

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 profitieren 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 Insula, der Inselappen im Großhirn. Genauo reagiert das Belohnungszentrum im Gehirn auf



Symbolfoto: Bethany Beck / Unsplash

Berührungen, was das Schmerzempfinden reduzieren könnte.

Die Rolle des Gehirns haben auch Forschende der Sahlgrenska 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

reich 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 lan-

ge. „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 gesundheitlichen 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 Berührungsthe-

rapie 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 kommst jetzt ein Eis“ – sollten Eltern verzichten. „Der Schmerz sollte erlebt werden können“, sagt die Sozialpädagogin, „aber mit dem Ziel: Es geht wieder vorbei“.

Kindergeld nach Schulabschluss: Was jetzt zu beachten ist

Wie geht es nach dem Schulabschluss weiter? Für junge Erwachsene beginnt jetzt ein aufregender Lebensabschnitt mit zahlreichen Möglichkeiten. Doch egal, ob eine Ausbildung, ein Studium oder ein Freiwilligendienst folgen: Auf das Kindergeld müssen Schulabsolventen in der Regel nicht verzichten – sofern sie einige Dinge beachten.

Kindergeld erhalten Anspruchsberechtigte grundsätzlich bis zum 18. Geburtstag. Danach muss es neu beantragt werden. Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Leistung dann bis zum 25. Geburtstag weiterfließen. Allerdings nur dann, wenn Antragsteller einen der folgenden Punkte nachweisen können:

- Ausbildung, Studium oder Freiwilligendienst schließen sich unmittelbar an den Schulabschluss an. Dafür sollte der jeweilige Vertrag oder eine Immatrikulationsbescheinigung vorgewiesen werden. Auch wenn die Anschlussstätigkeit erst bis zu vier Monate nach dem Schulabschluss beginnt, ist das Kindergeld in dieser Übergangsphase gesichert. Selbst wenn Ausbildung oder Studium später beginnen, geht der Kindergeldanspruch der Lohnsteuerhilfe Bayern (Lohi) zufolge nicht verloren.
- Die Bemühungen für eine Ausbildung oder ein Studium waren bislang nicht erfolgreich. Wer zunächst keine Zusage für einen Studienplatz oder eine Ausbildungsstelle ergattern konnte, sollte der Familienkasse zumindest eine entsprechende Absage als Nachweis vorlegen können. Wer länger auf der Suche ist, sollte sich bei der Agentur für Arbeit ausbildungssuchend melden. Solange die Suche ernsthaft betrieben und durch Bewerbungen dokumentiert werden könne, bleibe der

Kindergeldanspruch laut Lohi bestehen.

Auch wer unter 21 Jahre alt ist und ganz ohne Ausbildung direkt in den Job starten möchte, aber vorerst glücklos bei der Suche war, sollte auf diese Weise vorgehen – sich stattdessen aber arbeitssuchend melden. Bemühungen sollten auch hierbei nachgewiesen werden können. Ein vorübergehender Job mit bis zu 20 Wochenstunden schaden dem Kindergeldanspruch in dieser Phase nicht.

Berufliche Orientierung steht noch aus. Die Familien-

kasse erkennt auch Praktika für den Kindergeldanspruch an. Orientierungspraktika dürfen dabei allerdings nicht länger als drei Monate andauern. Längere Praktika werden nur anerkannt, wenn sie nachweislich verpflichtender Bestandteil der späteren Ausbildung oder des Studiums sind. Dann kann Kindergeld der Lohi zufolge für längstens zwölf Monate bezogen werden. Auslandspraktika werden nicht anerkannt, sofern das Praktikum auch vergleichbar im Inland ausgeübt werden kann. (dpa)

Wissen *auf der* Überholspur.



Ihr 5in5 Newsletter – 5 Themen in 5 Minuten.

Ihr tägliches Newsupdate mit den wichtigsten aktuellen Themen.

Jetzt kostenlos anmelden.



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.

Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgeräusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungsgeräusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von Phonak lösen dieses Problem zielgerichtet.

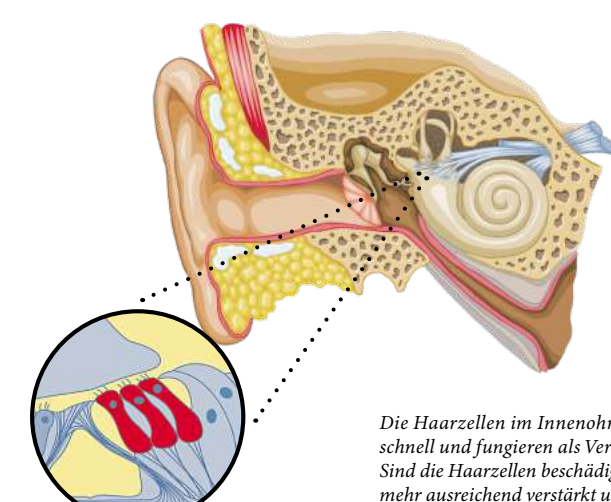
Hervorragende Klangqualität

Die speziell in der Schweiz entwickelten Phonak-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klangspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.

GEERS

GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

ANZEIGE



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

Testpersonen gesucht!

Mit besonderer Beratung und Service sind die Phonak-Hörlösungen in Deutschland bei GEERS erhältlich. Aktuell sucht GEERS Testpersonen für die revolutionären Phonak-Hörgeräte. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die Phonak-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen ausprobieren. Ihre Testphase schließen wir mit einem kurzen Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 30. November als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile der Phonak-Hörlösungen.

Jetzt anmelden: kostenlos und unverbindlich unter **0800 724 000 261** oder auf **www.geers.de/termin**

„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“

