



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de



HILFE AUS EIGENER KRAFT

Die Probleme selbst in die Hand nehmen, die Herausforderungen des Lebens besser meistern: Fachleute aus Psychotherapie und Beratung geben Wissen, Rat und Lösungsvorschläge aus ihrer Erfahrung weiter – kompetent, verständlich und praxisnah.

Alle Bücher aus der Reihe ›Hilfe aus eigener Kraft‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenshilfe

MICHAELA MARIA ARNOLD

Das Berührungsbuch

*Wie Berührung Körper, Geist
und Seele stärkt*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2026 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Halfpoint/iStock by Getty Images

Abbildungen: © Amor S. Arnold

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Miriam Seifert-Waibel, Hamburg

ISBN 978-3-608-86092-4

E-Book ISBN 978-3-608-12584-9

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20751-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

1 Berührung – eine Einladung	8
1.1 Momente, die die Seele berühren	8
1.2 <i>Tango, ergo sum</i> – ich berühre, also bin ich	8
1.3 Wie Berührung unser Leben prägt	9
1.4 Dieses Buch – eine Reise zur Kraft der Berührung	10
2 Wirkungen von Berührung	12
2.1 Berührung verstehen: Ein Blick in die Physiologie	12
2.2 Hormonsystem: Botenstoffe in Balance	14
2.3 Nervensystem: Stress lass nach	16
2.4 Immunsystem: Wie Berührung die Abwehr stärkt	19
3 Heilsamkeit von Berührung	22
3.1 ... als Lösung bei Ängsten	22
3.2 ... als Hilfe bei Schmerzen	24
3.3 ... als Therapie bei Depressionen	26
4 Die Bedeutung von Berührung in der Medizin	29
4.1 Mehr als Diagnostik: Medizin, die berührt	30
4.2 Massage- und Physiotherapie: Berührungsprofis am Werk	33
4.3 Massagetherapie aus medizinischen Traditionen	37
4.4 Massagetherapie aus kulturellen Heilpraktiken	45
4.5 Osteopathie: Von der Skepsis zur Selbstverständlichkeit	49
4.6 Berührung für die Seele: <i>Affective touch</i>	51
4.7 Besonderheit Körperpsychotherapie	55
4.8 Die richtige Begleitung finden: Worauf Sie achten können	57

5 Die Berührungsblume – ein Modell für die Vielfalt der Berührung	64
5.1 Selbstberührung	65
5.2 Familiäre Berührung	74
5.3 Partnerschaftliche Berührung	83
5.4 Sexuelle Berührung	91
5.5 Gesellschaftliche Berührung	97
5.6 Medizinische Berührung	105
5.7 Spirituelle Berührung	111
6 Berührungsbiografie	116
6.1 Berührung als roter Faden	116
6.2 Berührung im Verlauf des Lebens	118
6.3 Schattenseiten: Wenn Berührung Grenzen verletzt	120
6.4 Aufarbeitung und Akzeptanz	122
6.5 Ressource Berührung	125
7 Berührung entdecken	127
7.1 Übungen allein	127
7.2 Übungen zu zweit	131
7.3 Übungen in der Gruppe	135
8 Die Berührungswoche – eine Entdeckungsreise	139
8.1 Erster Tag: Spüren Sie sich selbst	140
8.2 Zweiter Tag: Würdigen Sie Ihre Wurzeln	141
8.3 Dritter Tag: Zeigen Sie Ihre Liebe	144
8.4 Vierter Tag: Genießen Sie Ihre Sinnlichkeit	146
8.5 Fünfter Tag: Erleben Sie Gemeinschaft	149
8.6 Sechster Tag: Geben Sie der Heilung Raum	151
8.7 Siebter Tag: Öffnen Sie Ihr Herz	153
9 Schlusswort	155
Dank	157
Literatur und Webseiten	159

*In Dankbarkeit für ihre Berührung
Tante Magda gewidmet*