

«Die Macht der sanften Berührung»

Autorin: Ute Kirov

Nach der ARTE-Dokumentation «Unserer geheimer 6. Sinn» aus dem Jahr 2019 erschien nun eine weitere, aus meiner Sicht sehr interessante Dokumentation über die Bedeutung von zwischenmenschlichen Berührungen. Der 53-minütige Film von Dorothee Kaden «Die Macht der sanften Berührung» ist eine Produktion von ARTE aus dem Jahr 2020, die ganz aktuell als Reupload auf YouTube hochgeladen wurde. Wie der Titel andeutet, werden hier insbesondere sanfte Berührungen untersucht und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über solche dargestellt.

Menschen sind Beziehungswesen.

Niemand kann für sich allein existieren. Menschen brauchen andere Menschen, die Gemeinschaft. In der Kinästhetik wird davon ausgegangen, dass Menschen lebenslang und insbesondere in den ersten Lebensjahren in der gemeinsamen Bewegung mit anderen Menschen lernen, sämtliche Lebensprozesse zu regulieren, das eigene Potenzial zu entfalten und aktive Beziehungen zu gestalten. Gemeinsame Bewegung ist ohne Berührung nicht möglich.

Berührungen sind lebenswichtig.

Berührungen nehmen wir in Bruchteilen von Sekunden wahr. «Die verschiedenen Rezeptoren in unserer Haut melden, um welche Art der Berührung es sich handelt, ob wir uns entspannen dürfen oder sofort aktiv werden

müssen, weil Gefahr droht.» In verständlicher Form wird erklärt, wie der Berührungsreiz über ein «dichtes Netz von Nervenfasern» weitergeleitet wird, welche biochemischen Prozesse durch unterschiedliche Qualitäten von Berührungen ausgelöst werden und wie solche Berührungen auf die körperliche und seelische Entwicklung eines Menschen wirken. Fehlen Berührungsreize, kann dies zu irreparablen emotionalen, psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen und Schäden bis hin zum Tod führen.

Die Entdeckung der C-taktilen Fasern.

Neben dem Tastsinn verfügt der Mensch über ein hoch spezialisiertes System ausschließlich zur Wahrnehmung von sanften Berührungsreizen. Diese C-taktilen Fasern sprechen ausnahmslos auf sanfte Berührungen an. Sie reagieren langsamer als andere Rezeptoren und auch die Reizweiterleitung zu den emotionalen Zentren im Gehirn ist messbar gedrosselt. Das raffinierte Wechselspiel zwischen C-taktilen Fasern, Nervenfasern, Rückenmark und Gehirn ist längst noch nicht umfassend erforscht und wirft stetig neue Fragen auf.

Auch wenn es an dieser Stelle in der Dokumentation unterschiedliche und sich widersprechende Angaben zum Zeitpunkt der Entdeckung dieser C-taktilen Fasern gibt, sind der Fakt an sich und die seither zutage geförderten Forschungsergebnisse hoch spannend.

Beziehungen gestalten durch Berührungen. Ausführlich wird darauf

eingegangen, wie wichtig Berührungen für die Entwicklung eines Kindes nach der Geburt sind. Berührungen sind «die erste Sprache», die ein Kind lernt. Sie sind auch für Erwachsene die «einfachste Art, mit der Umwelt zu interagieren». Berührungen haben einen unmittelbaren Einfluss auf Beziehungen. Nichts kann sie ersetzen. Darauf, was dies speziell auch für die heutige Zeit mit Social Distancing bedeutet, wird im Film ausführlich eingegangen.

Absolut empfehlenswert. In dieser Dokumentation werden das Thema Berührung und dessen Wirkungen auf den Menschen sehr umfassend beleuchtet. Auch wenn es nicht so formuliert wurde, ist für mich deutlich die Perspektive erkennbar, dass der Mensch eine biopsychosoziale Einheit ist und die einzelnen Aspekte, körperlich-soziale Interaktion und Psyche, untrennbar miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Es scheint so, dass zurzeit ein breites Umdenken in der Gesellschaft und in Wissenschaft und Forschung stattfindet. Nicht zuletzt in der Krise der Pandemie fällt auf, «wie wichtig Berührungen sind». ●



YouTube: «Die Macht der sanften Berührung»:
<https://bit.ly/36uQa1L>

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____