absolut in Ordnung, nur gehört es eben nicht zu den Standardinhalten einer Therapeutic-Touch-Ausbildung.

Manche andere Behandlungsmethoden arbeiten bewusst ohne eine bestimmte Intention. Hier stellen sich die Anwender lediglich als Kanal für die Energien zur Verfügung. Beim Therapeutic Touch spielt die Intention schon eine Rolle, zumindest in den Behandlungsabschnitten, in denen man durchaus ein bestimmtes Ziel verfolgt. In anderen Behandlungsphasen wird jedoch auch ganz absichtslos gearbeitet.

WARUM WIR BERÜHRUNG BRAUCHEN

Dass eine Berührung einfach guttut, wissen wir alle. Wir trösten Kinder, die sich wehtun, spontan mit einer Berührung der schmerzenden Körperstelle. Wir nehmen Menschen in den Arm, wenn sie traurig sind. Eine liebevolle Berührung schafft fast immer Nähe und Vertrauen.

Die absichtslose und nicht fordernde Berührung während einer Therapeutic-Touch-Behandlung löst immer wieder tiefe Gefühle aus – auch bei Menschen, die gelernt haben, »tough« zu sein, sich durchzubeißen und durchzuhalten.

■ ***»Ich bin noch nie so gehalten worden«***

Karla L. liegt auf der Massageliege in meiner Praxis – eine empfindsame und dennoch sehr geradlinige und mutige Frau Ende vierzig. Während der Behandlung halte ich ihren Kopf für einen Moment in meinen Händen. Schon fließen die Tränen. Ich frage, warum sie weint.

»Ich bin noch nie so gehalten worden. Noch nicht einmal als kleines Kind.«

Körperliche Berührungen – ein Tabu?

Therapeutic Touch wurde als eine »*Non-Contact*-Methode« entwickelt. Das bedeutet, dass man lediglich das Energiefeld um den Körper herum und nicht den physischen Körper des Klienten berührt. In den USA und in Kanada wird Therapeutic Touch immer noch in dieser Art praktiziert. Amerikanische Therapeutic-Touch-Anwender berichten von Bedenken, »falsch oder missverständlich« berühren zu können – mit entsprechenden rechtlichen Konsequenzen, die in diesen Ländern schnell entstehen und enorm kostspielig werden –, und berühren die Patienten deshalb lieber nicht.

Diese enorme Vorsicht ist in Europa Gott sei Dank nicht so ausgeprägt. Hier hat man schnell gemerkt, dass die Menschen eine konkrete, »handfeste« Berührung brauchen, und die meisten Anwender haben deshalb die körperliche Berührung in die Therapeutic-Touch-Behandlung integriert.

Was geschieht bei einer Berührung?

Durchschnittlich 1,7 Quadratmeter Haut umgeben unseren Körper. Jede Berührung wird sofort über fünf Millionen Sinneszellen an das Gehirn gemeldet. Der Tastsinn ist unser größtes Wahrnehmungssystem. Was während einer Berührung körperlich mit uns geschieht, ist ein so komplexer Vorgang, dass er nicht in allen Einzelheiten analysiert werden kann. Aber man weiß, dass eine enorm große Informationsmenge über die Haut vermittelt wird. Und Informationen, die über die Haut kommen, können nicht ausgeschaltet werden. Wir können die Augen schließen und die Ohren zustöpseln, aber nie die Haut »ausblenden«, nicht einmal im Schlaf.

Ausreichend Berührung in den prägenden ersten Jahren eines Kindes hat vermutlich großen Einfluss auf die Entwicklung von Intelligenz und Denkvermögen. Studien haben aber auch für das Erwachsenenalter ergeben, dass man beispielsweise nach Massagen schneller und genauer Mathematikaufgaben lösen kann. Sogar bei Alzheimerpatienten konnte nach Massagen eine bessere Gedächtnisleistung nachgewiesen werden.

Außerdem vermutet man, dass Berührung entscheidend für die Entwicklung einer sozialen Kompetenz ist, indem wir uns über unsere Hautgrenzen als individuelle Wesen begreifen und als solche mit anderen Menschen interagieren können.

Berührung ist überlebenswichtig

Die Wissenschaft beschäftigt sich zunehmend mit der Frage, warum Berührung so wichtig ist. So wurde festgestellt, dass Berührung die Ausschüttung von schädlichen Stresshormonen bremst und stattdessen eine erhöhte Produktion des Oxytocins anregt. Dieses »Hormon der Nähe« oder »Liebeshormon« wirkt beruhigend, reduziert Ängste und hat sogar eine stimmungsaufhellende Wirkung. Außerdem lindert es Schmerzen, regt Wachstumsprozesse an, löst Verspannungen, stärkt das Immunsystem und erhöht die Lernfähigkeit.

Entscheidend zu diesen Erkenntnissen hat die schwedische Ärztin und Professorin für Physiologie Kerstin Uvnäs-Moberg beigetragen. Sie entdeckte früh die Bedeutung von Oxytocin und hat eine große Zahl wissenschaftlicher Studien zu diesem Thema durchgeführt. Ursprünglich war dieses Hormon »nur« als Stillhormon bekannt. Messungen zeigten, dass bei stillenden Frauen die Berührung der Brust durch ihr Baby eine starke Ausschüttung von Oxytocin zur Folge hatte. Mittlerweile weiß man, dass dieses Hormon noch viel mehr kann. Professorin Uvnäs-Moberg ist davon überzeugt, dass es unabdingbar für die Entwicklung und Festigung von Beziehungen

beziehungsweise die Bindung ist. Oxytocin fördert die Offenheit und das Vertrauen zwischen Menschen.

Übrigens ist nicht nur die reine Berührung an sich entscheidend. Sogar die Streichelfrequenz spielt eine Rolle. Ideal ist eine Häufigkeit von circa vierzigmal in der Minute – das ist die Geschwindigkeit, mit der wir instinktiv ein Kind oder ein Haustier streicheln. Ein Zufall?

Dr. Martin Grunwald ist einer der führenden Forscher im Bereich Tastsinn. In Leipzig betreibt er ein eigenes Haptik-Forschungslabor. Grunwald berichtet von Experimenten, in denen kleine Rattenbabys von ihren Müttern getrennt wurden. Nachdem sie die mütterlichen Liebkosungen nicht mehr erhalten hatten, drosselten die Rattenbabys sofort die Produktion der Wachstumshormone. Sobald die Wissenschaftler das liebkosende »Ablecken« durch die Rattenmutter aber durch Streicheln mit einem nassen, weichen Pinsel ersetzt hatten, stieg die Zahl der Wachstumshormone wieder an. Wenn die Berührung ganz ausfiel, entwickelten sich weder Gehirn noch Körper normal weiter.

In den USA hat man bereits vor vielen Jahren herausgefunden, dass frühgeborene Babys weniger Stressreaktionen zeigen, ruhiger schlafen und schneller zunehmen, wenn sie regelmäßig berührt und gestreichelt werden. Aus diesem Grund hat man die sogenannte »Kängurumethode« entwickelt, bei der die Babys stundenlang nackt auf dem Bauch der Mutter oder des Vaters liegen. Dadurch sinkt die Herzfrequenz, die Babys entspannen tiefer und atmen ruhiger.

Dr. Grunwald hat auch festgestellt, dass Menschen mit Magersucht sich selbst nicht genügend über die Haut »be-greifen«, das heißt, sie schätzen ihre eigenen Wahrnehmungen über die Haut falsch ein. In Experimenten mussten sie zum Beispiel Reliefstrukturen mit den Fingerkuppen blind abtasten und danach auf Papier nachzeichnen. Dabei hat man festgestellt, dass sie nur eingeschränkt Informationen über die Haut aufgenommen haben. Dadurch schätzen sie ihren eigenen Körper auch tatsächlich falsch ein und empfinden sich als dick, obwohl sie enorm abgemagert sind – mit lebensbedrohlichen Folgen, wenn sie weiterhin denken, sie müssten noch weniger Nahrung zu sich nehmen.

TEIL 1

EINFÜHRUNG IN THERAPEUTIC TOUCH