

Inhalt

Vorwort	9
Wir mögen uns – High five!	
Berührung signalisiert Verbundenheit	15
Mich laust der Affe	
Im Tierreich gibt es viel Berührung.	20
Warum kraulen sich Spieler auf der Ersatzbank nicht gegenseitig den Rücken?	
Distanzonen regeln den Abstand untereinander.	23
Darf ich dich mal drücken?	
Es lässt sich vorhersagen, wer berührungsfreundlich ist und wer nicht.	32
Glaube keiner Statistik ...	
Die Aussagekraft von Studien wird durch ihre Datengrundlage begrenzt.	39
Sind wir alle unterkuschelt?	
Berührungsangst geht mit Einsamkeit und psychischem Leid einher.	42
Wenn Liebe unter die Haut geht	
Berührung erhöht die Zufriedenheit in Partnerschaften.	47

Guten Tag, ich bin ein Ossi	53
Der Handschlag regelt unser Miteinander.	
Warum fasst du mich an?	
Berührung ist absichtsvoll und vermittelt Gefühle.	59
Auf den Hund gekommen	
Haustiere sind geliebte BerührungsPartner	69
Mach's dir doch selbst	
Selbstberührung ist sehr häufig, aber weniger wirkungsvoll	73
Mehr Berührung wagen?	
Wie man mehr Berührung im Alltag einbaut.	78
Komm mal runter	
Körperliche Stressreaktionen lassen sich durch Berührung abmildern.	86
Das geht mir unter die Haut	
Bestimmte Nervenfasern sind spezialisiert auf die Wahrnehmung von Streicheleinheiten.	93
Fifty Shades of Touch	
Erotische Berührung wird durch das Zusammenspiel verschiedener Nervenfasern vermittelt.	102
Ganz tief drin im Hirn	
Wo Berührung verarbeitet wird und was das praktisch bedeutet.	107
Top down – von oben nach unten	
Situation und Erfahrung entscheiden, wie Berührungen im Hirn ankommen.	114
Juck mich mal, das tut hier weh	
Wie Schmerz, Juckreiz und sanfte Berührung sich gegenseitig hemmen	119

Oxytocin und andere Wirkstoffe mit O	
Berührung verändert den Hormonhaushalt.	125
Das berührt mich nicht	
Die Aktivierung von Nervenfasern über Berührung führt zu sozialem Verhalten.	132
Vertrauen lernen	
Berührung beeinflusst die Hirnentwicklung und die Bindungsfähigkeit.	138
Wenn Nähe schwerfällt und Berührung fehlt	
Warum manche Menschen sich nicht berühren lassen.	150
Covid, eine Feldstudie in Berührungsarmut	
Social Distancing hat die Häufigkeit von Berührungen verringert, aber nicht den Wunsch nach Berührung.	155
Digital Natives	
In Onlinekommunikation gibt es ein kein nonverbales Feedback – das lässt uns weniger Mitgefühl erleben.	162
Information im Überfluss	
Onlinekommunikation ist hektisch und anregend – sie ist nicht gut geeignet, um Ruhe und Sicherheit zu finden.	171
Mach's mir online	
Zukunftsvisionen einer digitalen Berührungswelt.	177
Schlussworte	187
Danksagung	191
Quellenangaben	193