

Bedürfnis Als soziale Wesen brauchen Menschen auch Körperkontakt. Er ruft Wohlbefinden hervor und mindert Stress. In einer Zeit jedoch, in der immer mehr Menschen alleine leben, vor allem im Alter, und das Internet an die Stelle persönlicher Kontakte tritt, herrscht ein Mangel an Berührung.

Bitte mal wieder anfassen

Warum wir mehr Berührung und Streicheleinheiten brauchen

Von unserer Mitarbeiterin
Johanna Bayer

Berührungen, Hautkontakt und Kuscheln sind in den Industriegesellschaften heute ein großes Manko. Das sagen auch viele Experten. Besonders Senioren und ältere Singles verarmen, was den Hautkontakt angeht, und selbst kleine Kinder bekommen zu wenig davon, wie Kinderärzte bemängeln. Und das, obwohl nachgewiesen ist, dass Neu- und Frühgeborene besser gedeihen, wenn sie regelmäßig berührt, gestreichelt oder massiert werden.

Tatsächlich ist die Berührung durch vertraute Artgenossen für Mensch und Tier sogar lebenswichtig, wie man spätestens seit den 1950er Jahren weiß. Das zeigten legendäre Versuche mit Affenbabys. Diese klammerten sich lieber stundenlang an eine weiche Plüschattrappe, die das Fell der Mutter simuliert, als an ein hartes Drahtgestell, obwohl nur Letzteres Futter bot. Von anderen Tieren ist bekannt, dass Fellpflege und das Lecken von Jungtieren in der Haut Signale auslöst, die bis ins Gehirn dringen und dort Lernen und Stressverhalten beeinflussen.

Berührung aberzogen

Nicht, dass das Wissen um die Bedeutung von Hautkontakt neu wäre: Berührungen und Massage gehören weltweit zum Verhaltensrepertoire in allen Kulturen. Massagen sind vermutlich sogar die älteste Heilmethode der Menschheit, ihre Wurzeln reichen wahrscheinlich bis in die Steinzeit.

Und diese Heilwirkung von Massagen gilt längst nicht nur für banale Muskelschmerzen oder Verspannungen. Sanfte Massage löste im Tierversuch zum Beispiel Narben und Verklebungen des Bindegewebes nach Operationen auf. Das zeigte eine Studie, die ein amerikanischer Schmerzforscher zusammen mit einer

Physiotherapeutin durchführte.

Viele Ärzte müssen sich heute aber erst wieder ins Gedächtnis rufen, dass Berührung so viele günstige Wirkungen hat. Schließlich gab es in der Heilkunde, wie der Mediziner und Journalist Dr. Werner Bartens sagt, lange eine Phase, in der Berührungen zwischen Arzt und Patient als potenzielle Infektionsquelle galten. In der Ausbildung wurde jungen Ärzten geradezu aberzogen, Patienten mehr als unbedingt nötig zu berühren. Und das, obwohl die meisten Patienten sich wünschen, dass der Arzt ihres Vertrauens auch Hand anlegt, schreibt Werner Bartens in seinem Buch „Wie Berührung hilft“. Auch schöpfen Patienten, die kurz berührt werden, mehr Vertrauen und nehmen ihre Medikamente regelmäßiger ein, wie Sozialpsychologen feststellten.

Der Grund für die sozialen Wirkungen der Berührung ist das sehr hoch entwickelte Tastsystem des Menschen. Schon Embryos im Mutterleib reagieren auf Berührungsreize. Letztlich ist der Tastsinn auch der Sinn, der praktisch nie ausgeschaltet ist und der unablässig Signale ans Gehirn sendet. Bei angenehmen Berührungen und Hautkontakt wird außerdem das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das Stress abbaut sowie Bindungen und Vertrauen zwischen Menschen fördert.

Als Wesen, die in Gruppen leben und enge Bindungen pflegen, sind Menschen sogar besonders auf Kontakt mit Artgenossen geeicht. Das zeigt sich am Aufbau der Haut. „Menschen haben ein eigenes Wahrnehmungssystem für soziale Berührungen“, sagt Dr. Robert Schleip von der



Ältere Menschen sind oft besonders verarmt, was den Hautkontakt angeht. Doch selbst kleine Kinder bekommen zu wenig davon. Dabei ist regelmäßiger Hautkontakt für Menschen lebenswichtig: Der Herzschlag beruhigt sich, das Wohlbefinden steigt. FOTO: FOTOLIA

Universität Ulm, derzeit der bekannteste deutsche Erforscher des Bindegewebes. Die menschliche Haut und das Bindegewebe, das unter der Haut liegt, verfügen über spezielle Sensoren, die Druck und Berührung ans Gehirn und das vegetative Nervensystem weiterleiten.

So reagieren unter anderem der Herzschlag und die Wände der Blutgefäße auf Berührung und Massagen, besonders auf Massagen mit einem gewissen Druck. Der Herzschlag beruhigt sich, die Blutgefäße weiten sich. Das wirkt entspannend, und so profitieren auch Seele und Gemüt von der angenehmen Berührung.

Wie man angefasst wird, ist allerdings keineswegs egal. Schon Babys erkennen, ob sie auf die richtige Weise berührt werden. Liebevoller Streicheln beruhigt sie, gefühlloses Rubbeln oder zu leichtes Tasten irritiert. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Ge-

schwindigkeit, wie Forscher des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München 2014 feststellen konnten. Eine angenehme Berührung beruhigt den Herzschlag nur, wenn das Reiben über die Haut in einer ganz bestimmten Geschwindigkeit erfolgt.

Die Psychologen klügelten dafür einen raffinierten Test aus. Sie streichelten die kleinen Probanden mit einem Pinsel in verschiedenen Geschwindigkeiten, während vor den Babys ein Trickfilm lief, der sie ablenken sollte. Die Babys im Alter zwischen acht bis zehn Monaten reagierten nur bei einer mittleren Geschwindigkeit der Pinselbewegung, die dem echten Streicheln entspricht. Ihr Herzschlag beruhigte sich und sie schauten vermehrt aufmerksam auf den Pinsel statt auf den spannenden Trickfilm.

Die Münchener Forscher befragten auch die Eltern der Babys und stellten einen Zusammenhang fest. Je mehr die Eltern selbst empfänglich für Berührungen waren, sie als angenehm empfanden und andere gerne berührten, desto stärker beruhigte sich bei ihren Babys im Versuch der Herzschlag. Mit anderen Worten: Die Freude an angenehmen Berührungen wird schon in

frühester Kindheit im Elternhaus vermittelt.

Wie wirksam angenehme Berührungen sein können, entdeckten Fachleute gerade neu. So stellten Psychiatrie-Forscher an der Berliner Universitätsklinik Charité fest, dass einfache Streichelmassagen bei leichteren Depressionen und Angststörungen mindestens genauso gut helfen wie bekannte Entspannung- und Wahrnehmungstechniken, etwa Autogenes Training. Dabei war der Leiter der Studie, Professor Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen, eigentlich ein hartgesottener Pharmako-Psychiater. Er gilt als der deutsche Vater der Lithium-Therapie, der medikamentösen Ausbalancierung des Gehirns bei Menschen mit manisch-depressiver Erkrankung.

Erstaunliche Erfolge

Doch der Mediziner fragte nach Alternativen, nach angstlösenden, beruhigenden Verfahren, die in einer Klinik einfach anzuwenden sind. Dazu ließ Müller-Oerlinghausen Depressiven und Angstpatienten von einer Körpertherapeutin eine spezielle sanfte Ganzkörpermassage ange-deihen. Ergebnis: Die Probanden brauchten weniger Medikamen-

te, hatten weniger schwere Depressionen und äußerten sich erstaunlich positiv über diese Behandlung.

Der Clou dabei ist, dass es keineswegs auf klassische Massagegriffe ankam – sanfte, langsame Streichungen über den ganzen Körper, wie sie zu der von Bruno Müller-Oerlinghausen und Claudia Berg entwickelten „Slow Stroke Massage“ gehören, reichten aus. Zum Abschluss seiner Studie empfahl der renommierte Medikamentenforscher, doch von solch therapeutischer Berührung in Kliniken und Praxen „mehr Gebrauch“ zu machen.

Richtig durchgedrungen ist der innovative Arzt mit seinen Erkenntnissen allerdings noch nicht. Für ihn ist das jedoch der Anlass, eine weitere Studie in die Wege zu leiten. „Wir wollen in Kliniken in Süddeutschland erforschen, ob therapeutische Berührung dazu beitragen kann, das sogenannte chronische Fatigue-Syndrom, das bei vielen Krebspatienten auftritt, zu lindern“, sagt Müller-Oerlinghausen. Es handelt sich dabei um die körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, deren Grund noch unbekannt ist und die viele Betroffene als große Qual empfinden.



„Spezielle Massagen lösen Ängste und lindern Depression.“

Professor Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen

„Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch“

Vor allem aus Kostengründen sind Krankenkassen generell recht knauserig, was Verordnungen für Massagen und manuelle Therapie angeht. Da spielt es keine Rolle, dass die Heilkraft der Berührung längst erwiesen ist.

München. (ba) Selbst in Rehakliniken ersetzen Maschinen und raffinierte Geräte wo immer möglich die Berührung durch echte Menschen. Der Wasserstrahl simuliert den Masseur, und statt der Physiotherapeutin bewegt eine elektrische Schiene das frisch operierte Bein mit dem neuen Kniegelenk.

Wer es sich jedoch leisten kann, verschafft sich die Segnungen der Berührung mit alternativen Verfahren, darunter Bindegewebsmassagen wie Rolfinng, manuelle Methoden wie Osteopathie oder Chiropraktik, Körpertherapie wie Biodynamik und Bioenergetik, zahllose Massageformen wie Reiki, Tuina, hawaiianische und ayurvedische Massage. Für fast alle von ihnen müssen Patienten selbst in die Tasche greifen.

Einzig die Osteopathie hat es bisher in den Katalog einiger Krankenkassen geschafft. Sie



Massagen wirken heilsam und beruhigend. FOTO: HASE/DPA

stellt die heilenden Hände des Therapeuten und die Wirkungen der Berührung auf das tiefer liegende Bindegewebe ins Zentrum ihres Theoriegebäudes.

Man kann davon ausgehen, dass viele Erfolge solcher alternativen Methoden zu einem guten Teil auf die Wirkung der Berührung und das Gefühl der Zuwendung zurückgehen. Geahnt haben Mediziner das schon lange – mindestens seit Paracelsus im 16. Jahrhundert. Der wusste: „Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch.“

• **Buchtipp:** Werner Bartens: *Wie Berührung hilft. Warum Frauen Wärmflaschen lieben und Männer mehr Tee trinken sollten.* Knaur-Taschenbuch, 12,99 Euro

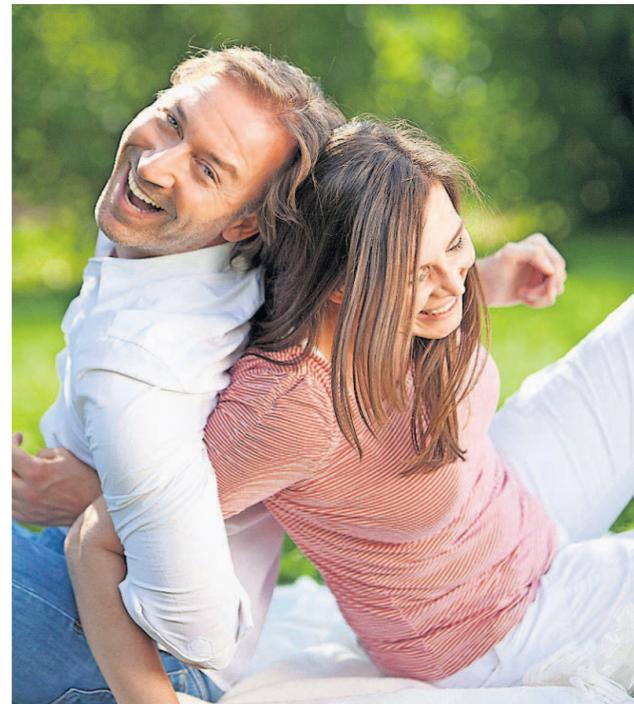
Der sehnsüchtige Wunsch nach Körperkontakt

Pädagogisches Raufen: In München gibt es eine Akademie für spielerisches Ringen und Kuscheln

Unsere Gesellschaft ist immer mehr auf Distanz aus. Es ist nicht üblich, sich zu berühren. Doch viele Menschen würden das gerne tun, auch weil es das Wohlbefinden steigert. In München haben Therapeuten daher die Rauf- und Kuschel-Akademie gegründet.

München. (ba) Wenn sich wildfremde Leute aufeinander stürzen, ringen und sich gegenseitig zu Boden werfen, kann das gefährlich sein. In München, bei „Fight vor Fun“, ist es bloß „Gaudi-Raufen“ – freundschaftliches Balgen. Wehtun soll es nicht, dafür gibt es nach dem Kampf eine zweite Runde: Alle legen sich zusammen auf Matratzen und kuscheln.

Das ist kein Witz. „Pädagogisches Raufen“, oder, wie sich die entsprechende Seite im Internet nennt: „Fight for Fun“, gibt es wirklich. Und zwar nicht nur unter Kerlen, auch Frauen messen an Männern ihre Kräfte oder kämpfen miteinander. „Das Raufen ist eine großartige Form, nicht-sexuelle Berührung zu erfahren, den eigenen Körper und den von anderen zu erfahren und die eigene Kraft kennenzuler-



Spielerisches Raufen stärkt die sozialen Beziehungen, auch zwischen Menschen, die sich bislang wildfremd waren. FOTO: DPA

nen“, sagt Josefine Gamperling von der Rauf-Akademie München. Die Krankenschwester und Körpertherapeutin hat mit zwei Kollegen zusammen das Gaudi-Raufen 2003 in München etabliert. Seitdem bietet die Rauf-Akademie ihre Rängeleien samt Kuscheln für Männer, Frauen und Kinder an. Im Vordergrund steht dabei der Spaß am Körperkontakt und am Körperkontakt.

Davon haben wir alle heute zu wenig, glauben die Gaudi-Rauer. „Menschen fehlt heute die Erfahrung, wie es ist, andere freundschaftlich zu berühren, einfach so, oder auch mal mit Kraft. Umgekehrt blühen die Leute hier auf, werden durch das Raufen selbstsicherer, spüren auch eigene Bedürfnisse wieder mehr. Schmerzen und Verspannungen bessern sich, sehr wirksam ist auch der Stressabbau durch das Raufen und das Kuscheln mit anderen“, sagt Josefine Gamperling.

Das nicht-sexuelle Kuscheln ist bei den Angeboten inzwischen fast der größere Renner – und letztlich geht es den Rauf-Trainern genau darum: um den freundschaftlichen sozialen Körperkontakt.