

## Neutral-positiver Körperkontakt als Basis psychischer und organischer Gesundheit

Befunde und ausgewählte Studien [www.humanformula.info](http://www.humanformula.info)

Claudia Höpfner - Diplompsychologin in Brandenburg an der Havel - [choepfner@posteo.de](mailto:choepfner@posteo.de)

<b>Die menschliche Haut ist das größte Organ.</b>	...
<b>Das Gehirn und die Haut entwickeln sich aus derselben embryonalen Schicht, dem Ektoderm.</b> Dies indiziert eine prioritäre Einflussnahme aufeinander.	Montagu
<b>Der somatische kortikale Bereich ist der erste sensorische Bereich mit nennenswerter Aktivierung, zusammen mit Hippocampus, Thalamus, cingulärem Kortex und motorischen Kortex. Dies ist der Startpunkt,</b> bevor sich die weiteren Sinne mit dem Begriffssystem im Rahmen körperlicher Erfahrungen als Konditionierungen etablieren (inneres Arbeitsmodell) a) Entwicklung=Ätiologie b) Therapie.	Chugani, 1998
<b>Fehlender Körperkontakt oder Körpertrauma in der Kindheit hat schädliche Auswirkungen, von körperlicher, psychischer Störung bis hin zum Tod.</b> Ätiologie der meisten, wenn nicht aller psychischen Erkrankungen im Kontext defizitärer Körper-/Bindungserfahrungen. -> Körpertherapie	Spitz, Harlow, Martin, Kim
<b>Der pflegende Körperkontakt ist eine notwendige Voraussetzung für die Entwicklung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens des Kindes und des Erwachsenen.</b>	Barnett Harlow Spitz Ainsworth Martin
<b>Die Fortpflanzung und Erhaltung des Menschen geschieht größtenteils natürlich durch Körperkontakt, bei der Paarung und bei der Kindererziehung/"Brutpflege".</b>	Biologie
<b>Körperkontakt vermittelt Wohlbefinden und Gesundheit bei Paaren.</b> a) Herzfrequenz – Herzerkrankung b) gesunde Proteine c) Blutdruck	Grewen Light Matsunaga
Ein biologischer Vermittler von Gesundheit und Wohlbefinden ist <b>Oxytocin.</b>	Uvnäs-Moberg
<b>Oxytocin wird durch lebhaft Körperreize wie Streicheln, changierenden Bauch-Druck (Drücken, Umarmen und Halten), Sex und Wärme (auch Essen) induziert.</b>	Harlow Uvnäs-Moberg
<b>Oxytocinspiegel und Selbstmord-Absicht sind invers korreliert.</b>	Jokinen
<b>Erweitertes Grooming bei Primaten geht einher mit</b> a) erweiterter Geselligkeit b) Entspannung	Schultz & Dunbar, Dunbar

c) relativer Zunahme des neokortikalen Volumens d) Erhöhung des Grundrhythmus des Gehirns ähnlich beim Menschen (EEG-Alpha)	2010
<b>Massage und Körpertherapie sind nützliche Instrumente zur Therapie psychischer Störungen (Depression, Autismus, Schizophrenie, ? ).</b>	Field , Hernandez Grandin
<b>Primäre Prozesse der psychologischen und Bindungsentwicklung finden vor dem vollständigen Bewusstsein statt (Alter 0–3). -&gt; inneres Arbeitsmodell -&gt; kein bewusster Zugriff -&gt;Körpertherapie</b>	Schore Bowlby Ainsworth
<b>Verschiedene Arten der Berührung (oder deren Abwesenheit) vermitteln unterschiedliche Gefühle von belohnendem oder negativem Wert.</b>	Hertenstein ,Chugani Harlow, Brossard
<b>Die kognitive Entwicklung wird durch neutral-positiven Körperkontakt in mittlerer Menge bei anhaltender Verfügbarkeit ermöglicht. Der Mensch ist ein Tragling.</b>	Scher field & ironson harlow Martin
<b>Unsere Sprache und Konzepte basieren stark auf somatischen Erfahrungen.</b>	Ackerman Chugani Piaget
<b>Der somatische Sinn orchestriert assoziative (kortikale) und episodische Gedächtnisprozesse, wie durch den EEG-Alpha- und Theta-Rhythmus angezeigt.</b>	Hassler
<b>Neutral-positive Körperreize rufen eine positive Wahrnehmung hervor und unterstützen sie, was den therapeutischen Prozess fördert.</b> Technologisierte Diagnostik direkt zu Beginn kann das Vertrauen und den Therapieprozess sabotieren. Vertrauen ist wichtiger als Diagnostik bei psychischen und psychosomatischen Klienten.	Cardoso, Fredrickson Ainsworth
<b>Merkmale sicherer Bindung/guter Therapie:</b> Signale werden wahrgenommen, korrekt interpretiert und es wird prompt und angemessen reagiert - Verfügbarkeit mindestens einer überdauernden Bindungsperson/Ansprechpartner/Kontaktpartner (neutral-positiv)	Ainsworth
<b>Erfahrungen gestalten Gene (nicht umgekehrt).</b> ->erhöhte Erfolgsaussichten bei passenden therapeutischen Strategien.	Liu Ainsworth
<b>Vorhandensein und Qualität der Bindungserfahrung schlägt sich im Gehirnstoffwechsel und -strukturen nieder.</b>	Liu Korraa Sher Field Ainsworth Kim

Ackerman, J.M., Nocera, C.C. & Bargh, J.A. (2010). Incidental haptic sensations influence social judgments and decisions. *Science*, 328(5986), 1712-1715.

Ainsworth, M. (1967). *Infancy in Uganda*. Baltimore: Johns Hopkins.

Ainsworth, M. D. S. & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration and separation: Illustrated by the behaviour of one-year-olds in a strange situation. *Child development*, 41, 49-67.

Barnett, L. (2005). Keep in touch: The importance of touch in infant development. *Infant Observation*, 8(2), 115-123.

Bowlby, J. (2006). *Bindung*. München: Ernst Reinhardt.

Brossard, L. M. & Décarie, T. G. (1968). Comparative reinforcing effect of eight stimulations on the smiling response of infants. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 9, 51-59.

Cardoso, C., Orlando, M.A., Brown, C.A. & Ellenbogen, M.A. (2014). Oxytocin and enhancement of the positive valence of social affiliation memories: an autobiographical memory study. *Social Neuroscience*, 9(2), 186-95

Chugani, H.T. (1998). **A critical period of brain development: studies of cerebral glucose utilization with PET**. *Preventive Medicine*, 27(2), 184-188.

Field, T., Ironson, G., Scafidi, F., Nawrocki, T., Goncalves, A., Burman, I., Pickens, J., Fox, N., Schanberg, S. & Kuhn, C. (1996). Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. *International Journal of Neuroscience*, 86(3-4), 197-205.

Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S. & Kuhn, C. (2005). **Cortisol decreases and serotonin** and dopamine increase following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115, 1397–1413.

Field, T. (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review*, 30 367–383.

Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary therapies in clinical practice*

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden—and-built theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Grandin, T. (1992). Calming effects of deep touch pressure in patients with autistic disorder, college students, and animals. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 2(1), 63-72.

Grewen, K. M., Anderson, B. J., Girdler, S.S. & Light, K.C. (2003). Warm partner contact is related

to lower cardiovascular reactivity. *Behavioral Medicine*, 29(3), 123-130.

Light, K., Grewen, K. M., Amico, J. (2005). More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. *Biological Psychology*, 69, 5–21.

Liu, D. , Diorio, J., Tannenbaum, B., Caldji, C., Francis, D., Freedman, A., Sharma, S., Pearson, D., Plotsky, P. M. & Meaney, M. J. (1997). Maternal care, hippocampal glucocorticoid receptors, and hypothalamic-pituitary-adrenal responses to stress. *Science*, 277, 1659-1662.

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673-685.

Hassler, R. (1971). **Regulation der psychischen Aktivität.** In (Hrsg.) *Hirnforschung und Psychiatrie*, Berlin: Colloquium Verlag.

Hertenstein, M. J., Verkamp, J.M., Kerestes, A. M. & Holmes, R. M. (2006). The communicative functions of touch in humans, nonhuman primates, and rats: a review and synthesis of the empirical research. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 132(1), 5-94.

Jokinen, J., Chatzittofis, A., Hellström, C., Nordström, P., Uvnäs-Moberg, K. & Asberg, M. (2012). Low CSF oxytocin reflects high intent in suicide attempters. *Psychoneuroendocrinology*, Vol 37, Issue 4, 482-490.

Korraa, A. A., El Nagger, A. A., Mohamed R. A. & Helmy, N. M. (2014). Impact of kangaroo mother care on cerebral blood flow of preterm infants. *Italian Journal of Pediatrics*, 40, 83.

Kim, P., James, F. Leckman, L. C., Mayes, M. A., Newman, R. Feldman, & Swain, E. (2010). Perceived quality of maternal care in childhood and structure and function of mothers' brain. *Developmental Science* 13 (4), 662–673.

Montagu, A. (1978). *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York: Harper & Row.

Montagu, A. (1995). Animadversions on the development of a theory of touch. In: Field, T. (Ed.) *Touch in early development*. New Jersey: Earlbaum.

Martin, L. J. , Spicer, D. M., Lewis, M. H., Gluck, J. P. & Cork, L. C. (1991). Social deprivation of infant rhesus monkeys alters the chemoarchitecture of the brain: I. Subcortical regions. *Journal of Neuroscience*, 11, 3344-3358.

Matsunaga, M., Sato, S., Isowa, T., Tsuboi, H., Konagaya, T., Kaneko, H. & Ohira, H. (2009). Profiling of serum proteins influenced by warm partner contact in healthy couples. *Neuroendocrinology Letters*, 30(2), 227-36.

Piaget, J., Das Erwachsen der Intelligenz beim Kinde.

Scher, M.S., Ludington-Hoe, S., Kaffashi, F., Johnson, M. W., Holditch-Davis, D. & Loparo, K. A. (2009). Neurophysiologic assessment of brain maturation after an 8-week trial of skin-to-skin contact on preterm infants. *Clinical Neurophysiology*, 120(10), 1812-1818.

Schore, A. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant mental health journal*, 22, 7-66.

Shultz, S. & Dunbar, R.I.M. (2007). **The evolution of the social brain: Anthropoid primates contrast with other vertebrates.** *Proceedings of the Royal Society, Biological Sciences*, 274 B, 2429–2436.

Uvnäs-Moberg, K. (1999). Physiological and endocrine effects of social contact. In: Carter, C. S., Lederhendler, I. I. & Kirkpatrick, B. (Hrsg.), *The integrative Neurobiology of Affiliation*. Cambridge: MIT Press.

---

Ich habe für ÄrztINNEN, TherapeutINNEN, Betroffene und Interessierte diese PDF-Übersicht erstellt, in der ich die für mich wichtigsten Erkenntnisse der kognitiven Bindungsforschung darstelle und die entsprechenden Forschungsarbeiten dazu.

Mit diesem Wissen könnten wir Therapien weiter verbessern. Ich möchte alle ermutigen, sich mit den Möglichkeiten von Kontakt-Interventionen auseinander zu setzen. Sei es, dass man eine Drück-Maschine in der Psychiatrie oder JVA als feste Einrichtung anbietet, dass man technische Hilfsmittel wie schwere Decken oder Westen therapiebegleitend nutzt, dass man vermehrt Massage verschreibt oder anwendet.

Dabei ist der Anfang entscheidend. Es ist wichtig, dass jeder Klient betreut wird und selbst entscheidet, was er möchte und ausprobieren möchte. Es kann sein, dass es zu Beginn ungewohnt ist, sich dann aber eine Besserung des Befindens und Akzeptanz der Maßnahme einstellt. So könnten Verweildauern reduziert, Aggressionen und Konflikte minimiert, Kommunikation und Therapie gefördert werden. Ich möchte hier nochmal die Möglichkeit solcher Maßnahmen bei Schmerzpatienten hervorheben.

Falls es möglich sein sollte, Patienten besser zu helfen, sollten auch die Helfer wirtschaftlich dazu in der Lage sein, mit weniger Patienten klar zu kommen. Dies ist eine gesellschaftliche Aufgabe, eigentlich bezüglich des gesamten Gesundheitswesens.

Vorerst haben wir aber in Anbetracht der ungünstigen Entwicklungen wohl aber eh noch genug zu tun.