

# Wie Berührungen Schmerzen lindern

Wenn Kinder sich verletzen, hilft **EINE UMARMUNG**.  
Doch nicht alle Menschen profitieren davon.

VON LAURA BEIGEL

**BERLIN.** „Aua!“ Unglücklich stürzt das Kind vom Fahrrad. Es schürft sich die Knie auf, die Hände schrammen über die kleinen Steine auf dem Asphalt. Der Schreck sitzt tief, genauso wie der Schmerz. Im nächsten Moment kullern schon die Tränen über die Wangen.

„Kinder brauchen in diesen Momenten empathische Eltern“, sagt Diplom-Sozialpädagogin Gabriele Reichart, Gründerin der „Eltern Akademie“. Das bedeutet: Die Kinder trösten – am besten sogar mit einer Umarmung oder dem allgemein bekannten Kuss aufs Aua. „Denn solche Berührungen sind weit mehr als ein nettes Ritual.“ Sie könnten erwiesenermaßen Schmerzen lindern.

## BERÜHRUNGEN SIND FÜR NEUGEBORENE ESSENZIELL

Einer, der sich mit den Gesundheitseffekten von Berührungen beschäftigt, ist Julian Packheiser. „Die Evidenz ist überwältigend“, sagt der soziale Neurowissenschaftler vom Zentrum

für Medizinische Psychologie und Translationale Neurowissenschaften der Ruhr-Universität Bochum. Zusammen mit Kolleginnen und Kollegen hat er im Jahr 2024 die positiven Auswirkungen von Berührungen in einer Studie zusammengetragen. „Berührungen haben vielfältige Effekte auf die Gesundheit“, sagt er. Sie würden unter anderem bei Ängsten, Depressionen, Schlaflosigkeit und Stress, aber am besten bei Schmerzen helfen.

Gerade Neugeborene profitieren von Berührungen. „Sie sind ein essenzieller Faktor für die Gesundheit eines Kindes“, sagt Packheiser. 2024 fand etwa eine US-Studie heraus, dass sich der Haut-zu-Haut-Kontakt mit einem Elternteil nach der Geburt – auch als Kangaroo-Care-Methode bekannt – langfristig positiv auf die kognitive Entwicklung von Frühgeborenen auswirkt. „Dementsprechend ist es

wichtig, dass Kinder im frühen Alter schon Berührungen erfahren“, so der Neurowissenschaftler weiter. „Berührung ist der erste Sinn, der sich vollständig entwickelt und mit dem wir als erstes die Welt wahrnehmen.“

## WIE DER KÖRPER AUF BERÜHRUNGEN REAGIERT

Doch woher rührt diese Kraft der Berührungen? Dazu hat die Wissenschaft bisher keine klare Antwort. „Es gibt aber verschiedene Hypothesen“, sagt Packheiser. Eine davon sei, dass bei Berührungen das Hormon Oxytocin freigesetzt wird, allgemein als Kuschelhormon bekannt. „Oxytocin hat eine schmerzlindernde Wirkung. Es bindet an Schmerzrezeptoren und blockiert sie.“ Gleichzeitig ist das Hormon dafür bekannt, Stress zu lindern.

„Wir wissen aber auch, dass positive, angenehme Berührun-



**Gerade für Kinder sind Umarmungen und körperliche Berührungen besonders wichtig.**  
Symbolfoto: Bethany Beck / Unsplash

gen bestimmte Hirnareale stimulieren, die auch Schmerzen verarbeiten“, sagt der Forscher. Eines dieser Areale ist die Insula, der Inselappen im Großhirn. Genauso reagiert das Belohnungszentrum im Gehirn auf Berührungen, was das Schmerzempfinden reduzieren könnte.

Die Rolle des Gehirns haben auch Forschende der Sahlgrenska Akademie in Schweden untersucht. In ihrer Studie, die 2009 im Fachmagazin „Nature Neuroscience“ erschienen ist, schreiben sie, dass die Signale des Streichelns der Haut einen direkten Weg zum Gehirn haben. Sie würden selbst dann nicht blockiert werden, wenn das Gehirn aus demselben Bereich Schmerzimpulse empfängt. „Im Gegenteil“, sagte

Hauptstudienautorin Line Löken, „die Streichelimpulse können die Schmerzimpulse sogar abschwächen.“

## DIE SCHATTENSEITE DER BERÜHRUNGEN

Zudem haben Packheiser und sein Team herausgefunden, dass es weniger eine Rolle spielt, wer einen berührt und wie lange. „Die Gesundheitseffekte von kurzen Interventionen waren nicht schlechter als die von fünf- oder zehnminütigen Massagen“, sagt der Neurowissenschaftler. Entscheidend sei die Häufigkeit der Berührungen: „Wenn ich häufige Berührungen habe, die nicht unbedingt lang sein müssen, beeinflusst das die Gesundheitsparameter,

die bei Ängsten, Depressionen und Schmerzen eine Rolle spielen, deutlich positiv.“

Wichtig sei, dass die Berührungen als angenehm empfunden werden. Nur dann könnten sie wirklich einen gesundheitlichen Nutzen haben. „Doch nicht alle Menschen mögen Berührungen“, merkt Packheiser an. Das treffe etwa häufig auf Menschen mit Autismus und Traumata zu. Es kann aber auch kulturelle Hintergründe haben. „Wenn ich kein Bedürfnis nach Berührungen habe, wird es auch meine Gesundheit nicht positiv beeinflussen.“ Im Gegenteil: Es kann eher schaden als nützen, indem es zusätzlichen Stress verursacht.

Die negativen Folgen von Berührungen seien ein praktisch noch unerforschtes Feld, erklärt der Neurowissenschaftler. Das habe vor allem ethische Gründe: „Man darf Menschen keinen Berührungen aussetzen, wenn sie diese als unangenehm empfinden. Und schon gar nicht darf man sie gegen ihren Willen berühren.“ Das macht es grundsätzlich schwieriger, die Schattenseite der Berührungen zu erforschen.

## TRÖSTEN, ABER RICHTIG

Auch bei der Frage, wie lange die Wirkung der Berührungen anhält, gibt es noch Forschungsbedarf. „Für kurze Zeiträume von Minuten bis vielleicht wenigen Stunden sind die Effekte gesichert“, sagt Packheiser. Dass sie darüber hinaus anhalten, sei eher unwahrscheinlich. Schließlich lasse die Wirkung von Oxytocin mit der Zeit nach. Dennoch

spricht sich der Forscher für Berührungstherapie als ergänzende Therapie in der Schmerzmedizin aus. „Patientenkontakt, der physisch ist und mit Berührung einhergeht, wird wahrscheinlich positive Effekte auf die Gesundheit haben.“

Jedoch hat die Wirkung von Berührungen zweifellos ihre Grenzen. „Bei ernsthaften Verletzungen ersetzen Berührungen niemals einen Arzt oder einen Sanitäter“, betont Sozialpädagogin Reichart. „Wobei es auch in diesen Situationen hilft, den Betroffenen Trost zu spenden.“ Wenn sich Kinder verletzen, sollten Eltern den Schmerz grundsätzlich ernst nehmen – egal, ob er sichtbar ist oder nicht. Auf keinen Fall sollten sie Sätze sagen wie „Ist doch nicht so schlimm“, „Stell dich nicht so an“ oder „Jungs weinen nicht“ und den Schmerz damit negieren.

Besser sei es, zunächst ruhig zu bleiben und zu schauen, wie schwerwiegend die Verletzung ist. „Wenn Eltern zu nervös sind, kann das auf die Kinder abfärben“, sagt Reichart. Und dann komme es auf eine empathische Haltung an. „Hast du dir wehgetan? Brauchst du meine Nähe? Ist es in Ordnung, wenn ich mal schaue? Also, um Erlaubnis zu fragen, das ist bei kleinen Kindern wichtig und bei Teenagern umso mehr.“ Auf Ablenkungen – etwa in Form von „Alles wieder gut, du bekommst jetzt ein Eis“ – sollten Eltern verzichten. „Der Schmerz sollte erlebt werden können“, sagt die Sozialpädagogin, „aber mit dem Ziel: Es geht wieder vorbei.“

# Eine Woche Kulturprogramm unter freiem Himmel

Der **magaScene**-Veranstaltungstipp: Sommer im Kulturdreieck 2026

Im Jahre 2024 belebten die 1. Kulturdreieck-Festwochen im Rahmen des Förderprogramms „Resiliente Innenstädte“ für 16 Tage das Areal zwischen Schauspielhaus, Künstlerhaus und Opernhaus, 2025 folgte der zehntägige „Sommer im Kulturdreieck“, jetzt steht der sieben-tägige „Sommer im Kulturdreieck 2026“ in den Startlöchern. Mögen sich Titel und Laufzeiten verändern, bleibt das Ziel doch dasselbe: Das Format unterstützt das kulturelle Stadtentwicklungsprojekt, im Kulturdreieck Kunst und Kultur verstärkt in den öffentlichen Raum zu tragen. Blickt man auf das Pro-

gramm 2026 kann das vom 27. August bis 2. September erneut gelingen.

„2025 war die Premiere vom ‚Sommer im Kulturdreieck‘ ein Erfolg, daran möchten wir mit der diesjährigen Ausgabe anknüpfen“, ist Hannah Jacob, Kulturdreieck-Projektleiterin in der Stabsstelle Kulturmanagement der Landeshauptstadt Hannover, zuversichtlich. Im Zentrum steht erneut das abendliche, eintrittsfreie Open Air-Kino auf dem Opernplatz. Getreu dem Motto „Bring your seat & meet!“ kann das Publikum wieder eigene Sitzgelegenheiten mitbringen und es sich vor der großen LED-Leinwand auf Campingstuhl oder Klapp-

hocker gemütlich machen. Kuratiert wird das Filmprogramm erneut vom Kommunalen Kino im Künstlerhaus. Die scheidende KoKi-Leiterin Wiebke Thomsen erläutert: „In diesem Jahr stellen wir unser Programm unter das Motto ‚Let the music play‘, denn Kino ohne Musik ist kaum vorstellbar.“ Zum Auftakt läuft am 27. August der 80er-Jahre Kult-Tanz-Film DIRTY DANCING (1987), anschließend zeigen zwei Stummfilmkonzerte ein filmisches Spektrum von 100 Jahren: Der feministisch-bonbonbunte Debütfilm DAS MELANCHOLISCHE MÄDCHEN (2019) wird am 28. August von elektronischen DJ-Sets begleitet, die Stummfilmkomödie AUSGE-RECHNET WOLKENKRATZER! (1923) mit Harald Lloyd in der Hauptrolle am 29. August von Richard Siedhoff live am Klavier vertont. Drei weitere Kultfilme sind danach auf dem Opernplatz zu sehen: Der romantische Krimi BODYGUARD (1992) mit Whitney Houston am 31. August, das Horror-Comedy-Kult-Spektakel THE ROCKY HORROR PICTURE SHOW (1975) am 1. September und der Disco-Streifen SATURDAY NIGHT FEVER (1977) am 2. September mit John Travolta.

Vor den Filmen (Start: 20 Uhr) präsentiert die VereinteKultur-Hannover mit dem VORSPANN an vier Abenden ein abwechs-

lungsreiches Programm: Jeweils eine Stunde vor Filmbeginn stehen Künstler\*innen und Kollektive der Freien Szene Hannovers im Mittelpunkt. Für Mascha Schmid von der VereintenKultur ein wichtiges Signal: „Für die Freie Szene ist die Teilnahme am ‚Sommer im Kulturdreieck‘ eine gute Möglichkeit, ihre Projekte und Positionen ganz niedrigschwellig einem interessierten Publikum zu präsentieren, auf einer professionellen Bühne, gegen angemessene Gage“. Das Programm beginnt am 28. August mit einer szenischen Lesung des Drehbuchs zu „Ungeheuer“, einem Kurzfilm nach der Ingeborg Bachmann-Erzählung „Undine geht“. Den 29. August teilen sich das Greta Gröning und Yuma Gao Duo und die Band High Fidelity. Am 1. September laden Amor Flamenco um Carmen Salado zu einem Flamenco-Tanz-Konzert ein. Am Schluss (2. September) präsentiert das Luz Karpat Duo mit Cristobal Pinto Santana am Kontrabass und Maryia Kashyna am Vibraphon eine Mischung aus Konzert, Klangkunst und audiovisueller Installation, während anschließend die Tänzerin Maya Podejma mit einem Tanzsolo die Verflechtung von Mensch und Technologie erforscht.

Der Tanz erobert aber auch auf andere Weise den Stadtraum:



„Choreo to go“ ist ein experimentelles Tanzprojekt für den öffentlichen Raum, initiiert von Tanzpunkt Hannover, für den Heike Bröckerhoff spricht: „Aus über 80 Bewerbungen hat eine Jury sechs Choreografinnen und Choreografen aus verschiedenen Tanzstilen erwählt, die gemeinsam einen Score entwickeln, eine Art Partitur für eine Choreografie. Diese wird am 2. September um 17 Uhr - Treffpunkt ist an der Open Air Kino Bühne auf dem Opernplatz - von einer Gruppe aus lokalen Tänzerinnen und Tänzern aus Urban Dance, zeitgenössischem Tanz und Ballett aufgeführt, ohne lange Proben und ohne Bühne, mitten in Hannovers Innenstadt!“

Vor dem tänzerischen Finale des „Sommer im Kulturdreieck“ steht aber erstmal eine musikalische Eröffnung – mit Mitsing-Garantie, beim ersten, von der HAZ präsentierten „Musste Singen! Live“-Format am 27. August um 19 Uhr. Ein besonderer Fokus liegt am 29. August auf der freien Musikszene: Dabei erweitert das Format „hell:wach handelt“, initiiert vom Landesverband Freie Klassik Niedersachsen e.V. und Musikland Niedersachsen, die klassischen Spielorte um ungewöhnliche Bühnen. Von morgens bis in die Abendstunden finden Konzerte unter anderem im Foyer des Motel One Hannover-Oper, in der GALERIA Hannover, in Kreipes CoffeeTime, im Teeladen P&T

**Freuen sich auf den „Sommer im Kulturdreieck“:** Wiebke Thomsen, Hannah Jacob, Mascha Schmid, Melanie Botzki und Heike Bröckerhoff.  
Foto: Jens Bielke

sowie auf dem Opernplatz statt. Am 30. August starten dann Staatsoper, Staatsballett und das Schauspiel Hannover mit einem großen Theater- und Hof-fest in die neue Spielzeit. Das Eröffnungsfest beginnt um 11 Uhr mit einem Frühstück auf dem Opernplatz, ab 20 Uhr klingt der Tag aus: Im Opernhaus mit dem Eröffnungskonzert und anschließender Night-Show vom GOP Variété Theater, bei der Opening Party „That's amore“ des Schauspiels in der Cumberland und bei der Live-Übertragung des Eröffnungskonzerts auf der Kinoleinwand auf dem Opernplatz. 2027 soll der „Sommer im Kulturdreieck“ fortgesetzt werden. „Optimal wäre, wenn wir den Opernplatz aufgrund der Hitze in den Sommermonaten dann auch etwas schattiger gestalten könnten“, regt Melanie Botzki an, Leiterin der Stabsstelle Kulturmanagement der Landeshauptstadt Hannover.

Das detaillierte Programm gibt es auf [www.hannover.de/kulturdreieck](http://www.hannover.de/kulturdreieck)

## magaScene

Viele weitere, spannende News aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an rund 500 Ausgelegten in Hannover oder online auf [www.magascene.de](http://www.magascene.de).

Besuchen Sie uns jetzt auch auf Instagram und Facebook!

[magaScene\\_hannover](https://www.instagram.com/magaScene_hannover)  
[MagaScene](https://www.facebook.com/MagaScene)



# Wenn Sie wüssten... wie die Regierung hinter den Kulissen tickt.

Der Politik-Podcast mit  
Dunz, Lamby und Quadbeck



Jetzt Reinhören

