

Zeit für Berührungen

Sehnsucht nach Nähe. Vom Baby bis zum Großpapa: Der Mensch braucht Zärtlichkeit. Denn die hilft lieben, leben, heilen.



Machen wir kurz die Augen zu. Lassen wir Finger sanft über Haut und Haare gleiten. Mal weich, mal fest. Spüren wir der Berührung nach. Ein bisschen noch, bitte. Schön, nicht? Natürlich nicht so wunderbar wie damals in Mamas Armen. Und nie so überwältigend wie seinerzeit beim ersten Tötchen. Nichtsdestotrotz ein warmes Gefühl. Eines, das heute vielen bitter fehlt. Leider – weil's in Körper und Seele Effekte hat, die ruhig, zufrieden und gesünder machen.

Den Tastsinn hat die Natur nicht bloß zum Äpfel-Aussuchen erfunden. Berührungen lösen seelische und physische Reaktionen aus. Anfassen, Umarmen, Handauflegen, Streicheln, Sex: Wer ohne leben muss, hat's schwer. Umso mehr, wer Berührung nur in Form von Stoßen oder Schlägen erfährt.

DER WUNSCH NACH MEHR. Dass societyge-rechtes „Herzen“ zu wenig ist und lie-bevolles Anfassen in unserer Zeit oft ausbleibt, zeigte jüngst eine Umfrage des Marktforschungsinstitutes Ipsos. Denn da klagten erschütternde 12,8 Prozent der Deutschen über Berührungsmangel, während fast jeder Zweite sich über ober-flächliche Betatsch- und Bussi-Kultur är-

gerte. Jeder Dritte fand sich sogar bereit, für mehr körperlich taktile Sanftheit zu bezahlen, und rund 86 Prozent erklärten, dass Partnerschaft „ohne Zärtlichkeit nicht funktioniert“.

DIE MACHT DES TASTSINNS. Etwa 43 Prozent der Befragten meinten, es gäbe weniger Aggressionen, wenn Menschen sich nur mehr berühren würden, und ebenso viele sind überzeugt, dass wohlige Berührung heilen kann. Und sie liegen mit dieser These gar nicht falsch, wie die beiden Autorinnen Marion Grillparzer und Susanne Wendel in ihrem neuen Werk „Der Feelgood Faktor“ (s. Seite 37) anhand von Fakten und praktischen Anleitungen anschaulich schildern. „Berührung ist ein Grundbedürfnis. Sie ist so wichtig für uns wie Atmen, Essen und Trinken. Ohne Berührung stirbt ein Baby. Wir brauchen Berührung unser ganzes Leben. Vor allem ältere Menschen leiden seelisch und körperlich unter Berührungsmangel. Ein Mangel an Berührung lässt Körper und Geist verkümmern. Er fördert Aggressionen und Sucht – und zerstört unsere Selbstheilungskräfte“, beschreibt etwa Autorin Grillparzer die Quintessenz ihrer Recherchen.

Der Tastsinn sei essenziell und eröffne jedem Einzelnen Zugang zu seinem Innersten, löse Stress, Sorge für Gesundheit, ▶

LEBENS LUST

Augen können uns täuschen, der Tastsinn aber nicht.

► Selbstbewusstsein und Erfolg. Grillparzer nennt ein Beispiel: „80 Prozent meiner Coaching-Klienten haben ein Problem mit ihrem Gewicht, das zu 90 Prozent an mangelnder Körperwahrnehmung liegt. Sie fühlen nicht nur nicht, wann sie satt sind, es mangelt ihnen auch an Selbstbewusstsein, an Ich-Gefühl.“ Gewichtiger Grund der Misere: Das verkümmerte Gespür fürs Spüren. Der „vergessene“, aber mächtige, fünfte Sinn – der Tastsinn, den die Autorinnen als „Körpersinn“ bezeichnen.

OHNE KONTAKT LÄUFT NICHTS. „Haptik schlägt alles“, ist auch Psychologe Martin Grunwald von der Universität Leipzig überzeugt, der in „Der Feelgood Faktor“ zu Wort kommt: „Bevor die Menschen sprechen konnten, haben sie körperlich kommuniziert. Darum ist es heute noch so: Wenn auf der körperlichen Ebene etwas nicht stimmt, macht man sich auf der Verstandesebene etwas vor. Was nützt uns ständige Liebesbe-kundung, verbal, per E-Mail, per Skype? Der entscheidende Schritt, um diese Botschaften zu verinnerlichen, muss ein körperlicher sein. Hören oder lesen hilft da nichts. Das muss man schon fühlen. Ohne Körperkontakt stimmt die Beziehung nicht.“ Ebenso wenig wie Selbstwertgefühl und Lebensfreude.

VON DER HAUT DIREKT INS HIRN. Ob Garten-erde, Tau im Gras, Kaschmirwolle oder Menschenhaut: Was sich gut anfühlt, sorgt für Wohlgefühl. Der Tastsinn hat nämlich den direkten Draht zum Lim-bischen System im Hirn. Und so bringt



GEKAUFTE ZÄRTLICHKEIT. Massagen helfen, wenn sonst physische Wärme fehlt.

Anfassen auch Glücksgefühle, weil die Berührungssensation ebendort Hormon-ausschüttung bewirkt. Ein oft beschrie-benes Beispiel dafür: Das Hormon Oxy-tozin lässt uns Zuneigung, Geborgenheit und den Wunsch nach Nähe und Treue empfinden. Ausgeschüttet wird es vor allem, wenn Berührung Wunder wirkt: beim Schmusen und Kuschneln, beim Orgasmus oder während einer Geburt.

Ein anderes Beispiel wird auch dann offenbar, wenn kein anderer Mensch im Spiel ist: Tut uns was weh, greifen wir hin, massieren uns bei Kopfsch-wei die Schläfen, bei Blähungen den Bauch und fassen uns nach Frontalkontakt mit einer Tischkante an die malträtierte Stelle. Berührung lindert und hilft. Und dazu braucht's noch nicht mal immer gleich Therapeuten. Egal ob Akupres-sur, Massage und Osteopathie oder einfach die Umarmung eines Freundes, die Angst und Trauer bräutet: Es funk-tioniert. Haut auf Haut, Körperkontakt und Hände können heilen. Zwar nicht direkt, aber indem sie die körpereigenen Kräfte aktivieren.

WUNDERWELT DER REZEPTOREN. Wahr-nehmung via Tastsinn ist ein geniales Wunderwerk. Allein auf einem Qua-dratzentimeter Fingerspitze sitzen 240 Rezeptoren, die dem Gehirn unablässig melden, was sie spüren und ertasten. Propriozeptoren in der Tiefe des Körpers helfen uns, auch in völliger Dunkelheit durch Eigenwahrnehmung die Nase zum Kratzen zu finden, wenn sie juckt. Autorin Grillparzer: „Unser Tastsinn ist ein Wunder der Evolution. Nicht nur ein einzelner Tastrezeptor arbeitet da auf unserer Haut und lässt uns fühlen – nein: Merkel-Zellen reagie-ren auf Druck, Meissner-Körperchen registrieren Berührung, Nozizeptoren empfinden Schmerz ... Und nicht nur die Finger tasten. Auch unsere Gelenke, Sehnen und Muskeln.“

Ein Riesenverlust an „echtem Leben“ also, wenn dieser Schatz nicht voll ge-nutzt, sondern verdrängt, verloren und verlernt wird. Doch dies passiert – all-täglich und meist völlig unbemerkt.

UNGESTREICHEL, UNGLÜCKLICH. Frisch Verliebte streicheln sich, so die Auto-rinnen, 38,9-mal pro Tag. Nach mehreren Ehejahren, wenn Paare im Schnitt kaum noch täglich sieben Minuten miteinander reden, ist's auch um Zärt-lichkeiten häufig schlecht bestellt. Ganz zu schweigen von langjährigen Singles, allein zurückgebliebenen Senioren oder Menschen, die nach schmerzhaften Er-fahrungen aus Angst Körperkontakte

„WIR BRAUCHEN MEHR WÄRME“

Autorin Marion Grillparzer über das Lebenselixier Berührung.

LEBEN: Hat der Wunsch nach mehr Berührung mit Sehnsucht nach Geborgenheit in einer schnellen, unsicheren Welt zu tun?

Grillparzer: Technik, Schnelligkeit, Virtualität schaffen Distanz, fördern Isolation. Wir frieren, brauchen Wärme und Berührung. Auch für die Gesundheit. Eine Ipsos-Umfrage, die wir in Auftrag gaben, zeigt: Fast jeder Zweite glaubt an Heilkraft der Berührung. Und 52 Prozent sagen: Ein Arzt, der mich nicht berührt, hat den Beruf verfehlt.

LEBEN: Sind Ängste vor körperlicher Nähe und Berührung ein Phänomen unserer Zeit?

Grillparzer: Ja. Weil Berührung nicht nur schön, sondern auch hart oder unerwünscht sein kann, macht sie auch Angst. Der Mensch hat seit jeher seine Intimzone und will be-stimmen, wer wann mit welcher Intensität eindringen darf. Diese Tabuzonen wurden schon immer übertreten. In Form von sexu-eller Belästigung und Kindesmissbrauch. Nur heute erleben wir das hautnah mit, schier täglich, über Berichterstattung der Medien. Darum hat Berührung an Licht verloren.



Marion Grillparzer, Bestseller-autorin (z. B. „GLYX-Diät“) und Coach, recherchierte, was körperliche Nähe unverzichtbar macht.

LEBEN: Was hilft, wenn's an Partner oder Sozialkontakten fehlt, die liebevolle Berührungen „spenden“ könnten?

Grillparzer: Man muss sich nicht mit einem Schild an die Straße stellen: „Free hugs“ – kostenlose Umarmung. Es reicht, wenn man in seinem Umfeld absichtlose Berührung anbietet, ein tröstendes Umarmen, lobendes Schulterklöpfen, liebevolles Kraulen – dann kommt auch viel zurück. Man kann auch professionelle Berührung buchen: Fliegende Masseure kommen sogar ins Büro. Massage wirkt sich positiv aus auf Adipositas, Asthma, Alzheimer, Aggressionen, Angst, Arthritis, Autismus ... Wir sind noch bei „A“ – das geht weiter so bis „Z“! Im Trend sind auch Kuschnelgruppen. Das ist nicht so mein Fall. Eher Hund Maxi, mein haariger Freund.



GEBEN UND NEHMEN. Liebevoller Berührung wirkt positiv auf Kreislauf, Immun- und Hormonsystem. Beim Geben und beim Nehmen. Auch mit vierbeinigen Freunden.

meiden. Schließlich kann Berührung auch böse Folgen haben, wenn sie brutal – etwa im Zuge von Missbrauch oder Aggression – erfolgt und so psychische und physische Verletzungen nach sich zieht. Allerdings kann auch der Verlust des eigenen Körpergefühls dazu führen, dass wir Umarmungen und Co aus dem Weg gehen: Wer den eigenen Body nicht mehr kennt und mag, wird auch keine „fremden“ Hände mehr daran spüren wollen.

Tragisch. Denn egal ob „eingeschlafene“ Beziehung, Single, vereinsamt oder traumatisiert: Wir brauchen Berührung. Sie schenkt uns Sicherheit, Geborgenheit und Glücksgefühle. Sie lindert Stress und Schmerz. Und fehlt sie, steigen Aggressionspotenzial und Hang zur Depression. Keine schöne Aussicht. Denn natürliche Berührung wird immer seltener. Aus Angst vor Fehlinterpretation, aus Zeitmangel, aus ... Wer kennt das nicht? Der Partner ist vom Job erschöpft, man selbst erledigt, das Kind in der Betreuung, Großmama im Seniorenheim.

TOUCH ME. Eine Entwicklung, die längst seltsame Blüten treibt. In US-Großstädten sind „Kuschel-Partys“ höchst gefragt, gestresste Singles zahlen in Friseur-, Kosmetik- und Massagesalons begierig Geld für sanfte Hände. Laut Studie schläft jeder dritte erwachsene Brite mit Kuscheltier im Arm, und findige Freiberufler bieten in Europas Straßen „Umarmung gegen Spende“. Auch Tanzkurse körpernaher Latin-Stile, Handauflege-Seminare und Tantra-Workshops boomen. Und die Zahl der streichelbaren Haus-

tiere steigt – völlig zu Recht, wie Studien belegen: Tiere sind Retter in der Not, die Wärme geben, Berührung annehmen und schenken sowie über Einsamkeit hinwegtrösten. Herzinfarktpatienten, die Hunde oder Katzen haben, brauchen weniger Medikamente, genesen schneller und leben länger. Wer also Menschen belächelt, die ihr Haustier lieben, denkt zu kurz.

Natürlich: Die schönste Form der Berührung ist jene zwischen Liebenden. Doch wer's gerade nicht erleben kann, macht nichts falsch, wenn er auf andere Art Zärtlichkeit sucht. Auf alle Fälle besser, als sich ins Schneckenhaus zurückzuziehen und zu verlernen, was uns glücklich macht. Denn, wie Therapeutin Pamela Behnke in „Der Feelgood Faktor“ sagt: „Wenn wir lernen, uns Berührungen hinzugeben, entpanzern sich Körper und Geist.“

LEBEN-TIPP

DAS BUCH. „Der Feelgood Faktor“ von Marion Grillparzer und Susanne Wendel schildert, warum Körpergefühl, Tastsinn und Berührungen lebenswichtig sind. Und er bietet einen praktischen Leitfaden zu mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Charisma. Ab Oktober 2011 im Handel. Verlag Südwest, € 19,99.

