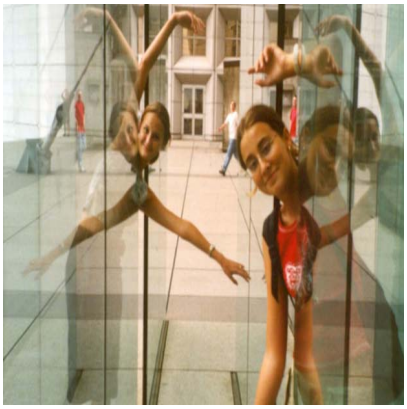

Heute schon berührt?

Description

Moment mal – Spur der Woche

Foto: RPI Graz

Gestern feierte mein Patenkind seinen 16. Geburtstag mit einer Sommerparty im Freien. Als wir ankamen lief gerade der 84-jährige Opa des Geburtstagskindes mit seinem Rollator langsam und gebückt über den Hof. Mein Sohn und ich überholten ihn auf halbem Weg und ich beobachtete, dass er wohl den gleichen Impuls hatte wie ich und dem Opa sanft über den Rücken strich, um ihn zu begrüßen. Ich tat es ihm gleich und merkte, wie der alte Mann einen kurzen Moment inne hielt ob der unerwarteten Berührung, die ihm sichtlich gut getan hatte.

Überhaupt wurde an diesem Nachmittag viel „berührt“, die meisten Ankommenden umarmten das Geburtstagskind sowie die Familie und anwesenden Freunde und die Stimmung war spürbar herzlich, offen und gelöst.

Beeinflussen Berührungen wirklich unser Verhalten?

Wir Deutsche wachsen ja eher distanziert auf und sind es gewohnt einander auf Abstand zu halten. Schließlich wollen wir ja nicht als „übergriffig“ oder zu „touchy“ wahrgenommen werden. Die deutsche Neuro- und Verhaltenswissenschaftlerin Dr. Rebecca Böhme beschreibt in ihrem aktuellen Buch „Human Touch“, warum körperliche Nähe so wichtig ist und Berührungen viel effektiver wirken, als ein liebes Wort.

Wir empfinden Berührung deshalb so angenehm, weil wir dabei Wärme spüren, die Emotionen oder Stimmungen beeinflussen und das Gefühl von Wohlergehen und Gemütlichkeit auslösen kann. Es gibt eine umfassende Studie dazu, dass Kellnerinnen, die einen Gast kurz an der Hand oder
Schulter berühren im Schnitt 25% mehr Trinkgeld bekommen. Eine andere Studie belegt, dass Menschen eher helfen, wenn sie während der an sie gerichteten Bitte sanft am Arm berührt werden.

Das liegt daran, dass durch die freundliche Berührung das Gefühl einer gewissen emotionalen Verbundenheit entsteht. Wer andere beim Reden berührt wird als sympathischer und herzlicher eingestuft. Außerdem wirken sich Berührungen wie z.B. eine Umarmung nachweislich positiv auf die
Gesundheit aus, da z.B Endorphine im Gehirn ausgeschüttet werden, die eine heilende Wirkung haben.

Viele gute Gründe, um öfter mal jemandem ganz bewusst eine Berührung zu schenken oder auch sich selbst berühren zu lassen. Warum nicht gleich heute damit anfangen? – Ganz im Sinne des Mannes, der ein Meister darin war, Menschen durch Worte und Taten zu berühren und sogar zu heilen – Jesus von Nazareth.

Birgit Thalheimer