

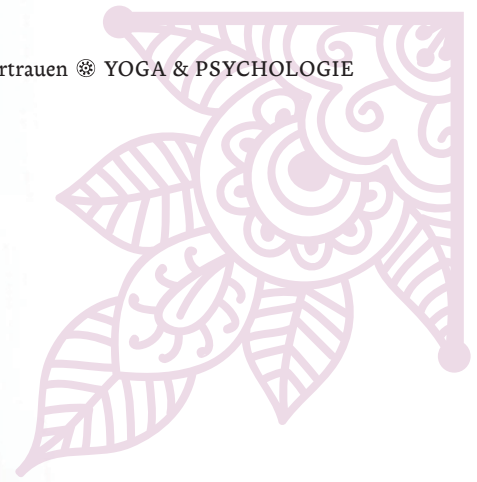


Zurück

zum
VERTRAUEN

Wie Berührung dabei hilft, emotionalen Ballast loszulassen – entdecke die lange vermisste heilsame Kraft bewusster, achtsamer Berührung wieder neu

TEXT ● TOBIAS FRANK



Wenn die Welt auf Abstand geht, schmerzt das die Seele. *Social Distancing* mag ein wirksames Mittel zur Eindämmung von Covid-19 sein. Fakt ist aber auch, dass unsere Seelen unter dem Berührungsmangel leiden. Denn seelische Bedürfnisse richten sich nicht nach der Logik der Wissenschaft oder politischen Auflagen: Der Mensch sehnt sich weiterhin nach liebevoller Berührung, Nähe und Geborgenheit – auch wenn sie ihm von offizieller Seite verboten oder zumindest stark eingeschränkt wird.

Wenn uns Berührung fehlt, sind wir anfälliger für Ängste, Stress und depressive Verstimmungen. Dieser Artikel möchte dir ein Verständnis dafür geben, warum Berührung für die menschliche Entwicklung so wichtig ist. Und du bekommst praktische Ideen, wie du den Hunger nach Berührung stillen und dich durch Berührung nähren kannst.

DIE FOLGEN DER BERÜHRUNGSLOSIGKEIT

Es ist wie ein riesiges Experiment, das es in der Geschichte der Menschheit so noch nie gegeben hat. Die Isolationsmaßnahmen führen dazu, dass wir uns weltweit so selten berühren wie niemals zuvor. Die langfristigen Folgen davon sind bislang kaum abzusehen.

Die bisherigen Ergebnisse von Berührungsforschern zumindest geben Anlass zur Besorgnis: Ein berühmter Versuch bei Affen zeigt, dass jungen Äffchen Berührung wichtiger als Nahrung ist. Und frühgeborene menschliche Babys, die von ihrer Mutter getrennt werden und im Brutkasten landen, sterben trotz besserer medizinischer Versorgung statistisch gesehen häufiger als Babys, die gemäß der sogenannten Känguru-Methode, direkt nach der Geburt auf den Bauch der Mutter gelegt werden.

Vom Stauferkönig Friedrich II. ist der grausame Versuch überliefert, Babys ohne elterliche Fürsorge aufziehen zu wollen. Obwohl sie von den Ammen mit Essen versorgt wurden, starben alle aus Mangel an liebevoller Berührung. Denn was Essen und Trinken für unseren Körper ist, ist Berührung für die menschliche Seele. Liebevolle Berührung ist kein Luxus. Wir brauchen sie zum Überleben.

VERTRAUEN SPÜRBAR MACHEN

Die liebevolle Berührung unserer Mutter war der erste Moment, in dem wir Halt, Vertrauen und Sicherheit in einer uns fremden Welt gespürt haben. Dieses Wissen ist tief in unseren Zellen gespeichert. Denn Vertrauen und Sicherheit sind etwas, das wir uns nicht „erdenken“ können. Wir können Vertrauen nur *fühlen*.

Deshalb sehnen wir uns nach liebevollen Berührungen wie einer langen Umarmung, einer tröstenden Hand oder Nähe zu unseren Liebsten. Solche Berührungen bringen unseren Körper dazu, äußerst heilsame Hormone auszuschütten: Oxytocin ist ein Ruhe- und Bindungshormon. Es hilft dabei, Stress zu lindern, und senkt das persönliche Schmerzempfinden – sowohl das körperliche als auch das seelische.

Achtsame Berührungen haben eine Vielzahl von heilsamen Wirkungen auf unser System von Körper, Geist und Seele, zum Beispiel

- senken sie den Blutdruck,
- wirken beruhigend auf Herz, Atmung und das gesamte Nervensystem,
- fördern den Schlaf,
- stärken das Immunsystem,
- reduzieren Depressionen, Stress, Ängste und Schmerzen,
- schenken ein Gefühl von Verbindung, Vertrauen und Sicherheit.

DIE MACHT DER EMOTIONEN

Viele Menschen leiden seit der Corona-Zeit unter Ängsten und Sorgen. Die Ursachen dafür sind nachvollziehbar: Wir werden damit konfrontiert, dass sich viele bisherige Sicherheiten als Illusion entpuppen. Nichts ist sicher – weder der eigene Job und die finanzielle Zukunft noch unsere eigene Gesundheit oder die unserer Liebsten.

Doch die Tatsache, dass wir Angst haben, liegt auch in unserem Gehirn begründet. Unser Hirn ist kein Computer, der objektiv Informationen der Außenwelt verarbeitet. Der Mensch ist kein rein rationales Wesen, auch wenn wir das gerne glauben wollen. Die jüngsten Erkenntnisse der Neurowissenschaften kratzen an unserem Selbstbild: Denn die Kognitionsforscher gehen davon aus, dass Emotionen und biochemische Prozesse eine viel größere Bedeutung haben, als wir uns selbst eingestehen möchten.

Liebevolle
Berührung ist
kein Luxus. Wir
brauchen sie zum
Überleben.

Wenn wir beispielsweise in den Fernsehnachrichten ständig mit Bildern von Krankenhäusern, Masken und Gummihandschuhen gefüttert werden, hat das einen enormen Einfluss auf unser Unterbewusstsein. Solche Reize wirken direkt auf das limbische System und das Reptilienhirn, das für unser Überleben verantwortlich ist, und lösen dort Alarm aus.

Das Problem ist hier: Unsere Gedanken haben die Macht, unser Gehirn zu verändern. Dieses Phänomen bezeichnet man als *Neuroplastizität*. Das ist ein wesentlicher Unterschied zu einem Computer, bei dem die Software keinerlei Auswirkungen auf die Hardware hat. Angst wird im Mandelkern (Amygdala) verarbeitet. Ist dieser Bereich permanent gefordert, weil wir ständig Reize aufnehmen, die uns Bedrohung suggerieren, wächst er. Angst kann sich chronifizieren, was dann irgendwann dazu führt, dass unser Mandelkern überreagiert und Alarm schlägt, obwohl es keine reale äußere Bedrohung mehr gibt.

DAS REPTILIENHIRN ZUM CHILLEN BRINGEN

Doch was tun, wenn unser Nervensystem permanent Alarm funkt? Per Definition lässt sich das autonome Nervensystem nicht durch unseren Willen steuern. Deshalb ist es ja autonom. Vielleicht hast du schon mal versucht, einen

ängstlichen Menschen durch ein rationales Argument oder eine Statistik zu beruhigen? Wesentlich erfolgversprechender wäre es, den anderen einfach in den Arm zu nehmen.

Denn durch den Inhalt unserer Worte können wir die tieferen Schichten unseres Gehirns nicht erreichen. Diese Informationen werden im Neocortex verarbeitet, der nichts mehr zu sagen hat, wenn die Impulse aus dem Reptilienhirn zu stark sind.

Doch es gibt eine Sprache, die dazu in der Lage ist, bis zur Ebene unserer Instinkte durchzudringen: Berührung. Wie bereits erwähnt, wird bei liebevollen Berührungen Oxytocin ausgeschüttet – ein direkter Gegenspieler des Stresshormons Cortisol. Es entsteht das Gefühl von Schutz, Sicherheit und Geborgenheit, und das Reptilienhirn darf anfangen, sich zu entspannen.

Wichtig hierbei ist, dass es sich um eine *achtsame* Berührung handelt. Achtsamkeit und Freiwilligkeit sind wichtige Kriterien dafür, dass ich mich als Empfänger der Berührung sicher fühlen kann. Nur, wenn ich spüre und weiß, dass es der andere gut meint und ich mich geborgen fühle, kann ich anfangen, mich zu entspannen. Im Folgenden einige Ideen dazu, wie du das praktisch umsetzen kannst! ●



Tobias Frank ist Autor des Buches *Thai Yoga. Körper und Seele berühren*. In seinen Thai-Yoga-Ausbildungen führt er Teilnehmer in die Kunst der achtsamen Berührung ein. Kostenlose Übungsvideos und mehr Informationen findest du auf seiner Seite:

www.thaiyoga.de



Zum Weiterlesen

Tobias Frank: *Thai Yoga. Körper und Seele berühren*, Hans-Nietsch-Verlag

ANZEIGE

Ayurveda & Yoga Spirituelle Medizin

Kostenloses Jahresprogramm und Infos für Ausbildungen und Seminare:

ANDREAS SCHWARZ

Doris und Andreas Schwarz · Linsen 3 · 87448 Niedersonthofen
Tel +49 8379-92 96 69 · Fax +49 8379-92 99 06 · Mobil +49 151-11 61 75 86
info@andreas-schwarz.org · www.andreas-schwarz.org



Praxisimpulse



PRAXISIMPULS 1

Selbstmassage

Nimm dir für diese Übung 10 bis 15 Minuten Zeit. Begib dich an einen ruhigen Ort und sorg dafür, dass du ungestört bleibst. Leg beide Hände auf dein Herz. Schließ die Augen und erinnere dich an einen Moment in deinem Leben, indem du dich geliebt gefühlt hast. Das kann erst vor Kurzem gewesen oder schon Jahre her sein. Es kann ein Moment sein, in dem du alleine warst, oder zusammen mit einem anderen Menschen, mit einem lieben Tier oder in der Natur. Folg deinem ersten Impuls. Entscheide dich für einen Moment und dann tauch mit all deinen Sinnen in die Situation ein: Sieh, höre und fühle ihn, als wäre es jetzt. Lass dein Herz vor Liebe überfließen und visualisiere, wie die Liebe aus deinem Herzen in die Hände fließt. Vielleicht werden sie warm, und du kannst die Wärme noch verstärken, indem du die Hände aneinander reibst.

Dann lass die Hände ganz bewusst auf einer Stelle deines Körpers ruhen. Bleib hier für mehrere Atemzüge. Spür und genieß deine eigene Berührung. Du kannst dir vorstellen, wie die Liebe durch die Hände in deinen Körper fließt. Immer noch mit geschlossenen Augen, langsam und achtsam dürfen die Hände eine Reise über deinen Körper antreten. Wo immer sie ruhen möchten, nimm dir einen Moment, um deine eigene liebevolle Berührung ganz bewusst zu spüren und zu genießen.

PRAXISIMPULS 2

Bewusste Umarmung

Eine lange Umarmung ist vielleicht eines der einfachsten Mittel, um liebevolle Berührung zu schenken. Von der bekannten Familientherapeutin Virginia Satir stammt das Zitat: „Wir benötigen pro Tag vier Umarmungen zum Überleben. Wir benötigen pro Tag acht Umarmungen zum Leben. Wir benötigen pro Tag zwölf Umarmungen zum Wachstum.“

Ich mag die Idee dahinter, wobei es meiner Meinung nach mehr auf Qualität statt auf Quantität ankommt. Eine bewusste lange Umarmung ist besser als flüchtige Alltagsberührung – etwa als ein routinemäßiger Gute-Nacht-Kuss oder eine kurze Umarmung vor dem Weg zur Arbeit. Deshalb möchte ich dich dazu einladen, deine Liebsten zu Hause bewusst zu umarmen, anstatt ihnen nur flüchtige Routineberührungen zu schenken. Lange Umarmungen sind deshalb so heilsam, weil der Körper erst nach 20 bis 30 Sekunden beginnt, Oxytocin auszuschütten.

PRAXISIMPULS 3

Fühl-Oasen schaffen

Nutz den Alltag, um dich durchs Spüren in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Du kannst beispielsweise deine Schuhe ausziehen und barfuß einen Achtsamkeitsspaziergang durch den Park oder über eine Wiese machen. Oder du lässt dir ein warmes Schaumbad einlaufen und machst dies zu einem sinnlichen Ritual der Selbstliebe. All das bringt dich in diesen Moment und hilft dir, den Kopf zur Ruhe kommen zu lassen.

Persönlich mag ich es, besonders direkt nach dem Aufwachen oder kurz vor dem Einschlafen, meine Hände aufs Herz zu legen und mir Zeit zum Spüren zu nehmen. Nicht geistig analysieren oder nachdenken, sondern einfach körperlich wahrnehmen, was gerade da ist. Wenn wir uns gestatten, negative Gefühle bewusst wahrzunehmen, und sie weder verdrängen noch uns mit ihnen identifizieren, verlieren sie ihre Macht über uns.