



Der Wert von Berührung für Frauen

www.yinkultur.com schwaigermaria@gmail.com 0680 1303 717

Berührungen sind ein essenzieller Bestandteil menschlicher Beziehungen und spielen eine wichtige Rolle für das emotionale und körperliche Wohlbefinden. Insbesondere für Frauen kann der Mangel an Berührung eine Vielzahl von Herausforderungen mit sich bringen. Die bewusste Einbeziehung von Berührungen, sei es durch Massage oder andere Formen des Hautkontakts, kann das Wohlbefinden erheblich steigern.

Der Mangel an Berührung

Ohne regelmäßige Berührungen kann es schwierig sein, emotionale und körperliche Balance zu finden. Der menschliche Körper reagiert positiv auf Berührung, da sie die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin und Serotonin fördert. Besonders Frauen, die oft die Rolle der Pflegerin und Unterstützerin übernehmen, benötigen diese Form der Zuwendung, um ihre eigene Gesundheit zu fördern.

Berührung stärkt das Wohlbefinden

Berührungen fördern die Freisetzung des Hormons Oxytocin, das oft als „Kuschelhormon“ bezeichnet wird. Dieses Hormon stärkt das Bindungsgefühl und fördert das Vertrauen zwischen den Menschen. Für Frauen kann dies besonders wichtig sein, um eine tiefe emotionale Verbindung zu ihren Partnern, Kindern oder Freunden aufzubauen.

Fehlende Berührung kann krankmachen

Ein anhaltender Mangel an Berührung kann zu Stress und einer Schwächung des Immunsystems führen. Frauen, die in ihrer Rolle als Mütter, Töchter oder Schwestern oft für andere sorgen, sollten besonders darauf achten, selbst ausreichend Berührungen zu erhalten. Das kann durch Massagen, Umarmungen oder einfaches Händchenhalten geschehen.

Senioren und Berührung

Für ältere Frauen ist es wichtig, soziale Netzwerke aufrechtzuerhalten und den Kontakt zu Familie und Freunden zu pflegen. Körperliche Nähe, wie sie in einer guten Beziehung zu Enkelkindern oder durch achtsame Pflege in Seniorenheimen entsteht, ist von unschätzbarem Wert.

Aktives Berühren

Auch das aktive Berühren anderer kann für Frauen vorteilhaft sein. Es fördert nicht nur das Wohlbefinden der anderen Person, sondern auch das eigene. Die gegenseitige Anerkennung als Subjekte und das respektvolle Eingehen auf Bedürfnisse stärken die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Selbstberührung

Frauen sollten die Kraft der Selbstberührung nicht unterschätzen. Sie kann in Form von Selbstmassage, Eincremen oder einfach durch das Streicheln der eigenen Haut erfolgen. Diese Praxis kann helfen, Stress abzubauen und das Selbstwertgefühl zu steigern.

Die Qualität der Berührung

Es ist wichtig, dass Berührungen positiv und gewollt sind. Unangenehme oder erzwungene Berührungen können negative Folgen haben. Deshalb sollte jede Berührung achtsam und respektvoll erfolgen, um die gewünschte positive Wirkung zu erzielen.

Die Kunst der Berührung im Shiatsu

Shiatsu, eine Form der Massage basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bietet Frauen eine Möglichkeit, sich selbst und anderen durch gezielte Berührungen Gutes zu tun. Die Anwendung von Akupressurpunkten und das Verständnis der TCM-Elemente, insbesondere das Spiel mit Yin und Yang, können helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Wissen um die 5-Elemente-Lehre ermöglicht es, gezielt auf die Bedürfnisse des Körpers einzugehen und ein harmonisches Gleichgewicht zu fördern.

Frauen, die Berührungen bewusst in ihr Leben integrieren, profitieren von einem gestärkten Wohlbefinden und einer besseren Verbindung zu sich selbst und anderen. Berührungen sind nicht nur Ausdruck von Zuneigung, sondern ein essenzieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils.