

Corona be-rührt...

... ja, das tut es - ich lasse meinen Gedanken und Fingern freien Lauf...

... laut Definition ist Berührung ein "gesellschaftlicher, kultureller, menschlicher Kontakt" - und nimmt man der Berührung ihre kleine Anfangssilbe weg (im reduzieren sind wir alle derzeit ja leider Profis...) so verwandelt sie sich in Rührung... ich suche weiter und finde die Synonyme "Bewegtheit", "Bewegung", aber auch "Ergriffenheit" und "Erschütterung". Worte, die in diesen Zeiten einfach treffen und mich, einzeln betrachtet, weiterdenken lassen -

B e r ü h r u n g - dieser Kontakt auf mehreren Ebenen fehlt derzeit einfach an allen Ecken und Enden. Bei der Begrüßung mit meiner Tochter, die ich zuvor immer umarmte... bei den nun distanzierten Versorgungs-Besuchen in meinem Elternhaus... bei der Freude, die ich mit Freunden teilen möchte... bei der Arbeit als Physiotherapeutin, die derzeit so "kontaktarm" wie möglich erfolgen soll, aber zum Glück mit Mundschutz, Handschuhen und Einwegschürze für mich weiterhin umsetzbar ist...

B e w e g t h e i t - es bewegt mich sehr, wenn ich die täglichen Berichte aus anderen Ländern betrachte, wenn ich erkenne, was für ein Glück ich habe, so glimpflich durch diese schwierigen Zeiten zu kommen... und so wie mir, geht es vielen - wir zeigen es in Solidarität, gelebter Hilfe und einem Zusammenhalt, auf den wir stolz sein können...

B e w e g u n g - beachtlich, wie gut wir die Situation mit Bewegung kompensieren können - ich denke, ein Grund, warum Österreich diese Krise so gut meistert, liegt darin, dass wir uns gegenseitig real wie online mit Bewegung 'angesteckt' haben. Gerade im Bereich des Trainings und des Tanzes sind hier so viele Initiativen und Möglichkeiten entstanden und gewachsen, dass die bestehende Vielfalt nun draußen wie drinnen sicht- und kontaktlos lebbar wird... und ich muss zugeben, es lässt mich schmunzeln: wie oft ist man gerade in der Physiotherapie damit konfrontiert, Menschen Bewegung - nennen wirs - "schmackhaft" zu machen - alleine die Vorgabe, wir sollen uns hier einschränken lässt auch diesen Aspekt unseres Lebens wertvoll werden und fördert ihn hierdurch...

E r g r i f f e n h e i t und **E r s c h ü t t e r u n g** - reihen sich bei mir als passive Begleiter zur Bewegtheit - die Bilder von Ärzten, Pflegern und Patienten greifen sich förmlich mein Herz, so schnell kann also an den Grundfesten unserer Welt gerüttelt werden... doch ich atme durch und vergegenwärtige mir: diese beiden Worte stehen für Gefühle, die sich, wie alle Gefühle, im Empfinden selbst verändern. Ich lasse sie zu, und lasse mich also erschüttern. Zu guter Letzt bleibt aber die Zuversicht, dass alles gut ausgehen wird - sie lässt die Grundfesten unserer Welt bestehen und Stand halten und so werden wir auch diese Krise meistern, davon bin ich überzeugt...

... Und vielleicht haben diejenigen Recht, die meinen, es wäre eine logische, erwartbare Entwicklung, die uns hierher gebracht hat... vielleicht war es an der Zeit, dass uns diese Pandemie be-rührt...

Schon C. G. Jung stellte fest: **"Was uns nicht berührt, das verwandelt uns nicht."**

Er mag Recht haben, doch, betrachte ich mein berufliches Handeln und Wirken, so kommt die Frage auf, wie ich Berührung wieder umsetzen kann, nun, da genau dieser Anteil unseres Lebens so jäh wegreduziert wurde. Sicherlich, kann und werde ich mit entsprechender Schutzausrüstung wirken können, doch - und dazu muss man keine Physiotherapie studiert haben - hier fehlt doch einiges...



Gerade in meinem Berufsfeld ist Berührung essentiell - für meine Patienten wie auch für mich - sei es beim Vermitteln von Körperwahrnehmung, bei der Anleitung einer Bewegung oder beim allseits beliebten Entspannen von schmerzender Muskulatur... ich lebe und wirke mit und durch das Feedback, das mir der Körper gibt - es ist wie eine eigene Sprache, die ohne Worte auskommt. Ebenso wie der Gesellschaftstanz. Auch hier liegt die Basis der Kommunikation und der Reiz der Sache im gegenseitigen Verständnis von Bewegung durch körperlichen Kontakt...

Also helfe ich mir mit dem Tragen von Masken - Doch: ist es nicht interessant, wie wenig wir zu sehen vermögen, wenn die Mimik aufgrund einer Maske plötzlich reduziert ist? Mir fällt auf, wie sehr mir im menschlichen Miteinander mein Lächeln fehlt, das Mut gibt, wie tief manche Augen zu mir blicken und wie vielsagend sie sein können, welche Herausforderung es ist, in ihnen zu Lesen...

Ja, es fehlt vieles - aber ich schreibe diese Zeilen nicht um zu jammern, es liegt mir fern, das Negative festzuhalten - also, zurück zum Anfang - Corona be-rührt - ja, das ist nun klar - ich denke weiter: wie verwandelt es mich?

... Es lässt mich erkennen, wie schnell man einen Menschen mit einem Gesichtsausdruck be-rühren kann - bestes Beispiel sind die überraschten Gesichter der Entgegenkommenden, wenn ich beim täglichen Lauf oder Spaziergang einfach mal lächle... doch trotz aller Überraschung - viele lächeln zurück ... und schon merke ich, wie viel Kraft ich aus diesen Momenten mitnehmen kann...

... Es lässt mich den Wert der Bewegung, wie er uns nun vor Augen geführt wurde erkennen. Wir alle sehen, dass wir für unsere Körper so viel Gutes und Gesundes aus eigener Kraft tun können und aus Erfahrung und Überzeugung weiß ich, diese Selbstwirksamkeit ist das Fundament für ganzheitliche Heilung aus uns selbst heraus - sie berührt alle Ebenen, den Körper, den Geist und die Seele.

... Es lässt mich tiefe Gespräche führen, in denen ich das Gegenüber nur mit Worten be-rühren kann. Der Sicherheitsabstand lenkt den Fokus auf die Zerbrechlichkeit der Formulierung und gibt auch einfachen Worten wieder Gewichtung - lässt aber auch wertvolle Momente des gemeinsamen Schweigens zu, die vormals mit Taten gefüllt wurden und nun einfach sein können... gemeinsam...

... am deutlichsten führt es mir aber vor Augen, wie unglaublich wichtig der körperliche Kontakt doch ist - wie klar ein Weg wird, wenn mich eine Hand führt. Wie wohltuend die Wärme ist, die sie ausstrahlt. Wie wertvoll die Sicherheit ist, die eine Umarmung uns spüren lässt. Wieviel ich durch Berührung ausdrücken und weitergeben kann, was Worte nicht zu vermitteln vermögen...

So bleibt unterm Strich die Dankbarkeit, einen Beruf zu haben, in dem ich be-rühren darf und die Freude auf eine Zeit, in der - bei allem Wandel, der uns prägt und bevorsteht - Berührung wieder genossen werden kann.

Denn:

Begegnungen, die berühren machen das Leben wertvoll.

In diesem Sinne. Bleib' gesund und stay connected ;-)

