

BERÜHREN – lebensnotwendig für uns Lebewesen

Um mit einem tragischen Ereignis in meinem engsten Familienkreis „besser“ umgehen zu können, habe ich mich entschlossen ein paar Zeilen zum Thema „Berühren“ zu schreiben. Dass Berühren extrem wichtig ist, weiß ich aus meiner kinesiologischen Praxis und meinen Seminaren. Irgendwie logisch, dass die „Grundschule der Kinesiologie“ Touch for Health übersetzt „Gesund durch Berühren“ bedeutet.

Wenn wir geboren werden, können wir weder gehen, sprechen noch feste Nahrung zu uns nehmen. Auch mit dem Sehen klappt es noch nicht so gut. Was wir jedoch von Anfang an sehr gut können, ist die Berührung wahrnehmen, die wir von den Menschen, die uns lieben, bekommen. Wir fühlen uns absolut sicher und geborgen. Mit der Geburt sind wir schon mit allen Sinnesorganen ausgestattet. Das Größte jedoch ist unsere Haut. Die liebevolle Berührung des Babys löst bei ihm starkes Wohlbehagen aus. Ist es unruhig, nehmen wir es hoch, kuscheln oder wie ein Freund von uns dazu sagt: „*Es gibt nichts Schöneres, als mit seinem Zwerg zu hauteln*“ – Haut auf Haut zu liegen. Während unseres ganzen Lebens sind Berührungen essenziell, als Zeichen für Trost, Liebe, Zuneigung, Dankbarkeit, Freundschaft, um nur einige zu nennen. Auch ein ganz leichte Klaps bzw. Anrempeln unter Pubertierenden soll Zuneigung ausdrücken. Wie schön ist es für uns alle, zu beobachten, wenn ein Pärchen, egal welchen Alters, Hand in Hand spazieren geht und sich gegenseitig Liebkosungen zukommen lässt. Wie schön ist für uns, wenn unser 18-jähriger Sohn uns in aller Öffentlichkeit zur Begrüßung bzw. Verabschiedung umarmt oder uns einmal einen dicken „Schmatzer“ auf die Wangen drückt. Dieses Gefühl von Nähe ist etwas, was kein Mensch missen sollte.

Ein besonderes Erlebnis war dieses erste Halbjahr 2021 für meinen Mann und mich. Wir begleiteten meinen 57-jährigen alleinstehenden Bruder bei seinem Kampf gegen den Krebs, den er schließlich Anfang Juni verlor. Während seiner letzten beiden Wochen waren wir 24 Stunden am Tag ununterbrochen bei ihm. Wie stark er sich nach Berührung sehnte, war jede Minute zu erkennen. Ich spreche da nicht von den obligatorischen Riten der Körperpflege, ihn von Zeit zu Zeit umzudrehen, ... Was ich meine, sind die Streicheleinheiten, die er so genoss. Er konnte so spüren, dass wir da waren. Bei seinem allerletzten Atemzug haben mein Mann und ich ihm je eine Hand gehalten und seinen Kopf und Rücken gestreichelt.

Wir nahmen uns weinend in die Arme und hielten uns ganz fest. Bei dieser Berührung war alles drinnen, Trauer, Trost, Liebe, Dankbarkeit und zu guter Letzt „in die Zukunft schauen“. In diesem Moment kam uns beiden zur selben Zeit der gleiche Gedanke. Wir verlassen die Welt so, wie wir in sie hinein geboren wurden. Im Fall meines Bruder - er konnte nicht mehr gehen, nicht mehr sprechen und auch alles Andere, was wir Menschenkinder nicht können, wenn wir in diese Welt kommen.

Ein gedanklicher Anstoß, der vielleicht den einen oder anderen zum Nachdenken anregt: Wir Menschen verfügen über das größte und gleichzeitig am meisten vernachlässigte Sinnesorgan. Starten Sie noch heute und vermitteln anderen Personen über Berührung, was Sie für sie empfinden oder was Sie mit Ihnen verbindet.

Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,
Instructor für: R.E.S.E.T. 1 & 2,
TfH und Brain Gym® Instructor

Auweg 19c, 5400 R
if bei Salzburg

T: 0664 88 432 891 M: b.schusta@brainlp.at

www.brainlp.at



BrainNLP®
Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation

Diplomausbildung Kinesiologie in Salzburg

Anerkannt vom österreichischen
Berufsverband für Kinesiologie



Touch for Health
Brain Gym®
R.E.S.E.T.® Kieferentspannung
Ganzheitliches Zahnsystem
KiNLP (Kinesiologie & NLP)
(Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten Ausbildung:
2. Oktober 2021

.....

Infoabend:
22. September 2021, 18.00 Uhr
Anmeldung erbeten

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891