

# BERÜHRUNG - eine essentielle Überlebensfrage

Text: Mag. Christian Dillinger

Was ist des Menschen größtes Organ? Irgendeines der inneren Organe? Nein, viel zu klein gedacht! Wenn wir auf die richtige Fährte kommen wollen, dann müssen wir ganz außen **bei uns** anfangen: Unser größtes Organ ist die Haut! Beim erwachsenen Menschen macht sie ungefähr zwei Quadratmeter Fläche aus.

## EIN WUNDERWERK DER NATUR

Hautmäßig werden wir alle paar Wochen ein neuer Mensch. Wir haben eine innenliegende Haut, die „Auskleidung“ unseres Körpers, die sogenannten „Schleimhäute“ und eine außen liegende Haut mit mehreren Schichten. Diese dient als Schutz vor Umwelt, Wind und Wetter, aber auch für die Bedürfnisse in unserem Leben, mit anderen oder mit uns selbst in Kontakt zu gehen. Wir pflegen und cremen, massieren und reiben sie ein und haben gerade an Lippen, Zunge, Handflächen und Fußsohlen eine Vielzahl an Rezeptoren, um leichte bis feste Berührung zu spüren, zu genießen und zu verarbeiten. Sogar mit der oft lästigen Hornhaut auf den Handflächen sind wir spürig.

Die Hände, in Verbindung mit all unseren Organen, sind Ausdruckswerkzeuge unseres „Emotionalkörpers“. Mit ihnen spüren wir Wärme oder Kälte unseres Gegenübers, wir gehen in Kontakt, wir berühren, geben Halt und „tasten“ uns vorsichtig an schwierige Themen heran.

## BERÜHREN UND BERÜHRT WERDEN, SICH BERÜHREN ZU LASSEN UND BERÜHRT SEIN SIND GEBURTSRECHTE

Wir überleben nicht, ohne das gestillte Bedürfnis nach Nähe und Berührung. Beim Anblick eines Babys setzt sofort der Impuls ein, es über das Köpfchen streicheln zu wollen.

Ohne berührt zu werden verkümmern alle Säugetiere. Mein Hund konnte, wie so viele andere Hunde, die ich aus meinem Umkreis kenne, nie genug kriegen vom gekrault und gestreichelt werden. Und umgekehrt „vergraben“ sich vor allem Kinder liebend gerne in das Fell ihres Haustieres. Körperliche, physiologische Funktionen, wie beispielsweise Pulsfrequenz und Blutdruck sinken nachweislich, wenn wir Katzen und Hunde streicheln, wir sollten dieses Geburtsrecht auf Berührung und berührt werden mit all uns zur Verfügung stehenden Mitteln einfordern und verteidigen.

## SOCIAL DISTANCING

Dieser Begriff begleitet uns seit Beginn der Coronakrise. Richtig formuliert wäre: „PHYSICAL DISTANCING“, da die physische Distanz zu anderen von der Politik gefordert und verordnet wurde. Wie schwer das war und teilweise noch ist, hat wohl jeder von uns erfahren. Mit dem Aufschwung der Onlinetools war social distancing dank Zoom und Co. – zumindest für die jüngere und berufstätige Generation fürs erste schnell überwunden. Die neuen Medien, anderen Menschen über den Computerbildschirm zu begegnen – man kann sich ja auch von sozialen Themen berühren lassen - machten reale Treffen teilweise wett. Doch kann der Computerbildschirm bei noch so brillanter Bildauflösung und Echtzeitübertragung das taktile Erlebnis nicht ersetzen. Eine umarmende Begrüßung, ein Händedruck und eine stützende Hand fehlten.

Ob das (Quasi)Besuchsverbot im Seniorenheim oder Krankenhaus das Überleben der BewohnerInnen und PatientInnen sichern konnte oder auf einer anderen



Bild: © Olena Yakobchuk - shutterstock.com - 1890715003

Ebene durch den Nicht-Kontakt mehr Schaden angerichtet wurde, sei dahingestellt.

Wie ungemein wichtig soziale Kontakte und die damit einhergehenden Berührungen sind, wurde vielleicht vielen von uns erst in der Coronazeit richtig bewusst.

## UNSERE BALANCEN IN DER KINESIOLOGIE

Wir merken, wenn wir zu einem Thema sprichwörtlich Gänsehaut bekommen, dass uns psychisch-emotionale Themen nahe, oft unter die Haut, gehen. Gerade deshalb gehören zu vielen kinesiologischen Richtungen Berührung und Tastsinn zum Einmaleins der Arbeit. Eigenschaften und Techniken, ohne die Kinesiologie nicht denkbar wäre.

Eine der ursprünglichsten Methoden trägt dieser Qualität schon in ihrem Namen Rechnung: **Touch for Health®** - Gesund durch Berührung. Das Ziel, das Energiesystem des Menschen auszugleichen, trägt viel zu unserer Gesunderhaltung und Gesundheit bei.

Im **Hyperton-X**, dieser wundervollen kinesiologischen Arbeitsmethode, arbeiten wir, wie in anderen kinesiologischen Methoden, mit einer Vielzahl von Muskeln, um belastende Themen und Ziele in Balance zu bringen. Muskeln und Muskel-

gruppen zeigen im kinesiologischen Test die Imbalance des Themas bzw. Ziels. Wir arbeiten an den Muskeln bzw. über die Muskeln am Abbau von emotionalem Stress und an der Harmonisierung dieser belastenden Situationen.

Oft bemerken wir, dass ein Muskel, der die Imbalance des Themas anzeigt, in einer engen Verbindung mit der darüberliegenden Haut desselben Körperareals steht, sozusagen verknüpft ist in einer reaktiven, wechselseitig aufeinander reagierenden Kombination von Muskel und Haut - wie fest miteinander verschweißt. Durch die gemeinsame Bearbeitung von Muskel und benachbarter Haut gelingt es erst, das Thema zufriedensstellend und dauerhaft vom Stress zu befreien, was allein durch die Korrektur des Muskels nicht gelingt - ein Zeichen, wie viel emotionaler Stress in unsere Haut verschoben ist.

### **Einige Beispiele für die offensichtlich so wichtige Berührung – so wie wir sie oft intuitiv ausführen ...**

- ▶ Wir Menschen sind in der frühesten Kindheit Klammeräffchen: Sobald wir können, packen wir mit unseren kleinen Händen zu und halten uns fest, lassen reflektorisch nicht mehr los.
- ▶ Bei Schmerz berühren bzw. massieren wir die schmerzende Stelle intuitiv oder suchen als Kinder starke Arme, die uns trösten, bis eine Linderung der Beschwerden eintritt.
- ▶ Wir müssen oft etwas sprichwörtlich und im engsten Sinne des Wortes "begreifen", damit wir es auch wirklich verstehen können.
- ▶ Die Berührung unserer Stirn (Stirnbeinhöcker in der Mitte der Stirn zwischen dem natürlichen Haaransatz und den Augenbrauen, über den Augen) führt zu einer Reduktion von emotionalem Stress - eine in vielen kinesiologischen Methoden beheimatete Technik.

## EINIGE LEICHT DURCHFÜHRENDE ÜBUNGEN AUS DEM UMFELD DER KINESIOLOGIE

### BASISÜBUNG AUS DER KINESIOLOGIE: :

#### **Cook Übung, Hook ups:**

2. Teil, wie in vielen kinesiologischen Methoden, wie beispielsweise im Brain Gym® gebräuchlich:

Dabei werden einfach die Fingerkuppen beider Hände aufeinandergelegt.

Dauer: beliebig.

(In den Medien, bei Diskussionen und auch bei PolitikerInnen ist diese Fingerhaltung immer wieder zu sehen. Die harmonisierende Wirkung beruht auf einem taktilen „Kurzschließen“ der an den Fingerkuppen beginnenden bzw. endenden Akupunkturmeridiane.)

### ENTMÜDUNGSÜBUNG AUS DEM HYPERTON-X:

#### **Aktivierung / Entspannung der Drucksensoren an unseren Fußsohlen:**

Beide Fußsohlen werden massiert und in alle Richtungen gestreckt, dann alle Zehen einzeln in die Länge gezogen und gehalten, dabei vor allen auf die Unterseite der Zehen achten, nicht die Zehen überstrecken.

(Belastete, müde Beine und Füße werden es uns danken.)

### BASISÜBUNG AUS DEM AUGENTRAINING:

#### **Palmieren:**

Durch das Reiben beider Handflächen Wärme produzieren, die Finger rechtwinklig übereinandergelegt, auf die Stirn legen und mit hohlen Handflächen die Augen ganz abdecken (nicht berühren), dabei die Augen öffnen und in das Dunkel hineinschauen.

Dauer: beliebig.

(Müde, überlastete Augen genießen diese Entspannung.)



#### **Mag. Christian Dillinger**

Vorsitzender des Österr. Berufsverbandes für Kinesiologie,  
Obmann-Stv. d. WKO Steiermark Fachgruppe der persönlichen Dienstleister,  
Internationales Fakultätsmitglied der Educational Kinesiology Foundation,  
Touch for Health Instructor, Brain Gym® & Edu-K Instructor,  
Hyperton-X Instructor, Sportwissenschaftler, Psychotherapeut

MOVING INSTITUT, Laimburggasse 3/2, 8010 Graz  
T: 0676 523 72 65 M: info@movinginstitut.at [www.movinginstitut.at](http://www.movinginstitut.at)