

Die Bedeutung von Berührung wird unterschätzt

Cornelia Caviglia In meinem Alltag als Physiotherapeutin ist mir aufgefallen, dass es vielen meiner Patient*innen offenbar an Berührung fehlt. Oft ist die Therapie der einzige Ort, an dem Menschen wohlwollende Berührung erfahren. Im Frühling 2020 und mit Corona ist Berührung zum grossen Thema geworden. Das ist gut, reicht aber nicht.



Cornelia Caviglia
Physiotherapeutin MSc
kontakt@cornelia.caviglia.ch

Ich bezeichne mich als Fachfrau für Bewegung und Berührung und befrage meine Patient*innen und Klient*innen routinemässig nach ihren Bewegungsgewohnheiten. Aber die Frage, ob im Alltag zärtliche Berührung stattfindet – undenkbar. Dabei gehören Hands-on-Techniken ebenso zu meinem Alltag wie körperliches Training. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir liebevolle Berührung brauchen und es gibt Hinweise darauf, dass übergriffige Berührung uns krank macht. Berührung ist von grosser Bedeutung für uns. Wir wählen sorgfältig, wen wir umarmen und es ist bedeutsam, wem wir die Hand schüttern. Gleichzeitig erfährt Berührung, auch in der Medizin, wenig Wertschätzung. Das hat mich veranlasst, diesem Thema auf den Grund zu gehen, deshalb befasse ich mich neben meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin seit einigen Jahren intensiv mit Berührung.

Pandemie rückt Berührung in den Fokus

Die letzten zwei Jahre haben die Berührung ins Bewusstsein der breiten Öffentlichkeit gerückt. Seit wir dazu aufgefordert wurden, unsere Kontakte einzuschränken, wissen wir: Berührung fehlt uns, wenn wir keine haben. Zahlreiche Artikel haben die Bevölkerung zudem darüber aufgeklärt, dass Berührung, wenn sie angenehm und erwünscht ist, zu einer Ausschüttung von Oxytocin führt, das unter anderem den Blutdruck senkt und angstlösend wirkt. Wer sich dafür interessiert, konnte lesen, dass Berührungsmangel bei Säuglingen zu irreparablen Schäden führt. Bei Erwachsenen kann Berührung zu einer Linderung zahlreicher Beschwerden beitragen.

Jedoch gab es im deutschsprachigen Raum keinerlei Informationen dazu, wie Berührung denn überhaupt noch stattfinden könnte. Das ist erstaunlich, passt aber ganz gut zum Umgang, den wir als Gesellschaft mit Berührung pflegen.

Die Hand als Sinnbild des Tastsinns

Die Menschen machen sich schon lange Gedanken zu Berührung. Der Tastsinn galt den Denkern der Antike

als der wichtigste aller Sinne. Obwohl er keinem spezifischen Organ zugeordnet wurde, war die Hand sein Sinnbild. Ungefähr ab dem Mittelalter ändert sich das im Zuge der Christianisierung und der Tactus steht nun vorwiegend als Symbol für erotische Berührung¹. Im Zuge der Syphilis-Epidemie ab Ende des 15. Jahrhunderts wird die sexualisierte Berührung mit dem Tod assoziiert und stigmatisiert. Während der Aids-Epidemie haben wir Ähnliches erlebt².

Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Berührung schlägt sich auch in der westlichen Medizin und in der Forschung nieder³. Obwohl lebenswichtig, ist der Tastsinn immer noch wenig erforscht. Anfang des 20. Jahrhunderts wird die Hand als medizinisches Symbol wichtig, die diagnostische Palpation hat zu dieser Zeit in der Medizin einen hohen Stellenwert. Interessanterweise fand in der Physiotherapie, einem der Berührungsberufe schlechthin, just zu dieser Zeit eine Professionalisierung statt. Masseur*innen und Krankengymnast*innen schlossen sich in einem Verband für Physiotherapie zusammen; unter anderem um sich gegenüber anderen Formen von Körperarbeit abzugrenzen⁴.

Geräte für palpatorische Interventionen

Auch wenn sich vieles seither verändert hat, wird heute noch oftmals lieber auf Berührung verzichtet als sich auf den zweideutigen Tastsinn einzulassen. Im medizinisch-therapeutischen Bereich beispielsweise erfreuen sich technische Geräte, die palpatorische Interventionen für Diagnostik und Therapie ergänzen oder ersetzen, einer grossen Beliebtheit. Diese Entwicklung nahm in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts ihren Anfang, als Apparate erfunden wurden, die genauere Messungen und Diagnosen erlaubten als die bisherige Praxis der körperlichen Untersuchung⁵. Heute sind technische Apparaturen wie Röntgen und Laboranalysen nicht mehr aus der Medizin wegzudenken. Dabei geht vergessen, dass die einfache Palpation, das Ertasten mit der Hand, oft noch immer eine zentrale Rolle spielt. Die palpatorische Selbstuntersuchung ist bisweilen sogar scham-



Trotz technischer Apparaturen spielt die einfache Palpation, das Ertasten mit der Hand, auch heute noch eine zentrale Rolle.

behaftet, was zum Problem werden kann, beispielsweise in der Prävention von Brustkrebs. Die Filmrerin Mona Chalabi hat deshalb einen Film gedreht, der erklärt, worauf Menschen achten sollten, wenn sie ihre Brüste selber untersuchen⁶.

Tastsinn noch wenig erforscht

Auch wenn das Tastsinnesorgan im Verhältnis zu anderen Organen, wie Auge oder Gehör, immer noch eher spärlich erforscht wird, sind die Ergebnisse vielversprechend. Wissenschaftler*innen des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin in Zürich konnten zeigen, dass zärtliche Berührung in Form von einer Nackenmassage zu einem erhöhten Oxytocin-Spiegel im Blut und somit unter anderem zu einer Reduktion von Stress und Angst führt. Belegt ist zudem, dass Massage bei Depression helfen kann und Demenzerkrankte ruhiger werden, wenn sie neben rein pflegerischem Körperkontakt auch freundschaftliche Berührung erfahren⁷.

Berührungsmangel beeinflusst Gesundheit

Weitgehend ungeklärt ist die Frage, welche Konsequenzen lang andauernder Berührungsmangel bei Erwachsenen hat. Klar ist beispielsweise, dass Störungen der Körperwahrnehmung und Anorexia Nervosa eng zusammenhängen⁸ und dass diese Patient*innen von Behandlungsansätzen profitieren, die den Tast-

sinn einbeziehen⁹. Auch bei der Schmerzerkrankung Fibromyalgie deutet vieles darauf hin, dass das Tastsinnesystem eine Rolle spielt¹⁰. Die Erkrankung galt lange als psychosomatisches Leiden.

Die Bedeutung des sensorischen Systems – und damit die Bedeutung der Berührung – wird zum Glück von der Medizin und Forschung (wieder-)entdeckt. Die Geschichte der Neonatologie, wo durch Zufall beobachtet wurde, wie Berührung den zu früh geborenen Säuglingen das Leben rettet, ist ein schönes Beispiel dafür.

Sensorik durch Training verbessern

Auch in der Therapie spielt Berührung eine grosse Rolle. Das muss ich Ihnen, liebe Leser*innen, nicht erklären. Es ist erwiesen, dass Training unsere Sensorik verbessert. Wer Spüren und Tasten übt, wird darin besser, zum Beispiel nach Nervenläsionen. Ich möchte Ihnen aber sagen, es hat mich selbst erstaunt, wie vielfältig wir Berührung in der Therapie nutzen, als ich Forscherkolleg*innen anhand einer Data Session Auskunft über meine Interaktion mit einer Patientin gab. Berührung ist ein wichtiges Arbeitsinstrument, sie dient der Kommunikation, mit ihr führen und faszinieren wir Bewegungsabläufe, wir korrigieren, unterstützen oder bremsen, wir stellen Kontakt zu unseren Patient*innen her oder helfen ihnen, sich auf eine Körperregion zu fokussieren.

Mittel für Bindung und Kommunikation

So zentral der therapeutische Aspekt von Berührung für uns ist, so wenig sollten wir ihre Funktion als Mittel für Bindung und Kommunikation vernachlässigen. Dieser Aspekt ist insbesondere in der Care-Arbeit wichtig. Wenn Pflegende und Betreuende Menschen in ihrer Körperpflege oder bei der Mobilität unterstützen, dann berühren sie. Zweifelsfrei ist vieles ohne Berührung möglich und Technikbegeisterte fantasieren gar von einer Zukunft, in der Lifte und Roboter die Transfers von Patient*innen übernehmen und Kuschelroboter das Bedürfnis nach Nähe stillen. Als Physiotherapeutin bin ich beim Gedanken an einen Lift, der Patient*innen z. B. vom Bett auf eine Operationsliege hebt, richtiggehend euphorisch. Ich weiss aber auch, dass Transfers mit einer beruhigenden Hand und menschlicher Zuwendung für alle Beteiligten besser ablaufen. Daran wird sich auch in Zukunft nichts ändern. Berührung bleibt für uns Menschen wichtig.

Mehr als die Reaktion von Rezeptoren

Im Bemühen, uns im Berufsalltag abzugrenzen, wird Berührung manchmal komplett auf therapeutische oder pflegerische Interventionen reduziert. Handmassage anstatt Hand halten oder Rückenmassage anstatt einer Umarmung ist dann die unausgesprochene Devise. Menschen sind jedoch mehr als die Summe ihrer Funktionsstörungen und Berührung ist mehr als die Reaktion von Rezeptoren.

Jetzt, da so viele den Berührungsmangel am eigenen Leib spüren, ist ein guter Moment, uns dieser Kompetenz bewusst zu werden. Wir sind unter anderem Fachpersonen für Berührung. Ich gebe meinen Patient*innen daher nun häufiger Informationen und Aufgaben zu diesem Thema mit nach Hause: Mit einfachen Mitteln wie zwei Zahnstochern, einem stumpfen Bleistift oder einem Stück Schnur lassen sich Sensoriktests spielerisch zu Hause durchführen. Unter Einbezug von Angehörigen oder Freund*innen können auch gleich unterschiedliche Rollen reflektiert

werden. Denn eine Interaktion kann mit «Darf ich das Gespür deiner Hand testen?» oder «Magst du das Gespür meiner Hand testen?» eröffnet werden. Und schon ist das ganze Spektrum von Berührung im Spiel.

Fussnoten

- ¹ Jütte, R. (2000) Geschichte der Sinne. Von der Antike bis zum Cyberspace. C.H. Beck Verlag, München, 174ff
- ² Gilman, S.L.(1993) Touch, sexuality and disease. In: WF Bynum, R Porter (eds) Medicine and the five senses. Cambridge Univ. Press, Cambridge 198–224
- ³ Grunwald, M. (Ed), (2008); Human Haptic Perception, Birkhäuser Verlag, (p5–7)
- ⁴ Hasler, Véronique. (2018). Le toucher au regard de l'histoire. Mains libres 2018, 2, 67–69
- ⁵ Borell, M. (1993) Training the senses, training the mind. In: WF Bynum, R Porter (eds) Medicine and the five senses. Cambridge Univ. Press, Cambridge 244–261
- ⁶ <https://editionf.com/mona-chalabi-mae-ryan-brustkrebsvorsorge-selbstuntersuchung-brust-video/>
- ⁷ Tanner, L.J. (2018). Berührungen und Beziehungen bei Menschen mit Demenz. Hogrefe Verlag
- ⁸ Gaudio, S., Brooks, S.J., Riva, G. (2014). Nonvisual Multisensory Impairment of Body Perception in Anorexia Nervosa: A Systematic Review of Neuropsychological Studies. PLoS ONE 9(10): e110087. doi:10.1371/journal.pone.0110087
- ⁹ Grunwald, M., Weiss, T. (2005). Inducing sensory stimulation in treatment of anorexia nervosa. Quarterly Journal of Medicine, 98, 379–380.
- ¹⁰ Levine, T.D., Saperstein, D.S. (2015). Routine use of punch biopsy to diagnose small fiber neuropathy in fibromyalgia patients. Clin Rheumatol 34:413–417

Über die Autorin

Cornelia Caviglia befasst sich seit Jahren mit dem Thema Berührung. Sie hält einen MSc in Physiotherapie und hat 15 Jahre Berufserfahrung als Physiotherapeutin in verschiedenen Bereichen, von der Intensivmedizin über die Innere Medizin bis zur hausärztlichen Praxis und der Arbeit mit Kindern mit neurologischen Beeinträchtigungen. Ihr Toolkit «bitte berühren» besteht aus 24 Spielkarten mit Übungen zum Tastsinn (Verlag allenfalls).

© Adobe Stock



Eine angenehme und erwünschte Berührung senkt den Blutdruck und wirkt angstlösend.