

Glück durch Berührung



Glück durch Berührung

Unsere Haut umgibt uns wie eine schützende Hülle. Sie grenzt uns nach außen hin ab und verbindet uns doch mit unserer Umwelt. Millionen von Sensoren leiten unzählige Informationen an das Gehirn weiter. Dadurch sind wir in der Lage, unterschiedliche Temperaturbereiche, Feuchtigkeit, Trockenheit und Oberflächenstrukturen wahrzunehmen. Durch Befühlen und Betasten von Gegenständen können wir diese im wahrsten Sinne des Wortes „begreifen“.

Unsere Haut ermöglicht uns aber auch in **Kontakt** zu treten und über Berührung eine nonverbale Kommunikation von Haut zu Haut zu führen. Jede Berührung, die wir erhalten und geben, transportiert ein Gefühl. Sie kann Zuwendung, Trost, Sicherheit, Wärme und Zärtlichkeit vermitteln oder Ablehnung, Unsicherheit und Kühle.

Berührt zu werden und andere zu berühren entspricht einem angeborenem Bedürfnis des Menschen. Berührung ist ein **Lebenselixier**, ohne das wir körperlich und seelisch verkümmern würden. Auf der Körperebene hilft uns jede Streicheleinheit nachzulassen und uns zu entspannen.