

Werner Bartens

# Wie Berührung hilft

Warum Frauen Wärmflaschen lieben  
und Männer mehr Tee trinken sollten

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Die Sehnsucht nach Berührung</b>	<b>12</b>
<i>Der Mensch als Dauerfühler 13 • Tastsinn – der erste und der letzte Sinn 15 • Das Grundbedürfnis nach Kontakt 17 • Ich möchte mal wieder richtig in den Arm genommen werden 19 • Kostenlose Umarmungen 20</i>	
<b>Kontaktanzeige – wie wichtig Berührungen sind</b>	<b>23</b>
<i>Umarmungspuppen und andere Kontaktversuche 24 • In der Berührungsmaschine 26 • Der richtige Druck 29 • Fester, bitte! 31 • Anfassen statt aggressiv werden 32</i>	
<b>Nähe spüren – und sich berühren lassen</b>	<b>34</b>
<i>Fühlt sich das gut an! 35 • Nacktheit und Berührung 37 • Die Giftspinne auf unserer Haut 38 • Die Vorahnung einer Berührung 40 • Der Schmerz der Ausgrenzung 42 • Der Berührung immer einen Schritt voraus 45 • Das Gefühl vor dem Gefühl 47 • Blinde und ihr besserer Tastsinn 49 • Wenn aus Berührung Schmerzen werden 52</i>	
<b>Angefasst werden von Profis: die Berührungsindustrie</b>	<b>55</b>
<i>Bei der Physiotherapie – und ein bisschen auf der Couch 57 • Auf der Kuscheiparty 59 • Warum misslungene Frisuren so schnell verziehen werden 63</i>	
<b>Unberührt und ohne Gefühl</b>	<b>66</b>
<i>Ich spüre gar nichts mehr 66 • Die Scheu davor, angefasst zu</i>	

*werden 68 · Zugang zu den eigenen Gefühlen finden 70 · Wenn alles raus will 71*

## **Ein Lob der heißen Tasse Tee 75**

*Diese eisige Kälte um dich herum 76 · Wenn die Temperatur am Arbeitsplatz sinkt 78 · Wärme empfinden – seelisch und ganz real 80 · Die Fieberkurve der Beziehungen 81 · Hart gesessen oder weich gelandet? Der Einfluss flüchtiger Berührungen 83 · Warnsignal: Sie will ständig eine Wärmflasche – oder in die Badewanne 85 · Warum Männer mehr Tee trinken sollten 87*

## **Tausendmal berührt – wenn aus Nähe Liebe wird 90**

*Ich will dich immerzu anfassen 91 · Verrückt nach dir – und deinem Geruch 93 · Sex macht schöne Haut 96 · Sich nahe stehen – und beieinanderbleiben 98 · Berührungen gegen den Stress 100 · Die Klappe halten – und massieren 103*

## **Chronische Paare – wo bleibt die Zärtlichkeit? 106**

*Streicheleinheiten nicht vergessen 107 · Die kleine Zärtlichkeit zwischendurch 108 · Händchen halten hilft 111 · Dem richtigen Partner die Hand reichen 113 · Berührung als Ehe-Kitt 114 · Kontakt aufnehmen – statt sich auf die Zunge beißen 116 · Wenn Berührungen Beziehungen heilen 119 · Die Berührung und der Sex 122 · Zärtliche Worte finden 123 · Bloß kein Ekel vor dem anderen 125*

## **Heilende Berührungen 128**

*Wohltuende Streicheleinheiten 130 · Wie der Arzt einen anfasst 132 · Ist das gut so? Massieren, aber richtig 134 · Zarte Massage im Gesicht 136 · Tiefe Berührung – Massage gegen die Schmerzen 137 · Mit den Fingern sehen 138 · Krank und*

*unberührt 142 · Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren 145 · Die Haut als Spiegel der Seele? 147 · Wenn die Spritze weniger weh tut 149*

## **Kinder berühren und ihnen Energie fürs Leben geben 152**

*Kraft und Gesundheit durch Nähe 153 · Lecken lassen 155 · Kindern mit Massage einen besseren Start geben 156 · Wenn Nähe und Geborgenheit fehlen 158 · Beruhigen und streicheln statt schreien lassen 162 · Auf den Arm nehmen statt im Krankbett allein lassen 166 · Erst fühlen, dann verstehen 168 · Den Schmerz selbst wegstreichen 172*

## **Erfolg durch Berührung 176**

*Im Sport den Sieg mit Händen greifen 177 · Lernen und begreifen 180 · Berührung stärkt die Dorfgemeinschaft 182 · Hand drauf – noch ein Bier, Fräulein 184 · »Das Gleiche wie immer!« – Berührungen an der Bar 185*

## **Berührende Geschäftsideen 188**

*Der geniale Fingerzeig: iPhone, iPad, iPod 189 · Berührung und der schnellste Draht zum Gehirn 190 · Reklame, die alle Sinne anspricht: haptische Verkaufshilfen 193 · Umblättern statt Scheibenwischer 196*

## **Nachwort – Fühlen lernen, berühren lassen 199**

## **Anmerkungen 203**

## **Literatur 215**

## **Register 227**