



die kraft der berührung

eine liebevolle umarmung, eine kopfmassage oder einfach nur eine hand auf der schulter: berührungen bereichern unseren alltag in vielen formen. im besten fall bringt die äussere berührung auch etwas in unserem innerem zum schwingen

wissenschaftler haben die heilkraft der berührung schon längst nachgewiesen: bei angenehmen berührungen wird das hormon oxytocin ausgeschüttet, das stress abbaut und mit gefühlen wie ruhe, liebe und vertrauen in verbindung gebracht wird. außerdem können berührungen depressionen und chronische schmerzen lindern, das immunsystem stärken und den blutdruck senken. redewendungen wie „unter die haut gehen“ oder „sich wohl in seiner haut fühlen“ weisen auf die verbindung zwischen unserem physischen und emotionalen körper hin. trotz dieser großen wirkung auf unserer wohlbefinden erscheinen uns berührungen im alltag außerhalb von paarbeziehungen und der engen familie hierzulande eher ungewohnt.

die haut als spiegel der seele

die haut ist unser tor in die außenwelt: mit rund fünf millionen sinneszellen verteilt auf zwei quadratmetern ist sie nicht nur das größte, sondern auch das vielseitigste sinnesorgan unseres körpers. sie schützt uns vor krankheitserregern, reguliert den wärme- und wasserhaushalt und nimmt die umgebung wahr. der tastsinn ist der erste sinn, der von babys ausgeprägt wird. häufige stimulation und kontakt haben einen entscheidenden einfluss auf die spätere entwicklung des kindes. so zeigen verschiedene studien, dass kinder, die von ihren eltern getragen werden und damit häufigen körperkontakt bekommen, weniger schreien und zufriedener sind als vergleichbare kinder, bei denen das nicht so ist. über die haut können wir mehr wahrnehmen als den meisten von uns bewusst ist.

vertrauen und ruhe in verbindung

liebevolle berührungen führen zu einer direkten entspannung beim berührten und zur ausschüttung des hormons oxytocin, welches **stresshormone abbaut** und mit gefühlen wie liebe, vertrauen und ruhe in verbindung gebracht wird. das gehirn interpretiert solche berührungen als **zeichen der verbundenheit und erleichterung von sorgen und problemen**.

die zentren im gehirn, die für problemlösungen zuständig sind, entspannen sich unmittelbar nach der berührung. sanfte berührung erzeugt unmittelbar vertrauen und wohlbefinden. die körperlich und psychisch heilende wirkung von berührungen, sei es nun massage oder kuscheln, ist wissenschaftlich längst erwiesen.

unabhängig vom jeweiligen krankheitsbild hilft die körper und seele **entspannende, stress- und angstreduzierenden** wirkung der berührung beim selbstheilungsprozess. mittlerweile gibt es zahlreiche studien, welche dies bei einem breiten spektrum an krankheitsbildern bestätigen. so erholen sich babys schneller und entwickeln sich besser, wenn sie viel berührung erfahren, **berührtwerden hilft gegen schmerzen aller art, entspannt und verbessert so auch die gedächtnisleistung und stimmung**. auch viele hautkrankheiten können durch regelmässige massagen geheilt werden, tatsächlich wird von einigen forschern sogar ein kausaler zusammenhang bei der entstehung von hautkrankheiten vermutet: einige studien legen nahe, dass sie gehäuft bei menschen auftreten, die in ihrer kindheit wenig körperliche zuwendung erfahren haben.

eigentlich sind diese erkenntnisse kaum verwunderlich: denn die haut ist unser bei weitem grösstes organ, millionen von sensiblen nervenzellen registrieren selbst kleinste reize. über diese zellen

hat berührung einen direkten einfluss auf den hormonhaushalt und das vegetative nervensystem, wodurch stress, ängste und verspannungen abgebaut werden und schmerzen und psychosomatische beschwerden linderung erfahren.

auch in der psychotherapie bekommt berührung daher einen immer grösseren stellenwert, denn die verbindung von körperarbeit mit emotionalen prozessen führt zu weit besseren ergebnissen. die berührung ist ein wichtiges kommunikationsmittel und schafft ein gefühl von geborgenheit und vertrauen, in dem sich emotionale blockaden leichter lösen.

die heilsame berührung und massage ist zu empfehlen:

- ☼ als tiefenentspannung für körper, geist und seele
- ☼ bei muskelverspannungen zur stärkung, kräftigung und vitalisierung
- ☼ als gesundheitsvorsorge
- ☼ zur unterstützung in bewusstseinsprozessen
- ☼ bei emotionaler unausgeglichenheit
- ☼ bei nervösen unruhezuständen
- ☼ begleitend zu psychotherapie und selbsterfahrungsprozess
- ☼ bei stress, müdigkeit und mattheit
- ☼ als geschenk an sich selbst
- ☼ harmonisieren der seele und lösen von energieblockaden
- ☼ stärken des urvertrauens und lösen aus alten situationen



honorar:

30 minuten 30,- eur incl. material
60 minuten 60,- eur incl. material
90 minuten 90,- eur incl. material
120 minuten 120,- eur incl. material

termine: nach vereinbarung

anfahrtskosten: 11-150 km - 30 euro

achtsam berührt sein

körpertherapie . energiemedizin . wellness & massage

anna mastalerz
am hang 6
29683 bad fallingbostel
mobil. 0173 36 220 92

www.achtsam-beruehrt-sein.de
kontakt@achtsam-beruehrt-sein.de