenbereich des Fötus zugeführte Reize beobachtet werden (Grunwald, 2012, S. 42). In der intrauterinen Embryonalzeit reagiert der Embryo auf taktile Reize zunächst ganzkörperlich. In der Fötalzeit werden dann gezielte Reaktionen möglich. (Ettrich, 2001, S. 128) Bereits in der 12.-13. Schwangerschaftswoche können mittels Ultraschalluntersuchungen zielgerichtete Greifbewegungen des Fetus beobachtet werden. In diesem Entwicklungsstadium ist der Fötus soweit entwickelt, dass er die Nabelschnur ergreift und Nuckelbewegungen am eigenen Daumen ausführt (Krens & Krens, 2005, o. S.; zit. n. Grunwald, 2012, S. 42). Taktile Reize schafft sich der Fötus über „Bewegungen im Fruchtwasser, durch eigene Stimulation im Oralbereich und [durch] die Berührungen der Uteruswand“ (Doering & Doering, 1996, S. 14). „Die Entwicklung der Hautsinne ist in der 21. bis 24. Schwangerschaftswoche soweit fortgeschritten, dass eine Differenzierung von taktilen Reizen und Schmerzreizen möglich wird“ (Ettrich, 2001, S. 128).

Einer intensiven propriozeptiven und taktilen Stimulation ist der Säugling beim Geburtsvorgang durch den starken Druck und die Enge des Geburtskanals ausgesetzt. Über die Geburt findet ein Übergang von Dunkelheit und Enge hin zu einer wenig informationsgebenden Außenwelt statt. Zudem wirken veränderte Schwerkrafteinflüsse. (Doering & Doering, 1996, S. 14f).

Das Neugeborene nimmt bereits über den Mund (Saug- und Suchreflex) und die Hand (Handgreifreflex) haptische Sinneseindrücke wahr. Anfänglich kommt jedoch eine aktivere Rolle – durch das Suchen der Brustwarze – dem Mund zu. Über die zunehmend orale Exploration erkundet der Säugling die Eigenschaften der Dinge in seiner Umwelt sowie seinen eigenen Körper. (Ettrich, 2001, S. 128)

Grunwald (2012, S. 43) führt aus, dass die aktive haptische Exploration der Umwelt beim Neugeborenen eine grundlegende Form des Umwelterkennens darstellt. Der eigene Körper und die Körper der Bezugspersonen sind wesentlicher und intensiver Gegenstand der haptischen Erkundungsaktivität des Kleinkindes (Damon, 2006, o. S.; Kiese-Himmel, 2008, o.S.; zit. n. Grunwald, 2012, S. 43).

Kravitz (et al., 1978, S. 720-726; zit. n. Ettrich, 2001, S. 128) beschreiben eine „taktil-haptische Erkundungsreihe“ im frühen Säuglingsalter: Die Finger erkundet der Säugling in der 12. Woche, den Körper in der 15. Woche, die Beine in der 16. Woche und die Füße in der

19. Woche. Ein orales Erkundungsverhalten beginnt beim Säugling im dritten Lebensmonat und zeigt sich am ausgeprägtesten vom sechsten bis zum neunten Monat. Das manuelle Erkundungsverhalten erfolgt in etwa ab dem sechsten Monat und tritt am häufigsten im Alter von 6-15 Monaten auf (Largo, R. H. & Benz, 2003, S. 56-75).

Für die Ausbildung der Rezeptoren sind die vielfältigsten kutanen Anregungen wesentlich. Dies sind einerseits äußere Stimulierungen wie Wind, Sonne und Körperflüssigkeiten und andererseits vielgestaltige Körperkontakte. Denn der Mensch braucht die unterschiedlichsten Arten von Berührung, um die Funktionen der Mechano-, Thermo- und Nocirezeptoren entsprechend ausbilden zu können. Die verschiedenen Erfahrungen auf der Haut geben dem Kind die Möglichkeit unterschiedlichste Empfindungen zu erfahren, richtig einzuordnen und die Hautreize in Wahrnehmungen überzuführen. (Anders & Weddemar, 2001, S. 80f)

Der Säugling und später das Kleinkind erfährt Objekteigenschaften über die taktil-haptische Wahrnehmung, und die Umwelt wird zunehmend differenzierter erkannt (Ettrich, 2001, S. 128). Die taktil-haptische Umwelterfahrung „erfolgt hierbei unter gleichzeitiger Stimulierung der auditiven, visuellen, vestibulären und des propriozeptiven Sinnes. Das Zusammenspiel unterschiedlichster Wahrnehmungskanäle legt nahe, dass der haptischen Wahrnehmung auch eine wesentliche Bedeutung für die Begriffsbildung und für die Entwicklung von Sprache und Denken zukommt“ (Ettrich, 2001, S. 128f).

4.2 Die Auswirkung der frühen, kutanen Anregungen auf den Organismus

Dass die frühe Stimulierung der Haut bedeutende Auswirkung auf den Organismus aufweist, legt Montagu (1992) dar. Da die Hautreize diejenigen sind, „die vom Gehirn zuerst verarbeitet bzw. wahrgenommen werden“ (Anders & Weddemar, 2001, S. 55), kommt diesen in der pränatalen, perinatalen und der postnatalen Phase besondere Bedeutung für die gesamte nervale Organisation zu. Folglich wird der Einfluss früher, kutaner Anregungen auf die Entwicklung der Organe, das Wachstum und das Immunsystem behandelt.

Dass die kutane Stimulation einen wesentlichen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit unserer lebenswichtigen Organe darstellt, belegen unterschiedliche Forschungsergebnisse (Anders & Weddemar, 2001, S. 56). Die Funktionsfähigkeit der Organsysteme scheint insbesondere von perinatalen Hautstimulationen abhängig zu sein. So wird der Fötus bereits durch die Kontraktionen im Uterus kräftig stimuliert und wird damit auf die nachgeburtliche Welt vorbereitet (Montagu, 1992, S. 43-49). Durch die Wehen und die damit verbundene Hautstimulation werden die lebenswichtigen Organsysteme gefördert. Die kutane Stimulation während des Geburtsvorgangs aktiviert die Funktionsfähigkeit der lebenserhaltenden Systeme

wie Atmung, Kreislauf, Verdauung und Ausscheidung, Nervensysteme und innere Sekretion. (Montagu, 1992, S. 44-52)

Physiologisch lässt sich die Anregung der Funktionsfähigkeit der Organsysteme durch die Kontraktionen im Uterus erklären. Die durch Kontraktionen bewirkte Hautstimulation um den gesamten Körper des Fötus regen seine peripheren sensorischen Nerven an (Montagu, 1992, S. 46). Die „dadurch stimulierten nervösen Impulse laufen im Zentralnervensystem zusammen und werden durch das vegetative Nervensystem den verschiedenen Organen zugeleitet, die sie ihrerseits aktivieren und mit Reizen beleben“. (Montagu, 1992, S. 46)

Der Geburtsprozess bildet den Übergang zwischen der intra- und der extrauterinen Lebenswelt. Die Uteruskontraktionen helfen dabei, die eigenständige Funktionsfähigkeit der Organsysteme zu aktivieren, wo diese zuvor intrauterin von den Organen der Mutter gewährleistet wurden (Anders & Weddemar, 2001, S. 61f). Der Umgebungswechsel verlangt vom Neugeborenen eine komplizierte Anpassungsleistung in Bezug auf das nun eigenständige Atmungs- und Herzkreislaufsystem, sein Verdauungssystem und die Regulierung seiner Körpertemperatur (Rauh, 2008, S. 160; Montagu, 1992, S. 45f).

Untersuchungsergebnisse bei Frühgeburten und Kaiserschnitt-Entbindungen belegen „die Abhängigkeit der Funktionsfähigkeit lebenswichtiger Organsysteme von Hautstimulationen“ (Anders & Weddemar, 2001, S. 62), da bei diesen Entbindungen die geburtsbedingten Hautstimulationen durch Kontraktionen zumeist fehlen. Montagu (1992, S. 46-52) legt dar, dass bei diesen Kindern aufgrund mangelnder, kutaner Stimulation gastrointestinale, urogenitale und respiratorische Funktionsstörungen zu erwarten sind. Wenngleich Entwicklungsstörungen nicht auf einen einzigen Entwicklungsfaktor zurückzuführen sind, so ist dennoch davon auszugehen, dass ein Mangel an kutaner Stimulation in der perinatalen Phase einen wesentlichen Faktor bei oben angeführten Störungen darstellt (Montagu, 1992, S. 50).

Dass Berührung ein wesentlicher Einfluss auf das Wachstum von Kindern zukommt, führen Anders und Weddemar (2001, S. 64f) auf Grundlage mehrfacher Forschungsergebnisse aus. Die Autoren zeigen auf, dass Berührungen Einfluss auf die Körpergröße und das Körpergewicht ausüben. Dies zeigt sich aus Untersuchungen bei Frühgeborenen, die mehrmals am Tag von ihrer Bezugsperson gestreichelt und massiert werden, ebenso wie aus Studien von retardierten nicht sprechenden Kindern von neun Jahren, denen ein zärtlicher Hautkontakt zukam (Temerlin et al., 1967; zit. n. Anders & Weddemar, 2001, S. 65). Zudem konnte bei der Gruppe der Frühgeborenen neben einer Gewichtszunahme auch eine bessere neurologische und kognitive Entwicklung nachgewiesen werden.

Ebenso einflussreich werden frühe Hautstimulationen in Bezug auf das Immunsystem dargestellt. Es konnten „Zusammenhänge über frühe Hautstimulationen und günstige Auswirkungen auf die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen und anderen Erkrankungen beobachtet werden“ (Anders & Weddemar, 2001, S. 63f). Wie diese Wirkung zustande kommt, ist noch nicht geklärt. Jedoch spielt der Hypothalamus eine wesentliche Rolle, da er die Immunität von Lebewesen bestimmt. (Anders & Weddemar, 2001, S. 63f)

Die Auswirkungen kutaner Stimulierungen und insbesondere auch der menschlichen Berührung zeigen sich einflussreich und unabdingbar für eine gesunde, körperliche Entwicklung. Dementsprechend scheinen auch Störungen bei mangelnder Stimulierung auf organischer Ebene auf. Berührungen und menschliche Nähe beeinflussen jedoch nicht nur die körperlichen Funktionen, sondern ebenso das Verhalten, die psychische Gesundheit, die Gefühle sowie die Emotionen des Menschen, die Inhalt der nächsten Kapitel sind.

4.3 Der Einfluss taktiler Sensationen auf die Gefühle

Taktile Stimulierungen und die Sensation derselben haben Auswirkung auf das Gefühlsleben des Individuums (Anzieu, 1998; Montagu; 1992, Reinelt; 1994; Zimmer, 1995). Die Beziehung zwischen physischen und psychischen Aspekten der Haut wird je nach Gegenstand unter spezifischen Aspekten behandelt. Dieses Kapitel greift dieses Thema unter neurophysiologischem Gesichtspunkt auf, stellt es in Bezug zur Entwicklung der Sprache und zur Entwicklung der Gefühle und behandelt Berührung als Gebärde des Ausdrucks.

Die Haut steht mit dem Zentralen Nervensystem bereits in der embryonalen Entwicklung durch das gemeinsame Ursprungsgewebe, das Ektoderm, in enger Verbindung. Deshalb besteht eine enge funktionelle Verbindung zwischen der Haut und dem Zentralen Nervensystem, und taktile Reize werden je nach Situation emotional verarbeitet. Gefühle zeigen sich daher häufig über Hautveränderungen. Dies wird bei emotionalen Erregungen, die zu Hautreaktionen wie Erröten, Erblassen oder Schwitzen führen, deutlich. Diese Reaktionen beeinflussen die Kommunikation, die Körperwahrnehmung und die Sexualität. (Gieler, 2005, S. 17-19).

Am Phänomen der Gänsehaut wird der Zusammenhang von Gefühl und Nervensystem deutlich. Die Gänsehaut entsteht durch eine Kontraktion der kleinen Haarbalgmuskeln in der Haut, die die Haare in eine senkrechte Stellung ziehen. Dadurch kommt es zur Bildung der Papellen (kleinen Erhebungen der Haut), die die Gänsehaut bilden. Die Haarbalgmuskeln werden durch kleinste Nervenleitungen gebildet, die wiederum über Nervenbotenstoffe (Neuropeptide) erregt werden. Die kleinen Nervenleitungen sind über

das Rückenmark und das Zentrale Nervensystem (ZNS) mit dem Gehirn verschaltet. Die Gänsehaut stellt eine eher unbewusste Erscheinung und kein willkürlich auslösbares Phänomen dar. (Gieler, 2005, S. 18f)

Dass die Haut und psychische Reaktionen in einem Zusammenhang stehen, darauf verweisen auch umgangssprachliche Redewendungen. Formulierungen wie seine Haut retten, aus der Haut fahren, das Fell über die Ohren gezogen bekommen, in die Haut eines anderen schlüpfen, eine gute Haut sein, „zeigen eine Gleichsetzung von Haut und Selbst auf einer übergeordneten Ebene“ (Gieler, 2005, S. 30). So deuten Zuschreibungen wie ein dickes Fell haben oder dünnhäutig sein auf einen eher phlegmatischen oder psychisch irritierbaren Charakter hin. Und der Ausspruch, dass einem etwas unter die Haut geht, drückt emotionale Berührtheit aus. (Gieler, 2005, S. 30f)

Zimmer (1995, S. 98) führt an, dass „es eine unmittelbare Beziehung zwischen der Haut und den Gefühlen eines Menschen gibt und daß ‚fühlen‘ immer in doppelter Bedeutung verstanden werden kann.“ Viele Wörter können sowohl im taktilen als auch im emotionalen Sinn verwendet werden. So werden die Begriffe Gefühl oder Haltung sowohl im physisch-anatomischen als auch im psychologischen und emotionalen Kontext verwendet. (Nathan, 2001, S. 141) Viele Begriffe und Redewendungen der Umgangssprache haben ihren Ursprung in den Tasterfahrungen. Beispielsweise wird zwischen einer kühlen oder warmen Atmosphäre in einer Gruppe oder in einem Raum unterschieden oder ein Mensch als warmherzig oder als kalt beschrieben. (Zimmer, 1995, S. 106)

Nathan (2001, S. 91f) legt dar, dass Berührungen einerseits Auswirkung auf die Gefühle haben und andererseits Gefühle über Berührungen vermittelt werden können. „Kein Wort und keine Geste können den Gefühlen von Liebe, Sexualität, Zuneigung, Trost und praktischer Unterstützung so eindeutig Ausdruck verleihen wie die Berührung“ (Stacherl, 1997, S. 98).

Die erste Sprache, die das Kind erfährt, ist die taktile Kommunikation, auf der die verbale Sprache aufbaut. Über die Hautsinne lernt das Kind Berührungen entsprechend zu deuten. (Zimmer 1995, S. 106)

Für einen Säugling sind Streicheln, Hätscheln und Umarmen die Hauptinformationsquellen. Davon ausgehend bildet er Urteile über die Gefühle des anderen Menschen, die dieser in Bezug auf das Kind hat. Das Kleinkind spürt, ob sich ihm jemand auf eine kühle oder desinteressierte Weise nähert, oder ob es herzlich und fürsorglich gehegt wird. Dementsprechend reagiert der Säugling. (Roy & Lage-Roy, 1995, S. 103; zit. n Stacherl, 1997, S. 106)

Reinelt (1994, S. 70) führt aus, dass „haut- und bewegungssinnliche Wahrnehmungen für die Entwicklung und Ausdifferenzierung von Gefühlen eine besonders bedeutsame Rolle“

haben. Dies zeigt sich auch in der Sprache eines Menschen, in der sich Spür- und Fühl-Erfahrungen spiegeln. Denn je mehr Spür- und Fühlerfahrungen eine Person verinnerlicht hat, umso variantenreicher und klarer zeigt sich dies in ihrer Ausdrucksfähigkeit. Reinelt (1994, S. 67) spricht auch von „biospsychischen Repräsentanten“. Mit diesem Begriff werden psychische Vorgänge und biologische Vorgänge im Gehirn zusammengefasst. Diesbezüglich sind die frühen, vorsprachlichen Erfahrungen bedeutend, in denen der Säugling die materielle Welt, sich selbst und seine Bezugspersonen über die Hautsinne erfährt und spürt. Die Erfahrungen werden als angenehm oder unangenehm empfunden und in Gefühle übergeführt. Es entsteht ein reichhaltiges System von Gefühlsvariationen und Abstufungen. Taktile Erfahrungen und Gefühle drücken sich in der Wortwahl aus. Wenn wir davon sprechen, jemand habe ein weiches Herz, so wird damit eine bestimmte Form von gefühlvoll gemeint. Denn den Begriff weich haben wir unter anderem über konkrete Haut-Wahrnehmungen gebildet: über eine weiche Decke, das flauschige Fell einer Katze oder eine liebevolle Bezugsperson, die uns einst vertrauensserweckend und zärtlich in den Armen trug. Konnte das Individuum selbst eine weiche Seele entwickeln, kann es diesen Begriff auch fühlen. Hierbei wurden konkrete Spürqualitäten zu einer Fühlqualität entwickelt.

Konnten gewisse Erfahrungen nicht gemacht werden, so kann dies an einem fehlenden – oder auch an einem Überangebot derselben – gelegen sein. „Spür- und Fühlücken reduzieren den Bedeutungsgehalt von Gedanken und Worten und haben damit einen direkten und auch indirekten Bezug zur Sprache“ (Reinelt, 1994, S. 74).

Die Ausführungen zeigen auf, dass taktile Erfahrungen und zwischenmenschliche Berührung in engem Zusammenhang mit der Entwicklung von Gefühlen stehen. Je mehr taktile Erfahrungen jemand machen konnte, umso variantenreicher wird sich dies in Gefühlen, im Denken und in der Sprache äußern.

Taktile Erfahrungen können starke emotionale Bedeutung haben (Nathan, 2001, S. 130). In zwischenmenschlichen Beziehungen – wie sie hier bereits angesprochen und nun noch ausführlicher behandelt werden – kommt den Hautsinnen eine wesentliche Bedeutung zu.

4.4 Die zwischenmenschliche Berührung

Dieses Kapitel behandelt den menschlichen, interaktiven Aspekt der Hautstimulierung und erörtert die wesentlichsten Auswirkungen derselben auf die physische und psychische Entwicklung und das Verhalten des Menschen.

Berührung und Hautkontakt sind nicht nur in den frühen, prominenten Entwicklungs- und Wachstumsphasen wesentlich, wie oben bereits ausführlich aufgezeigt, sondern ein Leben lang. Grunwald (2012, S. 44) führt aus, dass das Bedürfnis nach Berührung „aus

hochkomplexen, lebenswichtigen Kaskaden, die nur durch Berührung der Haut und des Körpers ausgelöst werden können“, resultiert. Bei Körperberührung bildet sich das Hormon Oxytozin, das für verschiedene physiologische und neurophysiologische Reaktionen verantwortlich ist. Dieses Hormon stimuliert soziale Bindungsprozesse, elementare Hirnreifungs- und Hirnentwicklungsprozesse, reguliert Stress und muskuläre Entspannung und viele andere vitale Funktionen mehr“ (Delgado, 2008; zit. n. Grunwald, 2012, S. 44). Die Haut scheint mit spezifischen Rezeptoren ausgestattet, die auf soziale Berührung und streichelnden Hautkontakt reagieren, und die emotionale und hormonelle Reaktionen auslösen (Schleip & Jäger, 2014, S 64).

Dass Berührung wesentlichen Einfluss auf den Erregungszustand eines Menschen hat, zeigen mehrere Beiträge:

Kesper und Hottinger (1999, S. 35) führen an, dass taktile Reize eine regulierende Wirkung auf die Formatio Reticularis haben und somit auf den Wachheitszustand des ZNS. Über taktile Stimulierung kann Übererregung reduziert werden und ebenso ein normaler Erregungszustand bei weniger aktiven Personen erreicht werden.

Light et al. (2005; zit. n. Fogel, 2013, S. 2001) untersuchten die Wirkung von liebevoller Berührung und Umarmungen von Liebespaaren und geben an, dass diese Zärtlichkeiten das parasympathische Nervensystem aktivieren, den Blutdruck sowie die Herzfrequenz senken und die Ausschüttung von Oxytozin induzieren.

Bei unansprechbaren Komapatienten konnte beobachtet werden, dass diese auf Körperkontakte mit einer veränderten Frequenz des Herzschlages reagieren (Stacherl, 1997, S. 99).

Auch Cermak (2004, S. 423-426) zeigt auf, dass Berührung einen wesentlichen Faktor für eine gesunde Entwicklung und Wachstum von Lebewesen darstellt. Dies umfasst die soziale und emotionale Entwicklung, insbesondere den Umgang mit Stressfaktoren sowie die Gehirnentwicklung. Cermak (2004, S. 426) geht davon aus, dass sich „Berührung organisierend auf den Erregungszustand“ auswirkt. Bei Heimkindern, die wenig Körperkontakt erfahren können, wird vermutet, dass „der Mangel an taktiler Stimulierung zu einer geringeren Rezeptorzahl im Hippocampus führt“ (Cermak, 2004, S. 424). Durch die Hemmung des Stresshormons ist mit hoher Wahrscheinlichkeit davon auszugehen, dass die Heimkinder auch im Erwachsenenalter stressanfälliger sein werden. So zeigt sich bei vielen Heimkindern, auch jenen, die später adoptiert wurden, eine sensorische Abwehr, die sich durch Abneigung oder Schrecken vor Berührung äußert. Die Kinder scheinen sich auch durch körperliche Tröstung nicht mehr zu beruhigen.

Abschließend wird noch auf die selbstregulierende Wirkung der Selbstberührung eingegangen. Schönhammer (2013, S. 54f) zeigt auf, dass sich Menschen selbst berühren, wenn sie unter Stress – beispielsweise unter Leistungsdruck – stehen. Über die Selbstberührung herrscht die Hypothese, dass sie Erregung verringert und die Konzentration fördert. Die Selbstberührung weist beruhigende Wirkung auf und der Körper kann bewusst erlebt werden.

Grunwald (2012, S. 51f) legt dar, dass sich durch Selbst- sowie durch soziale Berührung *immer* der Vitalstatus aller Beteiligten ändert, gleich ob die Berührung bewusst oder unbewusst verarbeitet wird. Denn es ist nicht möglich, dass Berührung durch den menschlichen Organismus ignoriert wird. Auch braucht es ein gewisses Maß an Berührung, um sich gesund zu entwickeln bzw. um existieren zu können.

Aus den Beiträgen geht hervor, dass zwischenmenschliche Berührung enorme Auswirkung auf den Erregungszustand und die Gesundheit des Menschen aufweist und regulierend wirken kann. Zwischenmenschliche Berührung bedeutet unter anderem jedoch auch zwischenmenschliche Kommunikation, der sich das nächste Kapitel widmet.

4.5 Die Haut als Kommunikationsorgan

Die Haut ist, phylogenetisch betrachtet, ein recht altes und vermutlich auch deshalb ein „sehr effektives Kommunikationsorgan“ (Pöhlmann, Ludwig & Pahl, 2013, S. 70). Unterschiedliche Formen von Berührungen wie „Streicheln, Massagen, Kraulen, Ablecken, Reiben usw. sind taktil-nonverbalmotorische Botschaften bei Tier und Mensch, bei Gesunden und Kranken, bei Neugeborenen wie sterbenden Menschen“ (Pöhlmann, Ludwig & Pahl, 2011, S. 70).

Dass die Haut bereits im Säuglingsalter eine „bedeutsame Form der basalen Kommunikation“ darstellt (Pöhlmann, Ludwig & Pahl, 2013, S. 71), wurde in den vorangegangenen Kapiteln aufgezeigt. Denn für „den Säugling bleibt die Haut ein wichtiges Kommunikationsorgan, über das er Kontakt mit der Umwelt hält“ (Zimmer, 1995, S. 106).

Bowlby (2008, S. 98) führt diesbezüglich aus, dass das Kind und die Bezugsperson anfänglich nur „emotional und psychomotorisch miteinander kommunizieren“ können und dies „unabhängig von den wachsenden sprachlichen Verständigungsmöglichkeiten [ein] ebenso typisches wie unveränderliches Merkmal enger“ Beziehungen darstellt. Bowlby (2008) diskutiert unter diesem Gesichtspunkt auch die Konsequenzen der Bindungsfähigkeit eines Menschen, die sich aus der frühen Interaktion zwischen Kind und Bezugsperson entwickeln.

„Die Berührung ist ein einzigartiges Kommunikationsmittel. Sie unterscheidet sich grundlegend von der Sprache, weil sie Emotionen und Botschaften übermitteln kann, welche Worte nicht auszudrücken vermögen“ (Nathan, 2001, S.102).

Berührung offenbart die Einstellung, die Menschen für einander haben. „Sie kann Zugehörigkeit, Brüderlichkeit, Zuneigung, Sorge und Fürsorge bekunden, manchmal auch Verunsicherung oder Aggression“ (Nathan, 2001, S. 105). Über Berührung wird zumeist Anteilnahme oder Fürsorge ausgedrückt. Als Ausdruck von Gefühlen und der Kommunikation sei hier das Händehalten als trostspendende Geste oder der Händedruck angeführt. (Nathan, 2001 S. 26)

Nonverbale Kommunikation – die auch den Körperkontakt impliziert –, vermittelt Informationen, die vorwiegend auf der Beziehungsebene stattfinden (Anders & Weddemar, 2001, S. 24).

„Zudem symbolisieren Körperkontakte einen gewissen Grad an Intimität.

Eine Berührung an der Schulter, „Händehalten, ein spielerischer Schlag auf die Brust, ein Kniff in die Wange, ein Arm auf der Schulter eines anderen, eine innige Umarmung, sexueller Körperkontakt, Streicheln, Halten, Schütteln, um der eigenen Botschaft mehr Ausdruck zu verleihen – der Mensch ist gewohnt, im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen berührt zu werden“. (Nathan, 2001, S. 106)

Dennoch gilt es in der westlichen Welt als unsittlich, andere Menschen ohne ihre Erlaubnis zu berühren. Berührung gilt als Tabu und unterstreicht die intime, psychologische Bedeutung des Körperkontaktes, der auf sexuellem Hintergrund beruht. Nathan (2001, S. 106) erläutert, dass dies eine „Folge von viktorianischer sexueller Prüderie“ sei und eine „Verwechslung von Sexualität und Sinnlichkeit“. Denn Sinnlichkeit beruht auf einer normalen Funktion der Sinne. Wenn auch Intimität häufig eine sexuelle Komponente aufweist, so besteht dennoch ein Unterschied zwischen Anteilnahme und Leidenschaft. Denn Berührung kann eine brüderliche oder verbindende Komponente aufweisen und nicht zwangsläufig sexuelle Intimität. (Nathan, 2001, S. 106)

Dass die Haut ein zentrales Kommunikationsorgan darstellt, zeigt sich außerdem in Ersatzformen der Kommunikation, wie sie bei Menschen mit Behinderungen gehandhabt werden. Die Braille-Blindenschrift gibt blinden Menschen die Möglichkeit der Informationsaufnahme und Weitergabe, oder auch das Lormen bei Taubblinden. Das feine Punktsystem der

Braille-Schrift ermöglicht blinden Personen, durch eine „aktive sensomotorische Abtastbewegung“ Information aufzunehmen. Das Lesen geht hierbei über die taktile Reizaufnahme hinaus und erfordert eine „explorativ-motorische“ Handlung, um die Anzahl und Anordnung der Punkte erfassen zu können. Die Kommunikationsform des Lormens stellt hingegen eine taktile Gebärdensprache dar. Hier erfolgt die Informationsaufnahme durch Berührung über die Haut. Mittels dem Lorm-Alphabet werden bestimmte Stellen auf der Handinnenfläche, den Fingern oder Fingerspitzen durch Streichen oder Tupfen angesprochen. Diese Kommunikationsformen veranschaulichen unser sensibles Hautsinnessystem, das durch entsprechende Sensibilisierung feine Hautstimulierungen erkennen und einordnen kann. (Pöhlmann et al., 2011, S. 279-282)

Wurde bisher von Personen mit intakter Haut ausgegangen, werden abschließend noch Auswirkungen von Personen mit Hautkrankheiten aufgezeigt. Gieler (2005, S. 24) behandelt die Folgen von Hautkrankheiten bezüglich der sozialen Funktionen der Haut und führt an, dass bei diesen der Körperkontakt aus Angst vor Ansteckungsgefahr oft vermieden wird. Zudem löst das Hautbild bei anderen oft Ekel und Abneigung aus, worauf die Betroffenen häufig mit sozialem Rückzug reagieren.

Letzteres zeigt auf, dass die Haut ein wesentliches Organ für eine Nähe-Distanz-Regulation repräsentiert. Denn einerseits besteht der „Wunsch nach vertrautem Nahkontakt, Zärtlichkeit und Bindung“ und andererseits auch das „Streben nach Abgrenzung von anderen Menschen, nach Individualität und Einmaligkeit“ (Gieler, 2005, S. 28). Die Berührung stellt die wesentlichste Sinnesempfindung des Menschen dar, durch die der Mensch liebt, fühlt, hasst, empfindet und empfindlich ist. (Gieler, 2005, S. 28)

4.6 Der Einfluss der Berührung auf das Verhalten, die Selbst- und die Identitätsentwicklung

Dieses Kapitel erweitert die bereits oben ausführlich behandelte Ausdifferenzierung von Persönlichkeit, Selbst- und Identitätsentwicklung um die Dimension der Hautsinne. Hierbei werden die Entwicklungsphasen des Säuglingsalters und der Heranwachsenden eingehend behandelt, da sie in diesem Lebenszeitraum besonders prägend und daher bedeutsam für die persönliche Entwicklung des Individuums und damit auch für Erwachsene beschrieben werden.

4.6.1 Die frühe Lebensphase

Die Persönlichkeitsbildung, Körpererfahrungen und Körpererleben werden stets von der eigenen Lebensbiografie geprägt (Wanzeck-Sielert, 2012, S. 110). Für die Entwicklung des

Selbstbildes und deren Bewältigungsverhalten sind der Hautkontakt, Nähe und Wärme wesentliche Komponenten (Stecklina, 2012, S. 138). Die individuelle und soziale Biografie spiegelt sich im Körpererleben des Individuums wieder (Wanzeck-Sielert, 2012, S. 110). Für die Persönlichkeitsentwicklung, die Selbst- und Identitätsbildung kommt den Hautsinnen und dem Körper schon sehr früh eine zentrale Bedeutung zu:

„Schon vor der Geburt wird dem Menschen über Hautempfindungen eine reiche, vielgestaltige, wenn zunächst auch noch undifferenzierte Welt eröffnet. Diese Hautempfindungen regen sein Wahrnehmungs- und Bewusstseinssystem an, bilden den Hintergrund für ein umfassendes, aber vorübergehendes Existenzgefühl und ermöglichen die Schaffung eines ersten psychischen Raumes.“ (Anzieu, 1998, S. 25)

In der vorgeburtlichen Phase kommt dem Körperkontakt besondere Bedeutung zu. So bildet sich in dieser Phase ein erster vager Entwurf einer Körpereinheit (Esser, 2000, S. 22-39) bzw. eines Körperschemas (Bielefeld, 1986, S. 18f). Wie bereits in vorangehenden Kapiteln behandelt, erfährt der Fötus Körperkontakt durch Eigenberührungen und auch in Form von interpersonellem Kontakt, indem sein Körper mit der Gebärmutterwand in Berührung kommt. (Anders & Weddemar, 2001, S. 97)

Bereits im Mutterleib beeinflussen die Gefühle der Mutter – wie Angst und Freude – die Angstbereitschaft und die Vitalität des Kindes. Mit dem Geburtsprozess durchläuft der Säugling unterschiedlichste Gefühle und Körpererfahrungen. Es findet ein Übergang vom geschützten und geborgenen Leben in der Gebärmutter hin zu einer größeren Eigenständigkeit außerhalb des beschützten Raumes der Mutter statt. Dieser Prozess ist ein wesentlicher Aspekt in Bezug auf das Körpererleben und die Identitätsentwicklung. Für den Säugling sind sein Körper und die Körperkontakte Bezugspunkt und Zentrum seines Aktionsfeldes. Wie oben bereits angeführt, bedeuten Körperkontakte für das Kleinkind die Grundlage der menschlichen Kommunikation und Beziehungen. (Wanzeck-Sielert, 2012, S. 111)

Freud führte aus, dass das Ich vor allem ein körperliches Ich darstellt, da sich die ersten frühkindlichen Erfahrungen in körperlichen Vorgängen zeigen. Diese bilden die Basis für die „Entwicklung des Selbstgefühls, des Selbstbewusstseins, des Selbstwertgefühls und des Körper-Selbst“ (Wanzeck-Sielert, 2012, S. 111).

Daher ist körperliche Nähe eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung des Selbst. Denn um ein Gefühl für das Selbst entwickeln zu können, braucht es die Erfahrung zur Unterscheidung von Selbst und Nicht-Selbst. Dafür bedarf es auch der Grenzerfahrung zwischen Selbst und anderen. (Nathan, 2001, S. 106)

Über Berührung wird die subjektive Existenz bestätigt und zugleich das andere gespürt (Stacherl, 1997, S. 98).

Diese Unterscheidung entwickelt sich durch taktile Erfahrungen. Diese umfassen hauptsächlich Berührungen mit Bezugspersonen und Berührungen mit Gegenständen. Die Hautsinne ummanteln den gesamten Körper. Der taktile Sinn unterscheidet sich von den anderen Sinnen, indem er auf die ungeteilte Aufmerksamkeit des Körpers angewiesen ist. Zum einen betreffend den eigenen Körper, der mit anderen Personen und Gegenständen in Berührung kommt, und zum anderen in Bezug auf den Körper oder Gegenstand, den das Kind berührt. Über diese Berührungen erfährt das Kind, dass es noch etwas anderes außerhalb seines Körpers gibt. Etwas, das es nicht selbst bzw. das nicht sein Körper ist. (Anders & Weddemar, 2001, S. 122)

Unter psychologischem Blickpunkt weist Gieler (2005, S. 25) darauf hin, dass der Mensch zwar mit seiner Haut geboren wird, jedoch das Selbst sich erst im Laufe der Zeit entwickelt. Für die Entwicklung des Selbst sind Selbstobjekterfahrungen nötig; dies meint stützende Erlebnisse durch Bezugspersonen. Diese werden für die emotionale Stabilität benötigt. Hierzu wandelt das Kleinkind positiv erlebte Bezugspersonen in innere Repräsentanzen. Für ein starkes Selbst ist besonders eine befriedigende Mutter-Kind-Beziehung wesentlich. Wie oben bereits ausgeführt, sei an dieser Stelle noch einmal betont, dass sich „Störungen in den Bereichen Vertrauen, Geborgenheit, Bindung, Autonomie, Trennung, Intimität und Alleinsein auch auf die Entwicklung von Körperbild und Selbststrukturen“ auswirken (Gieler, 2005, S. 27). Auch wird angenommen, dass die Haut als Begrenzung von Körper und Selbst nur wahrgenommen werden kann, wenn das Individuum eine haltende, sorgende Mutter verinnerlicht hat. (Gieler, 2005, S. 25-27).

Aus diesem Grund werden die Jahre, in denen das Kind noch nicht spricht und auf die körperliche Kommunikation angewiesen ist, als „eine kritische Phase des taktilen Lernens“ bezeichnet, da das Kind in dieser Phase einer „optimalen Befriedigung seiner sinnlichen – oralen und taktilen – Nöte“ bedarf (Stacherl, 1997, S. 105).

Auch Wanzeck-Sielert (2012, S. 111f) legt dar, dass die Qualität der Berührung für die Bildung eines stabilen Selbst wesentlich ist. Für die Bildung eines Körpergefühls und der Beziehungsfähigkeit bedarf es eines engen, stimmigen Körperkontakts, der auf die Bedürf-

nisse des Säuglings eingeht. Denn der Säugling verfügt bereits über ein inneres motivationales Verhalten und einen hohen Wahrnehmungs- und Gefühlsbereich. Um diesen optimal ausbilden zu können, bedarf es einer liebevollen und einfühlsamen Unterstützung seiner Bezugspersonen.

Das noch Ungeborene erlebt sich als eine Ganzheit mit der Mutter und kann auch nach der Geburt noch nicht zwischen Ich und Nicht-Ich unterscheiden. Der Säugling ist auf den intensiven Körperkontakt mit der Mutter angewiesen, um folglich ein einheitliches Körper-Ich entwickeln zu können. (Esser, 2000, S. 23)

Anzieu (1998) unterscheidet auf tiefenpsychologischer Grundlage zwischen dem Körper-Ich und dem psychischen Ich. Ausgehend von Winnicotts (2001) Theorie des *holding* / Haltens hängt die Identitätsbildung von der mütterlichen Fähigkeit ab, den Säugling auf psychischer Ebene zu pflegen / *handling*. Hierfür braucht es auch die Herstellung von *bedürfnisbefriedigenden Objektbeziehungen* (Brust, Milch, Flasche). „Das Ich beruht auf einem Körper-Ich; aber nur wenn alles gutgeht, beginnt sich die Person des Babys mit dem Körper und den Körperfunktionen zu verknüpfen, wobei die Haut die begrenzende Membran ist“ (Winnicott, 2001, S. 76f) Über das Stillen oder das Füttern mit der Flasche entstehen besonders intensive Nähe und Hautkontakt. Unter diesem Aspekt erweitert Anzieu (1998, S. 23f) das „Verständnis des oralen Stadiums, das auf der Saugtätigkeit beruht, um den Aspekt des Hautkontaktes zwischen Mutter bzw. mütterlicher Pflegeperson und Kind [...] d.h. der Brust-Mund-Beziehung sollte die Brust-Haut-Beziehung hinzugefügt werden“. Denn das Kind lernt seine Haut als Oberfläche über einen sicheren, geborgenen Kontakt mit der Mutter wahrzunehmen. Hierbei erfährt das Kind nicht nur die Grenze zwischen innen und außen, sondern es erwirbt dadurch auch das notwendige Vertrauen, mit seinen Körperöffnungen (Mund und Ausscheidungsorgane) umzugehen und diese allmählich zu beherrschen. Das bedeutet, dass es dem Kind erst durch ein Grundgefühl der Integrität seiner Körperhülle möglich wird, mit seinen Körperöffnungen vertrauensvoll umzugehen.

„Was ihre emotionale Qualität und ihren Einfluß auf die Vertrauensbildung, die Fähigkeit zu Lustgewinn oder die Entwicklung des Denkens angeht, sind Erfahrungen, die das Baby mit der gesamten eigenen und mütterlichen Körperoberfläche macht, genauso wichtig wie die Erfahrungen beim Saugen und Ausscheiden“ (Anzieu, 1998, S. 59).

Unter diesem Aspekt hat Anzieu (1998) den Begriff des „Haut-Ich“ eingeführt. Damit definiert Anzieu (1998, S. 60) „ein Bild, mit dessen Hilfe das Ich des Kindes während früher Entwicklungsphasen – ausgehend von seinen Erfahrungen der Körperoberfläche – eine

Vorstellung von sich selbst entwickelt als Ich, das die psychischen Inhalte enthält“. Das Kind bildet allmählich ein psychisches Ich auf der Handlungsebene aus und betrachtet dieses in Folge auch bei körperlichem Erleben als das eigentliche Ich.

Die taktilen Unterscheidungen zwischen Selbst und anderen beginnen zumeist mit dem Kontakt des Kindes über den Mund zur Mutterbrust, mit dem Greifen nach dem mütterlichen Körper oder dem Festhalten mit Fingern oder Händen an der Brust der Mutter. Mit einer Vielfalt weiterer taktiler Erfahrungen erlebt das Kind ab dem achten bis neunten Monat seinen Körper von dem der Mutter getrennt. Es erfährt und entwickelt hiermit sein Körper-Ich und bildet damit einhergehend sein psychisches Ich heraus. Die Herausbildung des Körper- und des psychischen Ichs sind Grundlegungen für die Individuation und Identitätsbildung. Denn aus dieser Entwicklung heraus kann sich das Kind als eigenständiges Individuum erleben und sein Leben gestalten. Die Fähigkeit der Individuation erfordert einerseits einen intensiven und befriedigenden Körperkontakt und andererseits auch die Überwindung dieses engen Körperkontaktes, hin zu distanzierteren Kontaktformen wie Blickkontakt und sprachlichen Kontakten. So kann sich das Kind der Nähe der Bezugsperson vergewissern, um sich später auch von ihr lösen zu können. (Anders & Weddemar, 2001, S. 122-124)

4.6.2 Kindheit

In der Kindheit wird der Körperkontakt zu den Bezugspersonen mit zunehmendem Alter des Kindes weniger. Die anfänglich emotionale Sicherheit des Kindes über den Hautkontakt wird durch distanziertere Kontaktformen abgelöst. Ab dem dritten Lebensjahr wird es dem Kind möglich, längere Trennungen von geliebten Bezugspersonen zu ertragen, im Vertrauen darauf, dass die Person auch wiederkommen wird. (Anders & Weddemar, 2001, S. 128)

Das Kind nimmt über den Hautkontakt Zärtlichkeit, Liebe, Angenommen sein, Liebkosungen und Geborgenheit wahr. Erfährt das Kind so eine Atmosphäre, kann es auch ein „Urvertrauen“ (Erikson, 1975) zu sich selbst und zu seiner Umwelt bilden. Erfährt das Kind über seine Haut jedoch Ablehnung, Ekel oder Angst, hat dies Auswirkung auf seine weitere psychische Entwicklung (Wanzeck-Sielert, 2012, S.113f).

Kinder wollen auch ausprobieren und erfahren, wie sich Berührungen, Umarmungen und Küsse anfühlen. „Dabei geht es um Sauglust (Brust und Daumen), Berührungslust (Geschlechtsteile eingeschlossen) und zärtliche Hautkontakte“ (Wanzeck-Sielert, 2012, S. 114). Hierfür benötigen Kinder konstante, emotionale Beziehungen und Hautkontakt, um ihren Körper überhaupt entdecken und damit experimentieren zu können. (Wanzeck-Sielert, 2012, S.113f)

Kinder erleben ihre körperliche Experimentierfreude auch im Kontakt mit anderen Kindern. Sie erfahren hierbei ihre körperlichen Grenzen und lernen, an welchen Körperstellen sie selbst berührt werden wollen oder nicht. Sie verinnerlichen, was an Körperkontakten erlaubt ist, und lernen ebenso zwischen öffentlichem, persönlichem und intmem Umgebungsraum zu unterscheiden. Vom Selbstbewusstsein des Kindes sowie seinem Körperzugang hängt es ab, wie es sich in diesem Raum bewegt. Zu beobachten ist, dass selbstsichere Kinder experimentierfreudiger sind und mehr Raum einnehmen als zurückhaltende Kinder. (Wanzeck-Sielert, 2012, S.113f)

Im Grundschulalter gewinnen die Beziehungen zu Gleichaltrigen zunehmend an Bedeutung. Bevorzugt werden gleichgeschlechtliche Kontakte, da sich hierbei vielfältige Möglichkeiten, die eigene Geschlechtsrolle auszuprobieren, bieten.

4.6.3 Heranwachsende

Stecklina (2012) diskutiert den alltäglichen Körperkontakt von Heranwachsenden unter dem Fokus der Identitätsbildung, als Bewältigungsmedium und als Sinnressource. Heranwachsende umfassen sowohl die Altersgruppe der Kids (8.-14. Lebensjahr) als auch die der Jugendlichen (14.-18. Lebensjahr). Beide Altersgruppen sind mit spezifischen Entwicklungsaufgaben in körperlicher, psychischer und sozialer Hinsicht verbunden, die einen Teil des Identitätsfindungsprozesses darstellen.

Bei Heranwachsenden ändert sich das Interaktionsverhalten zu den Eltern und zu Gleichaltrigen. Während in der Kindheit vorwiegend die sinnlich-körperlichen Interaktionen mit den Bezugspersonen als prägend für die Entwicklung eines Verhältnisses zum eigenen Körper, von Körperwahrnehmung und Körpererleben sind, wird körperliche Nähe bei Heranwachsenden nur mehr bestimmten Personen – zumeist Gleichaltrigen – zugestanden. Meistens sind dies Personen, zu denen ein enges Vertrauensverhältnis besteht. (Stecklina, 2012, S. 130)

Körperkontakte gestalten sich je nach Geschlecht verschieden. Für Mädchen wird bezüglich Körperkontakten die beste Freundin bedeutsam. Unter den gleichaltrigen Mädchen kann „der sinnlich-körperliche Kontakt sowie der verbale Austausch über eigene Gefühle und Erfahrungen unter Gleichaltrigen, mit ähnlich gelagerten Erfahrungen und Problemlagen, hergestellt werden“ (Stecklina, 2012, S. 131). Während von Mädchen zu Mädchen Körperkontakte in der Öffentlichkeit Akzeptanz finden (Bütow, 2006, o. S.; zit. n. Stecklina, 2012, S. 131), sind diese zwischen Jungen des gleichen Alters weniger akzeptiert (Stiehler, 2009, o. S.; zit. n. Stecklina, 2012, S. 131). Bei ritualisierten Formen des Körperkontaktes,

beispielsweise beim Sport oder bei Partys, sind auch Jungen körperliche Kontakte gestattet, die zur Entwicklung von Körperempfinden und Körperbewusstsein beitragen (Stecklina, 2012, S. 131).

Bei beiden Geschlechtern geht es bei Kontakten zu Gleichaltrigen „um die Suche nach Nähe aufgrund ähnlich gelagerter Erfahrungen, um Abgrenzung zur Erwachsenengeneration, um den Schutz vor anderen Gleichaltrigen und Älteren, um das Kokettieren und Signalisieren von Zugehörigkeit sowie um erste Annäherungen an potenzielle (Sexual-)Partner“ (Stecklina, 2012, S. 132). Hingegen treten bei Kontakten zu sich selbst die Aspekte „des Ergründens des Körpers sowie des Aufbaus eines ‚normalen‘ Verhältnisses zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität in den Vordergrund“ (Möller, 2005, S. 187; zit. n. Stecklina, 2012, S. 133). Wobei bei Mädchen Körperkontakte zu sich selbst besondere Bedeutung für die Bildung des Selbstwertes und des Selbstbewusstseins darstellen (Möller, 2005, S. 175-183; Stecklina, 2012, S. 136)

Wesentliche Einflussnahme auf das Zulassen von Körperkontakten, Gefühlen und Nähe haben die jeweiligen kulturellen Entwürfe von Weiblichkeit und Männlichkeit. Sowohl für Mädchen als auch für Jungen beeinflussen die Vorgaben zu Sexualität, Körperlichkeit und Sinnlichkeit die Einstellung und das Verhalten zu Körperkontakten. (Stecklina, 2012, S. 131f; siehe auch Möller, 2005, S. 187)

Im Kontext des Aneignungshandelns kommt der Körperlichkeit und Körperkontakten bei Heranwachsenden ein hoher Stellenwert zu. Diesbezüglich ist die Entwicklung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein wesentlich. Körperkontakte stellen bei Heranwachsenden auch ein „Bewältigungsmedium für unterschiedliche lebensgeschichtliche Aufgaben“ dar und müssen als „Sinnressourcen“ erachtet werden (Stecklina, 2012, S. 133). Für die Bewältigung der vielfachen körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen der Heranwachsenden bedarf es Personen, denen sie vertrauen. Für das „Einüben von zärtlicher Zuwendung, das Erlernen von Flirtverhalten und der Umgang mit Gefühlen wie Verliebtsein“ braucht es auch Beziehungen, „die körperliche Nähe und Gefühlsausbrüche in freudigen und schwierigen Situationen zulassen und die stets für sie da sind“ (Stecklina, 2012, S. 133). Dadurch lernen die Heranwachsenden ihre Emotionen zu regulieren, kritische Lebensereignisse zu bewältigen und ihre eigene Identität, ihren eigenen Stil zu finden. Diesbezüglich erweisen sich der Hautkontakt sowie Nähe und Wärme für die Entwicklung eines Selbstbildes und für das Bewältigungshandeln als wesentliche Komponenten. (Stecklina, 2012, S. 132-138).

4.6.4 Erwachsene

Schönhammer (2013, S. 46) führt an, dass das Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Berührung in jedem Lebensalter zum menschlichen Gefühlshaushalt gehört. Denn „das Bedürfnis nach Berührung und Körperkontakt bleibt lebenslang bestehen“ (Wanzeck-Sielert, 2012, S. 111). Hierauf verweist auch der Begriff des Seelenhungers nach Berührung, der diese lebenswichtige Funktion ausdrückt (Wanzeck-Sielert, 2012, S. 111).

Der Körperkontakt reduziert sich im Laufe des Lebens quantitativ, dennoch bleibt er im Leben eines Menschen für sein Wohlbefinden von Bedeutung. Das Bedürfnis nach Berührung und Umarmung äußert sich auch beim Erwachsenen insbesondere bei Gefühlen wie Unsicherheit, Traurigkeit, Verletzt sein, Einsamkeit oder Freude. (Anders & Weddemar, 2001, S. 127)

Im Erwachsenenalter wird der Körperkontakt jedoch oft gescheut, da eine gedankliche Verbindung zwischen Berührung und Sexualität besteht. Diese ist jedoch vielfach ungerechtfertigt. (Anders & Weddemar, 2001, S. 184f)

Gesellschaftliche Spielregeln erlauben es unter bestimmten Umständen in Körperkontakt zu treten. Legalisierte Räume für Berührung bestehen bei Begrüßungsritualen, Massagen, Arztbesuchen, Friseurbesuchen und therapeutischen Situationen. Auch Trost-Spenden oder der Ausdruck gemeinsamer Freude erlaubt Berührung. Körperkontakte implizieren auch bestimmte Sportarten wie Judo, Boxen oder Tanz. (Anders & Weddemar, 2001, S. 185)

Ein wesentlicher Faktor in Bezug auf die Hautsinne ist im Erwachsenenalter die Suche nach Erotik, Zärtlichkeit und zwischenmenschlicher Beziehung. Eine harmonische Sexualität ist für die Selbstregulation und Entspannung wesentlich. (Anders & Weddemar, 2001, S. 185f)

Viele Erwachsene gehen eine feste Partnerschaft ein. Sexuelle Kontakte stehen dann neben dem Bedürfnis nach Liebe und Zärtlichkeit auch im Dienst der Fortpflanzungsfähigkeit. Mit der Elternschaft entstehen wieder neue interpersonale Berührungen zwischen Bezugsperson und Kind, beispielsweise durch Streicheln, Wickeln und Stillen. Hierbei konnten besonders zwischen Müttern und ihrem Kind enge Korrelationen zwischen der selbst erlebten mütterlichen Zuwendung bzw. Entbehrung in Form der Weitergabe an ihr Kleinkind festgestellt werden. (Anders & Weddemar, 2001, S. 185f)

Hier wird deutlich, wie sehr die erlebten körperlichen Erfahrungen und Hautstimulationen die Persönlichkeit und das Verhalten eines Menschen prägen. Dass die Haut auch Identifi-

kationsfunktion aufweist, wird durch Redewendungen deutlich. Aussprüche wie *in jemandes Haut schlüpfen* oder *sich eine neue Haut zulegen* verweisen auf den Zusammenhang von Haut und Identität. (Anzieu, 1998, S. 26)

Da Sexualität im Erwachsenenalter ein prominentes Thema – wenn auch ein tabuisiertes – darstellt, so ist es direkt oder indirekt auch Angelegenheit der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung, der wir uns nun zuwenden.

4.6.5 Die Hautsinne und Sexualität

Ein Zusammenhang zwischen taktil-haptischer Wahrnehmung und Sexualität erschließt sich über das Realisationsorgan der Haut (Seikowski & Gollek, 2001, S. 241). Gieler (2005, S. 175) beschreibt die Haut als „primäres sexuelles Organ“. Dieses Kapitel zeigt den grundlegenden Zusammenhang zwischen der Haut-Wahrnehmung und Sexualität auf. Diesen Aspekt zu beleuchten scheint aus psychomotorischer Perspektive sinnvoll. Auch wenn das Thema der Sexualität eher selten direkt thematisiert wird, so ist sie dennoch Bestandteil einer Biografie, die auch in den psychomotorischen Prozess einwirkt.

Ein unmittelbarer Zusammenhang von Berührungsqualitäten und sexuellen Empfindungen „verbirgt [...] die Wahrnehmung von Tastempfindungen wie Kälte und Wärme, Brennen, Jucken, Kitzeln, Prickeln“ (Seikowski & Gollek, 2001, S. 242). Sexuelle Kontakte ohne Berührung scheinen kaum denkbar. Hingegen scheint Berührung ein wesentlicher Vermittlungsfaktor für eine funktionierende Sexualität darzustellen (Seikowski & Gollek, 2001, S. 242). Da Haut und Haare sensorisch gekoppelt sind (Grunwald, 2012, S. 38; siehe Kapitel 3.4), beschreibt Anzieu (1998, S. 28) die Haare beim Menschen als „die wichtigsten erogenen Zonen.“

Berührung in Zusammenhang mit Sexualität zeigt sich in unterschiedlichen Qualitäten. Es gibt die zärtliche Berührung, die beruhigend wirken kann oder in eine sinnliche Berührung übergeht. Es gibt Berührungen, die eine lustvolle Komponente aufweisen oder ein Prickeln zwischen Menschen erwecken können. Auch können Berührungen erotischen Charakter haben, in Verbindung mit dem Wunsch, sexuelle Lust auszuleben. (Seikowski & Gollek, 2001, S. 243)

Schmauks (2001, S. 253) legt dar, wie sich die Bedeutung des Hautkontakts im Kontext des Erfahrens und Begreifens sowie Erkennens auch im metaphorischen Sprachgebrauch äußert. Absichtsvolle Berührung drückt sich beispielsweise durch die Verben „befingern, (be)fummeln, grabschen, kitzeln, knuddeln, krabbeln, kraulen, liebkosen, massieren, sich anschmiegen, streicheln, tätscheln und umarmen“ aus (Schmauks, 2001, S. 253). Neben der Hand wird zwischen Intimpartnern auch der Mund für die Erkundung und Manipulation

gebraucht. Da der Mund als Erkundungsorgan üblicherweise nur bei Babys und Kleinkindern Akzeptanz findet, kann daraus gefolgert werden, „dass die Schleimhäute bereits zum Körperinneren zählen und solche Kontakte nur zwischen Intimpartnern auftreten“ (Schmauks, 2001, S. 253).

Dass der in den ersten Lebensjahren erfahrene (Haut-)Kontakt sich auch für die sexuelle Entwicklung als maßgeblich erweist, darauf verweisen mehrere AutorInnen. Anna Freud (o.J.; zit. n. Montagu, 1992, S. 126) führt aus, dass die Hauterotik am Anfang des Lebens von großer Bedeutung ist. Hierbei spielt die lustvolle Berührung der gesamten Körperoberfläche durch die Mutter oder Bezugsperson eine vielfache Rolle für das Kind. Über die Berührung werden einzelne Körperteile libidinisiert, das Körper-Ich ausgebildet, der Narzissmus gesteigert und gefestigt sowie die Objektbeziehung zwischen der Mutter und ihrem Kind. Montagu (1992, S. 125-141) legt dar, dass ein Bemuttern für die Entwicklung eines normalen Geschlechtslebens unabdingbar ist und eine normale Sexualität ausreichenden Körperkontakt in der Kindheit erfordert. Darüber hinaus führt Spitz (1988) aus, dass Wärme und Zärtlichkeit nicht nur eine notwendige Voraussetzung für die allgemeine körperliche Entwicklung des Kindes sind, sondern auch für die *Erfahrung geliebt zu werden und liebenswert zu sein*.

Wurde aufgezeigt, dass eine gesunde Sexualität bereits im Säuglingsalter mit entsprechender Zuwendung der Bezugspersonen entwickelt wird, so stellt sich auch die Frage, wie sich nachteilige Kindheitserlebnisse äußern. Schmidt-Sibeth (1989, o. S.; zit. n. Seikowski & Gollek, 2001, S. 244) zeigt auf, „wie Mangelerlebnisse, Sauberkeitsfanatik, Antisexualismus, Konfliktlösungen mit Hilfe der eigenen Kinder sowie körperliches Vermeidungsverhalten in der Kindheit später zu sexuellen Störungen und dem Ablehnen des eigenen Körpers sowie zu der Unfähigkeit, sich berühren zu lassen, führen kann.“

Negativ erfahrene Berührung wie Prügel, Schmerz und ähnliche Gewalterfahrung kann zu erheblichen Entwicklungsstörungen führen. Als Folge können aus diesen Kontaktformen psychosomatische Erkrankungen resultieren. Wird Berührung als Bedrohung erlebt, beispielsweise bei Prügel als Bestrafung, stellt dies zumeist eine Erfahrung auf der Haut dar, durch die spätere Berührung nicht offen wahrgenommen werden kann, da sie durch Misstrauen geprägt ist. Dennoch besteht eine Sehnsucht nach Zärtlichkeit. Dies hat oft zur Folge, dass sich beispielsweise Frauen aufgrund ihres kindlichen Berührungsdefizites auf sexuellen Kontakt einlassen, obwohl sie nur Körperkontakt und Geborgenheit suchen. (Seikowski & Gollek, 2001, S. 244)

Das Einlassen auf Geschlechtsverkehr wird hierbei für den Erhalt körperlicher Zuwendung zugelassen (Montagu, 1992, S. 128).

Als Körperkontakt verhindernd können frühe Hautkrankheiten sein. So empfinden beispielsweise Personen mit Neurodermitis Berührung an den erkrankten Hautstellen tendenziell als unangenehm. Aus dem dadurch entstehenden Berührungsmangel resultieren folglich sexuelle Störungen. Es gibt Studien, die belegen, dass Erwachsene mit Hautkrankheiten weniger Zärtlichkeit erleben und betroffene Frauen weniger Orgasmen haben als hautgesunde Frauen. Bei Männern konnte diesbezüglich kein Unterschied festgestellt werden. (Gieler, 2005. S. 29)

Unterschiedliche sexualtherapeutische Methoden weisen als ersten, gemeinsamen Therapieschritt auf, Berührung als angenehm zu erleben, und Berührung auch in Form von Wärme und Geborgenheit, fern von Leistungsdruck, zu erfahren. (Seikowski & Gollek, 2001, S. 244)

Die Ausführungen veranschaulichen, welche grundlegende Funktion taktile Erfahrungen und insbesondere die Berührung für eine gesunde und erfüllende Sexualentwicklung haben. Für die Entwicklung hin zu einer gesunden Persönlichkeit mit einer gestärkten Ich-Entwicklung im Erwachsenenalter bedarf es der Erfahrung einer angemessenen Befriedigung der kindlichen Bedürfnisse, ebenso der Geborgenheit und des ausreichenden angenehmen Haut-Kontakts.

5 Die taktil-haptische Erfahrung in körper- und bewegungsorientierten Methoden als Zugang zur Selbst- und Identitätsentwicklung

Nach einer bislang theoretischen Diskussion behandelt dieses Kapitel Möglichkeiten und Ansätze der Hautstimulierung in der körper- und bewegungsorientierten Praxis. Dieser Abschnitt behandelt und erschließt, wie Hautwahrnehmung und Hauterfahrungen entwicklungsbestimmende Erkenntnisse ermöglichen können. Hierfür wird in einem ersten Schritt auf die Begriffe der Erkenntnisfunktion, der Erfahrung und der Wahrnehmung eingegangen sowie gegenwärtige Körper- und leibbezogene Thematiken behandelt. In einem zweiten Schritt wird anhand konkreter, praxisbezogener Beispiele aufgezeigt und diskutiert, wie über Hautstimulierung die Selbst- und Identitätsentwicklung gefördert werden kann. Hierfür fließen Theorie und Praxis ineinander. Psychomotorische Ausführungen werden durch Beispiele aus anderen körper- und bewegungspädagogischen Konzepten ergänzt, die Hautwahrnehmung oder Hautstimulierung zum Ziel haben und für die psychomotorische Praxis als geeignet befunden werden. Es werden die jeweils sehr spezifischen taktilen und haptischen Erfahrungsräume diskutiert, theoretische Bezüge dargelegt und praktische Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt. Die jeweiligen Konzeptbezüge stellen eine erste Orientierung und exemplarisch ausgewählte Ansätze dar. Hierbei wird auf die Hautsinne als Kategorie eingegangen, die einen Grundbaustein für die Körper- und Bewegungsarbeit darstellen. Die unterschiedlichen Formen taktiler Anregungen, wie in Kapitel 3.5 ausgeführt, werden in ihrer spezifischen Konzeptanwendung aufgezeigt. Entwicklungsmöglichkeiten durch Berührung, durch Materialerfahrung und Körperkontakt über Medien, die Selbstberührung und durch spielerisches Ringen, Rangeln und Raufen werden dargelegt. Zudem behandelt dieses Kapitel die Merkmale einer guten, unterstützenden Berührung, sowie die Kompensierbarkeit eines Mangels an Berührung. Das Kapitel versucht die Möglichkeiten und Grenzen taktiler Stimulierungsformen aufzuzeigen sowie den Beitrag von Hauterfahrungen für die Selbst- und Identitätsentwicklung zu ergründen.

5.1 Die taktil-haptische Sinneswahrnehmung in der Erkenntnisfunktion

Wie oben bereits ausgeführt, erfahren wir bereits als Säugling über unsere Hautsinne Modalitäten von Objekten wie warm, kalt, rund, eckig, weich oder schmerzhaft (Reinelt, 1985, S. 196). Das bedeutet, dass wir uns seit Anbeginn des Lebens über die taktil-haptische Sinneswahrnehmung Erkenntnisse über uns selbst und über unsere Umwelt

aneignen. Erfahrungen über die Hautsinne und die daraus erfolgende Erkenntnisgewinnung stellen eine grundlegende Funktion für die Selbst- und Identitätsentwicklung dar, weshalb dieser Prozess nun gesondert dargelegt und behandelt wird.

Erkenntnisprozesse werden über das Bewusstsein bzw. über ein Bewusstwerden erlangt. Grunwald (2012, S. 45) zeigt auf, dass das Tastsinnessystem an Bewusstseinsprozessen direkt beteiligt ist. Dies wird am Beispiel von geburtsblinden und taubblinden Menschen deutlich, für die die visuelle und akustische Informationsverarbeitung für die Ausbildung des menschlichen (Selbst-)Bewusstseins keine notwendige Bedingung darstellt. Das bedeutet, dass sich die menschliche Bewusstwerdung nicht ohne den Tastsinn entwickeln kann, jedoch visuelle oder akustische Informationen für die Ausbildung derselben nicht zwingend notwendig sind.

Feldenkrais (1978, S. 78) definiert den Prozess der Bewusstwerdung prägnant: „Bewußtheit ist Bewußtsein und das Erkennen dessen, was im Bewußtsein vor sich geht, oder dessen, was in uns vor sich geht, während wir bei Bewußtsein sind.“ Peter-Bolaender (1991, S. 253) zeigt auf, dass Bewusstheit nicht allein einen Denkprozess, sondern ebenso einen Beobachtungsprozess darstellt; einen Beobachtungsprozess, der ein waches, nicht kontrollierendes und urteilsfreies Da-Sein beinhaltet.

Über die Hautsinne werden Erfahrungen und Erkenntnisse über die Beschaffenheit von Formen, Figuren und Gestalten gewonnen. Hierfür ist auch der aktive Tastvorgang mit unseren Erkenntnisorganen wie der Hand, der Finger, der Zehen und der Zunge bedeutsam. Über das aktive Abtasten oder Scannen entsteht ein sogenannter Tastraum. Dieser ist dreidimensional, da über ihn auch Vorstellungen und ideelle Abbilder gespeichert werden. (Pöhlmann et al., 2011, S. 70)

Philippi-Eisenburger (1991, S. 123) führt aus, dass im tastenden Erkunden Wahrnehmung und Handlung zusammenfließen. Das bedeutet, dass im aktiven Tun, dem haptischen Erkunden, sensomotorische Prozesse aktiviert sind (siehe Kapitel 3.6). Philippi-Eisenburger (1991, S.124) führt weiter aus, dass sensomotorisches Handeln materiale Erfahrungen ermöglicht und der Motorik hierbei nur eine zuliefernde Bedeutung zukommt. Dies meint, dass die Bewegung nicht den Gegenstand selbst, sondern in diesem Fall nur das Medium der Erfahrung darstellt.

Für die dreidimensionale Erfassung produzieren jedoch nicht die Sinnesorgane „die Form des Gegenstandes, sondern die dazu erforderliche Bewegung“ (Haas, 1999, S. 20). Das bedeutet, dass über die aktive Wahrnehmung *und* die Bewegung Gegenstände verinnerlicht werden. Durch „die Tätigkeit des Tastens bildet sich die kognitive Vorstellung von dem

Gegenstand, bildet sich der Begriff“ (Philippi-Eisenburger, 1991, S. 37). Auch unsere Sprache entwickelt sich über sensomotorische Erfahrungen. So entstehen Begriffe über das Begreifen und sprachliche Symbolismen über die konkret sinnliche Erfahrung (Haas, 1999, S. 40).

Grupe (1976, S. 9) definiert eine „explorierend-erkundende Bedeutung“ der Bewegung, der die Erfahrung über die eigene „Körperlichkeit, über die materielle Beschaffenheit der Dinge und über Personen“ zukommt. Die Erkundung gibt unter anderem Auskunft über das leibliche Selbst. Die körperlichen Erfahrungen sind zugleich oft auch „eine Erfahrung des Körperlichen im Zusammenhang der Dinge, zwischen denen wir uns bewegen und die wir bewegen und die, indem sie bewegt werden, ihre verschiedenen Eigenschaften zeigen“ (Grupe, 1976, S. 19). Denn setze ich mich nach einem anstrengenden Bergaufstieg auf einen Felsen, um auszuruhen, spüre ich nicht nur die Ermattung, sondern auch die Beschaffenheit des Steines, auf den ich mich setze. Über die Materialerfahrung mittels des taktilen Systems, durch Anfassen und Be-greifen, sowie über die Erfahrung der leiblichen Wirklichkeit werden Bedeutungen zugeschrieben. (Grupe, 1976, S. 9)

Das bedeutet, dass durch konkretes sensomotorisches *Handeln* die Eigenschaften von Gegenständen und physikalischen Phänomenen erkannt werden können; und dass erst über Bewegung und Wahrnehmung die *Erkenntnisgewinnung* über Zusammenhängende Faktoren in der Umwelt möglich wird. *Erfahrungen* vollziehen sich demnach erst *durch Tätigkeit*. (Haas, 1999, S. 40)

Haas (1999) stellt daher die Erkenntnisgewinnung in einen handlungstheoretischen Bezug. Das aktive Tun rückt in das Zentrum, wobei unter Aktivität nicht nur die Motorik, sondern auch die Sensorik eine Aktion darstellt (Cohen, 2012c, S. 233). Unter dem Verständnis der Wahrnehmung als aktive Sensation stellt die taktile (passive) Sinneswahrnehmung ebenso wie die haptische (tätige) Sinneswahrnehmung eine Handlung dar.

Cohen (2012c, S. 233) hebt auch den der *Wahrnehmung* immanenten persönlichen Bezug zu der eingehenden Information hervor. Denn auch wenn alle sehr ähnliche Sinnesorgane haben, so zeigt sich das Empfinden einzigartig. „Wahrnehmung bedeutet, wie wir uns auf das, was wir spüren, beziehen. Wahrnehmen handelt von Beziehung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen, der Erde und dem Universum. In ihm sind sowohl sensorische als auch motorische Komponenten verwoben.“ (Cohen 2012c, S. 233). Cohen (2012c, S. 238) betont hiermit die „aktive Entscheidung“ des Individuums, welche Reize aufgenommen werden und welche Reize nicht. Diese Entscheidungen beruhen jedoch auf vorherigen Erfahrungen, die in der Regel unbewusst sind.

Die Erfahrung stellt jedoch auch eine erkenntnisleitende Funktion dar (Haas, 1999), die nun näher ausgeführt wird.

5.2 Erfahrung als entwicklungsbestimmende Kategorie

Der Begriff der *Erfahrung* „ist als dynamisches Konstrukt zu verstehen“, das verarbeitete Erfahrungen und Erlebnisse beinhaltet (Haas, 1999, S. 41). Das *Erlebnis* kennzeichnet sich durch „Gegenwartsbezogenheit, Unmittelbarkeit und Punktualität“ (Wendler, 1998, S. 27; zit. n. Haas, 1999, S. 41). Eine verarbeitete Erfahrung entsteht durch die „Speicherung und Verarbeitung von Erlebtem“ (Haas, 1999, S. 41). Zudem sind der Erfahrung Empfindungen und die Wahrnehmung immanent. Die *Empfindung* kennzeichnet sich durch die „unmittelbare Aufnahme von sinnlichen Eindrücken“ (Haas, 1999, S. 41). Werden diese unterschiedlichen sinnlichen Eindrücke und Empfindungen miteinander kombiniert, wird dies als *Wahrnehmung* bezeichnet. Und werden mehrere Wahrnehmungen kausalzusammenhängend miteinander verbunden, ist es eine Erfahrung. Erfahrung besteht demnach aus einem Komplexionsprinzip von Voraussetzungen (Haas, 1999, S. 41).

Durch Erfahrungen können vorhandene emotional-kognitive Vorstellungen von sozialen Konstrukten, der dinglichen Welt oder von sich selbst, bewusst gemacht, überprüft und bei Bedarf neu konstruiert werden. Denn ein Erlebnis als solches bedeutet noch keinen entwicklungsbeeinflussenden Wert. Erst wenn sich eine Erfahrung von den bisherigen Erlebnissen unterscheidet, können Entwicklungsprozesse angeregt werden. (Haas, 1999, S. 41)

Kolb und Heckmann (2001, S. 182) erläutern, dass viele „Menschen im Laufe ihres Lebens ein funktional geprägtes Verhältnis zu ihrem Körper und zum Umgang mit der Welt entwickelt“ haben. Der Körper wird oftmals wie ein Gegenstand betrachtet, der ohne eigenes Zutun funktioniert. Oftmals kommt dem Körper erst Aufmerksamkeit zu, wenn Einschränkungen oder Krankheiten auftreten, wobei in der Folge dann Bewegungen häufig von einer übervorsichtigen Grundeinstellung geprägt sind.

Kolb und Heckmann (2001, S. 182) führen weiter aus, dass bei vielen Menschen die Wahrnehmung für körperliche Prozesse schlecht entwickelt ist. Die Autoren intendieren über Wahrnehmungsspiele die *Erfahrung* zu vermitteln, dass der Körper nicht nur ein funktionierender, sondern auch ein mit vielfältigen Sinnen und Empfindungen ausgestatteter ist. Ziel ist es, „die vielen unterschiedlichen Dimensionen und Qualitäten des Wahrnehmens erfahrbar zu machen, die in der alltäglichen, routinierten Wahrnehmung häufig untergehen“ (Kolb und Heckmann, 2001, S. 182).

Auch Haas (1999, S. 44) legt dar, dass im Erwachsenenalter die elementaren, sinnlichen Erfahrungen oft in Vergessenheit geraten sind und es sich in der psychomotorischen Praxis

oft als sinnvoll erweist, diese mit spezifischen Bewegungsangeboten wieder in das Bewusstsein zu rücken. Aufgabenstellungen, die die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein schulen, implizieren auch explorative Aspekte, über die wieder ein Zugang zur eigenen Körperlichkeit gefunden werden kann.

Die psychomotorische Entwicklungsbegleitung bietet den Raum, „Erlebnisse zur Erweiterung des Erfahrungs- und Handlungsrepertoires“ (Haas, 1999, S. 41) zu machen, um dem Individuum Prozesse zu eröffnen, in denen es Wirklichkeitskonstruktionen falsifizieren oder verifizieren kann. (Haas, 1999, S. 41)

Erfahrungen sind unter anderem auf die Wahrnehmung des eigenen Selbst und die kognitive Bewusstwerdung und Einordnung angewiesen. Fogel (2013, S. 1-10) unterscheidet zwischen einer „verkörperten Selbstwahrnehmung“ und einer „begrifflichen Selbstwahrnehmung“. Die verkörperte Selbstwahrnehmung beinhaltet die Fähigkeit, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Hierzu gehören alle „Empfindungen, Emotionen und Bewegungen online, im unmittelbaren Augenblick zu fühlen“, ohne von beurteilenden Gedanken beeinflusst zu werden (Fogel, 2013, S. 1). Hingegen bezeichnet Fogel (2013, S. 9) das „Denken über das Selbst“ als die „begriffliche Selbstwahrnehmung“, die sich mit dem Prozess der Gedanken und mit der Kategorisierung, Beweisführung und Bewertung derselben beschäftigt. Die verkörperte Selbstwahrnehmung impliziert das menschliche Sein im subjektiv erlebten, emotionalen Ausdruck. (Fogel, 2013, S. 1-10).

Fogels (2013) Ansatz verdeutlicht das holistische Menschenbild, bei dem Körper, Emotion und Kognition in einem Wechselverhältnis zueinander stehen.

Haas (1999, S. 48f) bevorzugt aus dieser holistischen Perspektive den Begriff des Leibes, der die psychischen, somatischen, geistigen und kognitiven Dimensionen der Persönlichkeit umfasst. Über psychomotorische Angebote erfährt sich das Individuum als leibliches Wesen. Selbst bei rein funktionalen Übungsangeboten werden die psychischen und kognitiv-leiblichen Dimensionen angesprochen. Und ebenso implizieren erfahrungsorientierte Bewegungsangebote auch biologische Aspekte.

Seewald (2007, S. 95f) spricht von einer *reflexiven Leiblichkeit* und definiert „reflexiv im Sinne eines fokussierenden Ich-Bewusstseins, das sich seiner eigenen Denkakte bewusst werden versucht.“

In dieser Arbeit kann auf die unterschiedlichen Begrifflichkeiten nicht näher eingegangen werden. Als Gemeinsamkeit zeigen die Ausführungen jedoch einen Wechselbezug von Körper (sinnlichem Empfinden), Gefühlen und der kognitiven Reflexion und Verarbeitung auf, Also ein dem Individuum innewohnendes Wechselverhältnis von Wahrnehmen, Fühlen und Denken, das als Grundlegung für die weitere Analyse herangezogen wird. Unter einem

handlungstheoretischen Bezug beschreibt Philippi-Eisenburger (1991, S. 141): „Wahrnehmen, Erleben, Verarbeiten, Bewegen: Handeln – sind wechselseitig verflochtene Prozesse. Die Wirkung auf einen dieser Prozesse bewirkt Veränderung auch in den anderen und auf das Gesamt – sie sind nicht voneinander zu trennen.“

Schäfer (2006, S. 30) betont zudem den der Erfahrung immanenten ganzheitlich bildenden Prozess sowie die leibliche Verkörperung:

„Erfahrungen sind auf den Körper, seine Sinnestätigkeit, sein Handeln und Sich-bewegen angewiesen. Denken, das aus Erfahrungen hervorgeht, trägt stets diesen Stempel des Körpers. Wissen, das nicht mit Erfahrung verbunden werden kann, bleibt beliebig, belanglos und sinnlos für die eigene Lebensführung. Es macht die eigentliche Bildungsarbeit aus, Wissen mit Erfahrung zu verknüpfen. Wo dies geschieht, wird Wissen in die biografischen Erfahrungen eingefügt und damit letztendlich auch verkörpert.“ (Schäfer, 2006, S. 30)

Schäfers Ausführung unterstreicht die leibliche Erfahrung als unabdingbar für die Aneignung von Wissen und von Bildungsprozessen, und damit auch für die menschliche Entwicklung. Daraus lässt sich folgern, dass die Haut als ein dem Körper elementares Sinnes- und Grenzorgan, das in jede menschliche Bewegung eingebunden ist, wohl auch eine grundlegende Funktion für die Selbst- und Identitätsentwicklung aufweist.

5.3 Hautstimulierung und taktile Wahrnehmung als Beitrag zur Selbst- und Identitätsentwicklung

Eingangs soll noch einmal darauf verwiesen werden, dass die Haut die „physische und psychische Kontaktgrenze“ des Ichs zur Umwelt bildet (Gieler, 2005, S. 63). Sie gilt als Aufnahmeorgan von äußeren Einflüssen und repräsentiert ebenso das innere Erleben (z.B. Gänsehaut) (Gieler, 2005). Aus entwicklungspsychologischer Perspektive kommt eine besondere „Bedeutung der Körperwahrnehmung für die Identitätsentwicklung“ der frühen Kindheit zu (Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 111). Denn über die körperlichen Empfindungen kann sich das Kind selbst in Abgrenzung zur Umwelt erfahren und damit auch die Basis eines Selbstgefühls entwickeln (Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 111).

Beigel (2011, S. 42) diskutiert die taktile Wahrnehmung in Bezug auf die Entwicklung des Körperschemas und des Körperbildes: „Je besser die taktile Wahrnehmung differenziert

wird, umso klarer werden das Körperschema und das Körperbild“ entwickelt. „Das Körperschema impliziert die Orientierung am eigenen Körper, das Wissen um die Kenntnis vom eigenen Körper und dessen Funktionen und die Einschätzung in Bezug auf Größe und Ausdehnung. Das Körperbild beinhaltet das eigene Körperbewusstsein, die Einstellung zum eigenen Körper und das Erleben der Körpergrenzen.“ (Beigel, 2011, S. 43). Ein gut entwickeltes Körperschema und Körperbild führt das Individuum zu Selbstvertrauen, das parallel zur Entwicklung eines positiven Ich-Gefühls verläuft (Beigel, 2011, S. 43).

Bielefeld (1991, S. 16-18) hebt den Begriff der Körpererfahrung als übergeordnete Kategorie hervor, dem das Körperschema und das Körperbild untergeordnet sind. Die Körpererfahrung verweist neben dem physiologischen Prozess der Körperwahrnehmung zugleich auf die untrennbaren Empfindungen und Erlebnisqualitäten, die mit Gefühlen (Zustimmung oder Ablehnung, Freude oder Ärger, usw.) verbunden sind. Die Wahrnehmungs- und Erlebnisempfindungen gehen in die Persönlichkeit des Individuums über. Sie bilden einen Orientierungsrahmen für alle folgenden Wahrnehmungs- und Erlebnisempfindungen.

Fischer (2009, S. 84) führt aus, dass der Begriff des Körperschemas „eher die Struktur und den Prozess der Wahrnehmung des eigenen Körpers erfasst“, während „der Begriff Körperbild in erster Linie die subjektiv-erlebnismäßige Einordnung und Bewertung eben dieser Wahrnehmung“ spiegelt. Der Autor erläutert weiter, dass sich über die subjektiv erlebte Körperwahrnehmung das Körperschema sowie das Körperbild entwickeln. Das Individuum bildet als Produkt der menschlichen Erfahrungen – aus dem Körperschema sowie aus dem Körperbild – ein Ganzes, ein Körperkonzept. Das über den Körper gebildete Konzept ist Teil des Selbstkonzeptes. (Fischer, 2009, S. 76-86)

Haas (1999, S. 42) legt dar, dass sich das Körperkonzept auf Basis der Körpererfahrungen und der Vorstellungen vom eigenen Körper entwickelt und das Selbstkonzept die Vorstellung der eigenen Person umfasst. Die Identität wird über die konkreten Handlungen und deren implizierte soziokulturelle Bewertungen erfahren.

Über den Körper sich selbst zu finden oder die eigene Identität zu definieren, wird in wissenschaftlichen Publikationen zunehmend diskutiert (Gugutzer & Schneider, 2007; Fischer, 2009, S. 97-101; Haas, 2004, 519f).

Fischer (2009, S. 97-99) legt dar, dass neue Körperkulturen und neue Körpertherapien einerseits ein Zeichen gesteigerten, individuellen Körperbewusstseins darstellen und andererseits der menschliche Körper zunehmend instrumentalisiert wird. Instrumentalisierung meint eine zunehmende Kontrolle des menschlichen Verhaltens. Aufgrund ansteigender gesellschaftlicher Verhaltensvorschriften der Postmoderne wird der menschliche Körper stärker beherrscht und unterdrückt, um diesen Vorschriften gerecht zu werden. Als Kennzeichen dieser Entwicklung sind *Selbstbeherrschung*, *Selbstkontrolle*, *Selbstdistanzierung*

und *Selbst*beobachtung zu nennen, die mit einer Körperentfremdung und Körperdistanzierung einhergehen. Ein gesteigertes Interesse am Körper zeigt sich am Boom von Sport- und Bewegungskursen. Es ist zu beobachten, dass die Freizeitbeschäftigung zunehmend verkörperlicht wird. Dies geht mit einem Aufschwung der Freizeit- und Sportartikelindustrie einher, sowie mit einer entsprechenden thematischen Zentrierung der Werbeindustrie. Insbesondere erleben der schöne und der sportliche Körper eine gesellschaftliche Aufwertung. Der Körper wird zum Leitmotiv vielfacher Lebenslagen. Dieser Trend symbolisiert „ein verändertes Körper- und Persönlichkeitsideal“, das „jedoch eher als Authentizitätssuche denn als Anker der eigenen Identität“ zu verstehen ist (Fischer, 2009, S. 99). Die Körperthematization wird zur Identitätsarbeit und ebenso zur Identitätssicherung. In der modernen Gesellschaft zeigen sich nun einerseits eine Körperdistanzierung und andererseits auch die Möglichkeit einer individuellen Selbstverwirklichung mittels unseres veränderlichen Körpers. Die Leistungsfähigkeit und das Aussehen des Körpers sind formbar und veränderbar. Der Körper präsentiert sich als Medium, über das Individualität hergestellt werden kann. „Die Risiken liegen in einer zunehmend personalen Distanzierung (Verlust der Leib-Seele-Einheit), die Chancen liegen geradezu in dem identitätsstiftenden sozialintegrativen Potential der Körperthematik“ (Fischer, 2009, S. 99).

Auch Gugutzer und Schneider (2007) legen dar, dass Im Zuge der modernen Gesellschaft die Körperlichkeit an Bedeutung gewonnen hat. Körperdiskurse wie der durchtrainierte Körper, der defizitäre Körper, das sich fit-und-sportlich Fühlen formen ihre Objekte entlang machtvoller Regeln. Jedoch besprechen Gugutzer und Schneider (2007, S. 37f) auch das Wechselverhältnis von Körper und Gesellschaft, wobei der „Körper analytisch sowohl als Produzent wie auch als Produkt von Gesellschaft zu fassen ist“. Gugutzer und Schneider (2007, S. 47f) legen dar: „Vor dem Hintergrund des modernen Konnexes zwischen Körper und Subjekt begreifen gegenwärtig immer mehr Menschen die Arbeit an und mit ihrem Körper als Identitätsarbeit bzw. umgekehrt erfolgt die Thematisierung des eigenen Selbst verstärkt als absichtsvolle Körperformierung: Arbeit am Körper wird immer deutlicher zur Arbeit am Selbst, zur reflexiven Identitätsarbeit.“ Die Vergewisserung des Selbst scheint zunehmend auf den Körper angewiesen zu sein. (Gugutzer & Schneider, 2007)

Auch Haas (2004, S. 519) diskutiert die Identitätsgewinnung als zentrales, überdauerndes Entwicklungsthema Erwachsener und erklärt, dass die „Identitätsperspektive ‚Leiblichkeit‘ eine instrumentalisierte Betonung erhält“. Aus psychomotorischer Perspektive bedarf es, um das Thema der *Entwicklung der leiblichen Identität* anzuregen, neuer Erkenntnisräume, die neue Erfahrungen und Bewertungen mit dem eigenen Leib vermitteln. Denn die leibliche Identität kann als Teilidentität vorherrschend werden, wenn sie „der Person in Fragen von

Anerkennung, Selbstachtung, Autonomie und Einzigartigkeit mehr Sicherheit vermitteln als Andere“ (Haas, 2004, S. 519).

Fischer (2009, S. 100f) betont die Erlebnisorientierung als Lösungsweg aus dem Körperdilemma: Wahrnehmen, Erkennen und Erfahren bilden wesentliche Parameter, um sich sensorisch, mit hohem emotionalen Gehalt, zu erfahren und zu erleben.

So zeigt auch Beckmann-Neuhaus (1993, S. 110), dass die Sinnestätigkeit und die Körperwahrnehmungen einen grundlegenden, persönlichkeitsbildenden Aspekt einnehmen: „Wahrnehmungen bilden die Grundlage für unser Erleben, Denken und Handeln.“ Hierbei gründen Wahrnehmungen auf den bisherigen Erfahrungen eines Individuums. Erfahrungen sind mit emotionalen Bedeutungen verbunden, die zum Teil auf sehr frühen Erfahrungen gründen (siehe dazu Kapitel 4.6.1, 4.6.4, 6.2). Deshalb kommt Erfahrungen eine persönlichkeits-eigene Bedeutung zu. Jede Wahrnehmung wird in einen Vergleich mit bisherigen Erfahrungen gestellt, die sich subjektiv gebildet haben. Das bedeutet, dass Wahrnehmungen situationsgebunden und lebensgeschichtlich geprägt sind. (Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 110)

Beckmann-Neuhaus (1993, S. 111) erläutert, dass innerhalb des Wahrnehmungsbereiches den Körperwahrnehmungen über die Körpersinne ein besonderer Stellenwert zukommt. Denn diese geben nicht nur Informationen über das körperliche Sein, sondern repräsentieren auch die Emotionen der jeweiligen Situation. Das subjektive Erleben, wie sich Angespannt-fühlen oder sich Wohl-fühlen wird in der Auseinandersetzung mit der Umwelt ermöglicht.

Beckmann-Neuhaus (1993, S. 119) führt unter dem mototherapeutischen Gesichtspunkt aus, dass sich „taktile Reizsetzungen über den Berührungssinn durch die Kontaktaufnahme des Körpers mit unterschiedlichen Materialien“ ergeben. Über die Hautstimulierung wird einerseits die konkrete Wahrnehmung von Dingen und ihren qualitativen Eigenschaften möglich und andererseits „ein Erleben des eigenen Ichs in Beziehung zu Dingen der Außenwelt“ (Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 119). Die taktile Wahrnehmung ermöglicht einen Abgrenzungsprozess, eine stabile Trennung zwischen Innen und Außen, Selbst und Anderen, wodurch „das Gefühl innerer Einheitlichkeit und Sicherheit im Sinne eines stabilen Identitätsgefühls“ gefördert wird (Joraschky, 1983, S. 16; zit. n. Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 119).

Für Personen mit Depersonalisations- und Ich-Störungs-Symptomatik kann über „taktile Wahrnehmungen ein erstes konkretes Erkennen des eigenen Körpers“ vermittelt werden. (Maurer-Groeli, 1975, o.S.; zit. n. Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 119) Zudem kann über die Hautwahrnehmung neben einer Abgrenzung des Körpers auch der Bezug zu sich selbst

aufgebaut werden. Dies gilt insbesondere für stark nach Außen orientierte Personen und auch bei persönlichkeitslabilen Menschen. Bei autoaggressiven Menschen sei nach Beckmann-Neuhaus (1993, S. 119) eine Form der Selbststimulation und emotionaler Bedürfnisbefriedigung individuell zu entscheiden und zu diskutieren.

Die Wahrnehmung über die Hautsinne beinhaltet in ihrer Unmittelbarkeit sowohl sachliche/materielle, wie auch emotionale Nähe. Diesen Aspekt gilt es beim Einsatz taktiler Wahrnehmungen und ihrer Wirkung zu berücksichtigen. Ob einer Übung mehr sachliche oder emotionale Sinngebung zugesprochen werden sollte, kommt auf die Intention und die Zielgruppe an. So kann eine Übung zur Wahrnehmung der Körperauflagepunkte auf der Unterlage bei einem schizophrenen Patienten mit sachlicher Anleitung zur konkreten Wahrnehmung des Körpers führen, während bei stark angespannten, neurotischen Personen eine emotional gefärbte Übungsform zum Lösen der Anspannung beitragen kann. (Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 119)

Haas (2001, S. 10) betont neben der Wahrnehmung des eigenen Leibes durch das Erleben taktiler Erfahrungen und durch die Wahrnehmung der Leibgrenze „die Orientierung im Leibraum als Voraussetzung für die räumliche Orientierung in der Umwelt“. Dies meint, dass die Orientierung im eigenen Körper, das Wissen von Oben und Unten, rechts und links, Vorne und Hinten auch Bezugsstrukturen zum Umweltraum darstellen. Zudem können durch entsprechende Übungen neben dem Bewusstsein der Körpergrenzen auch die eigenen räumlichen Bedürfnisse erkennbar und mitteilbar werden. (Haas, 2001, S. 10f)

Die hier angeführten Beispiele lassen bereits erahnen, dass Lebens- und Entwicklungsthemen Erwachsener (siehe dazu Kapitel 5) über Hauterfahrungen angeregt und bewusst gemacht werden können. Hierzu gehört insbesondere die Konzeption sozialer Beziehungen, die auch die Themen der Nähe und Distanz implizieren, Themen der Sozialisation und der Gesundheit. Letztere Konzeption beinhaltet das Bestreben des Menschen nach einem körperlichen und psychosozialen Gleichgewicht, welches für die Persönlichkeitsentwicklung als vorteilhaft beschrieben wird (Faltermaier et al., 2014, S. 103). Die Konzeption der Identität wird als übergreifendes Konzept beschrieben, da sich die Identität als übergeordnete Kategorie aus allen spezifischen Lebenserfahrungen heraus bildet (Faltermaier et al., 2014, S. 108). Daraus kann gefolgert werden, dass Hauterfahrungen, die sich von den bisherigen Erlebnissen unterscheiden (siehe dazu Haas, 1999, S. 41) und für das Individuum sinnhaft und bedeutsam sind, auf die Selbst- und Identitätsentwicklung Einfluss nehmen können. Peter-Bolaender (1991, S. 254) führt aus, dass dem Körperbewusstsein eine entscheidende Bedeutung für die Ausbildung der Identität zukommt. Durch das Körpererleben im Hier und Jetzt werden die Bewusstheitsfelder der Wahrnehmung, der Empfindungen, der

Gefühle und der Gedanken angesprochen. Erlebt sich der Mensch hierbei in Übereinstimmung mit sich selbst und erkennt, „in welcher Weise etwa eine Bewegung mit mir als ganze Person zu tun hat, nach außen und nach innen wirkt, meine Empfindungen, Gefühle und Gedanken wiedergibt und beeinflusst“ (Maier, 1982, S. 15; zit. n. Peter-Bolaender, 1991, S. 254), tragen diese Bewusstseinsprozesse zur Ausbildung personaler Identität bei.

Die nächsten Kapitel behandeln nun unterschiedliche Zugänge bzw. den Einbezug von Hautstimulierung und Hauterfahrungen für Entwicklungsprozesse. Juhan (2012, 401f) beschreibt diese Entwicklungsprozesse unter der Bezeichnung Körperarbeit, unabhängig von einer bestimmten Methode, unter dem Fokus des sensomotorischen Lernens wie folgt:

„Körperarbeit kann uns die Fühlung mit unserer gegenwärtigen Situation bringen und uns ein Gefühl für mögliche Alternativen geben, sie hilft uns, die uns formenden Kräfte zu begreifen, die Elemente zu identifizieren, die in unserer Lebensweise fehlten, und erneuern unser Gefühl für die Kraft und die Intelligenz der Organe. Sie kann ein höchst effektvoller Auslöser sein für die Übernahme von Selbstverantwortung für vieles was wir geworden sind und was wir noch werden können. Sie ruft ins Gedächtnis zurück, dass wir [...] ein lebendiges, wachsendes System, eine Vernetzung von Prozessen offen und schöpferisch sind [und] nicht mechanisch festgelegt.“ (Juhan, 2012, S. 401f)

Juhan charakterisiert hier Identitäts- und Selbstentwicklungsprozesse, die über Körperarbeit und damit auch über Hauterfahrungen angefacht werden können. Das Zitat behandelt zusammenfassend, wie bereits in den vorangegangenen Kapiteln dargelegt, einen Wandlungsprozess, der das spürende Erleben, das Erkennen, das Differenzieren, die Bewusstwerdung über sich selbst umfasst und dadurch neue Handlungsräume offen legt, die wieder zur Selbst- und Identitätsbildung beitragen.

Im Folgenden werden nun verschiedene Zugänge der Hautstimulierung und Möglichkeiten der Hauterfahrung aufgezeigt: Hauterfahrung als persönlichkeits- und identitätsbildende Kategorie, mit den Formen der zwischenmenschlichen Berührung, der Selbstberührung und der Berührung über/oder mit Medien und der Materialerfahrung behandelt.

5.3.1 Berührung in Spiel und Sport

Kolb und Heckmann (2001) beschreiben unterschiedlichste Möglichkeiten der Körperwahrnehmung durch Spiel und Sport. Die (Körper-)Wahrnehmung wird neben der Bewegungsintention als grundlegend für die Erfahrungsmöglichkeit beschrieben und versteht den Körper nicht nur als einen funktionierenden, sondern auch als einen empfindenden und mit vielfältigen Sinnen ausgestatteten (Kolb & Heckmann, 2001, S. 182). Die Autoren beschreiben variantenreiche Spiele für Erwachsene zur Selbstwahrnehmung und Vermittlung vielfältigster Spürqualitäten, die im Alltag zu kurz kommen. Möglichkeiten der taktilen Erfahrung werden nun herausgegriffen und aufgezeigt.

Die Verschiedenheit unterschiedlicher Berührungsqualitäten wahrzunehmen, strebt die Übung des Spürkreises an. Die TeilnehmerInnen werden hierfür in zwei Gruppen geteilt und positionieren sich in einen Innenkreis und einen Außenkreis. Die TeilnehmerInnen im Innenkreis schließen ihre Augen und heben ihre Unterarme mit nach oben gerichteten Handflächen an. Die vor ihnen stehende Person im Außenkreis streicht behutsam über die Unterarme. Danach wechseln die Berührenden auf ein Zeichen des Spielleiters zur nächsten Person, um ihr über den Unterarm zu streichen. Intention ist es, über die für Berührung äußerst sensiblen Unterarme die Verschiedenheit der Hände und die Unterschiedlichkeiten der Berührungen zu spüren, die jede einzelne Person vermittelt. (Kolb & Heckmann, 2001, S. 188f)

Intendiert die Übung des Spürkreises die Gewährwerdung von Spürqualitäten, so geht es um eine differenzierte, taktile Wahrnehmung bei der Übung des Buchstaben-Malens auf den Rücken. Hierbei schreibt eine Person mit den Fingerspitzen einen Buchstaben auf den Rücken der Spielpartnerin, des Spielpartners. Die berührte Person hat die Aufgabe, den gemalten Buchstaben zu erkennen. (Kolb & Heckmann, 2001, S. 187)

Für die Unterstützung eines detaillierten Bildes der Körperoberfläche beschreiben die Autoren die Spielsequenz des imaginären Einölen. Hierfür wird der eigene Körper imaginär eingeölt und anschließend mit einem Handtuch abgetrocknet. Körperbereiche, die man selbst nicht erreichen kann, können, wenn gewünscht, durch ein anderes Gruppenmitglied übernommen werden. Durch das umfassende Berühren und Abrubbeln des gesamten Körpers kann das Körperbild und das Bewusstsein für die Körperoberfläche unterstützt werden. (Kolb & Heckmann, 2001, S. 190-203)

Eine andere Form der Hinwendung zum eigenen Körper stellt das Wachklopfen des Körpers dar. Hierbei klopft eine Person mit locker geballten Fäusten den Körper der Partnerin, des Partners ab. Durch das Klopfen wird der ganze Körper aktiviert und stimuliert. Diese

anregende Berührungsform macht Körper und Geist wach. (Kolb & Heckmann, 2001, S. 203).

Berührung zur Intensivierung von Gefühlen (Nathan, 2001, S. 91f; Stacherl, 1997, S. 98), in diesem Fall zur Bestärkung des Ichs, offenbart die Übung des Schulter-Klopfens. Hierbei stehen die Teilnehmerinnen am Ende einer Einheit im Kreis und klopfen sich gegenseitig mit lobenden Worten auf die Schulter (Kolb & Heckmann, 2001, S. 204).

Eine den sensomotorischen Wechselbezug stimulierende Übung wird deutlich in der Sequenz des Berührens und Nachgebens oder Berührens und Widerstand-Gebens (Kolb & Heckmann, 2001, S. 188) aufgezeigt:

Die Übung erfolgt paarweise zumeist im Stehen. Eine Person wird an verschiedenen Körperstellen berührt, die berührte Person gibt an den berührten Stellen nach. Als Variation der Übung wird an den berührten Körperbereichen statt nachgegeben an der betreffenden Stelle Widerstand geleistet. (Kolb & Heckmann, 2001, S. 188)

Die Autoren führen die Intention dieser Sequenz nicht näher aus. Jedoch lässt sich aus psychomotorischer Perspektive (siehe oben) schließen, dass über die Berührung ein bestimmter Bereich angesprochen und lokalisiert werden kann. Nun gilt es in Folge die betreffende Körperregion zu aktivieren, die entsprechenden Muskelgruppen dafür zu mobilisieren. Die Beobachtungen der Verfasserin aus selbst angeleiteten Bewegungs- und Tanzklassen zeigten, dass es für viele Personen nicht einfach ist, die berührte Stelle zu mobilisieren. Auch macht es einen Unterschied in der Bewegung, bei der entsprechenden Körperregion nachzugeben oder Widerstand zu leisten. Jedes Individuum zeigt Präferenzen des Reagierens, sowohl in dem, was vertraut ist, als auch in dem, was schwierig scheint oder sich fremd, ungewohnt anfühlt. Die taktile Stimulierung kann hier als Unterstützung zur Lokalisation der zu bewegendenden Körperpartie angesehen werden. Zudem können über die Hautstimulierung wie über die darauf folgende Bewegung auch Körperbereiche wieder bewusst gemacht werden (Fußaußenseiten, Kniekehlen, Waden, Schulter, Nackenbereich, Oberarmaußenseiten, usw.), hinzugewonnene Erfahrungen können in das Körperschema und das Bild vom eigenen Körper integriert werden.

Zuletzt sei in diesem Kapitel die Übung des Teig Knetens mit ihrem entspannenden Charakter aufgezeigt. Hierfür werden Kleingruppen gebildet. Eine Person legt sich mit dem Bauch auf die Matte, die anderen Personen sind um diese Person kniend oder sitzend herum positioniert. Zuerst werden die Hände aneinander gerieben und aufgewärmt und dann der liegenden Person flach auf den Rücken gelegt. Anschließend beginnen die Hände zuerst sanft, dann intensiver den Rücken wie einen Teig zu kneten. Wichtig ist zu beachten, dass die Rolle des Liegens nur freiwillig übernommen werden sollte. Denn auch wenn die

TeilnehmerInnen die Übung zumeist als angenehm empfinden, gibt es auch Personen, die nicht berührt werden wollen. (Kolb & Heckmann, 2001, S. 210)

Die hier beschriebenen Übungen mit ihrem überwiegend spielerischen Charakter, verdeutlichen bereits die vielfältigen Möglichkeiten, wie über Berührung und Körperkontakt auf die Gefühle, das Befinden, eine differenzierte Hautwahrnehmung, die Bewegungsausführung, den Tonus, das Verständnis für den eigenen Körper und auf das Körperbild Einfluss genommen werden kann. Darüber hinaus sei an dieser Stelle noch einmal auf Schiffer (2001, S. 79-99) verwiesen, die den Erwerb der leibhaftigen Basisidentität durch spielerische Zugänge beschreibt. Hiermit betont Schiffer den sozialen Aspekt, über den durch die Rückmeldung anderer und durch das sich Selbst Erleben im und durch das Spiel die Identitätsbildung gefördert wird.

Die dargestellten Übungs- und Spielformen enthalten bereits einen sehr engen Körperkontakt. Ein solcher ist jedoch oft nicht für alle TeilnehmerInnen geeignet oder gewünscht. Zum einen möchte nicht jeder berührt werden, denn der direkte Körperkontakt wird als zu nahe oder unangenehm empfunden (siehe oben). Zum anderen eröffnen andere Formen der Berührung auch wieder neue Aspekte und Möglichkeiten des Selbsterlebens und der Selbstwahrnehmung. So können taktil-haptische Anregungen auch über Materialerfahrung oder über den Kontakt mit Medien erfolgen die nun in das Zentrum gerückt werden.

5.3.2 Materialerfahrung und Körperkontakt über Medien

Haptisch-taktile Stimulierungen können über das Angebot unterschiedlicher Materialien erfolgen. Die diesbezüglichen Intentionen können das Angebot taktiler Erfahrungen, Materialerfahrungen bis hin zur zwischenmenschlichen Interaktion oder den Kontakt über ein Medium umfassen.

Auffallend zeigt sich, dass die taktil-haptischen Materialerfahrungen im Erwachsenenalter in der Literatur kaum oder nur peripher behandelt werden. Diesbezüglich stellt sich einerseits die Frage, ob dieser im Erwachsenenalter keine wesentliche Bedeutung mehr zukommt, da die wesentlichsten Erfahrungen mit dem Erwachsenwerden abgeschlossen sind, oder ob taktil-haptischer Materialerfahrung und die Sensibilisierung derselben im Erwachsenenalter tatsächlich nur mehr eine sekundäre Bedeutung zukommt. Andererseits werden interaktive Bezüge und massageähnliche Erfahrungen mit Materialien durchaus unter einem sozialen oder entspannungsfördernden Aspekt beschrieben (siehe dazu Haas et al., 2014; Kolb & Heckmann, 2001). Letzteren kommt insofern Bedeutung zu, da zwischenmenschliche Berührung mittels einem Medium ohne direkten Körperkontakt hergestellt werden kann.

Haas et al. (2014, S. 115) beschreiben in ihrem Bewegungsangebot der psychomotorischen Gesundheitsförderung Massagen mit verschiedenen Materialien. Diese implizieren die Idee, sinnlichen Genuss kennenzulernen und diesbezüglich verschiedene Möglichkeiten zu erfahren. Hierfür werden verschiedene Materialien wie Igelbälle, Tennisbälle oder Seile zur Verfügung gestellt, aus denen die TeilnehmerInnen wählen können. Die Übung erfolgt paarweise. Hierbei ist die massierte Person eingeladen, Auskunft darüber zu geben, was sie als wohltuend empfindet und ob der Druck und die Geschwindigkeit in Ordnung sind. In einer verbalen Reflexion können sich die PartnerInnen darüber austauschen, welches Material sie als angenehm empfinden und ob sie sich entspannen konnten.

Als Variante können auch Kirschkerne-Säckchen zur Verfügung gestellt werden, die beispielsweise auf den Rücken aufgelegt werden (Haas et al., 2014, S. 115). Hierbei entsteht ein eher sekundärer zwischenmenschlicher Kontakt und über das Gewicht der Säckchen wird das eigenleibliche Spüren unterstützt.

In der Methode des *Body-Mind Centering* (Cohen, 1993; Hartley, 1995) werden zur Unterstützung der erfahrbaren Anatomie, Materialien für taktile- und haptische Erfahrungen eingesetzt. Hierbei werden Materialien der dinglichen Welt, die ein Teilsystem des menschlichen Organismus durch ihre ähnliche Beschaffenheit repräsentieren, haptisch erkundet. Die haptischen Informationen über die Temperatur, die Festigkeit oder die Form unterstützen die Eigenwahrnehmung dieses Systems. Beispielsweise repräsentieren mit warmem Wasser gefüllte Luftballons die dreidimensionale, bewegliche und von Flüssigkeit durchdrängte Verkörperung unserer inneren Organe. Über das Auflegen der warmen Luftballons auf den Oberkörper wird über den Hautkontakt mit der darunter liegenden Organstruktur Kontakt aufgenommen. Das Individuum wird über den mit Wasser gefüllten Luftballon darin unterstützt, die inneren, lebendigen Organe zu spüren und zu erfahren. (Bräutigam, 2009, o. S.)

Gummibänder in unterschiedlicher Breite werden für die Verkörperung von Bandstrukturen beispielsweise an den Fußgelenken oder Knien eingesetzt und ebenso für die Verkörperung des elastischen und alles verbindenden Bindegewebes verwendet. Die detailreiche, haptische Erfahrung und das Spüren, die taktil-haptische Erkundung im Außen mit ähnlich struktureller Beschaffenheit der jeweiligen Gewebestruktur ermöglicht die Verinnerlichung und Verkörperung des inneren, nicht greifbaren organischen Systems. Die Verkörperung der inneren Systeme unterstützt die Funktion des jeweiligen Systems, die körperliche und physische Präsenz sowie eine organische Körperausrichtung. (Bräutigam, 2008, o.S.)

Diese Beispiele veranschaulichen, wie Materialien das Spüren und Wahrnehmen von sich selbst anfachen können. Brooks (1985, S. 113) führt diesbezüglich aus, dass wir uns *selbst* fühlen müssen, wenn wir wirklich etwas fühlen wollen. Das bedeutet, dass über jegliche

bewusste, taktile Wahrnehmung unterschiedlichster Materialien gleichzeitig auch die Verbindung zu sich selbst geschaffen wird. Daraus kann für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung gefolgert werden, dass die bewusste, taktile Wahrnehmung eine Ressource darstellt, um mit sich selbst, den eigenen Empfindungen und Gefühlen in Kontakt zu kommen. So können unterschiedliche Oberflächenbeschaffenheiten von glatt bis rau oder spitz, die Wahrnehmung der Temperatur von kalt bis warm oder heiß sowie die Festigkeit eines Gegenstandes, nicht nur Information über die materielle Umwelt, sondern auch über die eigenen Vorstellungen, Vorlieben und Bedürfnisse liefern.

5.3.3 Selbstberührung

Die Selbstberührung hat die spezifische Besonderheit, dass sich die taktile und die haptische Wahrnehmung überkreuzen. Wir selbst werden Urheber der Berührung, was zur Folge hat, dass Überraschungen ausgeschlossen werden. Zudem wirkt Selbstberührung konzentrationsfördernd und beruhigend, und der Körper kann bewusst erlebt werden. (Schönhammer, 2013, S. 54f)

Letzteres scheint für pädagogische und psychomotorische Situationen bedeutsam, da die Art der Berührungen selbst gesteuert werden und Unangenehmes ausgeschlossen werden kann (Schönhammer, 2013, S. 54).

Anders und Weddemar (2001, S. 79) betonen zudem, dass Eigenberührung auch wichtig ist, um die eigenen Grenzen und das eigene Körperschema kennenzulernen, und daher einen wesentlichen Entwicklungsparameter für die Bewegungsplanung darstellt.

Eine interessante Erfahrung offenbarte sich in einer Feldenkrais-Einheit - *Awareness Through Movement* - mit Sascha Krausneker (2015, o. S.). Die ganze Einheit über waren die TeilnehmerInnen eingeladen, ihre Wahrnehmung auf die Hautsinne zu richten. Am Rücken auf Matten liegend führte der Feldenkrais-Lehrer zu Beginn der Stunde die TeilnehmerInnen verbal anleitend zur Wahrnehmung der Körperauflagefläche. Es ging zunächst darum, möglichst präzise die Kontaktfläche zum Boden in ihren Einzelheiten zu spüren, um dann auch einen genauen Vergleich zwischen der rechten und linken Körperseite anzustellen. Gibt es Körperbereiche, die einen satteren Bodenkontakt aufweisen, sich schwerer oder leichter anfühlen, sich länger oder kürzer oder klarer anfühlen? Von da aus wurde die Wahrnehmung weiter in das Körperinnere gelenkt und das Bewusstsein eines dreidimensionalen Organismus hervorgerufen. Darauf wurden wir aufgefordert, das linke Bein anzuheben und mit der linken Hand, die linke Bein-Außenseite entlang zu schleifen. Die Übungsintention war es nun, die Sinnesrezeptoren zu aktivieren. Wir wurden angeleitet, das Bein so zu berühren, wie wenn wir es zum ersten Mal berühren würden, das Bein quasi neu zu

erkunden und zu entdecken. Es wurde die Aufmerksamkeit auf die Oberflächenbeschaffenheit der berührten Stellen gelenkt mittels der Fragen: Wie fühlt sich der Stoff der Kleidung an, und wie die Haut? Wie nimmst du die Konturen des Beines wahr? Zudem konnten wir mit der Hand das Bein, aber auch mit dem Bein die Hand erkunden. Der Feldenkraislehrer merkte auch an, dass Babys dieses Erkunden auf ganz natürliche Weise tun. Bisher hatten wir mit der linken Hand die linke Beinaußenseite erkundet, als nächstes berührten wir mit der linken Hand die linke Beininnenseite, darauf folgend mit der linken Rückseite der Hand die linke Beinaußenseite. Der Handrücken aktivierte wieder neue Sinnesempfindungen. Bei allen Formen der Selbstberührung wurden wir auch zu einem spielerischen Erforschen und Herangehen ermuntert. Wir mussten nicht konstant am Rücken liegen bleiben, sondern konnten beispielsweise auch abwechselnd auf beide Seiten rollen, was wieder einen spielerischen und leichteren Kontakt von Hand und Bein ermöglichte. Auch konnte, wer wollte, sich vom Bein noch weiter aufwärts bis zum Rumpf berühren, um diese Verbindung zu sensibilisieren und zu stärken. Außerdem gab es immer wieder Pausen, um nachzuspüren und zu ruhen. Als nächste Variante tasteten wir entlang des linken Beines mit beiden Händen gleichzeitig. Anschließend waren wir aufgefordert, mit überkreuzten Armen und dem jeweiligen Handrücken das Bein entlang zu schleifen. Letzteres erwies sich als koordinative Herausforderung, die anfängliche Irritationen hervorrief und das Spüren sich erst mit der Zeit einstellen konnte. Abschließend stand es frei, auf welche Weise wir Hände und Bein in Kontakt brachten. Nach dieser Sequenz streckten wir beide Beine wieder lang aus und nahmen uns auf der Unterlage wahr. Nun verglichen wir das berührte linke Bein mit dem rechten Bein. Die Gruppenmitglieder wurden aufgefordert, ihre Wahrnehmungen verbal rück zu melden. Hierbei kamen in Bezug auf die Körperempfindung des linken Beines Antworten wie leichter, länger, deutlicher, dass es länger ist, obwohl es sich vorab als das kürzere Bein im Vergleich zum rechten angefühlt hatte. Anschließend rollten wir uns über die Seite hoch und kamen zum Stehen. Es folgte die Frage: Wie ist die Körperwahrnehmung nun im Stehen? Das linke Bein erwies sich bei den meisten als das Stabilere und es wurde mit einem besseren Kontakt zum Boden beschrieben. Anschließend legten wir uns wieder auf den Rücken und wiederholten den Ablauf mit dem rechten Bein und den dazu entsprechenden Handpositionen. Danach wurden beide Beine angehoben und mit der linken Hand die linke Beinaußenseite und mit der rechten Hand die rechte Beininnenseite entlanggeschliffen. Auch bei dieser koordinativen Herausforderung traten Irritationen auf, die zum einen wohl am Koordinativen und zum anderen jedoch auch an der sinnlich neuartigen Berührung und Wahrnehmung lag. Als wir zum Abschluss der Stunde ins Stehen kamen, konnte allgemein mehr Stabilität in den Füßen und Beinen festgestellt werden und bei manchen auch ein Gefühl von mehr Weichheit. Letzteres hatte eventuell auch mit einer Tonusregulation zu tun, die durch die Berührung evoziert wurde.

Die Erfahrung, wie sich über die Sensibilisierung der Hautsinne durch Eigenberührung die Körperwahrnehmung und die Körperstabilität so wirksam verändern kann, war eindrucksvoll. Dies mag zum einen an der Sensibilisierung der Hautsinne und dem bewussten Spüren der entsprechenden Körperpartien liegen, zum anderen darf jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass der Körper hierbei in neuartige Bewegungskombinationen gebracht wurde, die ebenso das motorische System und das Nervensystem aktivierten. Dennoch, auch wenn hier sensomotorische Anregungen stattgefunden haben, scheint es plausibel, dass neben dem motorischen Input die spezifischen Körpereigenberührungen und die Stimulierung der Haut zu einem Bewusstsein für das Körperschema und auch zu einer Tonusregulierung der Haut, der darunter liegenden Muskeln und auch des Bindegewebes anregen, die zu einer stabileren und entspannteren Körperausrichtung führen.

Eigenberührung kann noch auf andere Weisen erfolgen. Zum Beispiel durch das Ausprobieren unterschiedlichster Berührungsformen wie streicheln, kneifen, der Druckdosierung von zart bis satt oder fest, mit den Fingerspitzen oder der Handfläche. Die Wahrnehmung kann hierbei auf die Körperempfindung gelenkt werden. Dies gibt die Möglichkeit zu erfahren, was als angenehm oder unangenehm empfunden wird, und auch zu lokalisieren, welcher Bereich gerne wie berührt werden und welche nicht. Ebenso kann damit experimentiert werden, ob es Berührungen gibt, die eher beruhigend wirken, oder Berührungen, die mich anregen oder wach werden lassen. Die Form des Erkundens ermöglicht dem Individuum, sich selbst ein Stück weit besser kennenzulernen, auch Ressourcen der Entspannung oder Aktivierung zu finden und die eigenen Grenzen zu konkretisieren. (siehe dazu Olsen, 1999, S. 85-88)

Eine Möglichkeit, um sich der Haut als ummantelndes Grenzorgan bewusst zu werden zeigt Hartley (2012, S. 183f) auf. Hierbei bringt das Individuum die Hautfläche unterschiedlicher Körperpartien mit dem Boden bzw. der Unterlage bewusst in Berührung. Hierfür legt sich das Individuum auf den Boden und rollt sich langsam über den Boden. Der Fokus wird auf die Begegnung der Haut mit dem Boden gelegt. Durch das Rollen entstehen stets neue Kontaktflächen der Haut zum Boden. Um die Berührung aufzunehmen, wird die Wahrnehmung auf das Weiten und Öffnen der Haut bei Bodenkontakt gelegt. Die Idee ist es, möglichst alle Körperbereiche über den Boden zu rollen und die gesamte Hautoberfläche zu stimulieren.

Die Beispiele zeigen unterschiedliche Möglichkeiten der Selbstberührung und Selbststimulierung der Haut. Dies gibt dem Individuum die Möglichkeit, selbstbestimmt die Körperbereiche zu wählen, mit Berührungsqualitäten zu explorieren, sich erfahren zu können in dem, was wohl tut und wie die unterschiedlichen Berührungsformen auf das eigene Befinden wirken.

5.3.4 Zwischenmenschliche Berührung

Dieses Kapitel behandelt die zwischenmenschliche Berührung. Da hierbei der menschliche, interaktive Aspekt der Hautstimulierung in den Fokus rückt, wird der Begriff der Berührung synonym für die taktil-haptische Sinneswahrnehmung gebraucht.

Weissmann (2001) diskutiert Wert und Arten von Berührung anhand der analytisch-systemischen Bewegungs-Familientherapie. In dieser Arbeitsweise wird sehr viel mit Berührung gearbeitet, da diese den taktilen Sinn sowie auch den verwandten kinästhetischen Sinn schult und letztendlich zur Integration aller Sinne beiträgt. Die Methode intendiert mittels „Bewegung, Berührung, Entfalten und Deuten von körperlichen Signalen das SELBST der Beteiligten zu stabilisieren oder zu entdecken“ (Weissmann, 2001, S. 96). Auf symbolischer Ebene sollen Basisbedürfnisse aus der Kindheit befriedigt werden. Die Arbeitsweise intendiert die Selbstentwicklung des Individuums, es wird Raum gegeben, dass sich das Selbst mit seinen Motiven und Intentionen Ausdruck verschaffen kann und zunehmend zu angemessenen lebendigen Wegen findet. (Weissmann, 2001)

Das Konzept beruht auf Bewegungsanleitungen, die einen Raum bieten, um „mit dem Körper zu spielen, mit sich SELBST, und mit dem DU, einem anderen Körper, einer anderen Seele“ (Weissmann, 2001, S. 93). Hierfür wird das Spiel mit dem Körper gegenüber dem mit Gegenständen und Spielzeug bevorzugt. Die Bewegung und Wahrnehmung des Selbst bilden eine elementare Grundlage am Anfang jeder Einheit, um dann in Interaktion mit den Kindern oder Erwachsenen zu treten. (Weissmann, 2001)

Einen für diese Arbeit wesentlichen Aspekt bilden die Grundbausteine „Folgen“ und die „kinästhetische Empathie“ (Weissmann, 2001, S. 93). Die Übung des Bewegungsfolgens in der sogenannten Schoßübung impliziert die Wahrnehmung über die Hautsinne. Eine Person (z.B. ein Kind) legt sich in den Schoß einer anderen Person (z.B. Elternteil). Die liegende Person bewegt sich nun, wie es ihr behagt, die sitzende Person folgt mit ihrem Körper. Das Folgen der liegenden Person kann mit den Armen, der Wirbelsäule, den Oberschenkeln erfolgen und erfordert ein Training in Wahrnehmung und Bewegung. Ein Schließen der Augen ermöglicht zumeist die Konzentration auf das Spüren der eigenen Haut und der Bewegung. Diese Übung ermöglicht Eltern, ihrem Kind zu folgen. Das Folgen kann ein feines Mitgehen sein, ein Gegendruck, ein Halten plus Folgen oder auch ein Ziehen. In der seelischen Bewegung bedeutet das Folgen: „wahrnehmen, erkennen, bewusst realisieren und mit awareness antworten.“ (Weissmann, 2001, S. 93)

Zudem diskutiert Weissmann (2001, S. 96-99) Berührung als Wahrnehmungshilfe. Durch kleine Berührungen an bestimmten Körperbereichen ist das Individuum eingeladen, die ei-

genen Signale wie Gesten, Bewegungen oder die Körperhaltung wahrzunehmen. Die Körperwahrnehmung wird durch die Berührung unterstützt und dadurch oft erst möglich. Durch die Berührung kann das Individuum unbeabsichtigte, aber wichtige Botschaften wahrnehmen. Beispielsweise: Wird ein Kiefergelenk sanfte und respektvoll berührt, gibt dies dem Individuum die Möglichkeit, die Spannung oder Aggression zu entdecken.

Auch Ayres (1998, S. 169) legt dar, dass wir uns eines Berührungsreizes zumeist nicht bewusst sind, sofern die Aufmerksamkeit nicht auf den betreffenden, berührten Körperbereich gerichtet wird. Die körperliche Bewusstwerdung durch Berührung ist Ziel diverser körperorientierter Techniken und Verfahren (Johnson, 2012). Darauf verweisen auch die Ausführungen von Bonnie Bainbridge Cohen (1993) mit der Körper-Geist orientierten Methode des *Body-Mind Centering*, die *Funktionale Integration* nach Moshe Feldenkrais (1978, 1987), wo über die Berührung das sensorielle System angeregt wird, und die *Rosen Körperarbeit* (2012), die die Bedeutung des Hautkontaktes durch lauschende, achtsame Berührung hervorhebt. Auf die einzelnen spezifischen Konzepte kann in dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden. Einen Einblick der Wirksamkeit der zwischenmenschlichen Berührung gibt die Definition von Moshe Feldenkrais (1978, S. 179; Hervorhebung durch die Verfasserin):

„Funktionale Integration wendet sich an die ältesten Teile unseres sensoriellen Systems: die auf Berührung reagieren, auf die Empfindungen von Zug und Druck, auf die Wärme der Hand und ihre Streichelbewegungen. Die im wörtlichen Sinn *be-handelte* Person spürt zunehmend den sich verringern den Muskeltonus, das Tieferwerden ihres Atmens und seine Regelmäßigkeit, Wohlbehagen im Unterleib, den besseren Kreislauf in der sich *weitenden Haut*, und sie wird von diesem Empfinden eingenommen. Sie empfindet ihre tiefsten, d.h. ursprünglichsten, vom Bewußtsein vergessenen Verhaltensschemata und erinnerst sich des Wohlgefühls eines heranwachsenden kleinen Kindes.“

Auch Gansch (2015, o. S.) betont zum Thema Körpererfahrung für Psychomotorik-Studierende, dass Berührung eine gewisse Tonusregulation erfordert. Dies meint, dass sich der

Tonus der berührten Person an die Berührung anpassen muss, um diese spüren zu können. Bei stark angespannten Körperregionen braucht es demnach ein gewisses Maß an Entspannung, sodass das Spüren der taktilen Information möglich wird.

An dieser Stelle sei auf die Oberflächenfaszie in der untersten Hautschicht hingewiesen. Diese ummantelt den gesamten Körper und über das Faszienetz werden alle Muskeln, Organe und Nerven miteinander verbunden (siehe Kapitel 3.2). Ida Rolph (2012, S. 215f) führt aus, dass über die Oberflächenfaszie der Tonus im gesamten Körper verändert werden kann. Dies geschieht über spezifische Berührungen, die das gesamte myofasziale System anregen. Es wird die chemische Elastizität der Myofaszien genutzt, um eine dauerhafte Veränderung des Tonus und damit der Körperaufrichtung anzuregen.

In einem Workshop zum Thema Faszien in Bewegung konnte der Einfluss auf den gesamten Körpertonus bei Berührung der Oberflächenfaszie erfahren werden. Bei einer Übung, die paarweise erfolgte, lag eine Person auf der Matte und die Partnerin berührte die Oberflächenfaszie, also die unterste Hautschicht. Die Hände suchten die Fascia superficialis auszumachen, um diese dann sanft gegen die darunter liegenden Strukturen und Muskeln zu verschieben. Diese Art der Berührung war für alle leicht auszuführen und die Wirkung war schon nach ein paar Minuten erstaunlich. Die Teilnehmerinnen berichteten von tiefer Entspannung, und einige konnten auch eine veränderte, entspannte Aufrichtung im Stand feststellen. (Weninger, 2015, o. S.)

Abschließend sei hier noch eine Partnerübung genannt, die auf die Beeinflussung und Gewährwerdung des Körperbildes abzielt. Eine Person nimmt verschiedene Stellungen im Raum ein, die zweite Person klopft mit den Händen leicht über den ganzen Körper. Über den Körperkontakt wird eine möglichst genaue Wahrnehmung der gesamten Körperposition unterstützt. Die Übung sollte mehrmals in unterschiedlichsten Positionen wiederholt werden. Im Anschluss kann die Übung ohne Körperkontakt erfolgen und die Positionen werden nur mehr in der Vorstellung abgetastet, bis die gesamte Körperoberfläche auf einmal wahrgenommen werden kann. Die Übung zielt zudem auf die Optimierung der Körperausrichtung ab, die mit dem Körperbild einhergeht. (Franklin, 2003, S. 74f)

Diese Beispiele geben Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Selbst- und Identitätsentwicklung, die über Berührung angeregt werden können. Berührung kann als Wahrnehmungshilfe für die eigene Körperlichkeit genutzt werden, in die Präsenz führen und den Kontakt zu sich selbst und zu anderen, sowie ein ganzheitliches Körperbild und Körperkonzept fördern. Über Berührung und spielerischen Körperkontakt kann zudem den kindlichen Basisbedürfnissen ein Stück weit nachgekommen werden. Achtsame Berührung kann tonusregulierend wirken und zu einer besseren, ausgerichteteren Körperhaltung beitragen.

5.3.5 Merkmale einer guten Berührung

Wurden oben unterschiedliche Berührungsformen und die Intentionen derselben aufgezeigt, stellt sich nun die Frage, was eine gute Berührung ausmacht, welche Merkmale eine gute Berührung kennzeichnen.

Grossmann-Schnyder (2000, S 61f) legen dar, dass eine Berührung stets ein fließender Übergang zwischen aktivem Berühren und passivem Berührt-Werden darstellt. Bei der berührten Person fallen Aktion und Reaktion zusammen, da die berührte Person immer auch zurück berührt. Da Berührung neben den Hautsinnen auch die Tiefensensibilität anspricht, beruht Berührung auf Wechselseitigkeit. Wenn die berührende Person ihre Antwort auf die Berührung abwartet, wird auch sie berührt und die weitere Berührung wird dadurch beeinflusst sein. Grossmann-Schnyder (2000) definiert Merkmale, die gute Berührung kennzeichnet. Ein wesentliches Merkmal ist, die *Hinwendung* beim Berühren und ebenso die Hinwendung als Antwort auf das Berührt-Werden abzuwarten. Wenn sich die berührte Person der Berührung zuwendet, zeigt sich als Antwort eines *guten* Berührens eine Tonusregulation und eine subjektiv bessere Befindlichkeit. Jeder Mensch braucht je nach Situation und Aufgabe eine unterschiedliche Ansprache und demnach eine entsprechende Berührung.

Wie oben bereits angesprochen, gibt es vielfältigste Formen und Techniken der Berührung, auf die hier nicht weiter eingegangen werden kann, zudem erscheinen spezifische Techniken für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung auch nicht relevant. Für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung kommt jedoch folgenden Merkmalen einer guten Berührung Bedeutung zu. Grossmann-Schnyder (2000, S. 63f) führt drei Kennzeichen einer guten Berührung an:

- 1.) Den Horizont: Dies meint einen Gefühlsraum zwischen den beteiligten Personen, der gleichzeitig begrenzt und geweitet ist.
- 2.) Die Präsenz: Dies meint, dass der Raum von der eigenen Anwesenheit gefüllt wird. Denn ohne Präsenz ist es weder möglich wahr zunehmen noch zu wirken.
- 3.) Die Reagibilität: Hier geht es letztendlich darum, Bewegtes und Lebendiges in diesem Berührungsraum zu akzeptieren.

Olsen (1999, S. 85) beschreibt Berührung als „einen Dialog zwischen der Hand und der berührten Körperstelle. In dieser ‚leeren‘ Zeit des Nichtstuns bringst du in Wirklichkeit viel Aufmerksamkeit, Wachheit, Bewußtheit auf und initiiert den Dialog, der Wandel hervorruufen kann.“

Da Berührung für jeden zugänglich ist, kann dieser Dialog zwischen den TeilnehmerInnen stattfinden, oder auch zwischen PsychomotorikerIn und TeilnehmerIn.

In einem professionellen Rahmen ist ein gesundes Abgrenzungsverhalten zwischen PsychomotorikerIn und TeilnehmerIn unabdingbar. Dies lässt sich aufgrund eines professionellen Settings beschreiben, wie es Grossmann-Schnyder (2000, S. 65) darlegt. Denn in einem professionellen Setting greifen wir auch immer in den Eigen-, oft auch in den Intimraum der berührten Person ein. Der „Eigenraum des Berührten, der Begegnungs- und Handlungsraum von Berührtem und Berührendem, überlagern sich zwar örtlich und stehen also miteinander in Verbindung, sie unterscheiden sich aber durch ihre Thematik und sind dadurch voneinander abgegrenzt. Besonders letzteres gilt es beim professionellen Berühren zu beachten.“ (Grossmann-Schnyder, 2000, S. 65)

Dass betreffend Berührung in Berufen, die Körperkontakte erfordern, eine Reflexion derselben auf ihre Wirkung und Intention hin wesentlich ist, zeigen Probst (2012) und Anders (2001) auf. Denn hierbei bedingen sich die Berührungstechnik und das kommunikative, intentionale Geschehen, das oft das Herstellen von Vertrauen durch Berührung beinhaltet (Probst, 2012). Jedenfalls sollte Berührung auf Freiwilligkeit beruhen und die lokale Akzeptanz der Berührung gegeben sein (Anders, 2001, S. 116f).

5.3.6 Körperkontakt durch spielerisches Ringen, Rangeln und Raufen

Als letztes Konzept wird das *spielerische Ringen, Rangeln und Raufen* nach Beudels und Anders (2001) vorgestellt, das Berührung - nicht wie oben beschrieben - als eine gute, achtsame Berührung intendiert, sondern den Körperkontakt über eine spielerische Kampfform in den Blickpunkt rückt. Beudels und Anders (2001) betonen den Stellenwert der Haut in der Ausführung des pädagogisch-therapeutischen Bewegungskonzeptes, das mit Kindern und Erwachsenen durchgeführt wird. Der Mensch als soziales Wesen steht im Blickfeld des Konzeptes, der „sowohl auf Kontakt durch die Sprache als auch durch die Haut nicht verzichten kann“ (Beudels & Anders, 2001, S. 11). Mittels Spielen zum Balgen, Rangeln und friedlichem Raufen intendiert das Konzept verschiedene Urbedürfnisse zu befriedigen. Hierzu gehören unter anderem das Verlangen nach Nähe und Berührung, das Halten und Gehalten werden, fangen und loslassen. Durch Haut- und Körperkontakt mit den MitspielerInnen soll die soziale Integration gefördert werden. Neben den zumeist unausgesprochenen Wünschen nach Nähe und Berührung geht es auch darum, die eigene Kraft und Geschicklichkeit zu entwickeln und die Selbstwirksamkeit zu erleben. Körperliche, spielerische Auseinandersetzungen werden mit einem Partner (und nicht wie so oft mit einem Gegner) durchgeführt, was oft auch eine geistige Herausforderung für die TeilnehmerInnen

darstellt. Beudels und Anders (2001, S. 12f) beschreiben den Bewegungsbereich des Ringens, Rangelns und Raufens als eine „körperkontakt-intensive und zugleich berührungsfreundliche ‚sanfte‘ Kampfform“ im Gegensatz zu Distanz-Kampfsportarten. Es kommen erprobte, beliebte Spielformen zum Einsatz und keine Kampftechniken. Das Bewegungskonzept intendiert eine langsame Anbahnung des Körperkontaktes. Das Praxisangebot enthält unterschiedliche Grade des Körperkontaktes. So gibt es Spiele und Übungen, wo zunächst durch den Einsatz von Materialien indirekt Körperkontakt aufgenommen wird. Es gibt Übungen mit und ohne Körperkontakt, Spiele mit kurzen und unverbindlichen körperlichen Berührungen bis hin zu engem und unmittelbarem, spielerischem, körperlichen Umgang. Das Konzept bietet Raum, Körperkontakte zu erproben, Vorbehalte und Ängste abzubauen, Grenzen zu akzeptieren und zu reflektieren und bei Gegebenheit Grenzen neu zu definieren. Zu den pädagogisch therapeutischen Variablen gehören der Umgang mit Nähe und Distanz, die Körperwahrnehmung, das emotional-soziale Erleben, Kommunikation, psychische Konstitution und Interaktion. Hierbei wird der Einfluss der frühen, körperlichen und seelischen Erfahrungen berücksichtigt. Das nun eigene Erfahren und Erleben ist an frühere angenehme oder unangenehme Berührungserfahrungen gebunden, die das Verhalten im engen, körperlichen Kontakt zu den MitspielerInnen beeinflusst. Sinnlichkeiten und Begehrlichkeiten können wachgerufen und entwickelt werden, auch wenn sie zumeist unausgesprochen bleiben. (Beudels & Anders, 2001)

5.3.7 Kompensierbarkeit eines Mangels an Berührung

Wurde im Bewegungskonzept des Ringens, Rangelns und Raufens (Beudels & Anders, 2001, S. 11) und der analytisch-systemischen Bewegungs-Familientherapie (Weissmann, 2001) die Möglichkeit, dem Wunsch nach Nähe und Berührung nachzugeben, thematisiert, so widmet sich dieses Kapitel der Kompensierbarkeit eines Mangels an Berührung.

Die Möglichkeit der Kompensierbarkeit eines Mangels von Körperkontakt besprechen Anders und Weddemar (2001, S. 151-153). Unter Kompensierbarkeit verstehen die Autoren ein Aufholen (frühen) mangelnden Körperkontaktes mit einfachen Mitteln wie durch nachträgliches Zuführen positiver Körperkontakte. Ein Mangel an Körperkontakt ist kompensierbar, sofern er ein bestimmtes Maß an Intensität und Dauer nicht überschritten hat. Bei schweren Formen von Deprivation und negativen Formen des Körperkontaktes wie bei sexuellen und körperlichen Misshandlungen reicht das Nachholen positiver Körperkontakte zumeist nicht aus, sondern benötigt eine geeignete psychotherapeutische Behandlung.

Für Erwachsene werden unterschiedliche Formen der Massage als geeignet beschrieben, um einem Berührungsmangel entgegenzuwirken. Zudem unterstützen Massagen darin,

den verlorenen Kontakt zum eigenen Körper wieder aufzunehmen. (Anders & Weddemar, 2001, S. 151-186)

Auch Leibold (1986, S. 81f) betont, dass Massagen zur Gesunderhaltung von Körper und Seele beitragen. Der Körper kann neu erfahren und emotionale Störungen durch fehlenden Körperkontakt verhindert werden. Wenn der Hautkontakt bewusst wahrgenommen wird, können sich auch geistige und seelische Verspannungen lösen. Ruhe und Entspannung stellen sich ein und es werden positive Gefühl geweckt.

Die Ausführungen weisen darauf hin, dass auch im Rahmen der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung durch spielerischen oder bewussten Körperkontakt wie Massagen, Basisbedürfnissen aus der Kindheit oder dem Verlangen nach Nähe und Berührung nachgekommen werden kann. Damit gehen eine Tonus- und Selbstregulation auch im Sinne eines gesundheitsfördernden Angebotes (Frimodt, 2003; Haas et al., 2014) einher, das wieder Einfluss auf die Selbst- und Identitätsentwicklung nimmt.

6 Das ontogenetische Entwicklungsmodell ‚Spüren-Fühlen-Denken‘

Das ontogenetische Entwicklungsmodell Spüren-Fühlen-Denken (Gerber & Reinelt, 1985) befasst sich mit den basalen Fähigkeiten des Menschen: Spüren, Fühlen und Denken. Das Modell geht davon aus, dass in der Entwicklungsgeschichte des Menschen der Leib und das spürende, sinnliche Erleben zuerst verankert sind und die Basis für Selbst-, Fremd- und Weltwahrnehmung bilden. Als metatheoretisch und diagnostisch fundiertes Konzept für die therapeutische und pädagogische Praxis ist es auch in Bezug auf die Hautsinne und die individuelle Entwicklung des Menschen interessant. Folglich werden die theoretischen Bezüge dargelegt, um dann auf die Ebenen Spüren, Fühlen und Denken näher einzugehen und die praktische Handhabung aufzuzeigen.

6.1 Theoretische Bezüge

Das ontogenetische Entwicklungsmodell wurde von Gisela Gerber und Toni Reinelt entwickelt und erstmals 1983 in der Gesellschaft für Ärzte in Wien vorgetragen (Gerber, 1996, S. 8). Das Modell entwickelte sich aus dem konkreten Tun und Erleben in der klinischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der Klinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters in Wien (Gerber, 1994, S. 173; 2003, S. 215). Dieser Ursprung aus dem Kontext der Neurologie und der Seelenheilkunde mag Anstoß für eine Konzeptentwicklung entgegen eines Leib-Seele Dualismus gewesen sein. Dies zeigt sich auch im Anliegen der Autoren, einen metatheoretischen Bezugsrahmen herzustellen, der einen Methodeneklektizismus der vielfältigen psychotherapeutischen und somatotherapeutischen Interventionsmethoden meiden soll (Gerber, 1996, S. 10). Der metatheoretische Bezugsrahmen intendiert, „Menschen, gemäß ihren subjektiven Befindlichkeiten und besonderen Bedürfnissen, helfen zu können“ (Gerber, 1996, S. 12). „Es stellt einen theoretischen Hintergrund für praktisches Tun dar.“ (Gerber, 2005, S. 103) Der metatheoretische Bezugsrahmen soll, betreffend Menschen jeglichen Alters in den Feldern der Pädagogik, der Diagnostik sowie auch in rehabilitativ-therapeutischen Maßnahmen Orientierung bieten (Gerber, 1996, S. 10-12).

Gerber (1992, S. 97) definiert das Konzept wie folgt:

„Die ontogenetische Entwicklung, die wir in dem Modell Spüren-Fühlen-Denken zusammenfassen, stellt sich als ein Prozess vor, bei dem sinnlich wahrnehmendes-begreifendes Tun (Spüren) als Erfahrung durch

Vorstellungen gespeichert wird (Fühlen), die mehr und mehr abstrahiert zu Begriffen (Denken) werden. Vom Be-greifen über Anschauung zum Be-griff.“

Die Ebenen zeigen Abstraktionsstufen, wobei das Spüren am Anfang steht. Wesentlich ist bei dem Konzept, dass „alle Ebenen [...] sowohl aufeinander als auch auf das Ganze bezogen“ sind und in „ständig [...] oszillierendem Wechselbezug miteinander“ stehen (Gerber, 1994, S. 78).

Wie die Autoren die Ebenen Spüren, Fühlen und Denken ausdifferenzieren, darauf wird nun näher eingegangen.

6.2 Die Ebenen Spüren - Fühlen - Denken

In diesem Kapitel werden die Ebenen einzeln dargelegt sowie die implizite ontogenetische Entwicklung des Menschen aufgezeigt. Jede Ebene wird mit einer Definition derselben eröffnet, um dann die Herausbildung der jeweiligen Ebene zu erörtern.

Die *Ebene des Spürens* ist die zuerst genannte Ebene des Modells. Unter dem Begriff *Spüren* subsumiert Gerber (2003, S. 219) „alle bewusst werdenden Wahrnehmungsvorgänge, die über haptische, taktile, kinästhetische, motorische, gustatorische und olfaktorische Perzeption entstehen.“ Spüren meint „alle den Körper betreffenden Empfindungen“ (Reinelt, 1996, S. 305). Dabei spielen alle Sinnessysteme eine fundamentale Rolle im Entwicklungsprozess. Dennoch kommt den haptischen, taktil-kinästhetischen und oralen Wahrnehmungs- und Empfindungsqualitäten eine besondere Aufmerksamkeit zu, da den rezeptiven und propriozeptiven Körperempfindungen die Bewusstwerdung eigener somatischer Aktivitäten innewohnt (Reinelt, 1996, S. 305). „Was spürbar wird, hängt einerseits von der Intensität von Reizen und andererseits von der Zentrierung auf aktuelle Wahrnehmungsaktivitäten ab.“ (Reinelt, 1996, S. 305)

Reinelt (1994, S. 63) verdeutlicht, dass dem Spüren im Säuglingsalter eine wesentliche Rolle zukommt. Der Säugling erlebt zahlreiche Qualitäten des Spürens, für die ihm jedoch noch keine Symbole und Worte zur Verfügung stehen.

Der Haut und dem Mund kommen hierbei besondere Bedeutungen zu. Über die Haut werden Temperaturunterschiede, variierende Muskelspannung bei Berührung sowie eine Bandbreite von trocken bis feucht wahrgenommen. Über den Mund kann der Säugling mehr über Objekte, Menschen und die Haut erfahren. Durch vielfältige Sinneserfahrungen lernt der Säugling allmählich, dass es Objekte gibt, durch die er sich selbst spürt, Objekte, die zu ihm, zu seinem Körper gehören, und Objekte, die er zwar spürt, jedoch keine für ihn

spürbaren Empfindungssignale zurückkommen. Zunehmend verknüpft sich das spürende Erleben des Säuglings mit den Eigenbewegungen. Stellt es anfänglich mehr eine Gesamtempfindung dar, so werden diese kinästhetischen Empfindungen zunehmend differenzierter, und Einzelheiten in Geschmack, Geruch usw. können ausgemacht werden. Die verschiedenen qualitativ-sinnlichen Informationen werden mit der sich entwickelnden Wahrnehmungsorganisation verknüpft und die Objekte der Welt mit einer „sinnlichen Mehrdimensionalität“ (Reinelt, 1994, S. 66) ausgestattet. Wurde beispielsweise schon öfter ein Apfel gegessen, so kann schon über den Anblick eines Apfels die Sinneserfahrung seines Geschmackes und Geruches sowie die Beschaffenheit der Frucht hervorgerufen werden. (Reinelt, 1994, S. 63-66)

Hier wird der Komplex und Zusammenhang der sinnlichen Wahrnehmung deutlich. Jedoch veranschaulicht die Ausführung, dass einem Menschen (Säugling, Kind, Erwachsenen) diese Bandbreite an sinnlichen Möglichkeiten zur Verfügung steht, die er im Laufe seines Lebens erfahren konnte.

In der praktischen Arbeit beschreibt Gerber (2004, S. 36) auf der Ebene des Spürens Methoden, die auf ein vertiefendes Erleben und neue Wahrnehmungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt abzielen. Der Fokus auf Spüren wird in den Praktiken des Autogenen Trainings, in der Funktionellen Entspannung, in der Montessori-Pädagogik gelegt, sowie in vielen psychomotorischen Feldern, wie der Bobath Methode, der Rhythmik, der Motopädagogik, Mototherapie und der sensorischen Integration. Dabei ist der „Bedarf der Verbindung auf [die] ‚Fühl-‘ (anschauliche) und [auf die] ‚Denkebene‘“ wesentlich (Gerber, 2004, S. 36).

Die *Ebene des Fühlens* bildet die darauffolgende Stufe. Auf dieser Ebene definiert Gerber (2003, S. 219) Gefühle, die in „ständig[er] [...] Auseinandersetzung mit den Subjekten und Objekten dieser Welt entstehen. In diesem Prozess entstehen Bilder, Assoziationen, Symbole und Symbolwelten. Sie sind die entsprechende psychische Seite der biologisch fassbaren Wahrnehmungsorganisation.“ Körperempfindung und Gefühle voneinander zu unterscheiden ist nicht immer einfach, zudem das Auftreten von Gefühlen nicht an aktuelle Sinneswahrnehmungen gebunden ist (Reinelt, 1994, S. 68). Der Herausbildung der Gefühle ist nun die weitere Ausführung gewidmet.

Reinelt (1994, S. 69) geht davon aus, dass wir in einer „biopsychischen Urmatrix“ auf die Welt gekommen sind, in der die „leiblichen Empfindungen vom Gefühl noch nicht unterschieden“ werden konnten. Unsere sinnliche Wahrnehmung unterliegt jedoch „einem Bewertungsprozess dessen Abstufungen und Variationen sich auf die [...] biopsychische Urmatrix zurückführen lassen“ (Reinelt, 1994, S. 69). Das bedeutet, dass die verinnerlichten

Spürqualitäten nicht dasselbe wie das Real-Gespürte sind, sondern an Erinnerungen, Erlebnisse und Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt sind (Reinelt, 1994, S. 69). Diese Faktoren bezeichnet Reinelt (1994, S. 66) als „biopsychische Repräsentanten“.

„Das heißt also, daß Wahrnehmungen von Objekten und Vorgängen der Umwelt und Wahrnehmungen und Empfindungen von unserem Körper zur Organisation und zum Aufbau einer inneren Repräsentation eben dieser Objekte und Vorgänge der Umwelt und des Körpers selbst beigetragen haben.“ (Reinelt, 1994, S. 66f.)

Der Begriff *biopsychische Repräsentanten* beschreibt einen Prozess, der „biologische [...] Vorgänge im Gehirn und damit einhergehende psychische Vorgänge“ vereinigt (Reinelt, 1994, S. 67). Beispielsweise wird im metaphorischen Sprachgebrauch mit „ein weiches Herz haben“ *gefühlvoll* gemeint. Dabei wurde die Vorstellung von *weich* jedoch unter anderem „über konkrete haut- und bewegungssinnliche Wahrnehmungen gebildet“ (Reinelt, 1994, S. 70). Konnten wir selbst diese körperlichen Sensationen von weich erfahren, beispielsweise durch die Umhüllung in eine flauschige Decke, eine zerdrückten Banane im Mund oder durch das liebevolle Gehaltenwerden von einer Bezugsperson, so trugen diese Erfahrungen dazu bei, konkrete Spürqualitäten zu einer Fühlqualität umzuwandeln. Das bedeutet auch, „daß verinnerlichte Wahrnehmungs-Repräsentationen fühlbar werden können“ (Reinelt, 1994, S. 70).

Auf der Ebene des Fühlens setzen in der praktischen Arbeit Methoden an, die entsprechende Gefühlstönungen hervorrufen. Der Zugang findet zumeist über kreative Akte statt, die Assoziationen, Vorstellungen und Symbole zum Gegenstand haben. Unter anderem kann über Rollenspiele, Märchen, Katathymen Bilderleben, Träume, Phantasien, Malen, Gestalten, Dichten, Psychodrama auf der Ebene des Fühlens gearbeitet werden. Hierzu bedarf es einer Rückbindung auf die Spür- und einer Vorbindung auf die Denkebene. (Gerber, 2004, S. 36)

Auch in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung finden kreative Methoden vom Tanzen über das Malen bis hin zum Rollenspiel ihre Anwendung (Psychomotorik Schweiz⁴, 2016). In Bezugnahme auf die Hautsinne können Materialien mit unterschiedlichster Oberflächenbeschaffenheit (Tücher, Sandsäckchen, Hüte, Bambusstöcke) zur tänzerischen

⁴ <http://www.psychomotorik-schweiz.ch/psychomotorik/erwachsene> Zugriff am 10.03.2016

oder theatralischen Inspiration eingebracht werden. Spiele, die Körperkontakte in unterschiedlichster Intention zulassen, wie oben bereits aufgezeigt, scheinen ebenso geeignet, um von der Fühl-Ebene auf die Spür-Ebene, und ebenso auf die Denk-Ebene überzuleiten.

Die *Ebene des Denkens* bildet das höchste Abstraktionsniveau im Entwicklungsmodell. Gerber (2003, S. 219) definiert die Ebene des Denkens als „jene Prozesse, bei denen es um ein Bedenken im Sinne einer kognitiven Auseinandersetzung mit Empfindungen („Spür-ebene“) und emotional erlebbaren Bildern und Vorstellungen geht („Fühlen“)“. Auf dieser Ebene wird eine „kognitive [...] Reflexion“ (Gerber, 1996, S. 11) angestrebt, die eine „begriffliche Fassung von Gefühlen und Empfindungen⁵“ (Reinelt, 1996, S. 308) zum Inhalt hat.

Die Ebene des Denkens organisiert sich, „in hohem Maße durch die Sinneszellen des Mundes und der Hand [durch die] ‚begriffen‘“ wird (Reinelt 1994, S. 73). Durch das Untersuchen der Gegenstände wurden erste Erkenntnisse gewonnen und das „‚Begriffene‘ wurde im Laufe der Zeit symbolisch durch einen Begriff bezeichnet“ (Reinelt, 1994, S. 73). Dadurch werden konkrete Spür- und Fühlerfahrungen direkt oder indirekt mit zahlreichen Begriffen verknüpft und „über das Symbol (Zeichen, Wort, Schrift...) können biopsychische Repräsentationen von Erlebensqualitäten aktiviert werden“ (Reinelt, 1994, S. 73).

Konnten jedoch Begriffe oder Symbole nicht oder nicht ausreichend durch eine sinnliche Erfahrung erschlossen werden, konnten sich auch keine inneren Repräsentationen von Spür- und Fühlqualitäten herausbilden. Dann werden Begriffe zu reinen Worthülsen. So kann beispielsweise das Wort Liebe sehr unterschiedliche Bedeutung haben. Je nachdem, wie weit dieses Symbol „innere Repräsentationen von Spür- und Gefühlsqualitäten“ (Reinelt, 1994, S. 73) erschloss, kann das Wort Liebe beispielsweise mit Sicherheit und Vertrauen assoziiert werden oder eine Worthülse bleiben, wenn es mit keinen wohligen Gefühlen verknüpft werden kann. (Reinelt, 1994, S. 73f.)

Reinelt (1994, S. 74) legt dar, dass sowohl ein Überangebot als auch ein Fehlen von Angeboten verhindern können, dass bestimmte Erfahrungen gemacht werden. Ein anderer Grund könnten auch erhöhte Schwellenwerte der Haut- und bewegungssinnlichen Wahrnehmung sein. Dadurch kann eine differenzierte, spürende Qualität begrenzt bleiben, die „Auswirkungen auf die Entwicklung innerer Repräsentationen derartiger Spürqualität und –intensität haben. Spür- und Fühlücken wiederum reduzieren den Bedeutungsgehalt von

⁵ Reinelt (1996, 308) betont in diesem Zusammenhang, dass die dem Modell entsprechende Verortung eine spezifische des Denkens fokussiert und eine Vernachlässigung vieler, dem Denken zugeordneter Aspekte nicht heißt, dass ihnen keine Bedeutung zugemessen wird.

Gedanken und Worten und haben damit auch indirekten Bezug zur Sprache“ (Reinelt, 1994, S. 74).

Praktisch kann auf der Ebene des Denkens durch die Aktivierung integrativer Denkprozesse gearbeitet werden, die auf sinnliche Erfahrungen und auch durch Tun entwickelte Bilder aufbauen (Gerber, 2004, S. 36). „Erlebte Erfahrungen und Bilder werden durch Sprach- und Denkstrukturen integriert“ (Gerber, 2004, S. 36) und Identität entwickelt und bildet sich auf dieser abstrakteren Ebene heraus. Methodisch kann mittels Gesprächstherapie und analytischer Arbeit nach Alfred Adler oder Sigmund Freud gearbeitet werden, dabei „Bedarf es der Rückbindung auf die ‚Spür-‘ (sinnliche) und ‚Fühl-‘ (anschauliche) Ebenen“ (Gerber, 2004, S. 36).

In der psychomotorischen Praxis sind der Austausch mit anderen und die Reflexion über die (eigenleiblichen) Erfahrungen Praxis-Bestandteil. Die Reflexionen intendieren die Integration von Erlebtem und bei Gegebenheit auch die Entwicklung oder Stärkung der Handlungskompetenz. (Haas, 1999; 2014b)

Dieses Konzept verdeutlicht, wie wichtig die Spürerfahrungen und insbesondere die Erfahrung über die Hautsinne für die menschlichen Entwicklung sind. Die Empfindungen und Gefühle bedingen einander und beschreiben einen gemeinsamen Entwicklungsprozess, über den sich innere Repräsentanten auf biologischer und psychischer Ebene ausbilden. Je nach Möglichkeiten der sinnlichen Erfahrungen entwickeln sich auch Sprach- und Denkstrukturen, Beziehungsqualitäten zu sich und zur Umwelt sowie die Identität. Das Modell zeigt auf, dass auf jeder Ebene je nach Entwicklungsbedarf angesetzt werden kann. Erfahrungen können sich jedoch nur dann vollständig auf allen Ebenen manifestieren, wenn eine Anbindung an die anderen beiden Ebenen stattgefunden hat.

Für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung und in der Arbeit mit Hautstimulierung und Hautempfindungen mit Erwachsenen bedeutet das, dass je nach individuellen Möglichkeiten und Zielen auf jeder Ebene angesetzt werden kann, um darüber auch die anderen Ebenen zu erschließen. Von der Denk-Ebene aus können gefühlsarme Situationen oder Worte durch sinnliche Hautwahrnehmung angestrebt und ein Zugang zu den Gefühlen und Empfindungen angebahnt werden. Die Kategorie der Hauterfahrung, wie sie in dieser Arbeit behandelt wird (siehe Kapitel 5), ist Bestand der Spür-Ebene. Die Wahrnehmung von Hautreizen basiert auf der Empfindungsebene, die eng mit Gefühlen verbunden ist. Hautempfindungen auf der Spür- oder Fühlebene können für die weitere Verarbeitung in die selbst-reflexive Ebene transportiert werden. Hier kann Erlebtes bewusst gemacht, neu eingeordnet und verarbeitet werden.

7 Diskussion

In diesem Kapitel werden die bislang dargelegten Themen und die eingangs gestellten Fragen nach der Bedeutung des Sinnesorgans Haut für die menschliche Entwicklung diskutiert, beantwortet und weiterführende Fragen aufgeworfen. In einem ersten Schritt wird auf die Frage nach der *Bedeutung des Hautorganes für die menschliche Entwicklung* über die Lebensspanne eingegangen. In einem zweiten Schritt wird die *Bedeutung von Hauterfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen unter besonderer Berücksichtigung der Selbst- und Identitätsentwicklung dargelegt*, um im nächsten Schritt auf die Frage einzugehen, *wie in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen über Hautstimulierung und die Erfahrung derselben die Selbst- und Identitätsentwicklung des Individuums unterstützt werden kann*.

Wenden wir uns nun der ersten Frage, welche Bedeutung dem Sinnesorgan Haut für die menschliche Entwicklung zukommt, zu. Diesbezüglich konnte aufgezeigt werden, dass die Haut lebenswichtige Funktionen auf physischer und psychischer Ebene übernimmt. Insbesondere konnte dargelegt werden, dass taktile Stimulierungen, Hauterfahrungen und die zwischenmenschliche Berührung in den ersten Lebensjahren für die biologische Entwicklung und das Wachstum des Kindes unabdingbar sind und sich besonders prägend auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken (Montagu, 1992). Es konnte aufgezeigt werden, dass taktil-haptische Stimulierungen und die Erfahrungen derselben die Erkenntnisfunktionen des Menschen (Lichti, 2000) und den Bedeutungsgehalt der Sprache beeinflussen (Reinelt, 1994) und weiters die Berührungsqualitäten, die ein Individuum erfährt, auf die Beziehungsgestaltung, die Bildung von Vertrauen, die Empfindungen und Gefühle, das Verhalten, die Identitätsbildung, das Selbstkonzept und die Sexualität Einfluss nehmen (Anders & Weddemar, 2001).

Diesbezüglich wurde für eine erste Orientierung auf die Anatomie, Physiologie und die Funktionen der Haut eingegangen, um dann die sehr differenzierte Rezeptorleistung des Hautorganes darzulegen. Es wurden die sehr sensiblen Rezeptoren für hauchzarte Berührung (Meissnersche Körperchen), Druckwahrnehmung (Merkelsche Körperchen), Temperatur (Thermorezeptoren), Vibration (Vater-Pacinische Körperchen), Dehnung und Quetschung (Ruffinische Körperchen) und die Nozizeptoren für die Schmerzwahrnehmung aufgeführt (Anders & Weddemar, 2001, S. 32-36; Grunwald, 2012). Zudem übernehmen auch die mit gleichen Rezeptoren ausgestatteten Körperhaare als Grenzfläche des Hautorganes zur Umwelt eine wesentliche Funktion, und zwar durch das Registrieren des physikalischen Erstkontaktes vor den Hautrezeptoren (Grunwald, 2012, S. 31f). Eine ebenfalls wesentliche

Funktion kommt der untersten Hautschicht, der Fascia superficialis zu, die aus Bindege- webe besteht, den ganzen Körper umgibt und ein Netz zu den inneren Organen und Mus- keln bildet. Der untersten Hautschicht kommt daher auch eine integrative Funktion für die Körperhaltung und die Bewegungsorganisation zu (van der Wal, 2014, S. 17).

Die Hautsinne bilden sich bereits im Mutterleib als erstes Sinnesorgan aus (Gieler, 2005, S. 17) und zeigen sich im sensorischen Humunculus in besonderem Maße vertreten (Pen- field & Rassmussen 1968, S. 214). Besondere Bedeutung kommt den Tastsinnesrezepto- ren an Mund und Händen zu. Sie werden auch als Erkundungsorgane bezeichnet, mit de- nen insbesondere das Kleinkind seine Umwelt erkundet und erfährt (Ettrich, 2001, S. 128).

Auf organischer Ebene hat die Stimulation der Haut durch den starken Druck der Wehen beim Geburtsprozess Einfluss auf die Entwicklung des zentralen Nervensystems und auf die Funktionsfähigkeit von Organsystemen (Montagu, 1992). Berührung und körperliche Zuwendung, die ein Kind im Kleinkindalter erfährt, haben Einfluss auf das Wachstum sowie auf das Immunsystem (Anders & Weddemar, 2001, S. 63-65). Die Bedeutung des Körper- kontaktes für die menschliche Entwicklung zeigt sich bei Fehlen desselben, und zwar mit Folgen bis zum Kindstod (Stacherl, 1997, S. 167).

Letzteres beweist, dass die zwischenmenschliche Berührung für eine gesunde Entwicklung notwendig ist. Der Berührung kommt hierbei eine bedeutungstragende Funktion für die Be- ziehungsqualität, die zwischenmenschliche Kommunikation und für die Bildung von Gefüh- len zu.

Taktile Sensationen stehen in engem Zusammenhang mit Gefühlen (Anzieu, 1998; Montagu; 1992, Reinelt; 1994; Zimmer, 1995). Die Verbindung von taktilen Spürerfahrun- gen mit Fühlerfahrungen zeigt sich auf verschiedenen Ebenen (Reinelt, 1994).

Denn bereits im Säuglingsalter werden über die zwischenmenschliche Berührung zwischen Bezugsperson und Kind Gefühle vermittelt (Nathan, 2001). Die Haut fungiert als Kommuni- kationsorgan, über das miteinander - unabhängig vom Sprachvermögen - zwischen- menschlich kommuniziert wird (Pöhlmann et al., 2011, S. 70; Bowlby, 2008, S. 98). Und die Spürerfahrungen, die beispielsweise als angenehm oder unangenehm empfunden werden, werden in Gefühle übergeführt (Reinelt, 1994).

Je variantenreicher jemand Spür- und Fühlerfahrungen durch das Erkunden der Umwelt sowie durch zwischenmenschliche Berührung im Lebenslauf erfahren konnte, umso vari- antenreicher wird sich dies in der Wortwahl und der Sprache, in der Ausdrucksfähigkeit des Menschen spiegeln. Eine mit Gefühlen verbundene Sprache basiert auf ausreichend Spür- und Fühlerfahrungen derselben, wobei sich ein Fehlen gewisser Erfahrungen in einem re- duzierten Bedeutungsgehalt von Gedanken und Worten äußern kann (Reinelt, 1994).

Aufgezeigt werden konnte, dass die Haut als Grenzorgan eine wesentliche Funktion für die Selbst- und Ich-Entwicklung aufweist. So beginnt die Ausbildung des Ichs und des Selbst bereits im Mutterleib durch das Grenzorgan der Haut. Über den taktilen Sinn spürt sich der Säugling selbst und erkundet seine Umgebung und Bezugspersonen. Über die Hautsinne, die Eigenbewegungen, den Hautkontakt mit Bezugspersonen und die Erkundungsorgane (Mund und Hände) erfährt und lernt das Kind zwischen Selbst und nicht Selbst, zwischen Ich und Anderen zu unterscheiden (Gieler, 2005; Nathan, 2001; Stacherl, 1997; Stecklina, 2012).

Für die Entwicklung des Selbst sind stützende Erlebnisse mit Bezugspersonen nötig. Um ein starkes Selbst zu entwickeln, braucht der Säugling eine befriedigende Eltern-Kind-Beziehung und einen engen, stimmigen Körperkontakt. Denn Störungen im Bereich des Vertrauens, der Bindung, der Autonomie und der Geborgenheit wirken sich negativ auf das Körperbild und die Selbststrukturen aus. (Gieler, 2005)

Das psychische Ich entwickelt sich auf Grundlage des ausgebildeten Körper-Ichs, das sich aus den Erfahrungen der Körperoberfläche herausbildet (Anzieu, 1998). Das psychische Ich und das Körper-Ich bedingen einander und bilden die Grundlegung für Individuation und damit für die Bildung der Identität. Für die Fähigkeit zur Individuation bedarf das Kind einer vertrauensvollen Beziehung zu den Bezugspersonen. Auf dieser Basis kann sich ein distanzierterer Kontakt bis hin zur vertrauensvollen Trennung und Lösung von Bezugspersonen entwickeln (Anders & Weddemar, 2001).

Die Ausführungen verdeutlichen, dass ein enger, vertrauensvoller Körperkontakt in der frühen Lebenszeit für die Bildung der Identität unabdingbar ist. Denn konnte keine vertrauensvolle Basis entwickelt werden, werden sich dementsprechende Folgen zeigen (Beckmann-Neuhaus, 1993; Gieler, 2005; Höhmann-Kost, 2002). In der Persönlichkeitstheorie nach Costa und McCrae (1987) wird die Facette des Vertrauens der Dimension Verträglichkeit zugeordnet. Die Eigenschaften Ängstlichkeit und wütende Erregbarkeit, die Kinder mit Berührungsmangel aufweisen (Cermak, 2004, S. 423-426), gehören hingegen der Dimension der emotionalen Labilität und des Neurotizismus an. Nach den Ausführungen von Beckmann-Neuhaus (1993), Cermak (2004), Gieler (1995) und Höhmann-Kost (2002) ist davon auszugehen, dass die frühen Haut- und Beziehungserfahrungen diese grundlegenden Persönlichkeitsstrukturen und insbesondere die Möglichkeit der Vertrauensbildung, die für den Ablösungsprozess, die Individuation und die Identitätsentwicklung grundlegend ist, beeinflussen.

In der Kindheit erschließt sich die Bedeutung der Hautsinne über das Erleben und Entdecken unterschiedlicher Berührungen mit Erwachsenen oder anderen Kindern. Hierbei kann

das Kind seine eigenen körperlichen Grenzen erfahren und lernen, wo es gerne berührt wird und wo nicht. Gleichgeschlechtliche Kontakte ermöglichen es, auch die eigene Geschlechterrolle auszuprobieren. (Wanzeck-Sielert, 2012)

Im Jugendalter tragen zur Identitätsbildung Selbstberührungen und Hautkontakte zu anderen bei. Hierbei geht es um die Suche nach Nähe zu Gleichaltrigen, um Abgrenzung zur Erwachsenengeneration und um das Signalisieren von Zugehörigkeit. Zudem geht es um erste Annäherungen an potentielle PartnerInnen und SexualpartnerInnen. (Stecklina, 2012, S. 132)

Kontakte zu sich selbst ermöglichen das Erkunden des eigenen Körpers und sind für den Aufbau eines gesunden Verhältnisses zum eigenen Körper sowie zur eigenen Sexualität bedeutend. Wobei bei Mädchen der Selbstberührung für die Bildung des Selbstwertes und des Selbstbewusstseins besondere Bedeutung zukommt (Möller, 2005, S. 175-183; Stecklina, 2012, S. 136).

Für Heranwachsende stellen Körperkontakte eine Sinnressource dar, um unterschiedliche lebensgeschichtliche Aufgaben - körperliche, psychische und soziale Veränderungen - bewältigen zu können. In dieser Lebensspanne ist es wichtig, den eigenen Stil und damit die eigene Identität zu finden. Der Hautkontakt, das Erleben von Nähe und Wärme zeigt sich für die Entwicklung des Selbstbildes und für das Bewältigungshandeln bedeutend. (Stecklina, 2012, S. 132-138)

Der Körperkontakt reduziert sich zwar im Laufe des Lebens, doch bleibt er für das Wohlbefinden des Menschen bedeutsam. Auch im Erwachsenenalter bedarf der Mensch der Körperkontakte für die Selbstregulation. In dieser Lebensspanne sehnt sich der Mensch besonders bei Gefühlen wie Traurigkeit, Unsicherheit oder Verletztheit nach Berührung. (Anders & Weddemar, 2001, S. 127)

Im Erwachsenenalter werden Körperkontakte oft gescheut, da Berührung häufig mit Sexualität verbunden wird (Anders & Weddemar, 2001, S. 185; Nathan, 2001, S. 106). Diese Interpretation wird jedoch als überwiegend unbegründet beschrieben (Anders & Weddemar, 2001, S. 185; Nathan, 2001, S. 106), da sich anteilnehmende, brüderliche oder verbindende Berührungen von der leidenschaftlichen Berührung unterscheiden (Nathan, 2001, S. 106). Legalisierte Spielräume für Berührungen bestehen bei bestimmten Sportarten, im Tanz, bei Begrüßungsritualen oder in therapeutischen Situationen (Anders & Weddemar, 2001, S. 185).

Mit der Elternschaft entstehen wieder neue interpersonale Berührungen. In dieser Lebensrolle kommen dem Erwachsenen neue Körperkontakte und Aufgaben beispielsweise durch Streicheln, Wickeln und Stillen des Nachwuchses zu. (Anders & Weddemar, 2001, S. 185f)

Eine grundlegende Bedeutung kommt der Berührung im sexuellen Zusammenhang zu. So weisen die Hautsinne eine wesentliche Funktion bei der Suche nach Erotik, Zärtlichkeit und in der Partnerschaft auf (Anders & Weddemar, 2001, S. 185f, Montagu, 1992). Denn eine harmonische Sexualität wird für die Selbstregulation und Entspannung als wesentlich beschrieben (Anders & Weddemar, 2001, S. 185f).

Montagu (1992, S. 125-141) führt aus, dass ein normales Geschlechtsleben ausreichend liebevollen Körperkontakt in der Kindheit erfordert und damit einhergehend die Erfahrung, geliebt zu werden (Spitz, 1988). Mangelserlebnisse, Gewalterfahrungen und körperliches Vermeidungsverhalten in der Kindheit können zur Ablehnung des eigenen Körpers sowie zu Schwierigkeiten, sich berühren zu lassen, führen (Schmidt-Siebeth, 1989, o. S.; zit. n. Seikowski & Gollek, 2001, S. 244). In sexualtherapeutischen Verfahren geht es in einem ersten Therapieschritt darum, Berührung als angenehm zu erleben. Berührung fern von Leistungsdruck und in Verbindung mit angenehmen Gefühlen wie Wärme und Geborgenheit zu erfahren. (Seikowski & Gollek, 2001, S. 244)

Als besondere Funktion des Hautorganes kann in Bezug auf die Persönlichkeitsbildung, neben dem identitätsbildenden Faktor und der Ich-Entwicklung auch eine regulierende Organisation des Erregungszustandes bei einer wohlwollenden, zwischenmenschlichen Berührung beschrieben werden (Cermak, 2004; Grunwald, 2012; Kesper & Hottinger, 1999, S. 35). Sensorische Impulse können über die *Formatia Reticularis* gehemmt oder gestärkt werden und das Individuum beruhigen oder erregen (Ayres, 1998). Über Körperberührung wird das Bindungshormon Oxytozin gebildet, das auf die Stimulierung sozialer Bindungsprozesse Einfluss nimmt und stressreduzierend wirkt (Grunwald, 2012). Nicht nur die zwischenmenschliche Berührung, sondern auch die Selbstberührung hat beruhigenden Einfluss und fördert zudem die Konzentration (Schönhammer, 2013, S. 54f).

Auf diesen Erkenntnissen gründend wenden wir uns nun der zweiten Frage, jener nach der *Bedeutung von Hauterfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen unter besonderer Berücksichtigung der Selbst- und Identitätsentwicklung* zu.

Diesbezüglich konnte aufgezeigt werden, dass Hauterfahrungen in der psychomotorischen Praxis ein wesentlicher Beitrag zur Selbst- und Identitätsentwicklung zukommen kann (Beckmann-Neuhaus, 1993). Die wesentlichsten Wirkungen taktil-haptischer Erfahrungen liegen in der Möglichkeit, über Körpererfahrungen- und Wahrnehmungen wieder mit sich, den eigenen Empfindungen und Gefühlen in Kontakt zu kommen (Bielefeld, 1991; Fischer, 2009) und auf das Körperkonzept als Teil des Selbstkonzeptes integrierend Einfluss zu

nehmen (Fischer, 2009, S. 76-86), in der stressreduzierenden, beruhigenden und tonusregulierenden Wirkung von Berührung (Anders & Weddemar, 2001; Gansch, 2015; Haas et al., 2014; Kolb & Heckmann, 2001) und in der erkenntnisleitenden Funktion von Berührung (Beckmann-Neuhaus, 1993; Weissmann, 2001).

Aus den obigen Ausführungen zu den Hautsinnen lässt sich schließen, dass ihnen in der Psychomotorik in Bezug auf die Prämisse der Erfahrung (Fischer, 2009; Haas, 1999) aufgrund ihrer hochsensiblen Kontakt- und Grenzfunktion eine wesentliche Bedeutung zukommen kann. Denn Körpererfahrungen als dem Körperschema und dem Körperbild übergeordnete Kategorie nehmen durch ihre Wahrnehmungs- und Erlebnisempfindungen Einfluss auf die Persönlichkeit des Individuums (Bielefeld, 1991, S. 16-18). Peter-Bolaender (1991, S. 253) zeigt auf, dass durch das Körperleben im Hier und Jetzt, durch aktuelle Gefühle, Empfindungen und Gedanken Bewusstseinsprozesse aktiviert werden können, die zur Ausbildung der personalen Identität beitragen. Denn Erfahrungen sind auf die Wahrnehmung des eigenen Selbst und die kognitive Bewusstwerdung und Einordnung angewiesen (Fogel, 2013, S. 1-10).

Es wurde beschrieben, dass das Selbst und die Identitätsentwicklung eng miteinander verwoben und Konstituenten der Persönlichkeit sind (Lindenberger & Schaefer, 2008). Aus ontologischer Perspektive bildet das Selbst den Kern der Persönlichkeit. Aus phänomenologischer Perspektive bezieht sich das Selbst auf das Selbstkonzept, die Selbstwahrnehmung und die Selbsterkenntnis (Oerter & Dreher, 2008). Während das Selbst eine fortwährende Konstante darstellt, präsentiert sich die Identität in einem Gegenwartsbezug (Höhm-Kost, 2002, S. 19). Das Ich, das aus der Identität hervorgeht, stellt das erkennende Subjekt dar, während das Selbst das Erkannte bildet (James, 1890). Das Ich beinhaltet mit seinem Gegenwartsbezug die aktuellen Wahrnehmungen, sowie das Bewusstsein und die Erlebnis- und Erkenntnisfähigkeit (Höhm-Kost, 2002).

Der identitätsbildende Faktor von Hautstimulierung und die Erfahrung derselben liegen unter anderem in der Grenzerfahrung von Innen und Außen, worüber sich ein ganzheitliches Gefühl bis hin zu einem stabilen Identitätsgefühl entwickeln kann (Beckmann-Neuhaus, 1993). Wesentlich erscheint, dass die der Identität immanente Ich-Entwicklung über die Stimulierung der Hautsinne gestärkt werden kann (Beckmann-Neuhaus, 1993). Davon ausgehend, dass sich das Selbst über die Ich-Erfahrungen entwickelt, stärkt und auch verändert (Höhm-Kost, 2002), lässt sich schließen, dass neuartiges, oder erstmaliges, sich selbst Erleben und Spüren über die Hautsinne „Transitionen“ (Ruble, 1994; siehe dazu Kapitel 2.4.1) anfachen kann. Neu gewonnene Erkenntnisse und Erfahrungen die durch die Selbstwahrnehmung über die Hautsinne angeregt wurden, können letztendlich in das be-

stehende Selbst integriert werden. Das bedeutet, dass durch Hautstimulationen „verkörperte Selbstwahrnehmungen“ (Fogel, 2013) einen Wandel im Körperbild und im Körperschema hervorrufen können. Es ist davon auszugehen, dass taktile Erfahrungen unter anderem Veränderungen in der Körperwahrnehmung, im Körpergefühl, im Selbstvertrauen, im Erleben der Körpergrenzen und in der Ausbildung der Gefühle bewirken können, deren Prägung und Intension wohl von Zeitraum, Gefühlserleben und dem jeweiligen psychomotorischem Setting abhängen.

Aus dem Blickwinkel, dass die Identitätsentwicklung ein überdauerndes Entwicklungsthema darstellt (Haas, 1999) und als übergreifendes Konstrukt von Faltermaier et al. (2014) für Entwicklungs- und Persönlichkeitsprozesse aufgefasst wird, kann als gegeben angenommen werden, dass Hauterfahrungen in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung weitreichend die Selbst- und Identitätsentwicklung beeinflussen können. So ist es schlüssig, dass über Hautwahrnehmung erlangte Bewusstseinsprozesse auf die Geschlechtsidentität, die soziale oder die kulturelle Identität einwirken können. Es scheint durchaus plausibel, dass intensive Hauterfahrungen mit Erkenntnisprozessen einhergehen, die die Gestaltung von sozialen Beziehungen, Lebensrollen, Lebenseinstellungen und Zielen überdenken und wandeln und auch neue gesundheitsbezogene Zugänge eröffnen. Letzteres konnte in der stressreduzierenden Wirkung von Berührung (Grunwald, 2012), im euthymen Erleben von taktilen Stimulierungen (Haas et al., 2014) und auch in der Kompensierbarkeit eines Mangels an Berührung (Beudels & Anders, 2006; Weissmann, 2001) bewiesen werden.

Die praktischen Beispiele aus Kapitel 5 verweisen bereits auf einen Zusammenhang zwischen taktilen Erfahrungsräumen und den eingangs genannten gesundheitlichen Schutzfaktoren (Haas, 2014). So scheint es plausibel, dass mit einem entsprechenden praktischen Angebot ein Erfahrungsraum geschaffen werden kann, um den gesundheitlichen Schutzfaktoren (Haas, 2014) der Leib-seelischen Regulation, der Erholungsfähigkeit, der Fähigkeit euthymen Erlebens und Genießens, der Beziehungskompetenz und des Wahrgenommen Werdens nachzukommen. Die psychomotorische Entwicklungsbegleitung offenbart sich also als geeignetes Setting, um über Hautstimulierung (Schönbauer, 2006), über tonusregulierende und entspannende (Frimodt, 2003; Schönbauer, 2006) Angebote sowie der Schulung des Körperbewusstseins (Frimodt, 2003; Fischer, 2009; Haas et al., 2014) die Psychohygiene Erwachsener zu unterstützen.

Wenden wir uns im nächsten Schritt nun der letzten Frage zu: *Wie in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen über Hautstimulierung und die Erfahrung derselben die Selbst- und Identitätsentwicklung des Individuums unterstützt werden kann.*

Diesbezüglich bietet die psychomotorische Entwicklungsbegleitung vielfältige Möglichkeiten und Erfahrungsräume. In Kapitel 5 wurden die taktilen Anregungsformen Materialerfahrung und Körperkontakte über Medien, die Selbstberührung, die zwischenmenschliche Berührung und spielerische Körperkontakte behandelt und deren Wirkung aufgezeigt. Für die psychomotorische Praxis erscheinen die unterschiedlichen taktilen Anregungsformen bedeutend, da sie unterschiedlichen menschlichen Ressourcen und Bedürfnissen entsprechen können, und jede Anregungsform spezifische taktile- und/oder haptische Erfahrungsräume eröffnen kann.

In einem ersten Schritt wird nun auf spielerische Körperkontaktformen eingegangen. Haas (2004, S. 516) und Schiffer (2001, S. 88) besprechen spielerische Inhalte durch die selbst-darstellenden, wahrnehmenden und anerkennenden Komponenten als besonders tragend für die Identitätsbildung.

Durch spielerische Kontaktformen können Körperbereiche wieder bewusst gemacht (Kolb & Heckmann, 2001; Weissmann, 2001), unterschiedliche Weisen an Berührung erfahren und anregende oder beruhigende Berührungsformen gewählt werden. Das Bewegungskonzept von Beudels und Anders (2006) ermöglicht zudem unterschiedliche Grade an Körperkontakten, die vom indirekten bis zum sehr nahen Körperkontakt reichen. Zudem erlauben spielerische Formen, einen Mangel an Berührung auf unbeschwerte Weise auszugleichen, wobei diese Berührung Weissmann (2001) Basisbedürfnisse und Beudels und Anders (2006) Urbedürfnisse nennen.

Körperkontakte über Medien bieten die Möglichkeit, ohne direkten Hautkontakt in Kontakt zu treten (Haas et al., 2014, S. 115). Sie können auf spielerische Weise erfolgen (Beudels & Anders, 2006) oder in besinnlicherer Form z.B. durch Massagen (Haas et al., 2014; Kolb & Heckmann, 2001). Auf diese Weise in Kontakt zu treten scheint sinnvoll für Menschen, die keinen direkten Körperkontakt zulassen möchten oder diesen als zu nahe empfinden. Eine Hautstimulierung mit unterschiedlichen Materialien ermöglicht es zudem, sich selbst auf unterschiedliche Weise zu erfahren, wahrzunehmen, was wohl tut und was nicht, zu genießen und zu entspannen, oder letzteres zu lernen. (Haas et al., 2014, S. 115).

Eine weitere Möglichkeit, die Selbst- und Identitätsentwicklung zu unterstützen, bietet das Angebot materieller Erfahrungen. So impliziert das Fühlen von Materialien zugleich das eigenleibliche Spüren, eine Rückbesinnung auf sich selbst. Denn um etwas empfinden zu können, braucht es ebenso das Spüren des Selbst (Brooks, 1985, S. 113). Über taktile Wahrnehmungen kann somit der Kontakt zu sich selbst und zu den eigenen Gefühlen und Empfindungen unterstützt werden (Gerber, 2003).

Das psychomotorische Angebot bewusster Materialerfahrungen regt zudem die taktil-kinästhetische Erkenntnisaktivität an. Denn das Wissen über die Beschaffenheit von Dingen wird über die Hautsinne und insbesondere über die Hände erworben und an das Auge weitergeleitet (Lichti, 2000, S. 224f).

Als eine weitere identitätstragende, taktile Anregung kann die zwischenmenschliche Berührung beschrieben werden. Die zwischenmenschliche Berührung kann als Wahrnehmungshilfe (Weissmann, 2001), zur Entspannung (Kolb & Heckmann, 2001), für den zwischenmenschlichen Dialog (Weissmann, 2001; Kolb & Heckmann, 2001) und zur Tonusregulation (Gansch, 2015; Rolph, 2012; Weninger, 2015) eingebracht werden.

Hervorzuheben ist weiters, dass achtsame zwischenmenschliche Berührung Wahrnehmungshilfe für eigene Signale und die Körperhaltung sein kann (Weissmann, 2001). Das bedeutet, dass bestimmte Körpersignale oft erst durch einen Berührungsreiz und die darauf gerichtete Aufmerksamkeit wahrgenommen werden können (Ayres, 1998, S. 169).

Zudem ermöglicht zwischenmenschliche Berührung ein Wahrnehmen der Körpergrenze und unterstützt die Ich-Entwicklung und die Identität (Beckmann-Neuhaus, 1993). Hautstimulierungen über die gesamte Körperoberfläche durch Klopfen oder Streichen werden als besonders geeignet für die Entwicklung eines ganzheitlichen Körperbildes beschrieben (Franklin, 2003, S. 74f; Kolb & Heckmann, 2001, S. 190-203). Zudem kann sich darüber einerseits ein klarer Abgrenzungsprozess nach außen hin entwickeln und andererseits eine klare Trennung nach innen, zu sich selbst (Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 119). Die Erfahrung der eigenen Körpergrenze fördert die Wahrnehmung des Ichs in Beziehung zur Außenwelt (Beckmann-Neuhaus, 1993, S. 119). Empfindungen von Nähe und Distanz (Gieler, 2005, S. 28) können erkundet und thematisiert werden.

Als letzte taktile Anregungsform wird nun auf die Selbstberührung eingegangen. Selbstberührung hat durch das selbstbestimmte Vorgehen den Vorteil, dass Überraschendes oder Unangenehmes ausgeschlossen werden kann (Schönhammer, 2013, S. 54f). Dadurch können in entspannter Weise Berührungen genossen oder ausprobiert werden (Ohlsen, 1999, S. 85-88). Zudem helfen Eigenberührungen, die eigenen Grenzen zu erfahren und das eigene Körperschema kennenzulernen (Anders & Weddemar, 2001, S. 79).

Das ontogenetische Entwicklungsmodell (Gerber, 2004) kann für die psychomotorische Praxis als Orientierungsrahmen dienen. Das metatheoretische Konzept befasst sich mit den basalen Fähigkeiten - Spüren, Fühlen und Denken - des Menschen. Hautstimulierung und Hautwahrnehmung sprechen die Basisebene, das Spüren an, das auch die Selbst-, Fremd- und Weltwahrnehmung impliziert. Nach individuellen Möglichkeiten kann auf jeder Ebene angesetzt werden, um von hier aus eine Anbindung an die anderen beiden Ebenen zu

schaffen. Das bedeutet, dass auf dem Abstraktionsniveau, auf der *Ebene des Denkens* beispielsweise die begriffliche Fassungen von Gefühlen oder Empfindungen durch entsprechend hautstimulierende Angebote auf die Ebenen des Fühlens und Spürens übergeführt werden kann und vice versa. Die Hautsinne, den Basissinnen angehörend, werden in diesem Modell als bedeutsam für ein vertiefendes Erleben und Erfahren neuartiger Wahrnehmungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt beschrieben.

Die hautstimulierenden, ich-stärkenden und identitätsbildenden praktischen Herangehensweisen veranschaulichen die vielfältigen Möglichkeiten, die Selbstentwicklung des Menschen zu fördern. Undeutlicher zeigt sich hingegen, inwieweit Hauterfahrungen Lebens- und Entwicklungsthemen (Faltermaier et al., 2014) abseits gesundheitsbezogener Bereiche im Konkreten erschließen können. Auch wenn davon auszugehen ist, dass durch entsprechende hautstimulierende Angebote und die Reflexion derselben eine allgemeine Stressreduktion, ein gestärktes Selbstbewusstsein oder Identitätsgefühl sich einstellt und auf verschiedene Lebensbereiche und die Beziehungsgestaltungen auswirken kann, so wird eine konkrete Beantwortung aufgrund fehlender Erfahrungsberichte offen bleiben. Dieses Faktum verweist auf einen empirisch, qualitativen Forschungsbedarf, um entsprechende psychomotorische Praxiskonzepte entwickeln zu können.

Interessant wäre auch eine Analyse der Möglichkeiten und Grenzen verschiedengeschlechtlicher Hautkontakte. Denn auch wenn Anders und Weddemar (2001) sowie Nathan (2001) die tendenziell sexuelle Ausrichtung bei zwischenmenschlicher Berührung eher verneinen, so beschreiben Beudels und Anders (2001), dass im spielerischen Ringen, Rangeln und Raufen Sinnlichkeiten und Begehrlichkeiten wachgerufen und entwickelt werden können. Wie mit diesen wachgerufenen Gefühlen jedoch weiter umgegangen wird, besprechen Beudels und Anders (2001) nicht. Ähnliche Fragen stellen sich bei den angeführten nahen Körperkontakten durch Massagen oder zwischenmenschliche Berührungs- und Kontaktspiele, wie sie beispielsweise Kolb und Heckmann (2001) beschreiben. Diesbezüglich besteht noch Klärungsbedarf für den Umgang mit Körperkontakten und Berührungen in der psychomotorischen Praxis mit Erwachsenen.

Das Sinnesorgan Haut erweist sich als vielfältiges, komplexes System, in vielerlei Hinsicht kaum klar abgrenzbar. Daher soll an dieser Stelle auf die eingangs dargelegten Begriffsbestimmungen die Haut betreffend noch einmal Bezug genommen werden. Denn in den unterschiedlichen zur Verfügung stehenden Begrifflichkeiten zeigten sich bereits erste Differenzen und Spannungsfelder, die in der Bearbeitung der weiteren Themen immer wieder zu Präzisierungsschwierigkeiten führten. Insbesondere stellte die Unterscheidung zwischen taktilen und haptischen Sinn ein Problem dar. Denn deutlich wird, dass der Mensch selten nur taktil wahrnimmt, da die Haptik, die die Propriozeption miteinschließt, überwiegt

(Grunwald, 2012). Das bedeutet, dass die Sensorik über die Haut zumeist durch Bewegung erfolgt. Aus diesem Grund werden selten ausschließlich die Hautsinne angesprochen, vielmehr erfolgt ein Komplex aus mehreren Sinnen und vor allem ein sensomotorisches Wechselverhältnis von Wahrnehmen, Empfinden und Reaktion (Grunwald, 2012; Schönhammer, 2013). Daher lässt sich die Wirkung taktiler Stimulierungen schwerlich auf die Hautsinne reduzieren. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass Hautstimulierungen auf den Menschen wirken, diesen in seinem Empfinden und Fühlen und möglicherweise darüber hinaus beeinflussen (Anzieu, 1998; Gieler, 2005; Grunwald, 2012; Montagu 1992). Diese Befunde wurden in dieser Analyse in das Zentrum gerückt, um die Bedeutung der Hautsinne für die Persönlichkeitsentwicklung Erwachsener zu erörtern.

Aufgezeigt wurde, dass Berührungen und Hauterfahrungen auf der emotionalen, der mentalen und physischen Ebene wirksam sein können. In diesem Sinne schließt sich diese Analyse Grunwald (2012, S. 52) an, der betont, dass es Zeit wird, die „Furcht vor körperlichem endlich konsequent zu überwinden“, um sich dem Phänomenen der zwischenmenschlichen Berührung zuzuwenden! Im Anschluss daran stellt diese Arbeit einen Appell an die psychomotorische Community, das Potential der Hautsinne weiter zu ergründen und achtungsvoll in die Praxis einzubeziehen.

8 Zusammenfassung

Im Folgenden werden die zentralen Themen dieser Arbeit noch einmal zusammengefasst und ein Ausblick gegeben.

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, die Bedeutung von Berührung und Hauterfahrungen für die psychomotorische Entwicklungsbegleitung mit Erwachsenen unter besonderer Berücksichtigung der Selbst- und Identitätsentwicklung zu ergründen und diesbezüglich erste praktische Entwürfe aufzuzeigen. Hierfür war es in einem ersten Schritt notwendig, die Bedeutung unseres Hautorgans für die menschliche Entwicklung zu ergründen.

Um diesen Fragen eine Antwort zuführen zu können, wurde in einem ersten Schritt das Thema Entwicklung und Erwachsene behandelt. Es wurden die Kennzeichen von Erwachsenen sein diskutiert, die Grundannahmen von Entwicklung über die Lebensspanne nach Baltes (1990) aufgezeigt und die Persönlichkeitsentwicklung nach Mietzel (2012) und McCrae und Costa (1987) behandelt. Es wurden die oft synonym verwendeten Begriffe der Selbst- und Identitätsentwicklung ausdifferenziert und aufgezeigt, dass sich das Selbst aus ontologischer Perspektive auf den Kern der Persönlichkeit und in funktionellem Sinne auf das Handeln bezieht. Im phänomenologischen Sinn bezieht sich das Selbst auf das Selbstkonzept, die Selbstwahrnehmung und die Selbsterkenntnis (Oerter & Dreher, 2008, S. 303-305). Während das Selbst eine überdauernde Charakteristik aufweist, ist die Identität durch ihren Gegenwartsbezug, die aktuellen Wahrnehmungen, die Erlebnis- und Erkenntnisfähigkeit gekennzeichnet (Höhmnn-Kost, 2002. S. 19). Die Identität umfasst unterschiedliche Kategorien, wie die Geschlechtsidentität, die soziale- und die kulturelle Identität. Die Identitätsentwicklung wird nach Haas (1999) als ein überdauerndes Entwicklungsthema beschrieben und von Faltermaier et al. (2014, S. 107) als ein übergreifendes Konzept und integrierendes Konstrukt für Entwicklungs- und Persönlichkeitsprozesse. So hat der Mensch im Laufe seiner Biografie im Anschluss an die Identitätsentwicklung unterschiedlichste Entwicklungsthemen zu bewältigen: unter anderem in den Kategorien der sozialen Beziehungen, Übergänge, Lebensereignisse und Krisen, subjektiver Ziele, Sozialisation, Gesundheit und Gesundheitsergebnisse (Faltermaier et al., 2014).

Im nächsten Schritt wurde auf das Sinnesorgan Haut eingegangen. Es wurden die diesem Sinnessystem zugeordneten vielfältigen Bezeichnungen und implizierten Kategorien aufgezeigt, um dann die Anatomie und Physiologie dieses Organes ausführlich zu behandeln. Es wurden die Rezeptoren für die taktilen Wahrnehmungen - Druck, Vibration und Berührung - für Temperatur und Schmerz benannt, um dann die unterschiedlichen Formen taktiler An-

regungen aufzuzeigen. Im Anschluss wurden die Begriffe der Somatosensorik und Sensorik diskutiert, die Wahrnehmungsverarbeitung derselben behandelt und der Zusammenhang der Hautsinne mit anderen Sinnesorganen aufgezeigt. Es wurde dargelegt, dass die Hautsinne die Grundlage für alle anderen Sinne bilden (Nathan, 2001, S. 120-140) und der taktile Sinn als Teil des taktil-kinesthetischen Systems für die Wahrnehmungsverarbeitung und Bewegungskontrolle eine wesentliche Rolle spielt (Ayres, 1998, 174f).

Anschließend wurden die Anregungen der Haut und die Auswirkungen derselben für die menschliche Entwicklung aufgezeigt. Es wurde die Entwicklung des Hautorganes und der taktil-haptischen Wahrnehmung beschrieben, um dann die Auswirkungen der frühen, kutanen Anregungen auf den Organismus zu behandeln. Es wurde aufgezeigt, dass die frühen kutanen Anregungen auf das Wachstum, die Gehirnentwicklung, die Organe sowie auf das Immunsystem Einfluss nehmen (Montagu, 1992). Daraufgehend wurde der Einfluss taktiler Sensationen und zwischenmenschlicher Berührung auf die Gefühle besprochen und die Haut als Kommunikationsorgan behandelt. Es wurde dargelegt, dass Berührungserfahrungen Einfluss auf die soziale und emotionale Entwicklung nehmen (Cermak, 2004, S. 423-426) und taktile Reize eine regulierende Wirkung auf die *Formatio Reticularis* und damit auf den Wachheitszustand des Zentralnervensystems haben (Kesper & Hottinger, 1999, S. 35). Zudem bildet sich bei Körperberührung das Hormon Oxytozin, das stressregulierend wirkt, eine muskuläre Entspannung bewirkt und soziale Bindungsprozesse stimuliert (Delgado, 2008; zit. n. Grunwald, 2012, S. 44). Anschließend wurde der Einfluss von Berührung auf die Persönlichkeitsentwicklung, die Selbst- und die Identitätsentwicklung ergründet. Diesbezüglich wurde auf die gesamte Lebensspanne eingegangen und aufgezeigt, dass sich Hauterfahrungen in den ersten Lebensjahren besonders prägend auf die persönliche Entwicklung und das Verhalten auswirken (Montagu, 1992). Im Weiteren wurde ausgewiesen, dass Hauterfahrungen für die Selbst- und Identitätsentwicklung unabdingbar sind (Anzieu, 1998; Gieler, 2005; Stecklina, 2012). Hierfür kommt der Haut als Grenzorgan eine wesentliche Funktion für die Selbst- und Ich-Entwicklung zu (Gieler, 2005; Nathan, 2001; Stacherl, 1997; Stecklina, 2012).

Es wurde dargelegt, dass sich der Körperkontakt zwar im Laufe des Lebens quantitativ reduziert, jedoch für das Wohlbefinden des Menschen ein Leben lang von Bedeutung bleibt (Anders & Weddemar, 2001, S. 127). Einen besonderen Stellenwert nehmen die Hautsinne auch in der sexuellen Entwicklung als primäres, sexuelles Organ des Menschen ein (Gieler, 2005, S. 175).

Die Bedeutung des Hautorganes für die menschliche Entwicklung liegt nebst dem Einfluss der physischen Entwicklung des Menschen insbesondere auch in der Auswirkung auf die

Persönlichkeitsentwicklung (Montagu, 1992). Körperberührungen erweisen sich „von Geburt an für eine positive Persönlichkeitsentwicklung unabdingbar“ (Wanzeck-Sielert, 2012, S. 121). Eng verknüpft steht damit die Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen und auch vertrauensvolle Beziehungen gestalten zu können (Wanzeck-Sielert, 2012). Taktil-haptische Erfahrungen sind zudem bedeutungstragend für die Erkenntnisfunktion des Menschen (Ett- rich, 2001, S. 128; Lichti, 2000) und für den Bedeutungsgehalt der Sprache (Reinelt, 1994). Hautstimulierungen und die Erfahrung derselben können als bedeutungstragend für die Selbst- und Identitätsentwicklung, das Verhalten, das Selbstkonzept und die Sexualität beschrieben werden (Montagu, 1992).

Dann wurden taktil-haptische Erfahrungen in körper- und bewegungsorientierten Methoden behandelt. Hier wurde die Erkenntnisfunktion über taktil-haptische Sinneswahrnehmungen aufgezeigt (Grupe, 1976, S. 9; Grunwald, 2012, S. 45; Philippi-Eisenburger, 1991, S. 123) und Hauterfahrungen als entwicklungsbestimmende Kategorie (Fogel, 2013; Haas, 1999, S. 41f) diskutiert. Anschließend wurden unterschiedliche Formen taktiler Anregungen behandelt und der jeweilige Aspekt der Anregungsform für die Selbst- und Identitätsentwicklung besprochen.

Für eine theoretisch-praktische Orientierung in der psychomotorischen Praxis wurde das ontogenetische Entwicklungsmodell Spüren - Fühlen - Denken nach Gerber und Reinelt (1985) dargelegt. Es wurde aufgezeigt, dass Hautstimulierungen und Hauterfahrungen auf der Basisebene des Spürens liegen, jedoch je nach individuellem Bedarf für eine persönliche Entwicklung auf jeder Ebene angesetzt werden kann, um dann eine Anbindung an die anderen beiden Ebenen anzuregen. (Gerber & Reinelt, 1985)

Die Bedeutung von Hauterfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung konnte in mehrfacher Hinsicht aufgezeigt werden. So eignen sich Hauterfahrungen, um wieder mit den eigenen Gefühlen und Empfindungen in Kontakt zu kommen (Bielefeld, 1991; Fischer, 2009) und um stressreduzierend und tonusregulierend zu arbeiten (Anders & Weddemar, 2001; Gansch, 2015; Haas et al., 2014). Weiters bedingen sie erkenntnisleitende Funktionen zu Gunsten selbst- und identitätsbildender Prozesse (Beckmann-Neuhaus, 1993; Weissmann, 2001).

Es wurde aufgezeigt, dass unterschiedliche Formen taktiler Anregungen sehr spezifisch und je nach Bedarf für die Selbst- und Identitätsentwicklung eingebracht werden können.

Taktile Stimulierungen können in unterschiedlichen Graden in die psychomotorische Entwicklungsbegleitung eingebracht werden: je nach Intention des Angebotes, über die dingliche Welt, bewusst gewählten Materialien, über indirekte Berührung, bis hin zum nahen Körperkontakt.

Spielerische Kontaktformen erweisen sich durch selbstdarstellende, wahrnehmende und anerkennende Faktoren als besonders tragend für identitätsbildende Prozesse (Schiffer, (2001, S. 88; Haas, 2004, S. 516). Zudem erlauben spielerische Körperkontakte einem Mangel an Berührung auf unbeschwerte Weise auszugleichen (Beudels & Anders, 2006; Weissmann, 2001)

Zwischenmenschliche Berührung kann zur Tonusregulierung und zur Entspannung eingebracht werden (Kolb & Heckmann, 2001; Gansch, 2015). Zudem kann mittels Berührung ein zwischenmenschlicher Dialog gestaltet werden und auch als Wahrnehmungshilfe genutzt werden (Weissmann, 2001). Letzteres ist für selbsterkennende Prozesse bedeutsam, zumal körperliche Signale für eine Bewusstwerdung derselben oft auf Berührung angewiesen sind.

Hautstimulierungen der Körperoberfläche durch Kontakt über ein Medium oder direkten Hautkontakt unterstützen eine klare Trennung zwischen selbst und anderen und fördern eine klare Wahrnehmung des Ichs in Beziehung zur Außenwelt (Beckmann-Neuhaus, 1993). Die Stimulierung der gesamten Körperoberfläche unterstützt ein ganzheitliches Körperbild und das Selbstkonzept (Franklin, 2003; Kolb & Heckmann, 2001). Zudem können Themen von Nähe und Distanz erkundet und thematisiert werden (Haas, 1999; Gieler, 2005).

Die taktile Anregungsform der Selbstberührung erweist sich selbstbestimmt wodurch Unangenehmes und Überraschungen ausgeschlossen werden können. Berührung kann dadurch entspannt genossen und ausprobiert werden (Schönhammer, 2013).

Aufgezeigt wurde, dass Hautstimulierung und Hauterfahrungen, gesundheitlichen Schutzfaktoren (Haas, 2014) nachkommen können. Insbesondere der Leib-seelischen Regulation, der Erholung, der Fähigkeit des euthymen Erlebens und des Wahrgenommen-Werdens. Inwieweit nun ich-stärkende und identitätstragende Hauterfahrungen in Lebens- und Entwicklungsthemen (Faltermaier et al., 2014) einwirken können, wird in dieser Arbeit aufgrund fehlender Erfahrungsberichte offen bleiben.

Ebenso bedarf es noch weiteren Forschungen um die Zusammenhänge der Hautsinne mit anderen Sinnesorganen für Entwicklungsprozesse zu ergründen, um sich dann auch wieder entsprechend abgrenzen zu können.

Deutlich konnte hingegen bewiesen werden, dass der Haut als Grenz- und Kontaktorgan eine identitätsbildende Funktion über die Lebensspanne zukommt.

Literaturverzeichnis

- Abels, H. (2010). *Identität. Über die Entstehung des Gedankens, dass der Mensch ein Individuum ist, den nicht leicht zu verwirklichenden Anspruch auf Individualität und die Tatsache, dass Identität in Zeiten der Individualisierung von der Hand in den Mund lebt* (2., überarb. u. erw. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Abu-Hiljeh, M., Dharap, A. S. & Harris, P. F. (2014). Fascia superficialis. In R. Schleip, T. W. Findley, L. Chaitow & P. A. Huijin (Hrsg.), *Lehrbuch – Faszien. Grundlagen – Forschung – Behandlung* (S. 15-18). München: Urban & Fischer.
- Anders, W. (2001). Häute schon berührt? – Gedanken zum Körperkontakt in der Psychomotorik. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Kindheit in Bewegung* (S. 113-117). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Anders, W. & Weddemar, S. (2001). *Häute scho(e)n berührt? Körperkontakt in Entwicklung und Erziehung*. Dortmund: borgmann.
- Andriessen, H. (1972). *Psychologie des Erwachsenenalters. Ein Beitrag zur Lebenslaufpsychologie*. Köln: Bachem.
- Anzieu, D. (1998). *Das Haut-Ich* (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ayres, A. J. (1998). *Bausteine der kindlichen Entwicklung. Die Bedeutung der Integration der Sinne für die Entwicklung des Kindes* (3., korrigierte Aufl.). Berlin: Springer.
- Baltes, P.B. (1979). Einleitung: Einige Beobachtungen und Überlegungen zur Verknüpfung von Geschichte und Theorie der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. P. B. Baltes (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne* (S. 1-34). Stuttgart: Ernst Klett.
- Baltes, P. (1990). *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Theoretische Leitsätze*. In *Psychologische Rundschau*, Band XLI, 41, 1-24.
- Beckmann-Neuhaus, D. (1993). Mototherapie als Wahrnehmungsförderung in der Einzeltherapie von psychisch Kranken. In G. Hölter (Hrsg.), *Mototherapie mit Erwachsenen. Sport, Spiel und Bewegung in Psychiatrie, Psychosomatik und Suchtbehandlung* (Reihe Motorik Bd. 13, S. 109-126). Schorndorf: Hoffmann.
- Beigel, D. (2011). *Flügel und Wurzeln: persistierende Restreaktionen frühkindlicher Reflexe und ihre Auswirkungen auf Lernen und Verhalten* (5. Aufl.). Dortmund: Modernes Lernen.
- Beudels W. & Anders, W. (2006). *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten: Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie* (3., unveränd. Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- Bielefeld, J. (1991). *Körpererfahrung. Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Bräutigam, H. V. (2008, April). *Tanz der Muskeln, Bänder und Supervision*. Vortrag und Workshop im 2. Abschnitt des Somatic Movement-Art Training, Berlin.
- Bräutigam, H. V. (2009, Juni). *Tanz der Organe*. Vortrag und Workshop im 6. Abschnitt des Somatic Movement-Art Training, Berlin.

- Brooks, C.V.W. (1985). *Erleben durch die Sinne. (Sensory Awareness) in der deutschen Bearbeitung von Charlotte Selver* (4. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Bowlby, J. (2008). *Bindung als sichere Basis, Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie*. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Böhmer, (2006). Stressbewältigung durch Bewegung. In K. Fischer, E. Knab & M. Behrens (Hrsg.), *Bewegung in Bildung und Gesundheit. 50 Jahre Psychomotorik* (S. 417-422). Aktionskreis Literatur und Medien: Lemgo.
- Cermak, S. A. (2004). Faktoren die für Entwicklung erforderlich sind. In S. Smith Roley, E. Imperatore & R. C. Schaaf (Hrsg.), *Sensorische Integration. Grundlagen und Therapie bei Entwicklungsstörungen* (S. 418-439). Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- Cohen, B. B. (1993). *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northhampton, Massachusetts: Contact Editions.
- Cohen, B.B. (2012b). Spüren, Fühlen, Tun: Gespräche mit Bonnie Bainbridge Cohen. In D. H. Johnson (Hrsg.), *Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiment* (S. 229-232). Bern: Huber.
- Cohen, B.B. (2012c). Spüren, Fühlen, Tun: Das Tun im Wahrnehmen. In D. H. Johnson (Hrsg.), *Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiment* (S. 233-242). Bern: Huber.
- Costa, P. & McCrae, R. (1997). Longitudinal stability of adult. In C. R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (Hrsg.), *Handbook of personality psychology* (S. 269-290). San Diego, Californien: Academic Press. doi:10.1016/B978-012134645-4/50000-7
- Doering, W. & Doering, W. (1996). *Sensorische Integration. Anwendungsbereiche und Vergleiche mit anderen Fördermethoden/Konzepten*. Dortmund: borgmann.
- Erikson, E. H. (1975). *Dimensionen einer neuen Identität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Erikson, E. H. (2000). *Identität und Lebenszyklus* (13. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Esser, M. (2000). *Beweg-Gründe. Psychomotorik nach Bernard Aucouturier* (3. Aufl.). München, Basel: Ernst Reinhard.
- Ettrich, C. (2001). Haptische Wahrnehmung im Kontext der sensorischen Integrationstherapie. In M. Grunwald & L. Beyer (Hrsg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung* (S. 125-134). Basel: Birkhäuser.
- European Forum of Psychomotricity (2016). Statutes. Zugriff am 10.03.2016 unter <http://psychomot.org/efp/statutes/>
- Faltermaier, T., Mayring, P., Saup, W. & Strehmel, P. (2014). *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters* (3., vollst. überarb. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Feldenkrais, M. (1978). *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Feldenkrais, M. (1987). *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Fischer, K. (2009). *Einführung in die Psychomotorik* (3., überarb. u. erw. Aufl.). München: Reinhardt.
- Fogel, A. (2013). *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Franklin, E. (2003). *Befreite Körper. Das Handbuch zur Imaginativen Bewegungspädagogik* (3. Aufl.). Kirchzarten bei Freiburg: VAK.
- Frimodt, H. L. (2003). Psychomotorische Praxis als präventives Angebot – ein Schwerpunkt in Dänemark. *Motorik*, 26(1), 12-16.
- Gansch, G. (2015, Juli). *Körpererfahrung, Körpergestaltung, Selbsterfahrung: Bewegung – Atmung – Kommunikation*. Vortrag und Workshop, Modul M2.2 des Universitätslehrgangs Psychomotorik, Universitätssportzentrum, Wien.
- Gerber, G. (1992). Der Sprachfindungsprozeß aus der Sicht des ontogenetischen Entwicklungsmodells „Spüren-Fühlen-Denken“. In I. Frühwirth (Hrsg.), *Theorie und Praxis in der sprachheilpädagogischen Arbeit* (S. 38-47). Wien: Jugend und Volk Schulbuchverlag.
- Gerber, G. (1994). Zum ganzheitlichen Menschenbild. In F. Sedlak (Hrsg.), *Verhaltensauffällig was nun? Wodurch Verhalten auffällig wird- und was wir alle gemeinsam verändern können... Beiträge zur pädagogischen Psychologie* (S. 77-99) (2. Aufl.). Wien: Eugen Ketterl.
- Gerber, G. (1996). *Das ontogenetische Entwicklungsmodell Spüren – Fühlen – Denken als Metatheorie für Prävention, Therapie und Rehabilitation*. Wien: Universität Wien.
- Gerber, G. (2003). Bewegungs-bilder und das Modell „Spüren-Fühlen-Denken“. In O. Weiß & J. Ullmann (Hrsg.), *Motopädagogik* (S. 215-228). Österreich: Facultas.
- Gerber, G. (2004). Der Körper unser Leib. Eine phantastische Welt in Raum und Zeit. In S. Kuntz & J. Voglsinger (Hrsg.), *Humor, Phantasie und Raum in Pädagogik und Therapie* (S. 35-57). Dortmund: Modernes Lernen Borgmann.
- Gerber, G. (2005). Anleitung zur Wiederverzauberung der Welt oder die Sache mit der Nuss. Wenn wir das „Kleine“ begreifen, können wir das „Große“ erahnen. In J. Voglsinger & S. Kuntz (Hrsg.), *Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung. Vorträge und Praxisbeiträge anlässlich des Jubiläumssymposiums 10 Jahre Bewegte Klasse* (S. 102-108). Wien: Jugend & Volk.
- Gerber, G. & Reinelt, T. (1985). Sinnlich-anschauliches Erleben beim Behinderten. Überlegungen zur Entwicklung und Differenzierung, therapeutisches Setting. In G. Gerber, H. Kappus & W. Datler (Hrsg.), *Der Beitrag der Wissenschaften zur interdisziplinären Sonder- und Heilpädagogik* (S. 203-209). Selbstverlag Interfakultäres Institut für Sonder- und Heilpädagogik: Wien.
- Gieler, U. (2005). *Die Sprache der Haut. Das Wechselspiel von Körper und Seele*. Düsseldorf, Zürich: Patmos.
- Goldstein, E. B. (1997). *Wahrnehmungspsychologie. Eine Einführung*. Heidelberg, Berlin, Oxford: Spektrum Akademischer Verlag.

- Greve, W. (2007). Selbst und Identität im Lebenslauf. In J. Brandstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne* (S. 305-336). Stuttgart: Kohlhammer.
- Greve, W. & Leipold, B. (2012). Problembewältigung und intentionale Selbstentwicklung. In F. Schneider & U. Lindenberg (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 563-578) (7., vollständig überarbeitete Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Grossmann-Schnyder, M. (2000). *Berühren. Praktischer Leitfaden zur Psychotonik in Pflege und Therapie* (3., überarb. u. erw. Aufl.). Stuttgart: Hippokrates.
- Gruber, H. (2002). Physiologie und Untersuchungsmethoden. In H. Gruber & A. Hammer (Hrsg.), *Ich sehe anders: medizinische, psychologische und pädagogische Grundlagen der Blindheit und Sehbehinderung bei Kindern* (S. 87-103) (2. Aufl.). Würzburg: edition Bentheim.
- Grunwald, M. (2001). Begriffsbestimmungen zwischen Psychologie und Physiologie. In M. Grunwald & L. Beyer (Hrsg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung* (S. 1-14). Basel: Birkhäuser.
- Grunwald, M. & Beyer, L. (Hrsg.) (2001). Vorwort. In M. Grunwald & L. Beyer (Hrsg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung* (S. 1-2 o.P.). Basel: Birkhäuser.
- Grunwald, M. (2012). Das Sinnessystem Haut und sein Beitrag zur Körper-Grenzerfahrung. In B.-S. Schmidt & M. Schetsche (Hrsg.), *Körperkontakt. Interdisziplinäre Erkundungen* (S. 29-54). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Grupe, O. (1976). Was ist und bedeutet Bewegung? In E. Hahn & W. Preising (Hrsg.), *Die menschliche Bewegung-Human Movement* (S. 3-19). Schorndorf: Hoffmann.
- Gugutzer, R. & Schneider, W. (2007). Der >behinderte< Körper in den Disability Studies. Eine körpersoziologische Überlegung. In A. Waldensmidt & W. Schneider (Hrsg.), *Disability Studies, Kulturosoziologie und Soziologie der Behinderung. Erkundungen in einem neuen Forschungsfeld* (S. 31-53). Bielefeld: transcript Verlag.
- Haas, R. (1999). *Entwicklung und Bewegung. Der Entwurf einer angewandten Motologie des Erwachsenenalters*. Schorndorf: Hoffmann.
- Haas, R. (2001). Mit beiden Füßen auf der Erde – der Leib als Vermittler zwischen Innen und Außen. *Praxis der Psychomotorik*, 26(1), 4-15.
- Haas, R. (2004). Multiples Ich in einer sich wandelnden Welt – Psychomotorik als integrative Kraft im Erwachsenenleben. In H. Köckenberger & R. Hammer (Hrsg.), *Psychomotorik. Ansätze und Arbeitsfelder. Ein Lehrbuch* (S. 510-530). Dortmund: modernes lernen.
- Haas, R. (2014). Psychomotorische Gesundheitsförderung – Eine Einführung. In R. Haas, C. Golmert & C. Kühn (Hrsg.), *Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis. Spiel- und Dialogräume für Erwachsene* (S. 11-34). Schorndorf: Hofmann.
- Haas, R. (2014b). Methodische Hinweise. In R. Haas, C. Golmert & C. Kühn (Hrsg.), *Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis. Spiel- und Dialogräume für Erwachsene* (S. 35-54). Schorndorf: Hofmann.

- Haas, R., Golmert C. & Kühn, C. (2014). Beispiele für thematisch orientierte Bewegungsangebote in der psychomotorischen Gesundheitsförderung. In R. Haas, C. Golmert & C. Kühn (Hrsg.), *Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis. Spiel- und Dialogräume für Erwachsene* (S. 55-173). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hannover, B. & Greve, W. (2012). Selbst und Persönlichkeit. In F. Schneider & U. Lindenberg (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 543-561) (7., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving. An Introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Hartley, L. (2012). *Einführung in Body-Mind Centering. Die Weisheit des Körpers*. Bern: Hans Huber.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education* (3. Aufl.). New York: Longmann.
- Hölter, G. (1993). Selbstverständnis, Ziele und Inhalte der Mototherapie. In G. Hölter (Hrsg.), *Mototherapie mit Erwachsenen. Sport, Spiel und Bewegung in Psychiatrie, Psychosomatik und Suchtbehandlung* (S. 12-33). Schorndorf: Hoffmann.
- Höhmman-Kost, A. (2002). *Bewegung ist Leben. Integrative Leib- und Bewegungstherapie-eine Einführung* (2., vollst. überarb. Aufl.). Bern: Junfermann.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology* (Vol 1 u. 2). New York/London: Holt and Macmillan.
- Johnson, D. H. (Hrsg.) (2012). *Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiment*. Bern: Huber.
- Juhan, D. (2012). Körperarbeit. In D. H. Johnson (Hrsg.), *Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiment* (S. 387-403). Bern: Huber.
- Kesper, G. & Hottinger, C. (1999). *Mototherapie bei Sensorischen Integrationsstörungen. Eine Anleitung zur Praxis* (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Kolb, M. & Heckmann, B. (2001). *Mehr Spiele für den Herz- und Alterssport*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Krausneker, S. (2015, September). *Awareness Through Movement*. Protokollierter Workshop, Feldenkrais Institut, Taborstraße 71, 1020 Wien.
- Largo, R. H. & Benz, C. (2003). Spielend lernen. In M. Papousek, & A. von Gotard (Hrsg.), *Spiel und Kreativität in der frühen Kindheit* (S. 56-75). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Leibold, G. (1986). *Körpertherapie. Einklang von Körper, Geist und Psyche*. Düsseldorf: ECON Taschenbuch.
- Lichti, M. (2000). *Erfahrung am eigenen Leibe. Taktil-kinästhetische Sinneserfahrung als Prozess des Weltbegreifens*. Heidelberg: Universitätsverlag C. Winter.
- Lindenberger, U. & Schäfer, S. (2008). Erwachsenenalter und Alter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 366-410) (6., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.

- McCrae, R. & Costa, T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- Meili-Lüthy, E. (1982). *Persönlichkeitsentwicklung als lebenslanger Prozess. Progressionen und Regressionen im menschlichen Lebenslauf*. Bern, Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Mietzel, G. (2012). *Entwicklung im Erwachsenenalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Milz, I. (1998). *Neuropsychologie für Pädagogen – Neurologische Voraussetzungen für Lernen und Verhalten* (2. Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- Milz, I. (2002). *Neuropsychologie für Pädagogen – Neuropädagogik für die Schule* (4., überarb. und erw. Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- Montagu, A. (1992). *Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen* (7. Aufl.). Stuttgart: Klett-Kotta.
- Möller, B. (2005). Körperlichkeit, Selbstwert und Sexualität in der weiblichen Adoleszenz. In H. Funk & K. Lenz (Hrsg.), *Sexualitäten. Diskurse und Handlungsmuster im Wandel* (S. 175-194). Weinheim: Juventa.
- Nathan, B. (2001). *Berührung und Gefühl in der manuellen Therapie*. Bern: Hans Huber.
- Oerter, R. (2008a). Kultur, Ökologie und Entwicklung. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 85-116) (6., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Oerter, R. (2008b). Kindheit. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 225-270) (6., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Oerter, R. & Dreher, E. (2008). Identität das zentrale Thema des Jugendalters. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 303-317) (6., vollst. überarb. und erw. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.) (2008), *Entwicklungspsychologie* (6., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Olsen, A. (1999). *Körpergeschichten. Das Abenteuer der Körpererfahrung* (3. Aufl.). Kircharzen bei Freiburg: VAK.
- Passolt, M. & Pinter-Theiss, V. (2003). *„Ich habe eine Idee...“ Psychomotorische Praxis planen, gestalten, reflektieren*. Dortmund: verlag modernes Lernen, Borgmann.
- Penfield, W. & Rasmussen, T. (1968). *The cerebral cortex of man: a clinical study of localization of function*. New York: Hafner.
- Peter-Bolaender, M. (1991). Förderung von Körperbewußtheit und Körperbewußtsein durch Tanzimprovisation. In J. Bielefeld (Hrsg.), *Körpererfahrung. Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens* (S. 252-277) (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Petzold, H. (2009). Der „informierte Leib“. In M. J. Waibel, & C. Jakob-Krieger, (Hrsg.), *Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis* (S. 27-44). Stuttgart: Schattauer.
- Philippi-Eisenburger M. (1991). *Motologie. Einführung in die theoretischen Grundlagen*. Schorndorf: Hofmann.

- Pöhlmann, R., Ludwig, G. & Pahl, A.-K. (2011). *Sensomotorik, Psychomotorik, Soziomotorik für heilpädagogisch-medizinische Berufe*. Köln: Bildungsv Verlag EINS.
- Probst, A. (2012). Bedeutung von Berührung und Körperkontakt für das Arbeitshandeln von Therapeuten und Therapeutinnen in somatisch orientierten Therapien. In B.-S. Schmidt & M. Schetsche (Hrsg.), *Körperkontakt. Interdisziplinäre Erkundungen* (S. 183-199). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Psychomotorik Schweiz (2016). Zugriff am 28.01.2016 unter <http://www.psychomotorik-schweiz.ch/psychomotorik/erwachsene/>
- Rahm, D., Otte, H., Bosse, S. & Ruhe-Hollenbach, H. (1993). *Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Rauh, H. (2008). Vorgeburtliche Entwicklung und frühe Kindheit. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 149-224) (6., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Reinelt, T. (1985). Am Anfang ist der Leib. Anmerkungen zur Bedeutung der Haut- und Bewegungssinne für die Selbst- und Fremdwahrnehmung und Folgen ihrer Schädigung. In G. Gerber., H. Kappus & W. Datler (Hrsg.), *Der Beitrag der Wissenschaften zur interdisziplinären Sonder- und Heilpädagogik* (S. 193-201). Wien: Selbstverlag Interfakultäres Institut für Sonder- und Heilpädagogik.
- Reinelt, T. (1994). Spüren – Fühlen – Denken. Bausteine zur menschlichen Entwicklung. In F. Sedlak (Hrsg.), *Verhaltensauffällig. Was nun?* (2. Aufl.) (S. 63-75). Wien: Ketterl.
- Reinelt, T. (1996). Spüren-Fühlen-Denken. Entwicklungspsychologische Anmerkungen zur Prophylaxe, Psychotherapie und Rehabilitation. In R. Hutterer-Krisch, V. Pfersmann & I.S. Farag (Hrsg.), *Psychotherapie, Lebensqualität und Prophylaxe, Beiträge zur Gesundheitsvorsorge in Gesellschaftspolitik, Arbeitswelt und beim Individuum* (S. 301-214). Wien, New York: Springer.
- Riemann, F. (2011). *Grundformen der Angst* (40. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Rolf, I. (2012). Ida Rolf spricht über Rolfing und physische Wirklichkeit [Auszüge]. In D. H. Johnson (Hrsg.), *Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiement* (S. 209-218). Bern: Huber.
- Rosen, M. (2012). Rosen-Methode Körperarbeit. In D. H. Johnson (Hrsg.), *Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiement* (S. 91-104). Bern: Huber.
- Rosenkötter, H. (2013). *Motorik und Wahrnehmung im Kindesalter. Eine neuropädagogische Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Roszbach, R. (2003). *Dermatologie für Heilpraktiker und Heilberufe. Lern- und Praxisbuch*. Stuttgart: Sonntag.
- Ruble, D. (1994). A phase model of transition: Cognitive and motivational consequences. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 163-214). San Diego, CA: Academic Press. doi:10.1016/S0065-2601(08)60154-9
- Schache, S. & Künne, T. (2012). Auf der Suche nach einer Haltung ... - Persönlichkeitstheorie und Psychomotorik. *Motorik*, 35(2), 86-92.

- Schäfer, G. (2006). Bewegung als Grundlage von Bildung und Gesundheit. In K. Fischer, E. Knab & M. Behrens (Hrsg.), *Bewegung in Bildung und Gesundheit. 50 Jahre Psychomotorik* (S. 291-306). Aktionskreis Literatur und Medien: Lemgo.
- Schiffer, E. (2001). *Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Schleip, R. & Jäger, H. (2014). Interozeption. In R. Schleip, T. W. Findley, L. Chaitow & P. A. Huijin (Hrsg.), *Lehrbuch – Faszien. Grundlagen – Forschung – Behandlung* (S. 64-67). München: Urban & Fischer.
- Schmauks, D. (2001). Unterwegs zum Cybersex: Die Mediatisierung sexueller Berührung. In M. Grunwald & L. Beyer (Hrsg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung* (S. 251-262). Basel: Birkhäuser.
- Schmidt, R.-B. & Schetsche, M. (2012). Körperkontakt eine vergessene Wirklichkeit? In R.-B. Schmidt & M. Schetsche (Hrsg.), *Körperkontakt. Interdisziplinäre Erkundungen* (S. 7-26). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Schönbauer, A. (2006). Entspannung als zentrales Element in der Arbeit mit Erwachsenen. In K. Fischer, E. Knab & M. Behrens (Hrsg.), *Bewegung in Bildung und Gesundheit. 50 Jahre Psychomotorik* (S. 410-416). Aktionskreis Literatur und Medien: Lemgo.
- Schönhammer, R. (2013). *Einführung in die Wahrnehmungspsychologie. Sinne, Körper, Bewegung* (2., überarb. aktualisierte u. erw. Aufl.). Wien: Facultas.
- Seewald, J. (2007). *Der Verstehende Ansatz in Psychomotorik und Motologie*. München: Ernst Reinhardt.
- Seikowski, K. & Gollek, S. (2001). Sexualität und haptische Wahrnehmung. In M. Grunwald & L. Beyer (Hrsg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung* (S. 241-250). Basel: Birkhäuser.
- Speckmann, E.-J. & Wittkowski, W. (1998). *Bau und Funktion des menschlichen Körpers. Praxisorientierte Anatomie und Physiologie*. Augsburg: Bechtermünz.
- Spitz, R. (1988). *Die Entstehung der ersten Objektbeziehungen* (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stacherl, S. (1997). *Nähe und Geborgenheit. Durch Körperkontakt Säuglinge fördern*. Zürich, Düsseldorf: Walter.
- Stecklina, G. (2012). Körperkontakte bei Heranwachsenden. In R.-S. Schmidt, & M. Schetsche (Hrsg.), *Körperkontakt. Interdisziplinäre Erkundungen* (S. 125-140). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Strehmel P. & Ulich, D. (1995). Arbeitslosigkeit als Entwicklungskrise im frühen und mittleren Erwachsenenalter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch* (S. 1088-1093) (3., vollst. überarb. und erw. Aufl.). München: PsychologieVerlagsUnion.
- Trautner, H. M. (2008). Entwicklung der Geschlechtsidentität. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 625-651) (6., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Uebele, C. (2006). Neue Arbeitsgebiete am Beispiel der psychomotorischen Rückentherapie und der interdisziplinären Prävention. In K. Fischer, E. Knab & M. Behrens

- (Hrsg.), *Bewegung in Bildung und Gesundheit. 50 Jahre Psychomotorik* (S. 422-427). Aktionskreis Literatur und Medien: Lemgo.
- van der Wal, J.C. (2014). Propriozeption. In R. Schleip, T. W. Findley, L. Chaitow & P. A. Huijin (Hrsg.), *Lehrbuch – Faszien. Grundlagen – Forschung – Behandlung* (S. 58-63). München: Urban & Fischer.
- Wanzeck-Sielert, C. (2012). Die Bedeutung von Körperkontakten im Verlauf der Kindheit. In R.-S. Schmidt & M. Schetsche (Hrsg.), *Körperkontakt. Interdisziplinäre Erkundungen* (S. 109-123). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Weissmann, E. (2001). Bewegungs-Szenen von Kindern und Eltern – Analytisch-Systemische Familientherapie. In S. Trautmann-Voigt & B. Voigt (Hrsg.), *Bewegung und Bedeutung. Anregung zu definierter Körperlichkeit in der Psychotherapie* (S. 89-101). Köln: Klaus Richter.
- Weninger, E. (2015, April). *Faszien in Bewegung*. Protokollierter Tanzworkshop für Tanzpädagoginnen, Bildungshaus Kulturverein St. Georgshaus, 3632 Bad Traunstein.
- Winnicott, D.W. (2001). *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt* (unveränd. Aufl. der dt. Ausg. von 1974). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Wirtz, M. A. (Hrsg.) (2014). *Dorsch-Lexikon der Psychologie* (17., vollst. überarb. Aufl.). Bern: Hans Huber.
- Zimmer, R. (1995). *Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung* (4. Aufl.). Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2001). Identität und Selbstkonzept - Zur Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Kindheit in Bewegung* (S. 13-23). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Zimmer, R. (2012). *Handbuch der Psychomotorik*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Abbildungsverzeichnis

<i>Abb. 1: Schichten, Strukturelemente und Anhangsorgane der Haut. Rezeptoren der Haut (M= Meißner-Tastkörperchen, K= Krause-Endkörperchen, N= freie Nervenendigungen, G= manschettenartiges Nervengeflecht um Haarwurzel, V= Vater-Pacini-Körperchen) (Speckmann & Wittkowski, 1998, S. 81).....</i>	<i>43</i>
<i>Abb. 2: Sensorischer Humunculus nach Penfield & Rassmussen, 1968 (S. 214)</i>	<i>51</i>
<i>Abb. 3: Motorischer Humunculus nach Penfield & Rassmussen, 1968 (S. 215)</i>	<i>52</i>

Tabellenverzeichnis

<i>Tab. 1: Die fünf grundlegenden Persönlichkeitsfaktoren und ihre jeweiligen sechs Facetten nach McCrae und Costa.....</i>	<i>22</i>
---	-----------