familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

EINE BERÜHRUNG SAGT MEHR ALS TAUSEND WORTE

Menschen brauchen Berührungen und körperliche Nähe. Im Umgang mit Kindern ist uns das intuitiv klar, doch das Gleiche gilt auch für Erwachsene.

Eine Berührung stellt eine sehr direkte Verbindung zwischen zwei Menschen her. Paare, die sich oft berühren, sind nachweislich glücklicher. Berührungen tun uns gut und geben uns Sicherheit.

Eine bewusste Umarmung vom Partner drückt aus, was manchmal mit Worten so schwer zu kommunizieren ist: „Ich bin da für dich, ich meine dich und ich will dich, so wie du bist." Eine solche Berührung berührt uns auch seelisch.

Eine Berührung löst nicht nur emotional und bindungsmäßig ganz viel aus, sondern auch körperlich. Wenn wir berührt werden, schüttet unser Körper das Hormon Oxytocin aus und kurbelt die Produktion von körpereigenen Opiaten an. Gleichzeitig nehmen Stresshormone wie Cortisol ab. Das führt zu einer Entspannung und stärkt das Immunsystem.

In einem Experiment wurden Testpersonen befragt, wie häufig sie in den letzten Tagen umarmt wurden. Danach wurden sie absichtlich mit einem harmlosen Schnupfenvirus angesteckt. Es zeigte sich tatsächlich: Menschen, die häufiger umarmt wurden, erkrankten deutlich weniger oft als Menschen, die seltener eine Umarmung erhielten.

Doch das alles wissen wir ja eigentlich schon. Und trotzdem nehmen wir uns im Alltag zu selten Zeit für Berührungen. Doch diese Zeit wäre weise investiert. Denn eine bewusste Umarmung bewirkt häufig mehr als ein langes Gespräch. Berührungen sind Abkürzungen, die direkt zum Herzen unseres Gegenübers führen.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Umarmt euch jeden Tag mindestens eine Minute lang. An den geraden Daten ist sie dafür verantwortlich, an den ungeraden er.