

Kolumne

HAUTNAH ERLEBT

Entzugs- erscheinungen

Paulas anfänglicher Redeschwall ebbt langsam ab, weicht behaglichen Seufzern und schlussendlich gleitet sie in einen friedvollen Schlaf. Kein Wunder. Die sanfte Massage setzt offenbar jede Menge Oxytocin frei, das Kuschelhormon schlechthin. Es entspannt wie kein anderes Hormon und sorgt für ein wohliges Gefühl. Oxytocin ist der mächtigste Gegenspieler sämtlicher Stresshormone. Die Atemfrequenz verringert sich, der Blutdruck sinkt, die Blutgefäße erweitern sich und die Muskeln sind vollkommen entspannt.

Ohne unseren Tastsinn ist uns Menschen kein Überleben möglich. Er entwickelt sich schon in der siebten Schwangerschaftswoche. Allein in unserer Gesichtshaut haben wir mehr als 700 Millionen Sinneszellen. Mit einer direkten Connection ins Gehirn. Fingerkuppen können winzigste Erhebungen erspüren, die ein Auge niemals sehen kann. Unser Geschmacksinn kommt dagegen mit gerade mal schlappen 20.000 Sinneszellen aus. Berühren und berührt werden sind Grundbedürfnisse und diese Gefühle der Nähe können nur andere Menschen vermitteln.

Das Coronavirus machte quasi über Nacht diese Nähe zur Gefahr. Seit Monaten sind wir nun angehalten, Abstand zu halten. Wir dürfen uns nicht mehr umarmen, nicht die Hand geben. Berührungen als sozialer Klebstoff fallen weg. Dieser erzwungene Verzicht auf körperliche Nähe geht nicht spurlos an uns vorüber, denn Berührungsmangel kann destabilisierend auf uns wirken.

Viele Menschen, die alleine leben, mussten sich ohne Vorbereitung mit der Isolation auseinandersetzen und den Lockdown einsam durchstehen. Ich möchte mir nicht anmaßen zu beurtei-

len, ob es für die Älteren schwerer ist oder für die Jugendlichen, für die viele Dinge wegfallen, die Jugend eigentlich ausmachen. Statt Sturm und Drang, raus in die Welt, Beziehungen knüpfen, ist jetzt Stillstand angesagt.

Auch wenn ich es sehr vermisse, meine Kunden zurzeit nicht mit Oxytocin-Räuschen verwöhnen zu können, so habe ich doch das große Glück nicht alleine zu sein. Ich habe einen Partner, der die Fähigkeit hat, meinen Oxytocinspiegel im Nullkommanichts anzuheben. Zum anderen bin ich glückliche Mutter eines Sohnes, der zeitweise – wie wir alle in der Pubertät es taten – um seine Autonomie kämpft, aber dennoch einfach zwangsbeglückt wird. Ach ja, und sind beide nicht verfügbar, weil sie vor der drohenden Knuddelattacke die Flucht ergreifen, muss der Kater dran glauben.

So, und jetzt schnappen Sie sich, falls vorhanden, das nächste im Haushalt lebende Familienmitglied und tun etwas für Ihr Immunsystem: Knuddeln als gäbe es kein Morgen!

P.S.: Hund oder Katze gehen auch!

Bis bald!
Ihre Sabine Keller
www.citycosmetic.at

Buchtip: „Homo hapticus“ von Psychologe und Haptikforscher Professor Martin Grunwald



Sabine Keller
City Cosmetic Wels