

Kirche in 1Live | 21.04.2021 floatend Uhr | Maike Siebold

Touch me

Ich möchte für etwas werben, was in der letzten Zeit immer mehr ins Abseits gedrängt wurde oder sogar in Verruf geraten ist: die Berührung! Ja, ich weiß, eine schwierige Zeit für dieses Thema. Doch trotz aller gebotener Vorsicht, bleiben Körperberührungen unverzichtbar und wertvoll.

Jede Berührung bringt unser Hirn auf Hochtouren. Dabei wird das Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet, was auch dafür sorgt, dass wir unseren Mitmenschen vertrauen.

Es gibt Immunreaktionen, die ausschließlich durch Körperberührung stimuliert werden. Außerdem kann man mit einer Körperberührung schnell und wirkungsvoll die Emotionen regulieren. Bereits ein Schulterklopfen reicht aus, um vor einer Prüfung den Blutdruck zu senken.

Je weniger wir uns berühren, desto mehr nehmen psychische Erkrankungen zu. Das haben Wissenschaftler nachgewiesen.

Wir stehen vor einer großen Herausforderung: wir müssen uns genug berühren, allerdings ohne die notwendigen Schutzmaßnahmen aus den Angeln zu heben und mit Respekt vor der Grenze der anderen. Körperkontakt ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben und der Klebstoff für ein gutes, vertrauensvolles Miteinander.

Also sollten wir fühlen, tasten, berühren, wann immer es möglich ist.

<https://www.quarks.de/gesundheit/darum-sind-beruehrungen-so-wichtig>

<https://www.mdr.de/wissen/mensch-alltag/professionelles-kuscheln-therapie-100.html>

Links zuletzt abgerufen am: 31.03.21

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Daniel Schneider