



Heute schon berÃ¼hrt?

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-jÃ¶hrige Opa des Geburtstagskindes mit seinem Rollator langsam und gebÃ¼ckt Ã¼ber den Hof. Mein Sohn und ich Ã¼berholten ihn auf halbem Weg und ich beobachtete, dass er wohl den gleichen Impuls hatte wie ich und dem Opa sanft Ã¼ber den RÃ¼cken strich, um ihn zu begrÃ¼Ã¶en. Ich tat es ihm gleich und merkte, wie der alte Mann einen kurzen Moment inne hielt ob der unerwarteten BerÃ¼hrung, die ihm sichtlich gut getan hatte.

Ã¼berhaupt wurde an diesem Nachmittag viel â??berÃ¼hrtâ?â?, die meisten Ankommenden umarmten das Geburtstagskind sowie die Familie und anwesenden Freunde und die Stimmung war spÃ¼rbar herzlich, offen und gelÃ¶st.

Beeinflussen BerÃ¼hrungen wirklich unser Verhalten?

Wir Deutsche wachsen ja eher distanziert auf und sind es gewohnt einander auf Abstand zu halten. SchlieÃlich wollen wir ja nicht als â??Ã¼bergreifigâ? oder zu â??touchyâ? wahrgenommen werden. Die deutsche Neuro- und Verhaltenswissenschaftlerin Dr. Rebecca BÃ¶hme beschreibt in ihrem aktuellen Buch â??Human Touchâ?, warum kÃ¶rperliche NÃ¶he so wichtig ist und BerÃ¼hrungen viel effektiver wirken, als ein liebes Wort.

Wir empfinden BerÃ¼hrung deshalb so angenehm, weil wir dabei WÃ¶rme spÃ¼ren, die Emotionen oder Stimmungen beeinflussen und das GefÃ¼hl von Wohlergehen und GemÃ¼tlichkeit auslÃ¶sen kann. Es gibt eine umfassende Studie dazu, dass Kellnerinnen, die einen Gast kurz an der Hand oder Schulter berÃ¼hren im Schnitt 25% mehr Trinkgeld bekommen. Eine andere Studie belegt, dass Menschen eher helfen, wenn sie wÃ¤hrend der an sie gerichteten Bitte sanft am Arm berÃ¼hrt werden.

Das liegt daran, dass durch die freundliche BerÃ¼hrung das GefÃ¼hl einer gewissen emotionalen Verbundenheit entsteht. Wer andere beim Reden berÃ¼hrt wird als sympathischer und herzlicher eingestuft. AuÃerdem wirken sich BerÃ¼hrungen wie z.B. eine Umarmung nachweislich positiv auf die Gesundheit aus, da z.B. Endorphine im Gehirn ausgeschÃ¼ttet werden, die eine heilende Wirkung haben.

Viele gute GrÃ¼nde, um Ã¶fter mal jemandem ganz bewusst eine BerÃ¼hrung zu schenken oder auch sich selbst berÃ¼hren zu lassen. Warum nicht gleich heute damit anfangen? – Ganz im Sinne des Mannes, der ein Meister darin war, Menschen durch Worte und Taten zu berÃ¼hren und sogar zu heilen – Jesus von Nazareth.

[Birgit Thalheimer](#)