

Berührung ist Heilung und Kommunikation



In den letzten Jahren hat die Wissenschaft immer mehr über die non-verbale Kommunikation gelernt. Wir wissen nun, dass Menschen überall auf der Welt ein gemeinsames, universelles Vokabular von Stimmlagen und Gesichtsausdrücken teilen und verstehen. Nun ist ein weiterer Aspekt in den Blickpunkt gerückt, der bisher kaum Beachtung gefunden hat: die Berührung.

Zur Überraschung der Forscher wird immer klarer, dass flüchtige Berührungen eine ähnlich große Bandbreite an Emotionen und Signalen transportieren können, wie unsere Gesichtsausdrücke. Und je mehr wir über die Berührung lernen, desto klarer wird, dass sie ein offenbar entscheidender Teil unserer Kommunikation ist. Keine andere Art der Verständigung verläuft so schnell und direkt, keine ist uns so unmittelbar nah. Berührung ist die erste Sprache, die wir lernen und sie bleibt zeitlebens eine unserer reichsten Ausdrucksmöglichkeiten.

Klare Botschaft mit direkter Wirkung



Ob ein Handschlag, eine sanfte Berührung, eine ermunternde Hand auf der Schulter oder eine Umarmung - Studien haben herausgefunden, dass per Berührung überbrachte Botschaften eine direkte Wirkung auf Hormonhaushalt, Denken und Handeln von Menschen haben. Und das diese leise Sprache höchst differenziert ist.

In einer Studie an der DePauw University in Indiana, sollten die Probanden versuchen, eine Liste von Emotionen per Berührung an gänzlich unbekannte Personen zu übertragen, denen die Augen verbunden wurden. Es gelang ihnen, acht verschiedene Emotionen mit 70-prozentiger Genauigkeit zu übertragen. Wurde bisher also angenommen, Berührung hätte lediglich die Funktion das anderweitig Kommunizierte verstärkend zu unterstreichen, so wird jetzt erkannt, dass sie vielmehr selbst ein ausdifferenziertes Kommunikationsmittel ist.

Krankenhaus-Patienten empfinden eine Arztvisite mit Berührung als doppelt so lang wie ohne, nach einer aufmunternden Berührung erzielten Probanden bessere Testergebnisse, die besten Basketballteams sind im ständigen körperlichen Kontakt - [es gibt zahlreiche Untersuchungen, welche die erstaunliche Auswirkungen von Berührung belegen](#). Aber Berührung ist nicht nur eine eigene Sprache, sie ist auch eine erstaunlich wirksame Medizin.

Heilung für Geist und Körper



Liebevolle Berührungen führen zu einer direkten Entspannung beim Berührten und zur Ausschüttung des Hormons Oxytocin, welches Stresshormone abbaut und mit Gefühlen wie Liebe, Vertrauen und Ruhe in Verbindung gebracht wird. Das Gehirn interpretiert solche Berührungen als Zeichen der Verbundenheit und Erleichterung von Sorgen und Problemen. Die Zentren im Gehirn, die für Problemlösungen zuständig sind, entspannen sich unmittelbar nach der Berührung, denn der Körper interpretiert das Berührtwerden als Versprechen: "Ich werde dir helfen" - und entspannt sich. Sanfte Berührung erzeugt unmittelbar Vertrauen und Wohlbefinden - und das weit stärker als jede Form der verbalen Zuwendung.

Die körperlich und psychisch heilende Wirkung von Berührungen, sei es nun Massage oder Kuscheln, ist wissenschaftlich längst erwiesen. Unabhängig vom jeweiligen Krankheitsbild hilft die Körper und Seele entspannende, stress- und angstreduzierende Wirkung der Berührung beim Selbstheilungsprozess. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, welche dies bei einem breiten Spektrum an Krankheitsbildern bestätigen. So erholen sich Babys schneller und entwickeln sich besser, wenn sie viel Berührung erfahren, Berührtwerden hilft gegen Schmerzen aller Art, entspannt Asthmapatienten und verbessert bei Alzheimer-Patienten Gedächtnisleistung und Stimmung. Auch viele Hautkrankheiten können durch regelmäßige Massagen geheilt werden, tatsächlich wird von einigen Forschern sogar ein kausaler Zusammenhang bei der Entstehung von Hautkrankheiten vermutet: Einige Studien legen nahe, dass sie gehäuft bei Menschen auftreten, die in ihrer Kindheit wenig körperliche Zuwendung erfahren haben.

Eigentlich sind diese Erkenntnisse kaum verwunderlich: Denn die Haut ist unser bei weitem größtes Organ, Millionen von sensiblen Nervenzellen registrieren selbst kleinste Reize. Über diese Zellen hat Berührung einen direkten Einfluss auf den Hormonhaushalt und das vegetative Nervensystem, wodurch Stress, Ängste und Verspannungen abgebaut werden und Schmerzen und psychosomatische Beschwerden Linderung erfahren.

Auch in der Psychotherapie bekommt Berührung daher einen immer größeren Stellenwert, denn die Verbindung von Körperarbeit mit emotionalen Prozessen führt zu weit besseren Ergebnissen. Die Berührung ist ein wichtiges Kommunikationsmittel und schafft ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen, in dem sich emotionale Blockaden leichter lösen.

Wir brauchen Berührung, wie wir Nahrung brauchen



Dass unsere Gesellschaft immer berührungärmer wird, führt bei vielen Menschen nicht nur zum Gefühl von Einsamkeit, Entfremdung und Hilflosigkeit, sondern dürfte auch für einen nicht unwesentlichen Teil körperlicher und psychischer Probleme mit verantwortlich sein. Für die psychische und körperliche Gesundheit braucht der Mensch Berührung scheinbar fast ebenso, wie er Nahrung benötigt. Erwachsene haben dasselbe Bedürfnis nach Berührung wie Kinder, die diesem noch auf eine natürliche Weise folgen dürfen. Mit fortschreitendem Alter jedoch wird Berührung immer mehr auf den Kontext von Liebesbeziehungen beschränkt - und damit meist auch immer seltener. Viele Menschen erfahren über Jahre hinweg keine einzige liebevolle Berührung.

Mit einem breiten Angebot an Körpertherapien, Massagen und Berührungen, durch neue Ideen wie [Free Hugs](#), [Kuschelpartys](#) und Massagetausch wird das „Kuscheldefizit“ unserer Gesellschaft nun mehr und mehr geheilt. Wie wichtig und tief greifend die Erfahrung von Nähe für unsere innere Heilung ist, beginnen wir vielleicht gerade erst wirklich zu verstehen.