

Über den Tastsinn und die Urkommunikation

Interview mit Bruno Müller-Oerlinghausen

von Petra Barron

Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen ist Facharzt für Klinische Pharmakologie mit besonderem Arbeitsschwerpunkt in der Psychopharmakologie. Er ist als früherer Vorsitzender und nunmehr Ehrenmitglied für die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft tätig und gehört dem Expertenbeirat für Arzneimittel der Stiftung Warentest an. Ebenso war Prof. Müller-Oerlinghausen Chefredakteur und Mitherausgeber mehrerer wissenschaftlicher Zeitschriften. Zusammen mit den Vertretern anderer unabhängiger kritischer Arzneimittelbulletins war er bis 2018 für die Redaktion der Fachzeitschrift für Laien „Gute Pillen – Schlechte Pillen“ tätig. Seine Arbeit erfährt breite Anerkennung. So erhielt er 2004 den Preis der American Foundation for Suicide Prevention (Amerikanische Gesellschaft für Suizidprävention), 2006 die Ernst-von-Bergmann-Plakette für seine Verdienste um die ärztliche Fortbildung, und 2007 wurde er von der deutschen Ärzteschaft für seine hervorragenden wissenschaftlichen Leistungen mit der Paracelsus-Medaille ausgezeichnet. Seit 1998 widmet er sich wissenschaftlich der komplementären Medizin, indem er die von ihm und Claudia Berg entwickelte „Slow Stroke ®Massage“ und andere körpertherapeutische Verfahren auf ihre antidepressive Wirksamkeit hin untersucht und ihre Wirkungsmechanismen analysiert.

Lieber Herr Müller-Oerlinghausen, nach dem Versuch eines Studiums der Chemie und später der Psychologie entschieden Sie sich letztlich für einen beruflichen Werdegang in der Medizin. Ihr ursprüngliches Fachgebiet Pharmakologie lässt allerdings nur schwer einen Zusammenhang zu körperlicher Berührung erahnen, wobei Ihre Biografie sicherlich auf einen offenen Geist schließen lässt. Wie kam es zum ausgeprägten Interesse für die Wirkung der Berührung?

Das ist ganz einfach. Da ich auch Facharzt für klinische Pharmakologie bin, durfte ich reichlich klinische Erfahrung sammeln, und zwar an der psychiatrischen Klinik der Freien Universität Berlin, wo ich 30 Jahre lang neben der Arbeit im Labor eine Spezialambulanz für depressive Patienten geleitet habe. Dieser jahrzehntelange Kontakt mit Patienten war der Hintergrund für das, was manche Menschen erstaunt: dass ich mich als Psychopharmakologe mit Berührung beschäftigt habe. Ich darf noch etwas weiter ausholen. Ich bin Sohn eines Bildhauers, das heißt, der Körper des Menschen war sozusagen immer in Form von Skulpturen gegenwärtig. Auch liebevolle Berührung war in der Familie völlig selbstverständlich, und ich glaube, das ist wichtig. Wir sind als Kinder niemals geschlagen worden, und ich habe mit Abscheu in der Grundschule damals noch zusehen müssen,

wie Kinder verprügelt wurden. Auch in der Zeit, als ich als Ausbilder in Pharmakologie für die Bundesregierung in Thailand tätig war, durfte ich das in Südostasien oft unverkrampfte Verhältnis zu freundschaftlicher Berührung erleben und die wohltuende Wirkung der thailändischen Massage kennenlernen. Sie können sich gar nicht vorstellen, wie regeneriert und frisch man sich durch solch eine Massage nach einem Arbeitstag in diesem feuchtheißen Klima fühlt! Das also zum persönlichen Hintergrund. Nachdem ich in meiner Arbeit mit depressiven Patienten erfahren habe, was sorgfältige, rational eingesetzte langfristige Medikation und Psychotherapie vollbringen kann, aber eben auch, was nicht, habe ich immer wieder überlegt, was ich für meine Patienten tun kann, um die

© XXXXXXXX

2 momentum 4/2020

Menschen & Meinungen > Interview

doch häufige Restsymptomatik in den Griff zu bekommen, die weder durch Medikamente noch durch Psychotherapie kontrollierbar war. Ich begann mit Atemtherapie, aber nachdem meine Kolleginnen und Kollegen hier einfach nicht mitmachten, kam mir damals der Zufall zu Hilfe in Form einer guten Fee, die mir gezeigt hat, was Shiatsu ist, was man damit erreichen kann, und die selbst Kurse in bestimmten Massagetechniken anbot. Innerhalb dieser Fortbildungen war ich dann dafür zuständig, die Prüfungen der Teilnehmer in Anatomie abzunehmen, und so kam ich regelmäßig in Kontakt mit körperlicher Berührung und auf die Idee, diese Massageform bei meinen Patientinnen und Patienten einzusetzen. Da ich damals gleichzeitig als Vorsitzender der Arzneimittelkommission öffentlich erklärte, dass die Krankenkassen nicht alles und jedes bezahlen dürften, ohne dass es wissenschaftlich geprüft ist, führten wir die erste große deutsche Studie zur Wirkung einer solchen Massage bei Depression durch. Ich muss sagen, die positiven Ergebnisse haben mich dermaßen verwundert, dass ich ganz natürlich auf dem Feld weitergearbeitet habe.

2018 erschien auch die zweite Auflage Ihres Buch mit Gabriele Mariell Kiebgis: „Berührung: Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt“. Möchten Sie uns über Ihre Erkenntnisse zu Berührung und Massage vor allem in Bezug auf unsere Gesundheit berichten?

Gabriele ist eine erfahrene Körpertherapeutin, die viele Methoden beherrscht

und inzwischen auch eine eigene psychoaktive Massageform entwickelt hat, die sie in Seminaren und Kursen weitergibt. Unser Erstkontakt vor langer Zeit über die oben erwähnten Massagekurse war ein Glücksfall. Wir arbeiten nun schon seit vielen Jahren zusammen. Ich habe mir gesagt: So ein Buch kann ich nicht allein schreiben, da brauche ich jemanden, der wirklich die Praxis kennt. Ich glaube nach wie vor, dieses Buch war notwendig. Es gibt bereits viele Bücher über Berührung, Touch und ihre Anwendung auch im erotischen Bereich. Aber wir wollten ein Buch schreiben, in dem einerseits die Bedeutung von Berührung in der allgemeinen Lebenspraxis, aber auch im therapeutischen Feld dargestellt werden sollte. Ich bin Wissenschaftler. Es musste ein Buch sein, das auf dem Boden der Wissenschaft steht. Ich glaube, das haben wir geschafft. Auch wenn es ein kleiner Kampf mit dem Verlag war, da ich darauf bestand, zitierte Quellen zu nennen, und der wissenschaftliche Anhang das Buch umfangreich und ein wenig mühsam zu lesen gemacht hat.

”

*Der Tastsinn ist sozusagen
zuständig für die*

“

Urkommunikation. Wir haben versucht, in diesem Buch zunächst

die ganz spezielle Bedeutung und Entwicklung des Tastsinns und der Haut darzustellen. Es ist vielen Menschen nicht klar, welche ungeheure Bedeutung unser Tastsinn für die Entwicklung unseres Ichs und unseres Körpers hat. Die Haut ist eigentlich ein doppelgerichtetes Organ. Sie Haut als Berührungsorgan nimmt nicht nur Signale von außen auf, sondern sie ist auch ein Ausdrucksorgan. Wir stellen uns über unsere Haut dar. Wir schwitzen, wenn wir Angst haben, wir erröten, wenn wir uns schämen, wir bekommen Gänsehaut, wenn wir uns erschrecken, usw. Der Tastsinn ist der ursprünglichste und am frühesten entwickelte Sinn während der Embryonalentwicklung und damit sozusagen zuständig für die Urkommunikation. Das sehen wir auch im Verhältnis des Säuglings zur Mutter. Die moderne Neurowissenschaft, die sich etwa in den geradezu abenteuerlichen Theorien zum Beispiel der Transhumanisten

darstellt, reduziert den Menschen auf sein Gehirn und sieht diesen Gehirnmenschen dann als unvollständig. Er soll optimiert werden, indem man quasi das menschliche Gehirn mit einem Supercomputer verbindet. Ich will dies gar nicht Vision nennen, es ist ein Aberglaube dieser sehr einflussreichen Richtungen. Wenn ich etwa an die öffentliche Propagierung von 5G denke, dass scheinbar alles digitalisiert werden muss, immer weniger echte Präsenz stattfindet, dafür Volldigitalisierung auch in den Schulen, dann wird mir nicht nur schlecht, sondern ich bekomme Angst.

Letztlich ist dies alles die Folge von Descartes' Denken, der Körper und Geist strikt voneinander zu trennen versuchte. Es ist vor allem dem großen Neurophysiologen António Damásio zu verdanken, dass wir aus diesem Denken allmählich herauskommen. Damásio hat einmal gesagt, dass nicht der Körper der Diener des Gehirns ist, sondern das Gehirn der Diener des Körpers. Damit ist auf die Spitze gebracht, was die heutige moderne Forschung immer deutlicher macht: Was wir im Augenblick denken und fühlen, ist wesentlich bestimmt durch die Signale aus unserem Körper, die in unserem Gehirn verarbeitet werden. Das muss man sich einmal klarmachen – auch im Bereich der Psychiatrie.

Ein wesentlicher Teil des Buches befasst sich also mit dem Tastsinn und damit, wie unser Körper-Ich zustande kommt. Die praktische Konsequenz ist, dass wir über den Körper, über die Haut enormen Einfluss auf unser Befinden nehmen können. Das gilt für den allgemeinen, sozialen, familiären wie für den therapeutischen, medizinischen Bereich – und da sind wir ja

momentum 4/2020 3

Menschen & Meinungen > Interview

praktisch gesehen im Grunde erst am Anfang, was die Verbreitung dieser Erkenntnis angeht.

Das bringt mich auch gleich zu meiner nächsten Frage: Wie schätzen Sie den Stellenwert solcher berührenden Therapieformen in der heutigen Medizin ein?

Er ist fast nicht vorhanden. Wir haben inzwischen so viel Erfahrung und auch doch eine relativ große Zahl von Studien, die die Bedeutung von therapeutischer Berührung in der Behandlung der Depression und chronischer Schmerzen, zum Beispiel auch bei Krebskranken, unter Beweis stellen, dass es eigentlich Zeit wäre, eine Institution wie der Gemeinsame Bundesausschuss würde sich einmal damit beschäftigen,

welche derartigen Leistungen
unter welchen Bedingungen auch von den
Krankenkassen bezahlt werden könnten.
Aber da sind wir im Augenblick quasi im
Niemandland.
Wenn ich in die Psychiatrie schaue, haben
wir unzählige therapeutische Ansätze, sozialpsychiatrische,
psychotherapeutische,
medikamentöse etc., aber es geht alles
über den Kopf. Das ist eine Verkürzung des
Arsenals, das wir eigentlich zur Verfügung
haben könnten! Ich würde mir wünschen,
dass z. B. in den psychosomatischen Kliniken
die Verfahren, die wir und andere entwickelt
haben, eingeführt werden. Es gibt
die Gruppe der Körperpsychotherapeuten
und innerhalb derer eine besonders interessante
Gruppe, das sind die biodynamischen
Körperpsychotherapeuten, die von
Gerda Boyesen herkommen. Sie hat aus
der Kombination von Psycho- und Physiotherapie
eine spezielle Art der Berührungstherapie
entwickelt, bei der die Wirkung
anhand der Darmgeräusche identifiziert
wird. Es gibt aber inzwischen auch Richtungen,
die der Psychoanalyse nahestehen
und analytische Erkenntnisse mit denen
der Berührungsforschung verbinden.
Ich glaube, gerade in psychosomatischen
Kliniken, aber beispielsweise auch in der
Palliativmedizin und der Geriatrie brauchen
wir eine Betonung der Berührung,
die nicht so schwierig zu bewerkstelligen
ist. Man muss sagen, dass die Pflege viel
früher als meine medizinischen Kollegen
erkannt hat, wie segensreich Berührung
sein kann. Wenn ich denke, wie viele engagierte
Pfleger und Schwestern es gibt,
die Berührung praktisch einsetzen, dann
habe ich Hoffnung auf therapeutischen
Fortschritt. Sicher: ein langer Weg, gerade
heutzutage, da die Zeit am Patienten immer
knapper bemessen wird und die Prioritäten
anders gesetzt werden. Ich hatte
Kontakt mit einer Psychoanalytikerin aus
Bayern, die irgendwann begann, neben
ihrer orthodoxen Psychotherapie auch
eine selbst entwickelte Körpertherapie
anzuwenden. Sie hat mir gesagt, dass inzwischen
bei Patienten, bei denen zuvor
vielleicht 150 Stunden Psychotherapie
nötig gewesen wären, jetzt 30 oder 40
Stunden Körpertherapie zum gleichen Ergebnis
führen – und das wesentlich preiswerter.
Wir haben auch eindrucksvolle Ergebnisse
bezüglich Schmerzlinderung zum Beispiel
bei Krebspatienten. So wurden in einer
New Yorker Beobachtungsstudie über
1000 Patienten mit Massage behandelt.
Die Patienten brauchten weniger
Schmerzmittel, schliefen besser, und die

Effekte hielten über 48 Stunden an. Es ist also Aufklärungsarbeit nötig, und deswegen danke, dass Sie heute mit mir sprechen.

In der aktuellen Situation durch das neuartige Coronavirus sind wir zu Social Distancing oder besser Physical Distancing, also körperlichem Abstand zu anderen Menschen, angehalten. Wie beurteilen Sie die Folgen dieses Mangels an Berührung aus einem ganzheitlichen Blickwinkel?

Es ist inzwischen keine besonders originelle Bemerkung mehr, wenn man sagt, dass katastrophal ist, was hier passiert, insbesondere auch für die Kinder. Ich glaube aber, dass die coronabedingten Beschränkungen sehr wohl auch positive Effekte haben, zum Beispiel, dass viele Menschen mehr zur Ruhe kommen. Wir sind in der Familie beisammen, auch wenn es hier natürlich auf die Wohnsituation ankommt. Insgesamt ist der Mangel an Berührung schon schlimm. Im Rahmen des von Tobias Frank geleiteten Netzwerks Berührung e. V. haben wir eine Petition an den Minister Jens Spahn gerichtet, die in kurzer Zeit Tausende von Unterschriften gewonnen hatte, in der wir kritisierten,

© XXXXXX

4 momentum 4/2020

Menschen & Meinungen > Interview

dass nur diejenigen Körpertherapeuten arbeiten durften, die einen medizinischen Auftrag haben, also zum Beispiel Physiotherapeuten. Masseure und so weiter durften nicht. Natürlich müssen wir auch an die Infektionsgefahr denken, aber mit ein wenig Fantasie und gutem Willen ist auch das inzwischen wieder möglich. Selbst mit Maske über Mund und Nase gibt es Kommunikationsmöglichkeiten, beispielsweise

über die Augen, sodass diese Zeit auch eine Lehrzeit sein darf für manches, was wir lange nicht trainiert haben. Ich hoffe natürlich, dass die Zeit bald vorbeigeht, aber ich meine, wir sollten auch das Positive, ihren Wert herausholen und uns nicht mit den negativen Folgen krank machen.

Was können wir trotzdem für uns selbst und die Menschen, die uns nahestehen, tun?

Berührung innerhalb der Familie, also Umarmungen, sind vielleicht so nötig wie noch nie. Wenn ich daran denke, dass wir über 50% Single-Haushalte in Deutschland haben, dann würde ich sagen, warum nicht einmal zu einer Kuscheltherapeutin gehen? Wir dürfen Fantasie entwickeln, auch zum Thema Selbstberührung. In der Dusche kann ich mich routiniert einseifen oder ich nutze die Gelegenheit

und berühre dabei liebevoll mich
und alle Regionen meines Körpers. Oder
Barfußlaufen über einen Kieselboden. Es
gibt viele Möglichkeiten, auch innerhalb
eines Lockdowns.

*Welches ist die wichtigste Botschaft, die
Sie unseren Lesern gerade in dieser Zeit
gern mit auf den Weg geben möchten?*

Wir sollten uns klarmachen, was für ein
spezielles Organ unsere Haut ist und dass
Berührung auch im Alltag sehr wichtig für
unser Wohlbefinden ist. Nicht nur für
Kranke, sondern auch für Gesunde ist Berührung
von großer Bedeutung, denn
Geist und Leib sind eine Einheit, und unser
Geist ist der Diener unseres Leibes, nicht
umgekehrt. Berührung sollte mehr Beachtung
finden in der Medizin, ganz besonders
im Bereich der Pflege, aber auch in
der Psychiatrie und in der Behandlung
chronischer Schmerzen, beispielsweise
auch bei Krebserkrankungen.

*Lieber Herr Prof. Müller-Oerlinghausen,
ich bedanke mich für Ihre Zeit und die berührenden
Antworten!*

Zur Person

Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen ist #####

Kontakt

Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen

#####

© XXXX