



Frühlingsgefühle – warum Körperkontakt unglaublich wichtig ist

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Wir wissen es alle und trotzdem vergessen wir es ganz gerne wieder und wieder, wenn wir uns einbilden, dass wir alles alleine schaffen sollen. Unsere Gesellschaft trainiert uns in Richtung Unabhängigkeit und darauf, dass es toll ist, wenn wir ganz „selbstständig“ sind. Dabei wird unsere tiefe Sehnsucht nach Verbindung und Wärme vernachlässigt. Beide Qualitäten, Autonomie und Verbindung, brauchen wir in unserem Leben und in unserer Beziehung, um uns wohl zu fühlen.

Und gerade im Frühling mit seinen sinnlichen, duftenden und farbigen Eindrücken erwachen in uns Frühlingsgefühle und die Sehnsucht nach Körperkontakt, Liebe, Verbindung und einer schönen gemeinsamen Zeit. Wir brauchen positiven Körperkontakt, weil er uns Sicherheit, emotionalen Halt, Trost und Geborgenheit gibt. Dadurch fühlen wir uns entspannt, beruhigt und genährt.

Schon im Mutterleib ist der Tastsinn der erste, der sich entwickelt und wenn wir in unserer ersten Lebenszeit nicht ausreichend positiven Körperkontakt erleben, führt dies im schlimmsten Fall zu unserem Tod oder einer verzögerten Entwicklung unseres Gehirns und unseres Körpers.

Experten stellen mittlerweile die Diagnose, dass unsere Gesellschaft an mangelndem Körperkontakt leidet. Der Haptiker und Psychologe Martin Grunwald meint dazu, dass „Sex allgegenwärtig ist, wir aber einander nicht mehr berühren.“ Viele Erkrankungen lassen sich darauf zurückführen, dass wir letztendlich zu wenig Berührung und Körperkontakt haben. Wir verbringen zudem immer mehr Zeit in virtuellen – und damit körperlosen- Welten.

Jene, die in einer liebevollen, harmonischen Liebesbeziehung leben, profitieren am meisten von der Kraft des Körperkontaktes. In einer stabilen, innigen Beziehung finden viele Momente der Berührung statt – beim Einschlafen, aneinander kuscheln, beim Umarmen und natürlich auch in der Sexualität.

Zudem tragen in einer Liebesbeziehung die Faktoren Geborgenheit, Vertrauen und Zuwendung dazu bei, dass Paare in glücklichen Beziehungen besonders gesund sind und länger leben.

Es gibt dazu Studien, die belegen, dass sich eine stabile Beziehung bei Männern auf die körperliche Gesundheit und bei Frauen auf die psychische Stabilität auswirkt.

Berührung beeinflusst auf der Körperebene unser Hormon-und Immunsystem, den Stoffwechsel, das Herz-Kreislaufsystem und fördert die Ausschüttung von Prolaktin, das u.a. für Entspannung zuständig ist. Auch das Kuschelhormon Oxytozin wird ausgeschüttet, das für eine ruhige Atmung, eine Entspannung der Muskeln und einen ruhigen Rhythmus des Gehirns sorgt. Wir sind mit einer hochkomplexen feinsinnigen Empfangsanlage, nämlich unserer Haut, ausgestattet, die selbst feinste Nuancen registriert. Unser unglaubliches Wunderwerk nimmt sogar wahr, wie die Qualität von Berührung ist und erkennt sofort, ob wir gedankenlos gestreichelt werden, oder ob sich uns unser/unser PartnerIn bewusst und liebevoll um uns kümmert.

Also, liebe Leserinnen und Leser! Viel Freude mit Euren Frühlingsgefühlen, kuschelt nach Herzenslust – noch sind die Temperaturen wohl temperiert, um diesen Wünschen entgegen zu kommen!

Frohe Ostern wünschen Euch

Elisabeth & Stefan

