

Wie Berührungen Schmerzen lindern

Wenn Kinder sich verletzen, hilft eine Umarmung. Doch nicht alle Menschen profitieren davon.

VON LAURA BEIGEL

„Aua!“ Unglücklich stürzt das Kind vom Fahrrad. Es schürft sich die Knie auf, die Hände schrammen über die kleinen Steine auf dem Asphalt. Der Schreck sitzt tief, genauso wie der Schmerz. Im nächsten Moment kullern schon die Tränen über die Wangen.

„Kinder brauchen in diesen Momenten empathische Eltern“, sagt Diplom-Sozialpädagogin Gabriele Reichart, Gründerin der „Eltern Akademie“. Das bedeutet: Die Kinder trösten – am besten sogar mit einer Umarmung oder dem allgemein bekannten Kuss aufs Aua. „Denn solche Berührungen sind weit mehr als ein nettes Ritual.“ Sie könnten erwiesenermaßen Schmerzen lindern.

BERÜHRUNGEN SIND FÜR NEUGEBORENE ESSENZIELL

Einer, der sich mit den Gesundheitseffekten von Berührungen beschäftigt, ist Julian Packheiser. „Die Evidenz ist überwältigend“, sagt der soziale Neurowissenschaftler vom Zentrum für Medizinische Psychologie und Translationale Neurowissenschaften der Ruhr-Universität Bochum. Zusammen mit Kolleginnen und Kollegen hat er im Jahr 2024 die positiven Auswirkungen von Berührungen in einer Studie zusammengetragen. „Berührungen haben vielfältige Effekte auf die Gesundheit“, sagt er. Sie würden unter anderem bei Ängsten, Depressionen, Schlaflosigkeit und Stress, aber am besten bei Schmerzen helfen.

Gerade Neugeborene profi-

tieren von Berührungen. „Sie sind ein essenzieller Faktor für die Gesundheit eines Kindes“, sagt Packheiser. 2024 fand etwa eine US-Studie heraus, dass sich der Haut-zu-Haut-Kontakt mit einem Elternteil nach der Geburt – auch als Kangaroo-Care-Methode bekannt – langfristig positiv auf die kognitive Entwicklung von Frühgeborenen auswirkt. „Dementsprechend ist es wichtig, dass Kinder im frühen Alter schon Berührungen erfahren“, so der Neurowissenschaftler weiter. „Berührung ist der erste Sinn, der sich vollständig entwickelt und mit dem wir als erstes die Welt wahrnehmen.“

WIE DER KÖRPER AUF BERÜHRUNGEN REAGIERT

Doch woher rührt diese Kraft der Berührungen? Dazu hat die Wissenschaft bisher keine klare Antwort. „Es gibt aber verschiedene Hypothesen“, sagt Packheiser. Eine davon sei, dass bei Berührungen das Hormon Oxytocin freigesetzt wird, allgemein als Kuschelhormon bekannt. „Oxytocin hat eine schmerzlindernde Wirkung. Es bindet an Schmerzrezeptoren und blockiert sie.“ Gleichzeitig ist das Hormon dafür bekannt, Stress zu lindern.

„Wir wissen aber auch, dass positive, angenehme Berührungen bestimmte Hirnareale stimulieren, die auch Schmerzen verarbeiten“, sagt der Forscher. Eines dieser Areale ist die Insel, der Insellappen im Großhirn. Genauso reagiert das Belohnungszentrum im Gehirn auf Berührungen, was das Schmerzempfinden reduzieren könnte.

Die Rolle des Gehirns haben auch Forschende der Sahlgrens-



Symbolfoto: Bethany Beck / Unsplash

ka Akademie in Schweden untersucht. In ihrer Studie, die 2009 im Fachmagazin „Nature Neuroscience“ erschienen ist, schreiben sie, dass die Signale des Streichelns der Haut einen direkten Weg zum Gehirn haben. Sie würden selbst dann nicht blockiert werden, wenn das Gehirn aus demselben Bereich Schmerzimpulse empfängt. „Im Gegenteil“, sagte Hauptstudienautorin Line Löken, „die Streichelimpulse können die Schmerzimpulse sogar abschwächen.“

DIE SCHATTENSEITE DER BERÜHRUNGEN

Zudem haben Packheiser und

sein Team herausgefunden, dass es weniger eine Rolle spielt, wer einen berührt und wie lange. „Die Gesundheitseffekte von kurzen Interventionen waren nicht schlechter als die von fünf- oder zehnminütigen Massagen“, sagt der Neurowissenschaftler. Entscheidender sei die Häufigkeit der Berührungen: „Wenn ich häufige Berührungen habe, die nicht unbedingt lang sein müssen, beeinflusst das die Gesundheitsparameter, die bei Ängsten, Depressionen und Schmerzen eine Rolle spielen, deutlich positiv.“

Wichtig sei, dass die Berührungen als angenehm empfunden werden. Nur dann könnten sie wirklich einen gesundheitli-

chen Nutzen haben. „Doch nicht alle Menschen mögen Berührungen“, merkt Packheiser an. Das treffe etwa häufig auf Menschen mit Autismus und Traumata zu. Es kann aber auch kulturelle Hintergründe haben. „Wenn ich kein Bedürfnis nach Berührungen habe, wird es auch meine Gesundheit nicht positiv beeinflussen.“ Im Gegenteil: Es kann eher schaden als nützen, indem es zusätzlichen Stress verursacht.

Die negativen Folgen von Berührungen seien ein praktisch noch unerforschtes Feld, erklärt der Neurowissenschaftler. Das habe vor allem ethische Gründe: „Man darf Menschen keinen Berührungen aussetzen, wenn

sie diese als unangenehm empfinden. Und schon gar nicht darf man sie gegen ihren Willen berühren.“ Das macht es grundsätzlich schwieriger, die Schattenseite der Berührungen zu erforschen.

TRÖSTEN, ABER RICHTIG

Auch bei der Frage, wie lange die Wirkung der Berührungen anhält, gibt es noch Forschungsbedarf. „Für kurze Zeiträume von Minuten bis vielleicht wenigen Stunden sind die Effekte gesichert“, sagt Packheiser. Dass sie darüber hinaus anhalten, sei eher unwahrscheinlich. Schließlich lasse die Wirkung von Oxytocin mit der

Zeit nach. Dennoch spricht sich der Forscher für Berührungstherapie als ergänzende Therapie in der Schmerzmedizin aus. „Patientenkontakt, der physisch ist und mit Berührung einhergeht, wird wahrscheinlich positive Effekte auf die Gesundheit haben.“

Jedoch hat die Wirkung von Berührungen zweifellos ihre Grenzen. „Bei ernsthaften Verletzungen ersetzen Berührungen niemals einen Arzt oder einen Sanitäter“, betont Sozialpädagogin Reichart. „Wobei es auch in diesen Situationen hilft, den Betroffenen Trost zu spenden.“ Wenn sich Kinder verletzen, sollten Eltern den Schmerz grundsätzlich ernst nehmen – egal, ob er sichtbar ist oder nicht. Auf keinen Fall sollten sie Sätze sagen wie „Ist doch nicht so schlimm“, „Stell dich nicht so an“ oder „Jungs weinen nicht“ und den Schmerz damit negieren.

Besser sei es, zunächst ruhig zu bleiben und zu schauen, wie schwerwiegend die Verletzung ist. „Wenn Eltern zu nervös sind, kann das auf die Kinder abfärben“, sagt Reichart. Und dann komme es auf eine empathische Haltung an. „Hast du dir wehgetan? Brauchst du meine Nähe? Ist es in Ordnung, wenn ich mal schaue? Also, um Erlaubnis zu fragen, das ist bei kleinen Kindern wichtig und bei Teenagern umso mehr.“ Auf Ablenkungen – etwa in Form von „Alles wieder gut, du bekommst jetzt ein Eis“ – sollten Eltern verzichten. „Der Schmerz sollte erlebt werden können“, sagt die Sozialpädagogin, „aber mit dem Ziel: Es geht wieder vorbei“.

PAZ Digital inkl. Tablet –
jeden Monat
über 25 % sparen.



312€
Ersparnis
in 24 Monaten



Gilt nur für Neukunden. Mehr Informationen
zum Angebot auf abo.PAZ-online.de/rabatt
oder telefonisch unter 05171/406176

Wissen, was **Peine**, die **Region**
und **die Welt** bewegt.

Peiner Allgemeine
ZEITUNG

