



# Die Kraft der Berührung

*Eine liebevolle Umarmung, eine Kopfmassage beim Friseur oder einfach nur eine Hand auf der Schulter: Berührungen bereichern unseren Alltag in vielen Formen. Im besten Fall bringt die äußere Berührung auch etwas in unserem Inneren zum Schwingen.*

*Von: Tobias Frank*



Wissenschaftler haben die Heilkraft der Berührung schon längst nachgewiesen: Bei angenehmen Berührungen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das Stress abbaut und mit Gefühlen wie Ruhe, Liebe und Vertrauen in Verbindung gebracht wird. Außerdem können Berührungen Depressionen und chronische Schmerzen lindern, das Immunsystem stärken und den Blutdruck senken. Redewendungen wie „unter die Haut gehen“ oder „sich wohl in seiner Haut fühlen“ weisen auf die Verbindung zwischen unserem physischen und emotionalen Körper hin. Trotz dieser großen Wirkung auf unser Wohlbefinden erscheinen uns Berührungen im Alltag außerhalb von Paarbeziehungen und der engen Familie hierzulande eher ungewohnt.

## Die Haut als Spiegel der Seele

Die Haut ist unser Tor in die Außenwelt: Mit rund fünf Millionen Sinneszellen verteilt auf zwei Quadratmetern ist sie nicht nur das größte, sondern auch das vielseitigste Sinnesorgan unseres Körpers. Sie schützt uns vor Krankheitserregern, reguliert den Wärme- und Wasserhaushalt und nimmt die Umgebung wahr. Der Tastsinn ist der erste Sinn, der von Babys ausgeprägt wird. Häufige Stimulation und Kontakt haben einen entscheidenden Einfluss auf die spätere Entwicklung des Kindes. So zeigen verschiedene Studien, dass Kinder, die von ihren Eltern getragen werden und damit häufigen Körperkontakt bekommen, weniger schreien und zufriedener sind als vergleichbare Kinder, bei denen das nicht so ist. Über die Haut können wir

mehr wahrnehmen als den meisten von uns bewusst ist. 2006 stellten US-Psychologen Versuchspersonen vor eine schwierige Aufgabe: Sie sollten einem Fremden verschiedene Emotionen wie Dankbarkeit, Ekel oder Liebe übermitteln – allein über ihre Berührung. Dies gelang in 70 Prozent aller Fälle.

## Berührung als Kommunikation

Berührung tut gut und hat das Potenzial zu heilen, wenn sie in gegenseitigem Einverständnis erfolgt. Das ist eine wichtige Voraussetzung. Denn jede Form der Berührung lässt sich als nonverbale Kommunikation zwischen zwei Menschen verstehen. Bin ich mir unsicher, ob die Berührung überhaupt erwünscht ist, zum Beispiel eine Umarmung oder eine Hilfestellung im Yogaunterricht, ergibt es Sinn, zu fragen. Fehlt dieses Einverständnis, kann die Berührung als übergriffig erlebt werden. Ohne das Element der Freiwilligkeit steht nicht mehr das Gegenüber im Vordergrund. Stattdessen zwingt ich dem anderen meinen Willen auf, etwa den Wunsch nach körperlicher Nähe oder Intimität.

## Achtsamkeit als Schlüssel

Damit Berührung wirken kann, braucht sie einen geschützten Raum. Thai-Yoga-Massage bietet eine Möglichkeit, Geben und Empfangen in einem solch sicheren Raum genießen zu können. Dieser wird

dadurch geschaffen, indem wir präsent sind und uns mit der Qualität von liebendem Mitgefühl („Metta“) verbinden. Wir richten uns ganz auf das Wohlergehen des anderen Menschen aus und stellen dafür alle Eigeninteressen zurück. Das spürt der Partner und kann sich entspannen. Wenn wir jemand anderen berühren, kommt es eher auf diese Hingabe und weniger auf fachlich korrekte Griffe an. Man muss also kein Massageprofi sein, um wohltuende Berührung zu geben. Wichtig ist nur, dass wir achtsam sind und uns unserem Gegenüber mit Respekt und Präsenz nähern. Denn das größte Geschenk, das wir einem anderen Menschen machen können, ist unsere uneingeschränkte Aufmerksamkeit – das Gefühl, im jetzigen Moment ohne Einschränkungen für den anderen da zu sein.

*Als Lehrer für Thai-Yoga-Massage und AcroYoga beschäftigt sich Tobias Frank seit vielen Jahren mit dem Thema „Berührung“ und vermittelt sein Wissen in Workshops sowie Thai-Yoga-Massage-Ausbildungen. Mehr Infos unter*

[www.thaiandfly.de](http://www.thaiandfly.de)

### Buchtipp:



**Tobias Frank**  
**Thai Yoga: Körper und Seele berühren.**  
192 Seiten, 19,90 Euro