

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?	
Distanzzonen 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?	
Berührungsmangel 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