

## Berührung – das unterschätzte Heilmittel

Mag.<sup>a</sup> Katharina Orlowska

„Nur wer angefasst wird, kann auch gehalten werden.“ (C. Ekmekcioglu)

Eine Berührung ist ein sehr wichtiges Kommunikationsmittel und auch notwendig um sich selbst zu spüren. Blicke und Gesten sind die erste Sprache die wir erlernen und die beim Gegenüber intensiver ankommt als die verbale Sprache es jemals vermag. Stresshormone im Körper werden reduziert, Glücks- und Bindungshormone werden ausgeschüttet, Depressionen und Ängste werden nachweislich abgeschwächt und Schlafstörungen nehmen ab. Zusätzlich können Berührungen die Schmerzintensität deutlich verringern. Berührungen können also definitiv als Heilmittel – ja, sogar als Notwendigkeit! - im Umgang mit anderen Menschen angesehen werden.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde die Ansicht vertreten, dass Babys manipulative Geschöpfe seien, die ihre Eltern auf böswillige Art und Weise durch Weinen erziehen wollen. Bücher wie „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von Johanna Haarer aus dem Jahre 1934 oder auch „Jedes Kind kann schlafen lernen“ von Annette Kast-Zahn und Hartmut Morgenroth propagierten noch in den 90ern genau diesen Berührungsentzug und beeinflussen bis heute Erziehungsmethoden oftmals sehr verzweifelter Mütter. Strategischer Entzug von Nähe als Stabilisierung der kindlichen Bedürfnisse ist hier der Leitsatz. Ein Aufschrei ging schon damals von Verfechtern jener Theorie aus, welche die Wahrnehmung der Haut durch das Kind als die wichtigste Stimulierung ansahen. Noch heute passiert es, dass man den Müttern ihre Neugeborenen nach der Geburt aus den Händen nimmt und sie isoliert in Brutkästen legt. Dabei hat man schon vor Jahren wissenschaftlich belegt, dass die körperliche Nähe der größte Garant für die Gesundheit des Kindes ist und das Immunsystem seine Arbeit durch eben diese erst starten kann. Durch Berührungen erlernen wir auch die Liebe zu unserem eigenen Körper, die Wertschätzung des Ichs.

Auch in Partnerschaften nimmt die Körperlichkeit eine ganz wichtige Rolle ein: sie kann schon präventiv *eingreifen*, bevor die Stimmung kippt und eine Dysbalance entsteht. Im Klartext bedeutet das, dass Paare ihre Zweisamkeit mit täglichen Kuscheleinheiten stabilisieren können, da dadurch auch weniger Spannungen und Konflikte in der Beziehung auftreten. Ein Verhaltensmuster, das sich in Beziehungen aber häufig etabliert, ist das gegenseitige Berühren und *Betasten mit dem Ziel des Geschlechtsverkehrs*. „Kuscheln gibt es sowieso nur, wenn er Sex will.“ ist eine Aussage, die ich in der Praxis und im Bekanntenkreis häufig zu hören bekomme. Berührung als eigener Bereich in der Partnerschaft, der nicht nur in Verbindung mit Sexualität gelebt wird, kann Beziehungen retten, indem das Kusichelhormon Oxytocin sowie Vertrauen auf- und Stress abgebaut wird.

Eindeutige Ergebnisse gibt es auch im Hinblick auf aggressiv agierende Kinder und Jugendliche, welche regelmäßig Massagen und Umarmungen bekommen: deren Verhalten ändert sich dadurch signifikant - sie werden liebevoller mit sich selbst und anderen. Essstörungen und Depressionen gehen häufig mit einem Mangel an Zärtlichkeit während der Kindheit einher. Manche Kinder erleben Berührung nur durch Schläge und verhalten sich auch so, damit sie zumindest diese Art von Kontakt erhalten. Bei vielen Menschen halten sich die Sehnsucht nach körperlicher Nähe und das Gefühl keinen Körperkontakt zu wollen, die Waage. Sie versteinern innerlich, weil sie nicht wissen was sie mit diesem Widerspruch machen sollen. Meistens gehen sie Situationen körperlicher Berührungen und Nähe aus dem Weg, weil sie es nicht anders gelernt haben.

Wenn Ärzte ihre Patienten während Eingriffen z.B. kurz am Arm oder an der Schulter berühren, wirkt sich das positiv auf das Stresserleben aus – das Cortisol sinkt. Schwierige Aufgaben bewältigen wir leichter, wenn uns eine geliebte Person im wahrsten Sinne des Wortes die Hand hält. Gerade in diesen unsicheren Zeiten, wo unsere Existenzen und unsere Gesundheit sowie auch unsere Demokratie bedroht sein könnten, können Berührungen einen sicheren Halt geben, damit wir den Boden unter den Füßen nicht verlieren.

Besonders betroffen sind alte Menschen – einerseits natürlich in Pflege-/Altenheimen, andererseits solche, die nach dem Tod des Partners auf sich allein gestellt sind. Da können schon mal Besuche beim Arzt häufiger werden, um die Einsamkeit zumindest auf diese Weise zu umgehen. In der Corona-Zeit wird zusätzlich eine künstliche Isolation erzeugt, die nicht mal mehr das Händeschütteln oder den Aufenthalt in demselben Raum erlaubt. Man muss sich aber vorstellen, dass allein durch viel Berührung die Gefäße elastischer und Herzinfarkte seltener sind – und als Folge davon auch die Mobilität des Menschen länger gewährleistet ist! Das Halten des Abstands zu unseren Liebsten kann also viel mehr verursachen, als „nur“ Einsamkeit. Trotzdem: Die Corona-Zeit allein für unsere Berührungsarmut verantwortlich zu machen ist schlichtweg falsch. Wenn wir nur 40 % öfter unser Gegenüber *in die Arme* nehmen würden, als unser Smartphone *in die Hand*, sähe die Welt etwas anders aus. Kaufsucht, (übertriebenes) Sportverhalten und eine Veränderung des Essverhaltens sind häufige Kompensationsmechanismen für Berührungsmangel. Damit gehen oftmals depressive Verstimmungen einher, welche mit liebevollem Körperkontakt verhindert und reduziert werden können. Nutzen Sie die kalte Jahreszeit und kuscheln Sie so viel es geht, denn Berührung verändert und führt zu einer Steigerung des Wohlbefindens – ich gebe Ihnen meine Hand drauf.