

**Zeitschrift:** Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 98 (1989)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Berühren - so wichtig wie Luft und Nahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-976038>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# BERÜHREN - SO WICHTIG WIE LUFT UND NAHRUNG

Die Haut mit ihren über fünf Millionen Sinneszellen ist unser grösstes Organsystem. Allein in zwei Quadratmillimeter Haut lassen sich über 700 Tastzellen zählen. Jede noch so geringe Berührung schickt eine ganze Menge von Botschaften in der Form von elektrochemischen Impulsen ins Gehirn und kann eine starke Gehirnaktivität auslösen.

O

rt der Handlung: Eine Uni-Bibliothek. Der Student, der zur Tür hereinkommt, ist etwas irritiert. Eben hat ihn ein Mann draussen nach dem Weg zum Pädagogischen Institut gefragt und auf seine bereitwillige Auskunft hin gesagt: «Das war jetzt nicht sehr hilfreich. Ich habe sonst nie Mühe mit Wegbeschreibungen. Jetzt muss ich jemand anders fragen.» So etwas! Und jetzt spricht ihn wieder einer an. «Hallo», sagt der. «Ich suche noch Freiwillige, die nächsten Monat an einem Abend zwei Stunden lang Telefonanrufe beantworten. Es geht um eine Wohltätigkeitsveranstaltung für behinderte Kinder. Kann ich dich auf die Liste nehmen?» Mit einem Schnauben und Kopfschütteln geht unser Student weiter. Unterdessen hat der Mann draussen wieder einen Studenten nach dem Weg gefragt und die Erklärung mit der wörtlich gleichen Kritik quittiert. Mit den letzten Worten hat er ihn ganz leicht am Oberarm berührt. Der zweite Student wird in der Bibliothek ebenfalls angepeilt; bereitwillig lässt er seinen Namen auf die Liste eintragen.

Die Szene war Teil eines Experiments, das an der University of Missouri durchgeführt wurde und das zeigte, dass eine einfache kurze Berührung eine nachhaltige Wirkung auf menschliches Verhalten haben kann. Der Test wurde mit 120 Besuchern der Bibliothek gemacht. Die Reaktion auf die Bitte nach einer guten Tat war mehrheitlich negativ, wenn der Frager draussen die Auskunft mit einem kritischen Kommentar quittiert hatte, aber mehrheitlich positiv, wenn der kritische

Kommentar von der Berührung am Oberarm begleitet war. Offenbar hat die Berührung die negative Wirkung der Kritik aufgehoben. Vielleicht hat sie im Berührten das Bedürfnis geweckt, eine Kompensation für die unsaare Beurteilung seines hilfreichen Verhaltens zu suchen. So viel Sinn in einer scheinbar so belanglosen Geste!

Der Zusammenhang ist in zahlreichen anderen Experimenten nachgewiesen worden. Studenten konnten deutlich mehr Unterschriften für eine Petition sammeln, wenn sie die Passanten am Oberarm berührten. Die Finder eines Geldstückes in einer Telefonkabine rückten ihren Fund häufiger heraus, wenn die Frage des vorher versteckten Experimentators mit einer Berührung des Arms verbunden war. Als Bettler und als Pizza-Verkäufer verkleidete Forscher hatten auch deutlich mehr Erfolg, wenn sie die Passanten in einer Fußgängerzone beim Anreden berührten. Und Kellnerinnen erhielten wesentlich mehr Trinkgeld, wenn sie mit dem Herausgeld in der Hand den Kunden ganz kurz berührten.

In einem dieser Experimente, ebenfalls in einer Uni-Bibliothek, wurde auch ermittelt, ob die Versuchspersonen die Berührung überhaupt wahrgenommen hatten. Die Schalterangestellten waren instruiert, bei der Übergabe der Bücher jeweils genau jeden zweiten Kunden ganz flüchtig mit einem Finger zu berühren. Das Ergebnis: die Kunden, die berührt worden waren, beurteilten ihr eigenes Befinden, als man sie nachher befragte, häufiger positiv. Nur etwas mehr als die Hälfte hatte überhaupt gemerkt, dass man sie berührte. Doch die positive Wirkung war bei jenen, die es nicht wahrgenommen hatten, gleich hoch!

Ein Finger berührt einen anderen Finger weniger als eine Sekunde lang, so flüchtig, dass der Vorgang vom Bewusstsein nicht einmal registriert wird. Aber er hat zur Folge, dass der berührte Mensch sich besser fühlt. Die Berührung ist wahrscheinlich die stärkste Art der Kommunikation zwischen Menschen. Sie gilt als die primitivste, ursprünglichste Kommunikationsform überhaupt. Für viele wenig entwickelte Lebewesen ist sie die einzige Form des Kontaktes. Und sie steht am Anfang jeder menschlichen Existenz; denn neues Leben kann nur in der Berührung gezeugt werden. Das Menschenkind steht vor der Geburt ständig in direktem Kontakt mit der Mutter, und auch nach der Geburt ist reichlich Körperkontakt - mit der Mutter und mit anderen Bezugsperso-

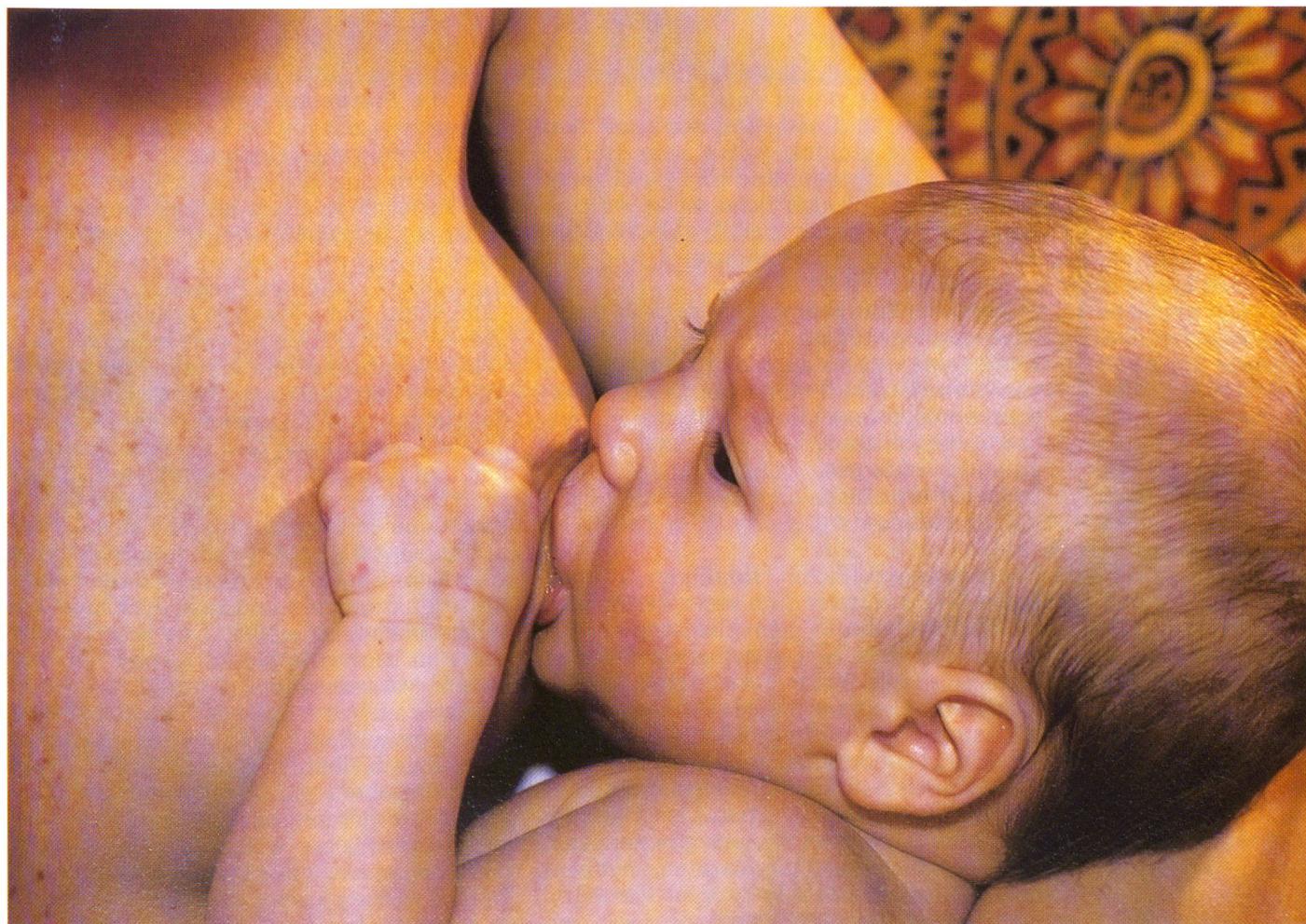
nen – unerlässlich für Entwicklung, Gesundheit und Wohlbefinden des Säuglings. Immer mehr Mütter und Väter ersetzen deshalb den Kinderwagen durch den «Snugly», eine Weiterentwicklung des Tragtuches, das in vielen Ländern der dritten Welt noch weit verbreitet ist.

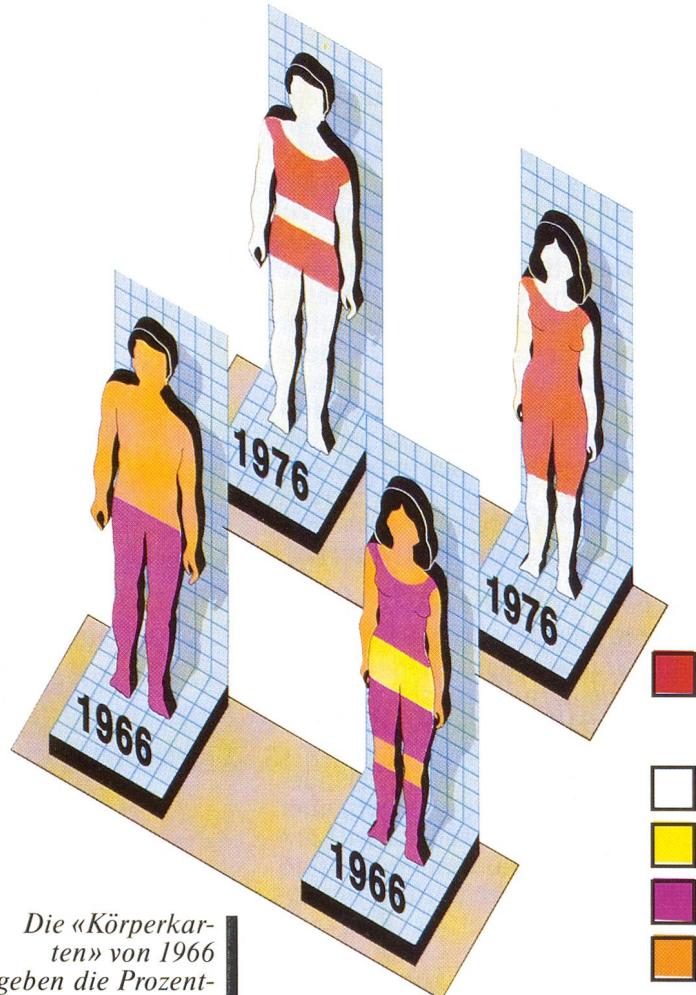
Wenn sich Möwen auf einem Brückengeländer niederlassen, halten sie unter sich gleiche Abstände ein. Nähert sich ein Tier dem anderen, so rückt dieses weg, bis die Distanz wieder stimmt. Es ist, als ob jeder Vogel einen unsichtbaren Ballon um sich trüge, dessen Hülle ihn vom Nachbarn trennt. Auch wir Menschen tragen einen solchen unsichtbaren Ballon mit uns, dessen Hülle je nach Stimmung und Situation mehr oder weniger weit von unserem physischen Körper entfernt ist. Je näher uns der Mensch, mit dem wir gerade zu tun haben, in unserem Inneren ist, desto näher lassen wir ihn an uns heran. Aber die letzten dreissig Zentimeter bis zu unserer Haut sind eine Intimzone, in die auch der beste Freund nur unter bestimmten Bedingungen eindringen darf. Jede Berührung wird als ein Eindringen in die Intimzone erlebt und löst, wenn sie nicht willkommen ist, Aggressionen aus. Als Kinder, Jugendliche und Heranwachsende lernen wir – meist durch Versuch und Irrtum – zu unterscheiden, wen wir unter welchen Bedingungen wo und wie berühren dürfen. So lerne ich, dass ich einen anderen berühren kann, wenn ich ihn überzeugen will, wenn er Sorgen geäussert hat, wenn das

Gespräch Tiefgang hat, wenn ich aufgeregt bin oder Begeisterung weitergeben will, wenn ich dem anderen einen Rat erteile. Ich erfahre auch, dass es relativ ungefährlich ist, den Oberarm eines Gesprächspartners zu berühren, dass aber, auch abgesehen von den erotisch besetzten Bereichen, schon der Kopf eher nicht berührt werden sollte. Wahrscheinlich schützt dieses Tabu seit Urzeiten das lebenswichtige Schaltzentrum vor dem potentiell gefährlichsten Organ, der Hand. Jede Berührung löst beim Berührten emotionale Reaktionen aus. Deshalb ist die Gefahr von Missverständnissen gross. Verhaltensforscher haben geduldig das Berührungsverhalten von Menschen beobachtet und aufgezeichnet. Sie konnten fünf verschiedene Kategorien unterscheiden:

- **Objekt-Berührung.** Der Arzt, der Zahnarzt, die Coiffeuse, der Masseur, der Chiropraktor, die Schneiderin berühren unseren Körper, als ob er ein Gegenstand sei.
- **Höflichkeits-Berührung.** Der Händedruck, die Küsschen auf die Wangen, aber auch in gewissen südamerikanischen Ländern das Umarmen mit Rückenklopfen und in anderen Kulturen andere Berührungsformen gehören dazu.
- **Freundschafts-Berührung.** Hier handelt es sich um eine Art individuelle Geheimsprache zwischen Freunden. Sie kann aus freundschaftlichem Boxen, Kneifen und

*Mit dem Stillen erreicht der Körperkontakt Mutter-Kind einen Höhepunkt.*





Die «Körperkarten» von 1966 geben die Prozentzahlen der Befragten an, die Berührungen in der jeweiligen Körperregion im vorangegangenen Jahr erlebt hatten. Jene von 1976 zeigen, wo die Berührungen seit 1966 beträchtlich zugenommen haben. In beiden Fällen handelt es sich um Berührungen des jeweils gegenseitlichen Freundes. Eine neuere Karte gibt es nicht.

Anfassen bestehen, hat aber nichts mit Intim-Berührung zu tun. Typischerweise tritt diese Art Berührung weniger häufig auf, wenn die Freunde allein sind.

● Intim-Berührung. Streicheln der Wange, Arm über Schultern oder um die Hüften, Umarmen, Küssen und viele andere Berührungsformen sind selbstlos, stark auf den anderen ausgerichtet, sollen sein Berührungsbedürfnis stillen und ihm gleichzeitig Dinge sagen wie «Ich liebe dich», «Deine Nähe ist wichtig für mich», «Du bist ein wichtiger Teil meines Lebens».

● Sexuelle Berührung. Die Verhaltensforscher unterscheiden sie von der Intim-Berührung, weil sie auch ohne den Kontext von Intimität stattfinden kann. Sexualtherapeuten haben verschiedene Arten von Streicheltherapien entwickelt, die sexuelle Manipulation bewusst ausklammern und zunächst eine Intimität zwischen den Partnern aufbauen.

Zwischenmenschliche Konflikte können entstehen, wenn der Sinn einer Berührung, die Absicht dahinter, nicht klar ist oder missverstanden wird. Seit den sechziger Jahren können Teilnehmer an sogenannten Encounter-Gruppen Nachhilfeunterricht in der Kunst des Berührens erhalten. Typische Szene aus einer solchen Gruppensitzung, die in Zürich stattfand: Die zehn Teilnehmer sitzen auf Stühlen im Kreis. Der 25jährige Georg berichtet von seinem gescheiterten Versuch, mit einer Unbekannten anzubanden. Plötzlich ein Schrei. «Du Schwein!» Die knapp 20jährige Susi, die wie ein

schmächtiger Teenager aussieht, zeigt zornbebend auf Fritz, 22, der wie ein Häufchen Elend neben ihr sitzt, die Schultern zu einem Buckel gerundet, die Beine übereinander geschlagen, den Blick durch dicke Brillengläser auf den Boden gerichtet.

«Er hat mich angerührt!» schreit Susi. «Heimlich und *gschliichig*! Ich will das nicht!» Sie hat ihren Zorn herausgelassen. Ihr Freund, der neben ihr sitzt, hält ihr die Hand. «Was hat dir das gemacht?» fragt der Gruppenleiter Fritz. Dieser blickt auf, verschränkt die Arme, lächelt: «Nichts.» Die schöne Irma, 20, mollig, mit langem Haar, schaut ihn an: «Das glaube ich dir nicht. Das hat dir doch wehgetan – oder nicht?» Plötzlich steht Fritz auf. Tränen kollern unter seiner Brille hervor. Er ballt seine Hände zu Fäusten und schüttelt sie im Takt zu seinen Worten: «Ja, ja, verdammt nochmal! Aber das geht dich einen Dreck an!» Irma steht auf. «Vielleicht; aber...» Sie geht hinüber zu Fritz, stellt sich vor ihn hin und legt beide Arme um ihn. Er ist zuerst reglos, seine Arme hängen hinunter. Langsam lösen sich die Fäuste. Die Hände heben sich, zaghaft, berühren den Rücken der jungen Frau, zucken wieder weg, gehen zurück, bleiben liegen. Fritz beginnt zu weinen, zuerst lautlos, dann mit einem Schluchzen. Ein Mensch, der an Berührungshunger leidet. Immer mehr Menschen entdecken, dass Berührung so wichtig ist wie Luft und Nahrung. In einem Ratgeber für Pflege- und Adoptiveltern rät die Autorin den Müttern, ihr adoptiertes Kleinkind unbedingt mit ins Bett zu nehmen, damit es den Körperkontakt nachholen könnte, den es in den Heimen verpasst habe. Ein Büchlein der Hilfsorganisation für Verbrechensopfer, Weisser Ring, über die Prävention von Kindesmisshandlungen setzt sich mit der Gewalt in ganz normalen Familien auseinander. Die Autorin rät den Eltern, ganz systematisch ihren «Impuls zur Ohrfeige» in einen Impuls zum sanften Berühren, Streicheln oder Umarmen umzupolen.

Ein dieses Jahr erschienenes Büchlein, «Die sanfte Baby-Massage» (Scherz), schildert auf über 150 Seiten, «wie man mit liebevoller Berührung und zartem Fingerdruck (Shiatsu) die gesunde Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern fördern, ihre Vitalität stimulieren und sie von Spannungen und Schmerzen befreien kann».

Eine Beraterin der La Leche League, der internationalen Organisation, die sich für das Stillen einsetzt, rät in einem Buch allen Eltern, ihr Ehebett zu einem «Familienbett» umzufunktionieren und auch die Kinder bei sich schlafen zu lassen. Das gemeinsame Schlafen habe eine besänftigende Wirkung auf alle Missverständnisse und harten Worte des vorangehenden Tages. Die Berührung sage dem anderen: «Du bist okay; ich bin okay. Wir bleiben in Kontakt.» Sie könne nicht einsehen, warum man diese segensreiche Einrichtung ausgerechnet den Kindern vorenthalten wolle. Die Autorin gibt Ratschläge, wie ein «Familienbett» eingerichtet werden kann, ohne dass das Intimleben der Eltern leide. ■