



**Susanne Pointner**

### **Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit.**

**Warum Gefühle wieder salonfähig sind. In Zusammenarbeit mit Josef Bruckmoser.**

Wien: Orac 2018.

Unsere Alltagserfahrung ist widersprüchlich. Wir leben in einer berührungarmen und gleichzeitig kontaktreichen Zeit. Die Familie, Lehrpersonen, Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte, Firmen, bedeutende Personen werben um unsere Aufmerksamkeit. „Hör mir zu!“ scheint die ganze Welt uns zuzurufen. Ständigem Kontaktversuch ausgesetzt, müssen schon Jugendliche zumindest im öffentlichen Leben ein dickes Fell entwickeln. „Cool sein“ ist angesagt und lebensnotwendig.

Das vor drei bis vier Jahrzehnten heiß umkämpfte Recht auf Urschrei ist heute einer propagierten Gelassenheitswelle gewichen. Therapeutische Hilfen und Kommunikationstrainings liefern Tools und Anweisungen für eine „angemessene“ und zielgerichtet eingesetzte Gefühlskontrolle. So hilfreich diese Methoden sein können – wir gießen das Kind mit dem Bad aus, wenn wir verlernen, uns spontan, authentisch und absichtslos auf unser körperliches und psychisches Erleben einzulassen.

Immer deutlicher wird eine Gegenbewegung zum mechanistischen, rationalen und funktionalen Fokus spürbar: Bücher und Filme zu Achtsamkeit, Empathie, Hochsen-

# BÜCHERECKE

sibilität, Motivationstraining, Werterleben und leidenschaftlichen Emotionen sprießen wie Pilze aus dem kollektiven Wissensgrund. Erkenntnisse der Neurobiologie bestätigen, was die alten Weisen schon seit jeher gepredigt haben: Menschen brauchen für Lern- und Wachstumsprozesse Bilder, Greifbares, Sinn. Das funktioniert nur über die Beteiligung von Emotionen, die in uns selbst aufkeimen, in der Begegnung mit einem Du in der Welt – seien es Personen, Natur, Kunst oder andere wertvolle Erfahrungen.

Immer ist dieses innerliche Bewegtsein ein Ausdruck meiner Lebendigkeit und Verbindung mit der Welt. Dafür muss ich mir zunächst aber erlauben, die erotische Anziehung der Kollegin oder den Ärger über den Freund überhaupt einmal wahrzunehmen. Wie das Gefühl gut in mein Leben integriert werden kann, ob ich es in der konkreten Situation zurückstelle oder spontan reagiere, ist eine andere Frage. Das Aufnehmen des Gefühls selbst verändert schon etwas – es ist die Brücke zur Welt, es bringt mich in Beziehung mit dem Leben, mit dem Hier und Jetzt, aber auch mit meiner Vergangenheit, den Lebensthemen, den Strömungen in der Tiefe.

In einer sinnstiftenden Beziehung mit uns selbst und anderen sind wir, wenn wir für unsere Empfindungen offen sind. Wir nähern uns den inneren Quellen, wenn wir uns berühren lassen, wenn wir unsere Sehnsucht spüren und das Kostbare dahinter erfassen, ohne gleich etwas ausagieren zu müssen. Letztlich geht es darum, stille und kräftige Töne, sanfte und leidenschaftliche Bewegungen, zarte und grelle Farbtöne im eigenen Inneren und in der Umgebung in eine harmonische Balance zu bringen und so eine authentische Lebensgestaltung zu kreieren. Dazu will das Buch ermutigen – über Vermittlung von Wissen in griffiger Verpackung, über Bilder, Mythen, Beispiele aus der therapeutischen Praxis und über Bezüge zum Lebensalltag.



### **Mag.ª Susanne Pointner**

Psychologin, Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Paartherapeutin (Existenzanalyse und Imago), Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Trainerin

A-1140 Wien  
Einwangasse 23/12  
praxis@susanne-pointner.at  
[www.susanne-pointner.at](http://www.susanne-pointner.at)

Susanne Pointner ist Lehrtherapeutin und Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Österreich und der GLE-International. Sie unterrichtet an der Sigmund Freud Universität Wien und hat die Weiterbildung Existenzanalytische Paartherapie entwickelt. Seit 2016 ist sie Präsidentin der Imago Gesellschaft Österreich und leitet seit Frühjahr 2018 zusammen mit Evelin Brehm die Imago Paarambulanz.

Seit 30 Jahren ist Susanne Pointner mit Harald verheiratet, mit dem sie zwei Söhne und eine Tochter hat. Sie liebt Reisen und entdeckt gern neue innere und äußere Welten.

