

Steve Haines
Illustriert von Sophie Standing

Berührung ist ziemlich strange



Impressum

Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann
Übersetzung: Weronika M. Jakubowska
Printed in Germany

Druck und Bindung: Grafisches Centrum
Cuno GmbH & Co. KG

ISBN 978-3-8497-0401-8 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8335-8 (ePub)

Genehmigte Lizenzausgabe für
Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH,
Heidelberg, 2021

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem
Titel »Touch is Really Strange« bei
Singing Dragon, an imprint of Jessica
Kingsley Publishers, London, UK
Copyright © 2021

Steve Haines (Text)

Sophie Standing (Illustration)

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek: Die
Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten
Programm, unseren Autoren und zum
Verlag finden Sie unter:

www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag GmbH Vangerowstraße
14

69115 Heidelberg

Tel. 0 62 21-64 38 0

Fax 0 62 21-64 38 22

info@carl-auer.de

*„Berührung ist kein Allheilmittel, aber
sie ist allgegenwärtig. Sie ist nicht alles,
aber ohne sie ist alles nichts. Wer bereit
ist, sich selbst zu-rückzunehmen und
sich gleichzeitig ganz in die Beziehung
einzubringen, wer Berührung als
beheutsames Ver-netzen zweier
Organismen versteht, kann sie als
intim(st)e Form herr-schaftsfreier
Kommunikation erleben. Dieses Buch
wird Sie darin bestätigen
und unterstützen.“*

Martin Busch

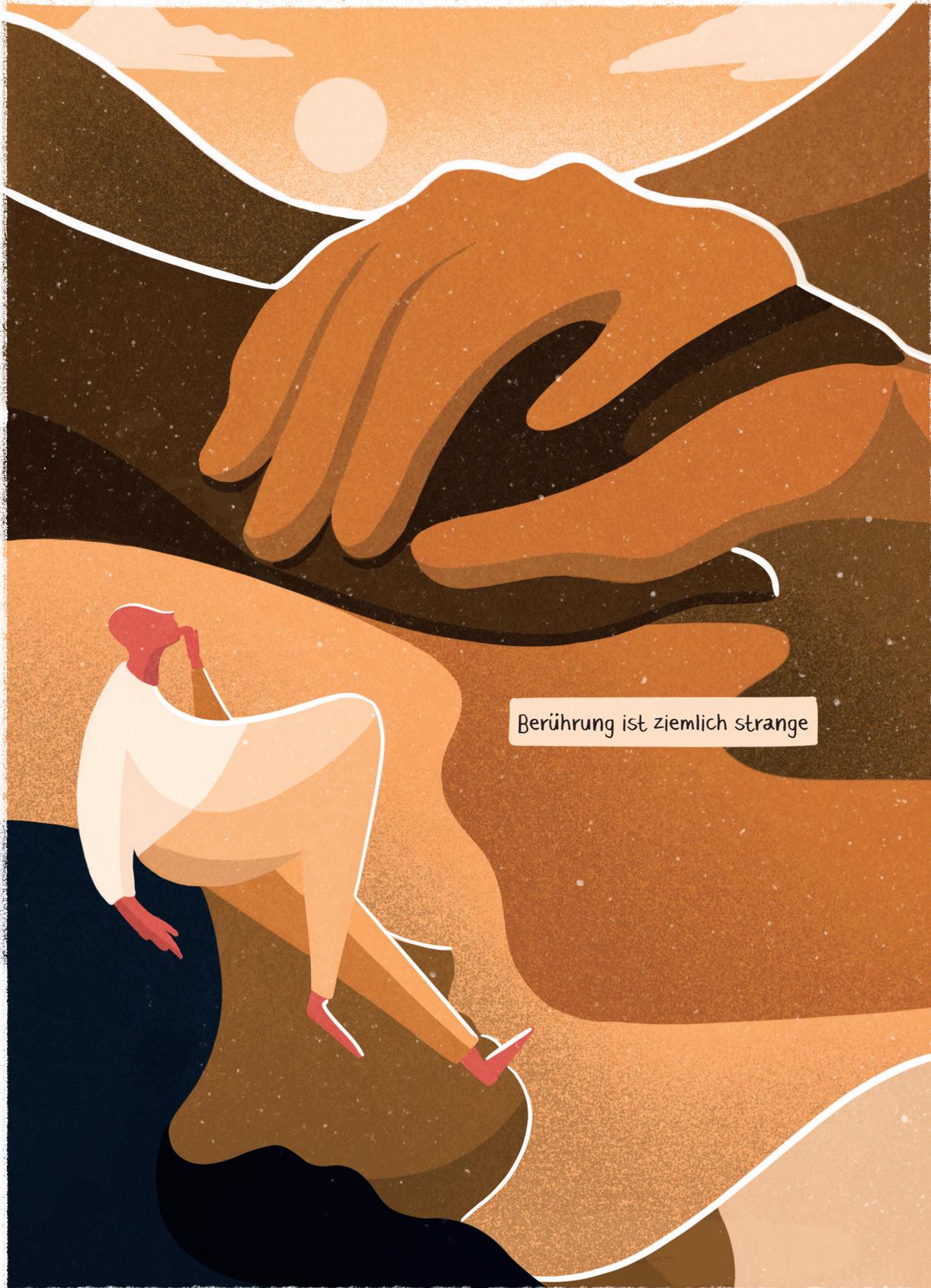
Steve Haines ist seit über 25 Jahren
als Körpertherapeut tätig. Sein
wissenschaftliches Verständnis von
Trauma, Schmerz und Angststörungen
hat seine Herangehensweise an die
Heilung maßgeblich verändert und
den Körper ins Zentrum gerückt. Er
lebt und arbeitet in London und Genf.
www.bodycollege.net

Sophie Standing ist Illustratorin und
Designerin. Sie ist spezialisiert auf
Humanwissenschaften. Ihr
Stil verbindet digitale und von
Hand gezeichnete Elemente, ist reich
an Farben, Strukturen und
metaphorischen Konzepten.
www.sophiestandingillustration.com

Mit freundlicher Unterstützung der



CHAJA
STIFTUNG



Berührung ist ziemlich strange

Wenn du die Augen schließt, woher weißt du dann, dass du existierst?



Kann man sich durch Berührung wirklicher fühlen?

Können Berührungen helfen, von Trauma, Angst und Schmerz zu genesen?

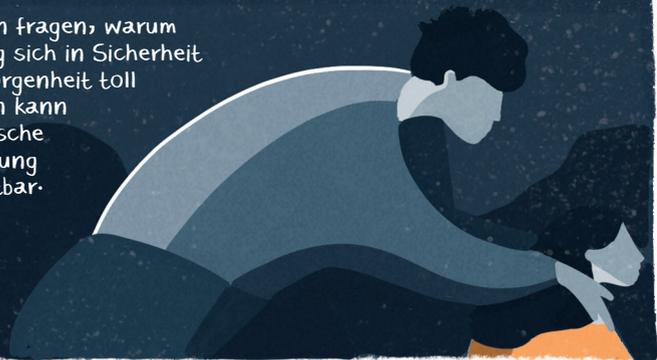


Worin liegt der Unterschied zwischen langsamer und schneller Berührung?

Antworten auf diese und ähnliche Fragen lassen uns eintauchen in die wundersame Welt der Berührungen.



Wir werden fragen, warum Berührung sich in Sicherheit und Geborgenheit toll anfühlen kann und falsche Berührung furchtbar.



Das kann helfen, Berührungen mutiger und tatkräftiger einzusetzen und so einen Paradigmenwandel zu unterstützen – für jede und jeden von uns, besonders aber für Körpertherapeutinnen und -therapeuten.



Berührung ist ein oft unterschätztes Werkzeug, das unsere Gesundheit und unser Gefühl unterstützen kann, sicher und in unserem Körper zu Hause zu sein.



Margaret Atwood (2000) verdeutlicht die Bedeutung von Berührung sehr schön, wenn sie schreibt: „Berührung kommt vor Sehen, vor Sprechen. Berührung ist die erste Sprache und die letzte, und sie sagt immer die Wahrheit.“ Der Tastsinn entwickelt sich als erster Sinn. Laut Linden (2015) wird angenommen, dass er in der achten Woche im Mutterleib zu funk-

tionieren beginnt. „Mir genügt es nicht zu lesen: Der Sand am Gestade sei süß; meine nackten Füße sollen ihn spüren. Mir taugt keinerlei Kenntnis, der kein Empfinden vorangegangen ist“ (Gide 1930). „Berührung gehört zu den grundlegendsten Elementen der menschlichen Entwicklung ... und hat eine kraftvolle Heilwirkung“ (Zur a. Nordmarken 2020).