

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 nahestehen – 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

<i>unberührt</i> 142 · <i>Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren</i> 145 · <i>Die Haut als Spiegel der Seele?</i> 147 · <i>Wenn die Spritze weniger weh tut</i> 149	
Kinder berühren und ihnen Energie fürs Leben geben	152
<i>Kraft und Gesundheit durch Nähe</i> 153 · <i>Lecken lassen</i> 155 · <i>Kindern mit Massage einen besseren Start geben</i> 156 · <i>Wenn Nähe und Geborgenheit fehlen</i> 158 · <i>Beruhigen und streicheln statt schreien lassen</i> 162 · <i>Auf den Arm nehmen statt im Krankenbett allein lassen</i> 166 · <i>Erst fühlen, dann verstehen</i> 168 · <i>Den Schmerz selbst wegstreichen</i> 172	
Erfolg durch Berührung	176
<i>Im Sport den Sieg mit Händen greifen</i> 177 · <i>Lernen und begreifen</i> 180 · <i>Berührung stärkt die Dorfgemeinschaft</i> 182 · <i>Hand drauf – noch ein Bier, Fräulein</i> 184 · » <i>Das Gleiche wie immer!</i> « – <i>Berührungen an der Bar</i> 185	
Berührende Geschäftsideen	188
<i>Der geniale Fingerzeig: iPhone, iPad, iPod</i> 189 · <i>Berührung und der schnellste Draht zum Gehirn</i> 190 · <i>Reklame, die alle Sinne anspricht: haptische Verkaufshilfen</i> 193 · <i>Umblättern statt Scheibenwischer</i> 196	
Nachwort – Fühlen lernen, berühren lassen	199
Anmerkungen	203
Literatur	215
Register	227