

Inhalt

Einleitung	9
Die Sehnsucht nach Berührung	12
<i>Der Mensch als Dauerfühler 13 • Tastsinn – der erste und der letzte Sinn 15 • Das Grundbedürfnis nach Kontakt 17 • Ich möchte mal wieder richtig in den Arm genommen werden 19 • Kostenlose Umarmungen 20</i>	
Kontaktanzeige – wie wichtig Berührungen sind	23
<i>Umarmungspuppen und andere Kontaktversuche 24 • In der Berührungsmaschine 26 • Der richtige Druck 29 • Fester, bitte! 31 • Anfassen statt aggressiv werden 32</i>	
Nähe spüren – und sich berühren lassen	34
<i>Fühlt sich das gut an! 35 • Nacktheit und Berührung 37 • Die Giftspinne auf unserer Haut 38 • Die Vorahnung einer Berührung 40 • Der Schmerz der Ausgrenzung 42 • Der Berührung immer einen Schritt voraus 45 • Das Gefühl vor dem Gefühl 47 • Blinde und ihr besserer Tastsinn 49 • Wenn aus Berührung Schmerzen werden 52</i>	
Angefasst werden von Profis: die Berührungsindustrie	55
<i>Bei der Physiotherapie – und ein bisschen auf der Couch 57 • Auf der Kuschelparty 59 • Warum misslungene Frisuren so schnell verziehen werden 63</i>	
Unberührt und ohne Gefühl	66
<i>Ich spüre gar nichts mehr 66 • Die Scheu davor, angefasst zu</i>	

werden 68 • Zugang zu den eigenen Gefühlen finden 70 • Wenn alles raus will 71

Ein Lob der heißen Tasse Tee 75

Diese eisige Kälte um dich herum 76 • Wenn die Temperatur am Arbeitsplatz sinkt 78 • Wärme empfinden – seelisch und ganz real 80 • Die Fieberkurve der Beziehungen 81 • Hart gesessen oder weich gelandet? Der Einfluss flüchtiger Berührungen 83 • Warnsignal: Sie will ständig eine Wärmflasche – oder in die Badewanne 85 • Warum Männer mehr Tee trinken sollten 87

Tausendmal berührt – wenn aus Nähe Liebe wird 90

Ich will dich immerzu anfassen 91 • Verrückt nach dir – und deinem Geruch 93 • Sex macht schöne Haut 96 • Sich nahe stehen – und beieinanderbleiben 98 • Berührungen gegen den Stress 100 • Die Klappe halten – und massieren 103

Chronische Paare – wo bleibt die Zärtlichkeit? 106

Streicheleinheiten nicht vergessen 107 • Die kleine Zärtlichkeit zwischendurch 108 • Händchen halten hilft 111 • Dem richtigen Partner die Hand reichen 113 • Berührung als Ehe-Kitt 114 • Kontakt aufnehmen – statt sich auf die Zunge beißen 116 • Wenn Berührungen Beziehungen heilen 119 • Die Berührung und der Sex 122 • Zärtliche Worte finden 123 • Bloß kein Ekel vor dem anderen 125

Heilende Berührungen 128

Wohltuende Streicheleinheiten 130 • Wie der Arzt einen anfasst 132 • Ist das gut so? Massieren, aber richtig 134 • Zarte Massage im Gesicht 136 • Tiefe Berührung – Massage gegen die Schmerzen 137 • Mit den Fingern sehen 138 • Krank und

unberührt 142 · Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren 145 · Die Haut als Spiegel der Seele? 147 · Wenn die Spritze weniger weh tut 149

Kinder berühren und

ihnen Energie fürs Leben geben 152

Kraft und Gesundheit durch Nähe 153 · Lecken lassen 155 · Kindern mit Massage einen besseren Start geben 156 · Wenn Nähe und Geborgenheit fehlen 158 · Beruhigen und streicheln statt schreien lassen 162 · Auf den Arm nehmen statt im Krankbett allein lassen 166 · Erst fühlen, dann verstehen 168 · Den Schmerz selbst wegstreichen 172

Erfolg durch Berührung 176

Im Sport den Sieg mit Händen greifen 177 · Lernen und begreifen 180 · Berührung stärkt die Dorfgemeinschaft 182 · Hand drauf – noch ein Bier, Fräulein 184 · »Das Gleiche wie immer!« – Berührungen an der Bar 185

Berührende Geschäftsideen 188

Der geniale Fingerzeig: iPhone, iPad, iPod 189 · Berührung und der schnellste Draht zum Gehirn 190 · Reklame, die alle Sinne anspricht: haptische Verkaufshilfen 193 · Umblättern statt Scheibenwischer 196

Nachwort – Fühlen lernen, berühren lassen 199

Anmerkungen 203

Literatur 215

Register 227