



24. März 2020

Streicheleinheiten

Wir sind soziale Lebewesen. Ohne den Kontakt zu anderen Menschen könnten wir nach der Geburt nicht überleben, wir sind auf die Zuwendung anderer Menschen angewiesen. Von der kindlichen Entwicklung, über das allgemeine Sozialverhalten bis hin zur Gesundheit hat Berührung auf uns einen grossen Einfluss. Körperkontakt ist für uns fundamental.

Eine Umarmung eines geliebten Menschen ist das beste Mittel gegen Stress. Kuscheln entspannt und ist gesund – nicht nur für die Psyche. Über die Berührungsrezeptoren in der Haut werden nicht nur Informationen an unser Gehirn geschickt wie Ort und Druck der Berührung, sondern auch emotionale Bewertungen. Diese Verbindungen, die über Berührung Gefühle auslösen, werden nur bei relativ sanften und langsamen Streichelbewegungen aktiviert. Im Gehirn kommt es dann zur Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin. Dies führt zum Abbau von Stresshormonen, was Atmung und Herzschlag verlangsamt. Der Körper entspannt sich und wir fühlen uns wohl.

Auswirkungen auf das „social distancing“ wird sogar bei den Tieren in den Zoos beobachtet. Fehlt Ihnen der natürliche Stressabbau wegen fehlendem Körperkontakt durch das „physical distancing“, so finden Sie Anregungen, was Sie für sich selber tun können, auch wenn Sie alleine leben.

Affen in Schweizer Zoos sind auf Entzug

aus: <https://www.20min.ch/schweiz/news/story/Menschenleere-vor-den-Tiergehegen-der-Zoos-11512902>

Schweizer Zoos sind so menschenleer wie noch nie. Seit dem 14. März sind die Tiergärten für die Öffentlichkeit geschlossen. Dass die Tiere plötzlich nicht mehr beobachtet werden, geht nicht spurlos an ihnen vorbei. Als die Besucher plötzlich fehlten, seien etwa die Moschusochsen des Berner Tierparks Dählhölzli in einer andauernden Hab-acht-Stellung gewesen. «Als ich nach den Tieren sehen wollte, haben sie mich direkt angegriffen.» Die Moschusochsen hätten eine Abwehrhaltung eingenommen, weil die plötzliche Leere ungewohnt und neu für sie war. Nach zwei, drei Tagen habe sich die Situation beruhigt: «Sie wurden wieder normal.»

Bei den Affen verhalte es sich anders. Sie würden die Zuschauer etwa gleich intensiv beobachten wie die Besucher sie. «Ihnen ist derzeit eher langweilig. Unsere Menschenaffen schauten tagtäglich ihren Besuchern zu und vermissen diese Beschäftigung jetzt». Es sei für die Affen eine komische Zeit – genau wie für die Menschen. Die Primaten suchen derzeit den Kontakt zu den Mitarbeitern. «Für unsere Affen war ich sofort eine Attraktion, als ich neulich auftauchte.» Menschenaffen würden stark auf den Wegfall der Besucher reagieren. Die Affen würden merken, dass etwas von ihrer Umwelt fehle: «Das ist auch ein gewisser Entzug für die Tiere.» Damit sich die Affen nicht zu sehr langweilen, beschäftigen sie Zoos noch intensiver mit spielerischer Futtersuche.

Bemerkt wird auch eine Verhaltensveränderung bei den Tieren, die im direkten Besucherkontakt sind. Weil die Futterabgabe von Heupellets durch die Besucher fehle, seien die Zwergziegen oder Ponys jetzt häufig an der Heu-Raufe anzutreffen. «Zudem fallen die Streicheleinheiten durch unsere kleinsten Gäste weg, welche die Ziegen geniessen. Unsere Tierpfleger übernehmen jetzt zwi-schendurch diese Aufgabe.»

Kraulen und streicheln Sie Ihr Haustier



Das Streicheln eines weichen, flauschigen Felles hat eine beruhigende Wirkung auf uns. Es hilft für den Stressabbau, senkt den Blutdrucksenkung etc. Das Streicheln ist nicht nur beruhigend, sondern ist auch ein Ausdruck von Zuneigung.

Diese Zuneigung dürfen Sie auch sich selber schenken:

Gönnen Sie sich ein Bad

Gönnen Sie sich ein warmes entspannendes Bad mit einem feinen aromatischen Badezusatz und bei Kerzenlicht, evtl. mit angenehmer Musik. Geniessen Sie es und tauchen Sie ein in das sinnliche Vergnügen.



Achtsames Duschen und sich ganz bewusst eincremen



Nehmen Sie bereits beim Duschen ganz bewusst wahr, wie Sie das Wasser plätschern hören, wie es über Ihre Haut fließt, riechen Sie den Duft der Seife und nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie Sie Ihren Körper einseifen und dann abtrocknen. Bei langsamen Bewegungen aktivieren Sie so die Rezeptoren, die Impulse an das Gehirn leiten für Wohlgefühl. Crèmen Sie anschließend Ihren Körper bewusst mit langsamen Bewegungen ein.

Schenken Sie sich eine Massage zur Selbstfürsorge

Schenken Sie sich eine Selbstmassage und bringen Sie sich so vom Denken zum Fühlen. Geniessen Sie die Berührung, die langsamen weichen Bewegungen.



*Ein intelligenter Kopf wird bald lernen,
dass eine zarte Hand und eine sanfte Bewegung
Grundlage eines gewünschten Ergebnisses sind.*

Andrew Taylor Still