

„Tanzen kann Wunder wirken“



Cora Besser-Siegmund, Diplom-Psychologin aus Hamburg, über Berührung und Geborgenheit

Viele von uns haben ein starkes Bedürfnis nach Geborgenheit und häufig auch gleichzeitig nach körperlicher Nähe. Warum eigentlich sind Berührungen so wichtig für uns? Und brauchen wir sie wirklich, um uns auch geborgen zu fühlen? Wie hängt beides miteinander zusammen? Wir haben mit der Expertin darüber gesprochen.

bella: Was macht Berührung mit uns?

Besser-Siegmund: Um die große Bedeutung von Berührungen zu verstehen, ist es zunächst einmal wichtig zu wissen, dass unser Tastsinn der Sinneskanal ist, der die allermeisten Impulse von außen aufnimmt und an das Gehirn weiterleitet – und somit die intensivsten Reaktionen in uns auslöst. Das erklärt auch den großen Einfluss auf unser allgemeines Befinden. Werden wir angenehm berührt oder berühren wir uns selbst, wird das Hormon Oxytocin im Körper ausgeschüttet. Es sorgt dafür, dass wir uns wohlfühlen.

Für die gesunde Entwicklung eines Babys sind das Oxytocin und damit einhergehend der Körperkontakt besonders wichtig, um körperlich und geistig gut zu gedeihen. Das Hormon ist sozusagen für uns das, was die Gießkanne für die Pflanzen ist. So beeinflusst Berührung auch bereits im Kindesalter die Reifung des Immunsystems. Studien zeigen etwa: Wenn sich Menschen im Winter umarmen – das kann auch die



Körperliche Nähe ist vor allem für Babys wichtig, um sich seelisch und körperlich gesund zu entwickeln

Kollegin am Morgen sein –, sind sie seltener krank, haben weniger Infektionen. Zudem werden Selbstheilungskräfte in uns aktiviert. Deswegen ist es auch wichtig, ein Kind in den Arm zu nehmen, wenn es weint und sich wehgetan hat. Außerdem verbessert Berührung die Durchblutung. Gleichzeitig nimmt die Konzentration des Stresshormons Cortisol ab, Blutdruck und Pulsfrequenz werden gesenkt. Wir sind insgesamt entspannter.

Welchen Stellenwert hatte Berührung früher in der Erziehung?

Das Bewusstsein für die Bedeutung von Berührungen hat sich erst in den letzten Jahrzehnten entwickelt. Die jungen Frauen in der Mitte des vergangenen Jahrhunderts wurden stark von ihren Müttern oder Schwiegermüttern beeinflusst. Viele von ihnen erzogen ihre Kinder nach den Ratschlägen aus dem Buch „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“, das im Dritten Reich an Mädchen verteilt wurde. Unter dem Titel „Die Mutter und ihr Kind“ wurde es auch nach dem Zweiten Weltkrieg noch verkauft und gelesen. Es galten

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter



KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

NEU
Natürlich aktivierend
schon beim Auftragen



STARKE BLÜTEN, ENTSPANNTER RÜCKEN.

Der Arnika Roll-On entspannt Rücken, Schulter und Nacken.

www.klosterfrau.de

Massage-Effekt

Empfehlungen wie: „Wenn sich dein Kind meldet, nimm es nicht in den Arm. Du willst es doch nicht verwöhnen und dir einen Tyrannen heranziehen.“ Viele spürten zwar instinktiv, dass dies nicht richtig sein konnte, waren aber verunsichert und hielten sich daran.

Konnten die Kinder dann trotzdem das Gefühl von Geborgenheit entwickeln?

Die ersten drei Lebensjahre sind für die Entwicklung und die Ausprägung des Gefühls von Geborgenheit entscheidend. Berührung und damit die Stimulation des Tastsinns ist zwar ein äußerst wichtiger Faktor dafür. Aber es gibt auch noch andere Dinge, die die Entwicklung von seelischem Wohlbefinden und Geborgenheit beeinflussen. Sind diese ausgeprägt, lässt sich fehlende körperliche Nähe gut kompensieren. Letztlich gilt also: Das Empfinden von Geborgenheit ist ganzheitlich. Neben Berührung setzt es sich unter anderem auch aus Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühl zusammen.

Warum ist Geborgenheit so wichtig?

Spürt ein Kind in den ersten Jahren in der Ursprungsfamilie, die aus den

Eltern besteht, viel Sicherheit und fühlt es sich geborgen, entsteht Resilienz, also Widerstandskraft. Es wird sozusagen zu einem Stehaufmännchen: Dieses hat unten einen Schwerpunkt. Wird oben gewackelt, wackelt es zwar mit, behält unten aber immer seinen Schwerpunkt und fällt nicht um. Menschen, die Resilienz entwickelt haben, sind also schwerer zu verunsichern, weil sie mehr Selbstsicherheit besitzen. Sie ziehen sich quasi den Schuh nicht so schnell an. Sie sind oft toleranter, selbstbewusster, ausgeglichener, leistungsfähiger, kreativer und humorvoller.

Was kann ich tun, wenn mir als Erwachsener Geborgenheit fehlt?

Dann gilt vor allem eines: nicht drinnen sitzen, sondern am Leben teilnehmen. Umgeben Sie sich mit Menschen, gehen Sie ins Theater oder treten Sie einem Chor bei. Wichtig ist aber auch körperliche Aktivität. Denn dabei werden Botenstoffe ausgeschüttet, die uns ebenfalls ein Gefühl von Wohlbefinden geben. Gut geeignet ist zum Beispiel Paartanz. Hier vereinen Sie gleich mehrere Aspekte, die zu mehr Geborgenheit

verhelfen: Sie sind in Gesellschaft, Sie erleben körperliche Nähe, und Sie bewegen sich. Und auch die Musik kann ein Wohlgefühl auslösen. Probieren Sie es aus – Tanzen kann Wunder wirken. Wenn Sie noch keinen Tanzgefährten haben, wenden Sie sich an eine Tanzschule. Diese bieten häufig Tanzpartner-Börsen an. Wer zunächst lieber allein tanzen möchte, kann es ja erst einmal mit Volkstanz oder Square Dance probieren. ●

Wingwave

Ein mangelndes Geborgenheitsgefühl kann zu Stress und Einsamkeit führen, was die seelische und körperliche Gesundheit schwächt. Hier kann die Wingwave-Methode helfen. Diese ist ein gut erforschtes Kurzzeit-Coaching, das schon nach drei bis fünf Sitzungen zu Stressreduktion und zur Steigerung des Selbstwertgefühls führen kann. Weitere Infos: www.wingwave.com

TEXT: VIKTORIA WENNERS; FOTOS: SHUTTERSTOCK, JUMP

Für LAUTHALS INS ABENTEUER sorgen

isla® junior

BEI AKUTEN ERKÄLTUNGSBEDINGTEN
KINDER-HALSSCHMERZEN

ab
4
Jahren

- Effektiver und nachhaltiger Schutz
- Gut verträglich, mit Erdbeergeschmack
- Ohne Zucker, künstliche Farb- und Konservierungsstoffe

