



Heilsame Berührung

13.12.2021 Pressemitteilungen GB Gleichstellungsbüro

Am Donnerstag, den 23. Dezember 2021, um 19:05 Uhr, widmet sich die Gleichstellungsbeauftragte des Werra-Meißner-Kreises in ihrer Sendung „Alles Ansichtssache“ im Rundfunk Meißen in ihrer Gesprächsreihe zum Thema „Der Wert von Sorge-Arbeit“ der Heilkraft der Berührung. Ihre Gesprächspartnerin ist Tatjana Bach vom Schoßraum-Institut für Selbstentfaltung in Witzenhausen-Ziegenhagen.

Unsere Haut ist durchsetzt von vielen Tausenden Sinneszellen, die schon auf kleinste Berührungsreize ansprechen. Schon das bloße (absichtslose) Auflegen einer Hand senkt die Produktion von Stresshormonen und regt die Ausschüttung von Entspannungshormonen an. Körperlicher Kontakt und Berührungen beeinflussen die gesamte kindliche Entwicklung, verändern unser Sozialverhalten und stärken unser Immunsystem. Depressionen und chronische Schmerzen werden gelindert und der Blutdruck gesenkt.

Leider herrscht - auch ohne Kontaktbeschränkungen - in Deutschland eine „Berührungsarmut“. Bereits vor der Corona-Pandemie war jede/r achte Bundesbürger/in einem Mangel an körperlicher Nähe ausgesetzt.

Wie wir uns selbst mehr berühren können und wie wir mit anderen Menschen wieder trotz Kontaktbeschränkungen in eine gute Berührung kommen können, darüber tauschen sich die beiden Gesprächspartnerinnen in der Sendung - auf den Heiligen Abend einstimmend - aus.

[Download](#)