

Die Bedeutung der Berührung

Im Gespräch: Nicole Strüber und
Maren Asmussen-Clausen

Das synchrone Miteinander in der Berührung und Bewegung führt zur Ausschüttung von Oxytocin und hat bedeutende Wirkungen auf die biopsychosoziale Gesundheit. Inwiefern diese neurobiologischen Erkenntnisse Parallelen mit den Ergebnissen der Forschung auf dem Feld der Kinästhetik aufweisen, darüber unterhalten sich Nicole Strüber und Maren Asmussen-Clausen im folgenden Gespräch.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Frau Strüber, Sie sind Neurobiologin und haben einige wichtige Bücher zum Thema Kindheit veröffentlicht. Nun ist ihr neuestes Buch erschienen. In diesem Buch geht es nicht nur um Kinder.

STRÜBER: Ja, das Buch heißt «Unser soziales Gehirn. Warum wir mehr Miteinander brauchen». Ich fasse darin die wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber zusammen, was im Miteinander in unserem Gehirn passiert. Erst einmal geht es um die Frage, warum das Miteinander so wichtig ist. Dann beleuchte ich die Biochemie des Miteinanders und die Synchronität, die sich ergibt, wenn wir im Miteinander sind, wenn wir miteinander sprechen oder uns miteinander bewegen.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Ein umfassendes Werk, das den Hintergrund der Kinästhetik aus neurobiologischer Perspektive sichtbar macht.

STRÜBER: Als Neurobiologin arbeite ich auf einer anderen Ebene als Sie im Fachgebiet Kinästhetik. Doch es geht bei mir wie bei Ihnen um das Sich-Einlassen auf den anderen, um Berührungen und um das Phänomen der Empathie. Wenn Menschen sich berühren und ver-

mutlich auch, wenn sie sich miteinander bewegen, führt dies zur Ausschüttung des Hormons Oxytocin. Dieses Hormon fördert die Bereitschaft und die Fähigkeit, uns auf den anderen einzulassen und wirkt sich direkt auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Das Miteinander hat also einen positiven Effekt. Wenn das Miteinander während der Geburt, in der Kinderkrippe, in der Familie, in Partnerschaften, in Freundschaften, aber ebenso im therapeutischen oder pflegerischen Setting fehlt oder gestört ist, fehlt diese positive Wirkung.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Können Sie mir mehr über diese Auswirkungen erzählen?

STRÜBER: Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen auf, wie sehr wir Menschen auf ein Miteinander eingestellt und vorbereitet sind. Das Gehirn verwendet viel Kapazität darauf, sich auf andere Menschen einzustellen. Wir sind darauf vorbereitet, mit anderen zu kommunizieren, zu kooperieren und miteinander zu reifen, zu lernen und zu entspannen. Das ist eine wichtige Botschaft des Buches. Aus Sicht des Fachgebietes der Kinästhetik ist sicherlich das Kapitel über Berührungen sehr interessant, denn ein natürlicher Auslöser für die Oxytocinfreisetzung ist die Berührung. Wenn eine Person einer anderen in langsamer Geschwindigkeit über die Haut streicht, wird Oxytocin freigesetzt. Das führt zu Entspannung und fördert unsere Fähigkeit, unsere Gefühle auszudrücken und diejenigen des anderen zu erkennen. Die Berührung schafft Bedingungen, um psychisch und körperlich gesund sein zu können.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Deshalb ist es so wichtig, dass Pflegende lernen, ihre Berührung und Bewegung ganz gezielt einzusetzen.

STRÜBER: Es geht hierbei um das Streicheln, das Halten und um bewegte Berührung. Es lässt sich zum Beispiel nachweisen, dass eine Umarmung die Oxytocinfreisetzung auslöst. Die Qualität der Berührung spielt dabei aber eine wichtige Rolle. Ein langsames Über-die-Haut-Streichen hilft, den Oxytocinmechanismus auszulösen. Wenn die berührende Person gestresst ist, streichelt sie automatisch schneller und das ist dann nicht mehr so effizient.

ASMUSSEN-CLAUSEN: In der Kinästhetik gehen wir davon aus, dass die Qualität der gemeinsamen Bewegung, die über Berührung entsteht, zum Beispiel dazu führt, dass ein Kleinkind sich angenommen fühlt. Gibt es Untersuchungen, die das Zusammenspiel zwischen Berührung und gemeinsamer Bewegung beleuchten?

STRÜBER: So viel ich weiß, gibt es keine solchen neurobiologischen Studien. Untersucht ist aber dieses Miteinander zwischen Kind und Eltern. Das wird als Tanz des Gebens und Nehmens umschrieben. In der Wissenschaft reden wir hier auch von Eltern-Kind-Synchroni-



Oxytocin

«In populären Medien wird das Oxytocin oft als Bindungshormon bezeichnet. Es fördert den Aufbau von Bindungsbeziehungen und wurde besonders intensiv im Hinblick auf seine Rolle beim Aufbau der Eltern-Kind-Beziehung erforscht. Über diese Rolle als vereinernder Klebstoff hinaus beeinflusst das Oxytocin jedoch auch grundsätzlich, wie wir soziale Situationen erleben und uns darin verhalten. Es ist nicht nur ein Bindungshormon, sondern auch ein Sozialhormon» (Strüber 2024, S. 20).

«Oxytocin scheint unsere Aufmerksamkeit auf soziale Signale auszurichten, uns feinfühlig für diese Signale zu machen und unsere Motivation für soziales Miteinander zu erhöhen. Unter diesem Mantel überraschen auch weitere Wirkungen des Oxytocins nicht, etwa der Befund, dass es uns hilft, unsere eigenen Gefühle auszudrücken und die Gefühle anderer zu erkennen» (ebd., S. 29).

Das Kind ist darauf angewiesen, dass ein liebevolles Eingehen und eine gezielte Unterstützung im Sinne der Ko-Regulation stattfinden kann. Dies betrifft alle Kinder, aber insbesondere diejenigen, die dieses Miteinander in ihrem Elternhaus nicht erleben. Wenn es gelingt, dass eine ErzieherIn eine gute Bindungsperson für ein Kind wird, eröffnet das viele Möglichkeiten, die ansonsten verschüttet bleiben.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Bindungspersonen sind also ein wichtiger Schlüssel für die kindliche Entwicklung.

STRÜBER: Wir wissen, dass die sichere Bindung in der frühen Kindheit sehr wichtig ist. Sie erlaubt es dem Gehirn, sich so zu entwickeln, dass wir später im Leben über eine hohe emotionale und soziale Kompetenz verfügen. In dieser Zeit wird zum Beispiel beeinflusst, wie die Hormone langfristig funktionieren, etwa das Oxytocin. Doch es gibt noch weitere Hormone, die eine wichtige Rolle spielen. Kinder, die über sichere Bindungserfahrungen verfügen, können im Laufe ihres Lebens ihre Gefühle besser regulieren, sie können besser beurteilen, wem sie vertrauen können, und sie sind besser in der Lage, ein gelingendes Miteinander zu gestalten.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Wir haben jetzt viel von Kindern und den ersten Lebensjahren gesprochen. Doch die Begegnung über Berührung und Bewegung spielt ja das ganze Leben lang eine wichtige Rolle.

STRÜBER: Ganz bestimmt. Deshalb habe ich im Buch versucht, alle Altersstufen im Blick zu haben. Die Bedeutung →

tät. Man weiß aus Langzeitstudien, dass sich Kinder, die eine hohe Synchronität in der Interaktion mit den Eltern erleben, besonders gut entwickeln.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Die Berührung ist sehr wichtig. Derzeit hat diese aber, zum Beispiel zwischen PädagogInnen und Kindern, einen schweren Stand.

STRÜBER: Einerseits sind aus wissenschaftlicher Sicht die Berührungen und das Miteinander sehr wichtig. Andererseits leben wir in einer Zeit, in der aufgrund von Missbrauchsfällen die Berührung einen sehr schlechten Ruf hat. Es stellt ein großes Problem dar, wenn die Fachkräfte, die mit Kindern arbeiten, sich nicht mehr trauen, die Kinder zu berühren. Ein englischer Professor für Sozialarbeit hat ein Buch mit dem Titel «Rethinking Residential Child Care» geschrieben. Darin kritisiert er die gegenwärtig distanzierte Haltung zu Berührungen, aber auch die Vorgehensweise, dass man Kinder unmittelbar vor der Berührung um Erlaubnis fragt, ob man sie berühren dürfe. Er vertritt die Meinung, dass dadurch das in uns Menschen angelegte natürliche Lernen über den Einsatz von Berührungen verloren geht.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Ich denke, anstatt sich zu distanzieren, sollten wir lernen, die Nähe durch Bewegung und Berührung zu gestalten.

STRÜBER: Als erstes ist es sehr wichtig, dass Eltern und Pädagogen wissen, wie wichtig für die kindliche Entwicklung die Berührung und das synchrone Miteinander sind. Leider ist diese Erkenntnis im Alltag auf der Prioritätenliste weit unten angeordnet. Wenn die Kinder schon frühmorgens in die Kinderkrippe gehen und dort aufgrund ungünstiger Personalschlüssel niemand da ist, der mit ihnen dieses unglaublich wichtige Miteinander gestalten kann, wird es schwierig. Wir müssen den Eltern und der Politik deutlich machen, wie wichtig diese Erfahrungen für die Kinder in den ersten Lebensjahren sind. Das ist eine entscheidende Investition in die Zukunft des Kindes. Und die Eltern profitieren ebenfalls davon, wenn sie ihre Kinder mehr berühren. Denn auch sie schütten dadurch Oxytocin aus, und dies hilft ihnen, die kindlichen Signale zu lesen und auch einmal einen kindlichen Wutausbruch besser auszuhalten. Wenn dadurch eine Harmonie in der Beziehung entsteht, können die Eltern sich besser entspannen und es entsteht ein Engelskreis, also ein positiver, sich selbst verstärkender Prozess, der allen Beteiligten guttut.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Dies gilt natürlich auch für die PädagogInnen.

STRÜBER: Die PädagogInnen wissen, wie wichtig es ist, die Qualität der Beziehung und der Bindung mit den Kindern gezielt zu gestalten. Für sie ist es aber oft so, dass sie zwar die Bedürfnisse der Kinder kennen, diese aber nicht erfüllen können, weil der Krippenalltag es nicht zulässt.



Strüber, Nicole (2024): Unser soziales Gehirn. Warum wir mehr Miteinander brauchen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. ISBN 978-3-608-12358-6.

Beschreibung des Verlags:

Die renommierte Neurobiologin Nicole Strüber erklärt die erstaunlichen Prozesse unseres Gehirns und verdeutlicht, warum Nähe zu anderen Menschen so wichtig ist. Denn ein geregeltes und erfülltes Miteinander nimmt immer weniger Raum in unserem Alltag ein – dies wiederum gefährdet unsere körperliche und psychische Gesundheit. Wir erleben es überall: Kinder in unzureichend betreuten Kitagruppen, auf Effizienz getrimmtes Familienleben, Whatsapp-Nachrichten statt spontanem Besuch, Videokonferenz statt persönlicher

Besprechung, mit Stoppuhr ablaufende Arzttermine und Pflegebehandlungen – wir verbringen immer weniger Zeit in einem wirklichen Miteinander. Unser Gehirn benötigt diesen Austausch jedoch. Wir synchronisieren uns, und es werden Botenstoffe wie Oxytocin ausgeschüttet. All dies fördert unsere Entspannung, unsere Gesundheit, unsere Bereitschaft zu Veränderung, unsere Empathie und unser Vertrauen in andere. Und es lässt uns im Miteinander andere verstehen und mit ihnen kooperieren. Miteinander fördert Miteinander: Let's sync! Nicole Strüber vereint neuestes Forschungswissen mit der aktuellen Situation – und fordert ein politisches und gesellschaftliches Umdenken.

Das Buch erscheint als Paperback und eBook am 07.09.2024, 384 Seiten

der Bindung zu anderen Menschen ist für uns Menschen das ganze Leben lang wichtig. Das zeigt sich insbesondere bei älteren Menschen, die Pflege brauchen. Es gibt viele Studien, die aufzeigen, wie wichtig Berührungen und das Miteinander in diesen Situationen sind. Wenn pflegebedürftige Menschen Synchronität – das gezielte Sich-aufeinander-Einlassen – erleben, sind sie nicht nur glücklicher, sondern agiler und letztlich weniger einsam. Man weiß, dass soziale Isolation ein Risikofaktor für Demenz ist. Leider wird dieser Risikofaktor oft vernachlässigt.

ASMUSSEN-CLAUSEN: In der Kinästhetik versuchen wir, Menschen, die den Worten nicht mehr so gut folgen können, ein Angebot über die Interaktion mit Berührung und Bewegung zu machen.

STRÜBER: Aus wissenschaftlicher Perspektive kann ich gut nachvollziehen, dass das funktioniert. Soweit ich die Kinästhetik verstehe, geht es dabei um Synchronität im Sinne eines gegenseitigen, gezielten Einlassens auf das Gegenüber. Wir wissen, dass ein vertrauensvolles Gespräch – sicherlich auch eine vertrauensvolle und synchrone pflegerische Interaktion – dazu führt, dass die beteiligten Menschen ihre physiologischen Prozesse synchronisieren. Die Herzfrequenz, der Blutdruck, aber ebenso die im Gehirn messbaren Wellen gleichen sich einander an.

Man weiß das zum Beispiel aus dem Kontext der Psychotherapie. Wenn es der TherapeutIn gelingt, Synchronität

herzustellen, kann sie die KlientIn besser verstehen. Und ich kann mir sehr gut vorstellen, dass auch in Ihrem Tätigkeitsfeld diese Art der Achtsamkeit ihre Wirkung entfaltet.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Wir können diese Wirkung in der Praxis direkt beobachten und nachweisen. Wenn Menschen von anderen Menschen bewegt werden, verlieren sie die Kontrolle über die eigenen inneren Prozesse. Wenn es aber gelingt, diese Synchronität herzustellen, werden sie sich ihrer Wirksamkeit bewusst und können wieder lernen, mehr Möglichkeiten zu entwickeln.

STRÜBER: Das klingt plausibel. Ich kenne zwar wie gesagt keine neurobiologische Forschung, die das so explizit untersucht hat, kann diese Wirkung jedoch aufgrund meiner Kenntnisse durchaus ableiten. Wenn jemand gehoben wird, bedeutet das vermutlich Stress für die Person. Wenn der Körper dieser Person daraufhin Stresshormone ausschüttet, passiert genau das Gegenteil von dem, was eigentlich gewollt ist. Wenn aber gemeinsam eine Bewegung aufgebaut wird, dürfte sich bei den Pflegenden und beim Gepflegten auch physiologisch eine Synchronität einstellen. Dies wiederum könnte dem Lernen über diese Bewegungen helfen. Ähnliches kann man in der LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehung beobachten. Dort geht es zwar um kognitives Lernen. Hier sieht man jedoch auch, dass eine Synchronität zwischen den LehrerInnen und den SchülerInnen den Lernprozess fördert.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Unsere Annahmen decken sich mit den Ihren. Wir gehen davon aus, dass die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit in einer möglichst stressfreien Interaktion die Basis ist, um motorische Fähigkeiten wiederzuentdecken und neue Möglichkeiten zu entwickeln.

STRÜBER: Wie gesagt: Das motorische Lernen, das Sie beschreiben, ist nicht mein Fachgebiet. Ich kann mir allerdings sehr gut vorstellen, was diese Synchronität bei einem Menschen bedeutet, der zum Beispiel nicht mehr selbst aufstehen kann. Wenn er nicht gehoben wird, kann er sich im Miteinander mit der unterstützten Person ein kleines bisschen an der gerichteten Bewegung beteiligen, die zum Aufstehen führt. Wenn die unterstützende Person diesen Impuls aufnimmt und die Unterstützung an die Reaktion anpasst, kommen beide in diesen Fluss hinein, der ein gemeinsames, synchrones Geschehen ermöglicht.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Diese Beschreibung ist genau das, was wir beobachten. Es ist für uns interessant, dass Sie die Wirkung auf hormoneller Ebene mit dem Oxytocin und den Stresshormonen messen können.

STRÜBER: Um all dies mit Sicherheit sagen zu können, fehlen noch Studienergebnisse. Aber man kann aus den Prozessen der Hormonausschüttung und Synchronität in anderen, besser untersuchten Situationen ableiten, wie sie die bewegten Berührungen in der Kinästhetik vermutlich begleiten.

Ich möchte noch etwas zu den Stresshormonen ergänzen. Hier sollte man nämlich aufpassen, dass diese nicht als negative Hormone dargestellt werden. Denn wir brauchen die Stresshormone. Sie ermöglichen uns, in gefährlichen Situationen sehr schnell zu reagieren. Sie machen uns leistungsbereit und erlauben uns, Herausforderungen zu meistern. Auf der anderen Seite ist es sehr wichtig, dass diese Stresshormonfreisetzung schnell wieder zur Ruhe kommt und sich der Stresshormonspiegel rasch wieder senkt. Zu viele Stresshormone über längere Zeit sind schädlich und können Nervenzellen schädigen und deren Neubildung verhindern.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Die Stressregulation ist also elementar, aber vermutlich nicht einfach in den Griff zu bekommen.

STRÜBER: Ja, oft ist das nicht einfach und manche Menschen haben keine besonders gute Disposition aufgrund ihrer Gene oder ungünstiger früherer Erfahrungen. Und hier kommt wieder das Oxytocin ins Spiel. Dieses hemmt die Freisetzung von Stresshormonen.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Damit schließt sich der Kreis. Ich nehme mit, dass das Hormon Oxytocin nicht nur während der Geburt oder in den ersten Lebensjahren wichtig ist. Und weiter, dass das gemeinsame, synchrone Miteinander der Schlüssel zur Regulation der inneren Prozesse ist.

STRÜBER: Das haben Sie sehr schön zusammengefasst. Um Ihre eigene Oxytocinfreisetzung zu stimulieren, können Sie sich zum Beispiel massieren lassen oder gar eine Kuschelparty besuchen. Vermutlich hilft es, tanzen zu gehen oder mit anderen Menschen zu singen. Man kann nachweisen, dass Mütter, die ihren frühgeborenen Kindern vorsingen, Oxytocin freisetzen. Am produktivsten scheint mir zu sein, wenn wir diese Synchronität konstant in unseren Alltag einbauen können. Der Umgang mit unseren PartnerInnen und Menschen, die uns nahe sind – insbesondere, wenn dieser Umgang eine hohe Qualität aufweist –, birgt unglaubliches Potenzial.

ASMUSSEN-CLAUSEN: Ich danke Ihnen für dieses meinem Befinden nach sehr synchrone Gespräch. ●



NICOLE STRÜBER
ist Neurobiologin und veröffentlichte soeben ihr neues Buch «Unser soziales Gehirn», in welchem es um die Bedeutung des menschlichen Miteinanders geht.



MAREN ASMUSSEN-CLAUSEN
ist Kinaesthetics-Ausbilderin und diplomierte Pädagogin. Sie engagiert sich für Lernprozesse im Fachgebiet Kinästhetik.

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 _____