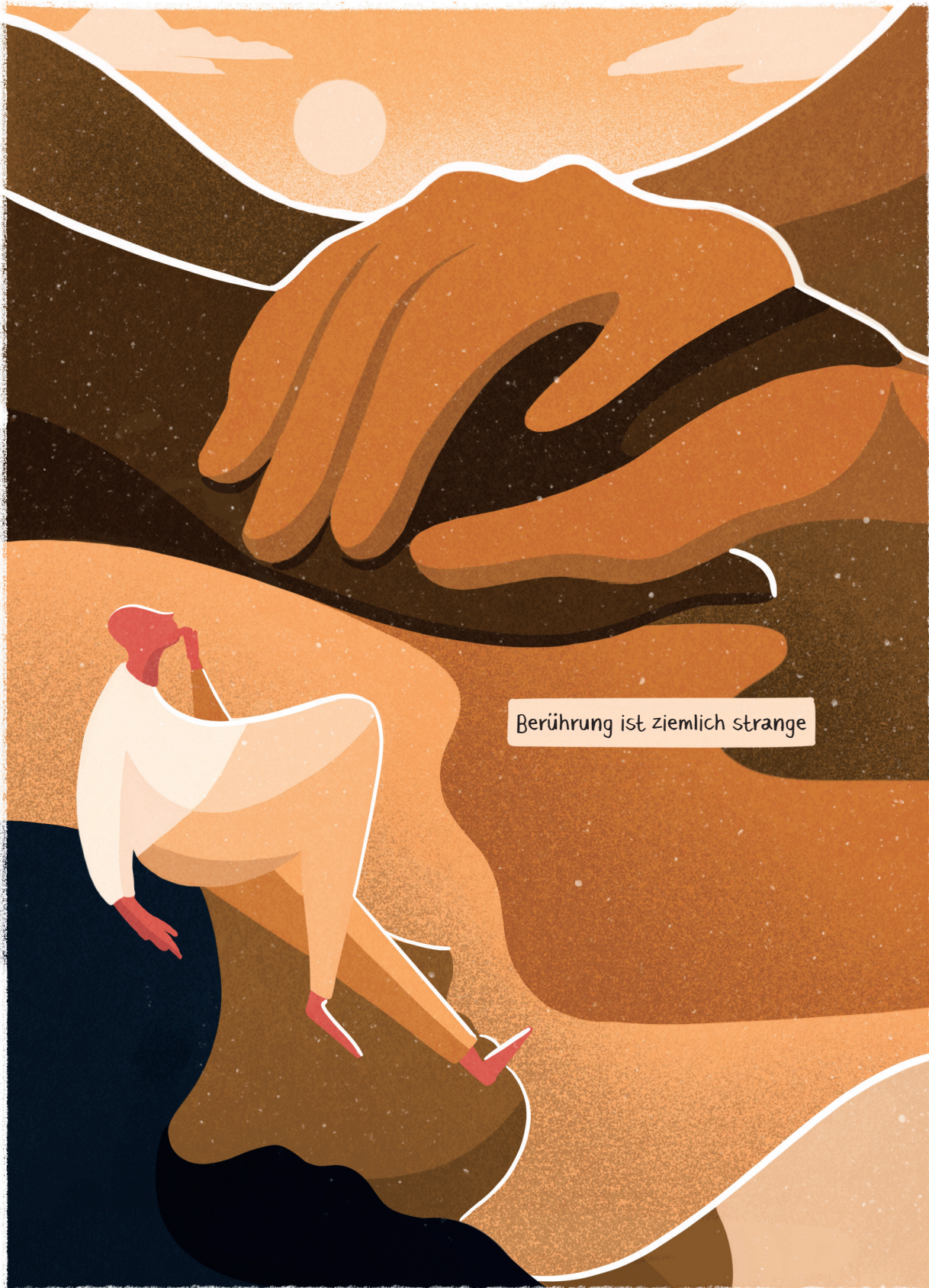




Berührung ist ziemlich strange

Wenn du die Augen schließt, woher weißt du dann, dass du existierst?

Kann man sich durch Berührung wirklicher fühlen?

Können Berührungen helfen, von Trauma, Angst und Schmerz zu genesen?

Worin liegt der Unterschied zwischen langsamer und schneller Berührung?

Antworten auf diese und ähnliche Fragen lassen uns eintauchen in die wundersame Welt der Berührungen.

Wir werden fragen, warum Berührung sich in Sicherheit und Geborgenheit toll anfühlen kann und falsche Berührung furchtbar.

Das kann helfen, Berührungen mutiger und tatkräftiger einzusetzen und so einen Paradigmenwandel zu unterstützen – für jede und jeden von uns, besonders aber für Körpertherapeutinnen und -therapeuten.

Berührung ist ein oft unterschätztes Werkzeug, das unsere Gesundheit und unser Gefühl unterstützen kann, sicher und in unserem Körper zu Hause zu sein.

Margaret Atwood (2000) verdeutlicht die Bedeutung von Berührung sehr schön, wenn sie schreibt: „Berührung kommt vor Sehen, vor Sprechen. Berührung ist die erste Sprache und die letzte, und sie sagt immer die Wahrheit.“ Der Tastsinn entwickelt sich als erster Sinn. Laut Linden (2015) wird angenommen, dass er in der achten Woche im Mutterleib zu funk-

tionieren beginnt. „Mir genügt es nicht zu lesen: Der Sand am Gestade sei süß; meine nackten Füße sollen ihn spüren. Mir taugt keinerlei Kenntnis, der kein Empfinden vorangegangen ist“ (Gide 1930). „Berührung gehört zu den grundlegendsten Elementen der menschlichen Entwicklung ... und hat eine kraftvolle Heilwirkung“ (Zur a. Nordmarken 2020).

Wir leben in merkwürdigen Zeiten. Berührung ist auf erschreckende Art problematisch geworden.

#MeToo hat deutlich gemacht, mit welcher unglaublichen Menge an unerwünschten Berührungen Frauen umgehen müssen. Viel zu oft ist Berührung Ausdruck von Machtmissbrauch.

Mit Covid-19 ist eine jahrhundertealte Geste, das Händeschütteln, zu einem Akt der Ansteckung geworden. Menschen berühren, Schulter berühren, Salzstreuer berühren – etwas zu berühren, das wir teilen, ist zu einem Risiko geworden.



Und gleichzeitig klagten die Menschen im Lockdown darüber, wie sehr ihnen Umarmungen und menschliche Nähe fehlten.



So begegnen wir Berührungen einerseits mit Sorge und spüren doch, wie fundamental wichtig sie für uns sind.



Wenn Sie weiterlesen, erfahren Sie mehr darüber, wie Berührung funktioniert, und werden sich daran erfreuen, wie viel Gutes bezogene Berührung schaffen kann.

Vor Covid-19 hatten Wissenschaftler behauptet, unsere Fähigkeit zur Berührung hätte nachgelassen. Tiffany Field stellte 2001 fest, der amerikanischen Gesellschaft mangelte es in gefährlichem Maße an körperlicher Nähe. „Ein Kollege bat einen anderen, ihm den Salzstreuer zu reichen. Sie teilten in diesem Moment nicht nur das Salz, sondern auch das Coronavirus“ (Reuters 2020).

„Wie können wir mit diesem unerträglichen Hunger nach Haut leben?“ V (ehemals Eve Ensler, 2020) erkundet sehr schön den Mangel an Berührungen während des Lockdowns: „Ich kann es kaum erwarten, mir von der Frisörin die Haare waschen zu lassen ... Ihre Hände sind so wunderbar, so sicher und gütig, kraftvoll und behutsam zugleich.“

Schauen wir uns die Kraft der Berührung genauer an. Hautkontakt wird heute für die Entwicklung von Babys im Allgemeinen als wichtig erachtet.



Er beruhigt und entspannt sowohl die Mutter als auch das Kind, reguliert die Herz- und Atemfrequenz des Babys und reduziert Stress. „Känguru-Pflege“, bei der das Kind an der bloßen Brust gehalten wird, kann Frühchen das Leben retten.



Es ist bekannt, dass Hautkontakt sich positiv auf unser weiteres Leben auswirkt: Kinder von zehn Jahren leiden dann weniger unter Stress, schlafen besser und sind eher im Einklang mit ihrer Umgebung.

Berührung ist ein soziales Bindemittel. Basketballteams, die schon zum Saisonbeginn mehr Berührungen ausgetauscht hatten, erzielten die ganze Saison hindurch bessere Ergebnisse.



Alltägliche Gesten wie ein Schulterklopfen oder Über-den-Arm-Streifen „berühren“ uns meist weit mehr, als wir uns das bewusst machen.“ Berührung ist „die Ursprache des Mitgefühls, der Liebe und Dankbarkeit“.



„Hält eine Mutter ihr Kind nach der Geburt mit direktem Hautkontakt, löst das in beiden starke instinktive Verhaltensweisen aus“ (UNICEF 2019). „Kinder, denen eine Känguru-Pflege zuteilwurde, zeigten geringere Stressreaktionen, geringere respiratorische Sinusarrhythmie, strukturierten Schlaf und eine bessere kognitive Kontrolle“ (Feldman et al. 2014).

„Zwischenmenschliche Berührung ist ein entscheidendes soziales Bindemittel.“ Bei Spielern der NBA ging Jubelberührung mit besseren Leistungen einher, so Linden (2015). Die Zitate zu Berührung und Mitgefühl stammen von Dacher Keltner (2009), einem einflussreichen Emotionsforscher.

Es gibt starke und überwältigende
Beweise für die negativen Folgen
von ausbleibender Berührung.



Die Verwahrlosung, das Leiden und der
schlechte Gesundheitszustand von Wai-
senkindern in Rumänien in den 1980er-
Jahren waren entscheidend geprägt von
einem Mangel an Berührungen.

Älteren Menschen geht es ohne
Berührungen schlechter.



„Ohne Berührungen, Stimulierung und Fürsorge können Kinder für den Rest ihres Lebens die Fähigkeit verlieren, bedeutsame Beziehungen aufzubauen.“ „Berührung und Sinnes-
eindrücke wie Wiegen, Stillen, Anblicken sowie körperliche Nähe sind von grundlegender
Bedeutung für die Bindung“ (Courtney and Nolan 2017).

„Das Fehlen menschlicher Berührung kann für ältere Erwachsene negative körperliche
wie emotionale Folgen haben. Ohne menschliche Berührung steigt das Risiko für Ängste,
Gefühle der Isolation, schwindendes Vertrauen gegenüber Pflegepersonen und geringere
Wahrnehmung der eigenen Sinne“ (Elder Care Alliance 2017).



All unsere frühen Erfahrungen
gründen auf Berührungen.

Das Durchqueren des Geburtskanals
gehört vermutlich zu den schwierig-
sten Dingen, die ein Mensch meistern
muss. Da wird gepresst, es gibt
Widerstände, wir werden unter-
stützt, oder wir müssen selbst den
Weg finden.

Die Kräfte, die wir hier erleben, eichen
unsere Gefahrenmelder im Hinblick
darauf, was zu schnell, zu langsam,
zu fest, zu viel ist.

Und das Lernen geht weiter: Wir kommen aus einer warmen, fließenden, dunklen Umgebung und
begegnen der Schwerkraft, dem Licht, Geräuschen, der Luft und der Umarmung anderer.



Da sprühen im Neugeborenen die Funken. Unser Nervensystem muss mit neuen Herausforderungen
zurechtkommen: Atmen und Kreislauf, Bewegung und Stillen.