

## Heilsame Berührung

Eines der wichtigen Grundbedürfnisse neben Atmen, Licht, Trinken und Essen ist berührt zu werden.

Frühe Berührungserfahrungen sind entscheidend für das weitere Leben, wie sie in Beziehung mit sich, den anderen und der Welt sind.

Vor allen anderen Sinnen ist die Haut beim Embryo bereits soweit ausgebildet, dass sie ab der 8. Schwangerschaftswoche auf taktile Reize reagiert. Da Haut und Hirn sich aus demselben Keimblatt (dem Ektoderm) entwickeln, sind taktile Reize, wie sanftes Streicheln eine unbedingte Voraussetzung für eine gute Gehirnentwicklung. Die Vernetzung der Gehirnareale kann so entscheidend verbessert werden.

Die Bindungsforschung spricht bei dieser intensiven Erfahrung des „Eins-Seins“ mit der Mutter von prägenden Erfahrungen, die die Entwicklung auf allen Ebenen maßgeblich beeinflussen. Wir werden im Baby- und Kleinkindalter durch Berührung sozusagen für ein gelungenes Leben geeicht.

Nun erleiden wir in unserem Leben auch leichte bis schwerste Traumata, auf unterschiedlichsten Ebenen – körperlich, emotional oder geistig-spirituell.

Die erfreuliche Botschaft ist, dass diese Berührungs-Defizite, oder -Traumen korrigierbar sind.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Bindungsmuster ein Leben lang veränderbar sind, beispielweise durch Liebesbeziehungen oder therapeutische Behandlungen. Man spricht hier von korrigierenden emotionalen Erfahrungen, die zu einer sogenannten Nachreifung, sowohl in allen Gehirnarealen, als auch an den Berührungsnerven führen können. Die Forschung zeigt, dass sogar Berührungs-Traumen überschrieben werden und damit aufgelöst werden.

Was bis jetzt an liebevollen Achtsamkeiten nicht möglich war oder gefehlt hat, kann nachgeholt werden.

Dies bedeutet, dass Berührungs-Mängel und -Traumen in der Kindheit und auch im Erwachsenenalter korrigiert werden können. Das einschränkende Bindungsmuster kann durch neue konstante wiederholende positive Erfahrungen überschrieben werden. Das durch Berührungsdefizit blockierte Wachstum kann wieder freigelegt werden und zu einer natürlichen und ureigenen Potenzialentfaltung führen.

Beispielsweise kann eine achtsame Massage oder sanfte Osteopathie, die alle Ebenen berührt, genossen werden. Diese Behandlungen verfolgen einen heilenden Ansatz, greifen in die im Zellgedächtnis gespeicherten frühen Bindungserfahrungen ein und schreiben sie um ins Positive.

[www.osteopathie.works](http://www.osteopathie.works)