

KOMM UND STREICHLE

MICH Warum Berührungen wie Medizin wirken können

Text **Sven Stillich**



Noch können wir nichts sehen und nichts hören, da spüren wir bereits, wenn uns etwas berührt. Der Tastsinn ist unser erster Sinn, wir entwickeln ihn ab der achten Schwangerschaftswoche. Später, wenn wir geboren sind, nehmen wir durch Hautkontakt uns selbst in der Welt wahr, spüren, wo unser Körper aufhört – und wo das Abenteuer beginnt. Berührungen sind lebenswichtig: Frühchen nehmen schneller zu, wenn man sie zart massiert; und Säuglinge, die von niemandem in den Arm genommen werden, sterben sogar.

Ein Leben lang sehnen wir uns nach Berührung, zumindest von Menschen, die wir gerne nah an uns heranlassen. In unserer Sprache schlägt sich nieder, dass uns emotionale Situationen »berühren« und uns »unter die Haut gehen«. Menschen kommunizieren mit Berührungen, nonverbal, aber doch sehr klar. Als der Psychologe Matthew Hertenstein Teilnehmer eines Experiments bat, einem Fremden, dem er die Augen verbunden hatte, allein durch Berührungen ihren Gefühlszustand mitzuteilen, war er überrascht: Die Berührenden waren in der Lage, acht Empfindungen – Wut, Angst, Abscheu, Liebe, Dankbarkeit, Sympathie, Glück und Unglück – zu äußern, die zu 78 Prozent erkannt wurden.

Ärzte und Pflegekräfte ahnten es schon lange, und inzwischen ist es auch wissenschaftlich gut belegt: Freundlicher Körperkontakt, der nicht als unangenehm empfunden wird, kann das Level des Stressbotenstoffs Cortisol und den Blutdruck senken, den Herzschlag beruhigen und im Körper die Produktion des Wohlfühlhormons Oxytocin anregen. Wer öfter umarmt wird, hat Studien zufolge sogar ein stärkeres Immunsystem und ist weniger anfällig für Erkältungsviren – es müssen nicht einmal Umarmungen von nahestehenden Menschen sein, die von Profis zählen ebenso. Sanfte Massagen der Haut können bei Depressionen unterstützend wirken und selbst starke, chronische Schmerzen vorübergehend lindern. »Die Effekte von Berührungen sind umfassend«, sagt Tiffany Field, Leiterin des Touch Research Institute an der University of Miami. Sie hat mehrere Studien in Altersheimen durchgeführt. Das Ergebnis macht Mut: Wer regelmäßig Körperkontakt erlebt, erweist sich als emotional und physisch stabiler und ist kognitiv leistungsfähiger. Demente Personen werden ausgeglichener, schläfrige Menschen werden angeregt.

Hautkontakt sagt uns: Du bist nicht allein, gleich geht es dir besser, jemand ist da für dich. Gut, dass wir ein medizinisches Wundermittel immer dabei haben: unsere Hände. —