

# Die Rolle von Körperkontakten und körperlicher Berührung in unserem Leben

**Körperkontakte und körperlicher Berührung ist sehr wichtig in unserem Leben. Hier sind einige Tipps und Empfehlungen bei der Berührungsarmut oder Berührungsängste, sowie einige Geheimnisse für eine glückliche Partnerschaft.**

## Die Berührung als ein wichtiges menschliches Bedürfnis

Nicht immer können die Menschen begreifen, was ihnen genau fehlt. Oft scheint es sogar, dass sie mit ihrem seelischen Befinden unzufrieden sind. Es ist allerdings nicht immer möglich, den Grund für diese Missstimmung zu verstehen, denn manchmal geht es einfach nur um einen Mangel an Berührungen. Niemand wird bezweifeln, dass Menschen von Natur aus nicht nur emotionale Kontakte brauchen, sondern auch körperliche Kontakte wie Berührungen, Umarmungen und Streicheln. Wenn ebendiese Faktoren nicht ausreichend vorhanden sind, leidet sowohl die Physis als auch die Psyche.

Der Tastsinn des Menschen ist daher zuerst zu nennen. Denn er ist im Gegensatz zu anderen Sinnesarten schon von Geburt an sehr ausgeprägt und bleibt selbst bis ins hohe Alter erhalten. Deswegen ist die Berührung ein wichtiger menschlicher Instinkt und spielt in der Kommunikation zwischen Menschen eine enorm wichtige Rolle, sowohl im physischen als auch mentalen Bereich. Freundliche Klaps auf die Schulter, Umarmungen, Händeschütteln und sogar beiläufige Berührungen sind alle Mittel der taktilen Kommunikation.

Zärtlichkeiten und gegenseitiges Streicheln zweier sich liebender Menschen stärken ihr Immunsystem, sie entspannen die Muskeln, was die Blutzirkulation verbessert und wiederum zur Stresslinderung führt.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und jedes Mal, wenn ihre Rezeptoren einer äußeren Stimulation ausgesetzt werden, wird das Genusshormon Oxytocin freigesetzt, welches uns hilft, uns gut zu fühlen. Gleichzeitig sinkt der Pegel des Stresshormons Cortisol.

## Die Berührungsarmut und der Mangel an körperlicher Nähe

Die Berührungsarmut ist in unserer Zeit eine der häufigsten Probleme geworden, mit denen Psychologen konsultiert werden. Jeder Mensch hat die natürliche Gabe der heilenden Berührung. Wenn sie mit viel Liebe und großer Fürsorge vollzogen wird, dann wirkt sie wie Wunder und öffnet dein Herz und vor allem das der Menschen, denen du begegnest.

Manchmal kann schon nur eine leichte Berührung der Hand des anderen Menschen den Gesprächsfluss mit ihm positiv verändern. Gleichzeitig können aber unüberlegte Berührungen anderer Menschen nicht nur die sichtbaren, sondern auch die unsichtbaren persönlichen Grenzen verletzen und somit den normalen Kommunikationsverlauf mit ihm verschlechtern oder gar beenden.

Heutzutage haben die meisten Interaktionen eine virtuelle Form angenommen haben (Telefon, soziale Netzwerke, E-Mail, SMS). Ein physischer Kontakt zwischen den Menschen ist somit wertvoller denn je. Berührungen und Umarmungen sind extrem wichtig.

Der Mangel an Austausch von Berührungen und Zärtlichkeiten ist insbesondere für Alleinlebende und Senioren ein Problem. Depressionen können eine Folge sein. Eine wichtige Frage ist somit, wie der Mangel

an Berührung behoben oder kompensiert werden kann. Im Folgenden finden Sie deshalb einige Möglichkeiten, um die eigene Stimmung zu heben.

## Die Massage - Magie der Berührung für Körper und Seele

Am häufigsten wird zur Behebung des Mangels an körperlicher Berührungen eine Massage empfohlen.

Eine Massage hilft auf recht einfache Art und Weise, dem Bedürfnis des Menschen nach Berührung gerecht zu werden. Vor allem aus diesem Grund sind Massagen so beliebt.

Die therapeutischen Vorteile der verschiedensten Massagearten sind so offensichtlich, dass sie zunehmend in der traditionellen medizinischen Praxis eingesetzt werden. Massagen sind nicht nur gut, um Schmerzen zu lindern, Unbehagen zu verringern und die Leistungsfähigkeit aller Körpersysteme zu verbessern, sondern auch um das emotionale Wohlbefinden des Menschen zu verbessern. In Anbetracht des ständig wachsenden Drucks in der modernen Lebensweise und der Entstehung von stressbedingten Krankheiten, kann die Massage einen wichtigen Platz im täglichen Leben einnehmen.

Wissenschaftler an der Universität von Miami stellten zahlreichen Probanden mathematische Aufgaben, die sie vor und nach dem Sitzen in einem Massagesessel lösen mussten. Nach der Massage konnten die Versuchspersonen die Aufgaben schneller und genauer lösen. Man stellte auch fest, dass die Probanden nach der Massage mehr Freude an der Lösung der Aufgaben hatten, was auf weniger Stress hindeutet.

Die Massage wirkt gleichzeitig auf der körperlichen und emotionalen Ebene und gibt Entspannung und Kraft zurück. Während eine Vielzahl von Massagetechniken Verspannungen und Schmerzen in überbeanspruchten Muskeln lindern, die Blutzirkulation verbessern oder Giftstoffe entfernen, löst eine sanfte Berührung der Hände mit dem Körper psychischen Stress und stellt das emotionale Gleichgewicht wieder her. Sobald diese Anspannung verschwindet, entsteht eine Verbindung zwischen dem Körper und seinen Emotionen. Dem ungesunden Ungleichgewicht zwischen Körper und Geist wird somit entgegengewirkt.

Während der Massage wird die bei allen angeborenen Lebensenergie geweckt und verstärkt. Dies ist besonders wichtig, um stressbedingte körperliche und seelische Beschwerden zu lindern.

Die Massage ist somit eine äußerst nützliche Therapie, die Menschen dabei hilft und unterstützt, sich körperlich wie auch seelisch zu entspannen.

Unabhängig davon, welche Massage Sie wählen, Ihr Körper wird Ihnen dankbar sein.

## Die Umarmungen – Lächeln mit den Armen

Es gibt noch eine zweite Möglichkeit, den Berührungsmangel zu reduzieren: Man kann Umarmungen auch teilen. Es ist ein großes Geschenk; es kostet uns nichts, aber es bedeutet unglaublich viel.

Ich möchte die amerikanische Anthropologin Terri Guillemets zitieren: „Eine Umarmung ist ein Lächeln mit den Armen, ein Lachen mit einem stärkeren Griff“ (Original “A hug is a smile with arms, a laugh with a stronger grip.”)

Machen Sie es zu ihrer Gewohnheit und teilen Sie Umarmungen mit Ihren Freunden, Bekannten und Verwandten. Das kann bei nahezu allen Treffen und Veranstaltungen erfolgen, sowohl bei der Begrüßung als auch bei der Verabschiedung. Wissenschaftler empfehlen uns, 4-12 Umarmungen pro Tag zu schenken. Dabei ist es wichtig, den richtigen Moment zu erkennen. Wenn Sie meinen, dass sich jemand einsam, lustlos oder einfach nur ungut fühlt und ihre Unterstützung und Hilfe braucht, dann umarmen Sie diesen Menschen einfach. Und Sie werden sehen: Diese Umarmung wird ihn aufmuntern.

Tägliche Umarmungen haben eine ausgezeichnete therapeutische Wirkung, sie beseitigen die negativen

Auswirkungen von Stress, sie reduzieren den Blutdruck und die Herzfrequenz und entlasten somit den depressiven Zustand eines Menschen. Sie werden viel glücklicher sein. Umarmungen verbessern den Schlaf und Ihre Stimmung. Und das Schönste an Umarmungen: sie haben keine Nebenwirkungen und kosten nichts.

Gleichzeitig ist es natürlich auch wichtig, persönliche Grenzen nicht zu verletzen - wenn ein Kind oder ein Erwachsener sich unangenehm berührt fühlt (dieses ist im Gesicht, in der Körperhaltung sichtbar), müssen Sie seine Gefühle respektieren und dürfen nicht beleidigt sein. Wenn ich plötzlich jemanden umarmen möchte, bitte ich immer zuerst um die Erlaubnis und frage: "Darf ich?"

Unsere Haut liebt sanfte Berührungen. Sich gegenseitig zu umarmen heißt, Ihrem Partner ein Stück eigener Wärme zu geben. Diese einfache Geste kann uns nicht selten den ganzen Tag versüßen.

### Berührungsangst, Bescheidenheit Überwindung

Haben Sie keinen Partner oder Freund, welchem Sie körperliche Nähe entgegenbringen können? Haben Sie Angst vor Umarmungen oder Körperkontakten? Das alles kann für viele Menschen zu einem großen Problem werden. Sie verursacht viele negative Emotionen, beraubt sie der Freude, die eine solche menschliche Kommunikation bringen kann.

Wenn Sie sich nach körperlicher Nähe sehnen, aber einfach zu bescheiden oder gar zu ängstlich sind, dann fangen Sie am besten mit einer Selbstmassage an. Das kann zum Beispiel beim Duschen oder Baden sein. Hören Sie auf Ihre Empfindungen. Spüren Sie, wie die Tropfen die Haut berühren! Massieren Sie sanft und langsam Schaum in ihren Körper ein, streicheln Sie Ihr Gesicht, etc. Ich denke, man muss nicht mehr dazu schreiben.

Um sich an das Berühren und an das Umarmen zu gewöhnen, ist zum Beispiel das Paartanzen oder Yoga sehr zu empfehlen. Oder probieren Sie eine Teilkörpermassage aus. Das kann eine Fuß-, Schulter- oder Nackenmassage sein. Dabei dürfen Sie auch ruhig angezogen bleiben.

Es werden auch Kurse angeboten, die zum Ziel haben, dass man sich an Berührungen durch andere Menschen, auch in einer Gruppe, gewöhnt.

### Haustiere - unsere kleine kuschelige Freunde

Man will es kaum glauben, aber selbst Haustiere können in unserer schnelllebigen Welt sehr gut als Therapeuten im Kampf gegen den Mangel an Körperkontakten dienen.

Haustiere sind eine ganz starke Quelle für positive Emotionen. Sie können uns helfen, Stress abzubauen. Besonders beliebt hierfür sind Katzen. Eine Katze ist ein flauschiges Wunder, das bequem auf den Knien ruht und mit seinem Schnurren fast schon magisch wirkt. Eine Katze ist beinahe so etwas wie ein Antidepressivum. Sie wird das Defizit an körperlicher Wärme und an fehlender Berührung fast vollständig kompensieren.

### Einige Geheimnisse für glückliche Partnerschaft

Kommunikation ist Grundvoraussetzung für eine glückliche Partnerschaft. Aber das alleine reicht nicht. Körperliche Nähe und Berührungen sind mindestens genauso wichtig. Im Folgenden möchte ich Ihnen ein paar Beispiele für solche Berührungen nennen, die jede Partnerschaft ein Stück glücklicher werden lässt.

Halten Sie beim Spazieren ihre Hände ineinander. Die Berührung der Handflächen ist so intim und so offen wie ein Kuss. Wenn Sie langsam mit Ihrem Partner spazieren, sollten Sie sich an den Händen halten. So erleben und erfahren Sie wahre Glücksmomente gemeinsam.

- Machen Sie sich eine gegenseitige Fußmassage vor dem Schlafen. Gönnen Sie Ihrem Partner eine Nackenmassage, wenn er offensichtlich angespannt ist.
- Umarmen Sie Ihren Partner für mindestens 20 Sekunden, bevor Sie zur Arbeit gehen. Geben Sie einander so oft wie möglich sanfte Berührungen.

- Verleihen Sie dem Zusammenleben mit Ihrem Liebsten eine glückliche Note! Sie werden im Gegenzug viel Dankbarkeit und Gegenliebe erhalten. Das alles ist der Grundstein für ein glückliches und zufriedenes Leben für Sie und auch für die ganze Familie.

Und welche Rolle spielt die körperliche Berührung in Ihrem Leben? Wie reagieren Sie selbst darauf? Hilft Sie Ihnen, mit Menschen in Kontakt zu treten? Wie oft verwenden Sie Umarmungen, um zu kommunizieren?

Wir alle dürfen nicht unterschätzen, wie wichtig körperliche Berührungen für uns sind. Wir alle brauchen regelmäßig Berührungen, Zärtlichkeit und körperliche Kontakte. Sie sind der Schlüssel für eine glückliche Partnerschaft und allgemein zum Glücklichein.

---

**Leseranfragen:**

Wellness Massage  
Rostocker Str. 33  
10553 Berlin  
Tel. 0152-12826136

---

**Weitere Infos zur Pressemeldung:**

<https://www.blissmassage.de>

---

**Diese Pressemitteilung wurde veröffentlicht von**

<https://www.firmenpresse.de>

**Die URL dieser Pressemitteilung lautet:**

<https://www.firmenpresse.de/pressinfo1571391/die-rolle-von-koerperkontakten-und-koerperlicher-beruehrung-in-unserem-leben.html>