

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 11: Die Kraft der Berührung

Artikel: Heilen durch Berühren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558348>

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](#)

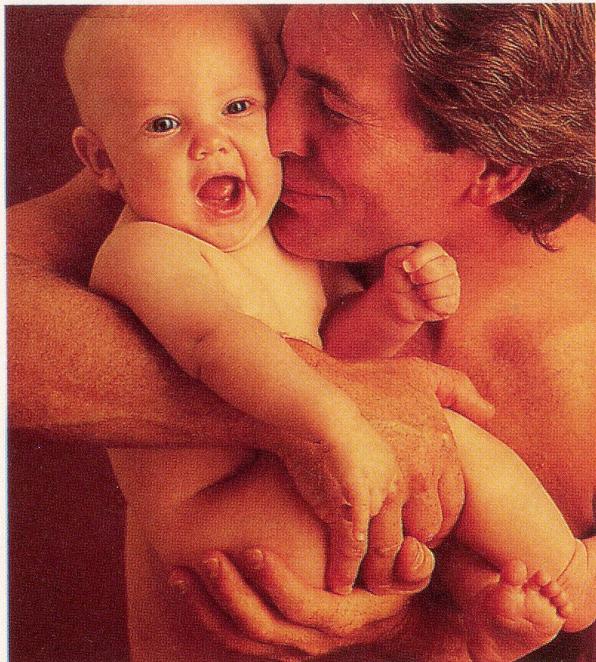
Download PDF: 23.02.2026

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

Heilen durch Berühren

Alles Leben braucht Energie, um zu wachsen, das heisst: um sich bis zur Blüte entwickeln und entfalten, ja, um überhaupt bestehen zu können. Wir kennen viele wissenschaftliche Studien, die ernährungsphysiologisch nachweisen, wieviel Sauerstoff, wieviele Kalorien, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe entsprechend den körperlichen und altersmässigen Voraussetzungen notwendig sind, um ein Leben in Gesundheit und

Wohlergehen zu führen. Doch wenn wir Menschen allein auf diese – messbaren – Energiespender achteten, was für ein kümmerliches Dasein wir doch fristen müssten! Und um die allgemeine Gesundheit und den Lebensmut wäre es dann wohl auch nicht besonders gut bestellt. Denn zum gesunden Leben gehören die nicht minder bedeutsamen Werte wie Anerkennung, gefühlsmässige Geborgenheit, menschliche Wärme, Freundschaft und Liebe. Ein Ausdruck davon ist die Berührung, welcher wir uns im folgenden in ihrer Bedeutung für eine heilende Wirkung etwas näher annehmen wollen.



Ebenso wie Nahrung, Licht und Sonne braucht der Mensch die liebevolle Berührung, um gedeihen zu können. Und das muss beileibe nicht nur Sache der Mutter sein!

Das Gefühl, uneingeschränkt und grenzenlos geliebt zu werden, durchströmt den frischgeborenen Säugling, wenn er, nach dem ersten Schrei im grellen Licht der irdischen Welt, auf dem Bauch seiner Mutter liegen darf. Diese so innige, durch nichts getrennte Berührung lässt die schützende Geborgenheit der Mutter mit dem ungeschützt und verletzlich daliegenden Kind innig verschmelzen. Ein Bild, das im Grunde genommen keiner Worte bedarf, das auch den liebevoll betrachtenden Ehegatten und Vater zutiefst im Herzen röhrt und in seinem Innern Zugang gewährt zu den weicheren und wärmeren Seiten seines männlichen Wesens. All diese Vorgänge sind im Labor des medizinischen Forschers wenig bis gar nicht messbar; doch ist ihre Wirkung auf das heranwachsende Leben überwältigend!

So begleitet die direkte körperliche Berührung den Säugling vorerst praktisch während seiner gesamten Wachzeit, vom Stillen, An- und Ausziehen bis hin zum Wickeln, Waschen und Wiegen. Und wenn die Mutter schliesslich ihren eigenen Verrichtungen nachgeht, darf sich das wache (oder schlafende) Kind vielleicht im Tragtuch des Aufgehobenseins in ihrer fürsorglichen Wärme erfreuen. Dies soll allerdings nicht allein der Mutter vorbehalten bleiben. Auch dem Vater

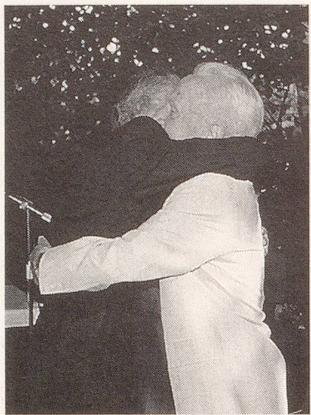
bieten sich schon in der jungen Familie mannigfache Gelegenheiten zu erfahren, welche Kraft in der Berührung mit dem Kleinkind steckt, wie dankbar es reagiert und wieviel bedingungslose Liebe er selber über die vorerst tapsigen Berührungsversuche seiner Tochter oder seines Sohnes geschenkt erhält. Das half schon über so manche Beziehungsschwierigkeit, über Alltagssorgen und -nöte und andere seelische Wunden hinweg! Grund genug, die heilenden, harmonisierenden und ausgleichenden Wirkungen der Berührung in ihrer so einfachen, aber grossartigen Wirkung nicht achtlos als «quantité negligable» (also als etwas, was man ohne Verlust vernachlässigen könnte) zu betrachten.

Selbst Tiere gedeihen schlecht ohne Berührung

Dass Berührungen viel mehr sind als Sentimentalitäten, als welche sie von «abgekalteten», viel zu sehr in Hektik und Geschäft verstrickten Menschen bisweilen angesehen werden, haben auch schon Untersuchungen nachgewiesen. In dem englischen Film von 1979, «A Touch of Sensitivity», zeigt der Autor Stephan Rose auf, was geschehen kann, wenn früh im Leben der physische Kontakt weitgehend fehlt, während alle anderen Bedürfnisse befriedigt werden. So wurden neugeborene Affen durch eine Glasscheibe für unterschiedlich lange Zeit von den Müttern getrennt, die sie jedoch nach wie vor sehen, hören und sogar riechen konnten. Eine Gruppe blieb dauerhaft getrennt, eine zweite Gruppe wurde im Laufe der Kindheit mehrmals bis zu jeweils vierzehn Tagen getrennt.

Wirkliche Berührung heisst: Kontakt finden von Herz zu Herz

Es wird überliefert, dass die Indianer, als sie zum erstenmal weissen Menschen begegneten, mit Befremden sagten: «Der weisse Mann denkt mit dem Kopf statt mit dem Herz.» Darin mag ein Korn Wahrheit stecken, hat sich doch auf unserem Planeten der Weisse immer mehr zum wirtschaftlichen und politischen «Kraftmeier» entwickelt, dem aber – vielleicht gerade deswegen – mangels Ehrfurcht vor höheren Gesetzen die Türen zur tieferen Weisheit, zur Fähigkeit, mit dem Herzen zu denken und zu lauschen, abhanden gekommen ist. Mit dem Kopf mögen wir zwar immer logischer und vernünftiger sein, aber die innere Stimme darf dabei nicht zu kurz kommen, sie spricht aus dem Herzen – und findet beispielsweise Ausdruck in einem warmen Blick, einer grosszügigen Geste oder einer direkten Berührung. Es ist Zeit, dass wir uns dieser natürlichen Gaben wieder erinnern.



Eine Umarmung sagt mehr als tausend Worte: Dr. h.c. Alfred Vogel mit Sebastiano Pappalardo, Geschäftsführer der Bioforce Espana, der ihm im letzten August eine Bronzestatue als Würdigung seines grossen Lebenswerks schenkte.

Die Angehörigen der ersten Gruppe mieden einander später, sie waren aggressiv, hatten Schwierigkeiten mit dem Zusammenleben und neigten zur Isolation; denn sie hatten grosse Probleme, funktionierende Beziehungen aufzubauen. Sie lebten in der Folge sehr zurückgezogen, von den andern Affen entfremdet und, was für ihre Art höchst ungewöhnlich ist, unsozial. Die zweite Gruppe, die über kontrollierte Perioden hinweg den Körperkontakt bekommen hatte, wurde später sehr anhänglich und blieb im Bedürfnis nach Berührung kindlich; sie wurde nie völlig erwachsen. Das ist nicht verwunderlich: Sie hatte nämlich, anders als etwa in freier Wildbahn, nur beschränkt Kontakt erhalten und musste sich von Periode zu Periode den Kontakt geradezu herbeisehnen, um dann, erst einmal daran gewöhnt, diesen plötzlich wieder entbehren zu müssen.

In der Intensivstation eines Krankenhauses wurden Kinder, denen wegen der sterilen Umgebung, in welcher sie gehalten werden mussten, jeglicher natürliche Hautkontakt fehlte, jeden zweiten Tag auf eine Decke aus Lammwolle gelegt. Bald merkte man, dass diese Kinder schneller zunahmen, zufriedener wirkten und rascher gesundeten. Die Lammwolle gab ihnen ein Berührungsgefühl und eine Stimulation, die ihnen sonst gefehlt hatte. Fehlender Hautkontakt kann auch bei alten Menschen grosses Leid verursachen: Beobachten Sie nur, wie ältere Leute auf eine Zärtlichkeit, eine Umarmung, ein Schulterklopfen mit der Hand oder ein intensives Händeschütteln reagieren, um zu erkennen, wie wichtig solche Erlebnisse für ihr Wohlbefinden sind. Heute weiss man, dass Verlauf und Ausgang vieler Krankheiten bei alten Menschen stark von der Qualität der körperlichen Bestärkung abhängen, welche der Betreffende empfangen konnte. Ein flüchtiger Kuss auf die Wange ist kein Ersatz für eine warme Umarmung, und ein höfliches Händeschütteln kann keine liebevolle, zärtliche Hand ersetzen.

Eine natürliche Gabe, die wir neu erlernen müssen

Naturmenschen haben ein viel unverkrampfteres Verhältnis zur Berührung. In unserer westlichen Zivilisation wird diese aber nach und nach aus dem täglichen Leben verdrängt. Man scheint keine Zeit dafür zu haben, ja, sie scheint zu stören oder, in gewissen Situationen, gar mit ungehöriger Annäherung verwechselt zu werden. Das schafft Strukturen, welche sogar das Neugeborene zu spüren bekommt. Es wird in vielen Spitäler noch immer sofort in einen andern Raum gebracht. Brust und Tragtuch wurden durch Flasche und Kinderwagen ersetzt. Daraus ist, vor allem in den städtischen Agglomerationen, die Welt der Einsamen, der Kontaktarmen geworden, wie wir sie heute kennen. Schliesslich haftet auch den heilbringenden Wirkungen einer systematischen Berührung wie der Massage in vielen Kreisen zu Unrecht etwas Anrüchiges an. So ist uns Menschen die natürliche Gabe der heilenden Berührung fast vollends abhanden gekommen, während in vielen asiatischen Ländern, wo die Familie oft gemeinsam

Wie ist Ihr Verhältnis zur Berührung?

Liebe Leserinnen und Leser, nehmen Sie diese Zeilen zum Anlass, sich in einem ruhigen Moment offen und ehrlich einmal Rechenschaft darüber abzulegen, wie Sie mit der Berührung umgehen:

- Existiert Berührung überhaupt in Ihrem Leben?
- Ist sie Ihrer Ansicht nach etwas verkümmert?
- Haben Sie vielleicht ein bisschen Angst vor einer spontanen Berührung, obwohl Sie sich an Situationen erinnern können, wo Ihnen danach zumute war?
- Bekommen Sie selber zuwenig davon?
- Könnte etwas mehr Berührung innerhalb Ihrer Familie vielleicht ein Anfang sein?

Sicher, es braucht ein bisschen Mut dazu, sich diese Fragen zu stellen. Möglicherweise tut die eine oder andere Fragestellung innerlich sogar ein bisschen weh. Doch Sie werden bald einmal feststellen, wie wenig es im Grund genommen braucht, um diese schöne, harmonisierende und heilende Dimension des zwischenmenschlichen Kontakts wieder als Teil Ihres Lebensausdrucks zu erfahren.

in einem einzigen Raum wohnt und schläft, die Berührung, darunter auch die Kindermassage, noch etwas Selbstverständliches ist.

Aber Heilen durch Berühren ist noch immer eine einfache und natürliche Form der Therapie. Sie wirkt, wenn die Mutter das Kind bei Bauchschmerzen auf das Sofa legt und sanft ihre Hand auf dem Bauch ruhen lässt; sie wirkt – weil sie unmittelbarer Ausdruck unserer Menschlichkeit ist – wenn wir einem von Kopfweh Geplagten Nacken und Stirn in unsere Hände betten (statt gleich Aspirin zu empfehlen); sie wirkt, wenn wir einen müden, abgespannten und von Geschäftssorgen geplagten Lebenspartner ohne Vorwürfe in den Arm nehmen und ihm solcherart das Gefühl von Wärme, Freude und Liebe vermitteln; sie wirkt aber auch auf den Berührenden zurück, der eine tiefe Befriedigung erfährt, wenn er beispielsweise dazu beitragen konnte, mit einer liebevollen Massage Schmerz, Schuldgefühle oder Zorn loszulassen. Damit ist Heilung in Gang gesetzt. Erinnern wir uns doch zurück, dass auch wir Menschen Teil der Natur und deshalb wie sie zum Heilen befähigt sind!

Wie das Samenkorn, das Erde, Regen und Sonne braucht, um sein volles Potential zu entwickeln, brauchen auch wir Nahrung, Wärme und eine liebevolle Umgebung, um innerlich und äußerlich zu wachsen. Die Berührung ist dabei ein wesentlicher Bestandteil dieser liebevollen Umgebung.

*Lesen Sie mehr über
Möglichkeiten heilsamer
Berührungen, z.B. über
einfach zu erlernende
Beispiele von Massagen, in
einer unserer nächsten
Ausgaben!*