

# Die positive Kraft der Berührungen

gesundheitsfördernd, lebensverlängernd, ausgleichend, Glücksgefühle fördernd



## Grundlegende Wirkung der Berührung

Die angenehme Reaktion auf gewünschte Berührungen im Körper hat damit zu tun, dass die Haut die Körper-Grenze zur Aussenwelt ist und damit auch die Oberfläche, an der wir angefasst werden. Sie ist das grösste Organ des Körpers und enthält Millionen von Berührungsrezeptoren. Mit ihnen spüren wir Wärme und Kälte, Strukturen, Texturen und Druck, aber auch die Richtung und Geschwindigkeit von Berührungen. Von den Haut-Rezeptoren aus werden die Signale über Nervenbahnen an das Gehirn geschickt. Dabei werden aber nicht nur die harten Fakten übermittelt, wie Struktur und Ort der Berührung – sondern über spezielle Nervenverbindung auch eine emotionale Bewertung der Berührung. Ist die Berührung positiv oder negativ, angenehm oder unangenehm?

Diese Verbindung, über die Berührungen Gefühle auslösen, besteht aus den sogenannten CT-Nervenbahnen. Sie werden nur bei relativ sanften und langsamen Streichel-Bewegungen aktiviert und reagieren besonders gut auf Hautwärme. Im Gehirn führt ihre Aktivierung zur Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin. Ausserdem verändert sich die Empfindlichkeit für Endorphine, einer Gruppe körpereigener Opiate. In der Folge kommt es zum Abbau von Stresshormonen und der Verlangsamung von Atmung und Herzschlag. Der Körper entspannt und wir fühlen uns wohl. So können Berührungen unsere Gefühle formen.

## Wirkung der Eigenberührung

Eigene Körperberührung fördert eine gesunde Entwicklung. Die Berliner Professorin für Tanzwissenschaft, Gabriele Brandstetter, sieht in der aktuellen hohen Nachfrage nach Tanzunterricht oder Tanzveranstaltungen eine „Reaktion auf eine beziehungslose Gesellschaft“. Wer tanze, müsse wieder lernen auf seine Körper zu hören. Tanzprojekte in Schulen könnten „eine andere, ausgleichende Komponente“ in die zunehmende Digitalisierung der Bildung bringen, so Brandstetter.

Auch die eigene Körperberührung sei wichtig für eine gesunde Entwicklung, betont Grunwald. Jeder Mensch fasst sich mehr oder weniger öfter ins Gesicht – und frischt durch diese Eigenberührung sein Kurzzeitgedächtnis auf oder beruhigt hochfahrende Emotionen, wie Forschungen zeigten. Dieses Verhalten sei schon bei Föten im Mutterleib zu beobachten, erklärt der Psychologe – und trete umso häufiger auf, wenn die Mutter etwa rauche oder stark unter Stress stehe. „Offenbar hilft uns die Selbstberührung, uns in kritischen Lebenssituationen in Balance zu halten.“

## Wirkung der Fremdberührung

Streicheln ist eine Form der nonverbalen Kommunikation. Es ist eine sanfte Körperberührung, die Zuneigung ausdrücken soll und über den Tastsinn der Haut wahrgenommen wird.

Streicheln betrifft den sozial-emotionalen Bereich zwischenmenschlicher Kommunikation, findet aber auch zwischen Mensch und Tier statt.

Vor allem Kinder müssten zunächst „mit allen Sinnen“ erwachsen werden. Das Streicheln der Eltern ist für jedes Kind essentiell wichtig. Streicheleinheiten kann der junge Mensch psychische Schäden erleiden.

Das Verlangen nach Berührungen gehört ebenfalls zu den grundlegenden Bedürfnissen eines Menschen. Vereinsamte Menschen leiden an der Nichte-Erfüllung dieses Bedürfnisses. Sie können nur durch Selbstberührung Abhilfe schaffen. Dabei muss die Berührung ein langsames Streicheln der Haut sein.

Als Abhilfe gibt es auch die Möglichkeit sogenannte Kuscheltreffs zu besuchen. Bei solchen Kuschelpartys treffen sich Menschen, um einander zu berühren, zu kuscheln und sich sanft und langsam zu streicheln, sich zu umarmen. Sexuelle Berührungen jeder Art sind dabei verboten. Menschen, die mit solchen Veranstaltungen Erfahrungen gemacht haben, berichten sehr positiv darüber, sind zufriedener und glücklicher.

Links zu diesem wichtigen Thema:

<https://www.youtube.com/watch?v=emVHIC2dWcc> Die unbewusste Macht der Berührung 2 Min./30 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=dkHTkTB1Wcc> Warum berühren so wichtig ist 14 Min./27 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=7wm8ZZSIZ50> Berührung braucht der Mensch 26 Min./13 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtcrMWh2UXM> Warum Menschen unter Umarmungen leiden, obwohl Umarmung Wohlwollen signalisiert und glücklich macht 8 Min./45 Sek.

## Viele interessante Themen

- zur Bildung und Stärkung Deiner Persönlichkeit
- zur Verbesserung der Lebensqualität (national und international)
- zur Lösung vieler Probleme, die heute noch unlösbar scheinen  
(z.B. Flüchtlingspolitik, Schutz der Heimat jedes Weltenbürgers, Freiheit für alle. Und vieles mehr)
- zur echten Menschwerdung, also von homo sapiens zum homo humanis

findest Du auf [www.hellomind.org](http://www.hellomind.org)

