



## Heilsame Berührungen

von Margrit Schmidlin, lic. phil.  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Die meisten Menschen mögen es eigentlich ganz gerne, wenn sie respekt- und liebevoll berührt, umarmt werden, mögen das Kuscheln und das Anlehnen an einen anderen Menschen.

Kinder suchen und brauchen die körperliche Nähe zu den Eltern und Geschwistern, da finden sie Geborgenheit, Sicherheit, Beruhigung, Trost und Entspannung. Diesen Effekt hätten körperliche Berührungen auch noch bei Erwachsenen, jedoch wird es in der Pubertät «uncool», weiterhin den Körperkontakt zu den Eltern zu suchen. Ab diesem Zeitpunkt werden Berührungen mit anderen Menschen eher in einen sexualisierten Zusammenhang gestellt: was will der oder die von mir, wenn er/sie mich berührt? Ist er schwul, sie lesbisch, wenn er/sie mich umarmt? Im Erwachsenenalter bleiben dann noch kurze Umarmungen innerhalb der Familie oder im Freundeskreis möglich; längere oder andere Formen der Berührungen werden in eine Partnerschaft verbannt oder stehen im klar definierten Rahmen einer beruflichen Tätigkeit (Physiotherapie, Masseurin, Coiffeur, Spitex, Pflege, Sexarbeiter:innen, etc.). So bezahlen Erwachsene das Bedürfnis nach körperlichem Kontakt, nach Geborgenheit, Trost, Sicherheit und Nähe häufig mit dem Preis der Sexualität. Sicher ist Sex die intensivste und intimste Form von körperlicher Nähe, jedoch darf die Frage erlaubt sein, ob es nicht auch mehr andere menschliche Berührungen geben sollte oder könnte, ohne dass wir dabei an Grenzüberschreitungen und an Sex denken müssen.

Studien zeigen nämlich, dass Berührungen nicht nur emotional, sondern auch körperlich heilsam sind: bereits nach kurzer Zeit einer liebevollen Berührung oder Umarmung schüttet der Körper Glückshormone aus. So wird zum Beispiel Angst reduziert, Menschen können sich besser beruhigen und entspannen, Stress wird abgebaut, sogar Wunden können schneller heilen und man erholt sich nach einer Operation im Spital besser. Und Menschen, die in funktionierenden Beziehungen leben, sind allgemein gesünder und leben länger.

Auf der anderen Seite steht die körperliche Integrität, die gewahrt werden muss: nicht umsonst sind tätliche Angriffe und Uebergriffe, auch in der Ehe, strafbare Handlungen. Spätestens die «Me-too-Bewegung» hat die Diskussion neu entflammt, wo sexuelle Uebergriffe beginnen und das Bewusstsein geschärft, wie problematisch und schädigend unerwünschte und grenzüberschreitende Berührungen sind. Jemanden zu berühren oder berührt zu werden, ist also eine sehr heikle Sache. Jede/r hat dabei seine/ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen, die es zu respektieren gilt.

Den Ausweg aus diesem Dilemma sehe ich darin, dass wir uns dort, wo es unser Rahmen erlaubt wieder mehr und bewusster berühren; sei es eine Umarmung zur Begrüssung und zum Abschied, eine kurze Berührung am Arm oder an der Schulter während eines Gespräches, sich beim Spaziergang an den Händen zu halten oder sich unter zu hacken - ganz ohne Hintergedanken, sondern um zu zeigen: ich mag dich, ich verstehe dich, ich bin für dich da. Es kann so viel sagen, wo Worte manchmal fehlen und kann so viel Gutes bewirken.

Die Massnahmen im Umgang mit der Corona Pandemie hat uns das Bewusstsein für Nähe und Distanz sowieso schon nahegelegt. Vermutlich wurde uns dabei auch bewusster, welchen Stellenwert wir selbst den Berührungen geben. Nutzen wir doch dieses Bewusstsein dafür, das Geschenk des Berührens und Gehaltenwerdens zu schätzen und dort wieder vermehrt zur Anwendung zu bringen, wo wir es geniessen können.