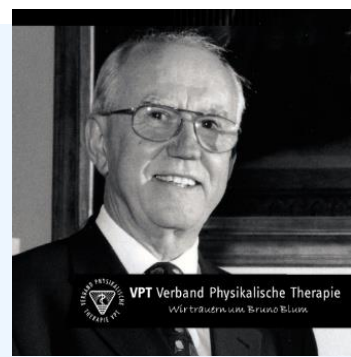


Hirn – Seele – Körper

In memoriam Bruno Blum
(1939 – 2017)



“Was meine Haut berührt, berührt auch mich”

“Massage ist eine kleine Psychotherapie”

Bruno Müller-Oerlinghausen

Charité – Universitätsmedizin Berlin

www.bruno-mueller-oerlinghausen.de

Würzburg 2017

Unser Tastsinn – der Weltentdecker...

- Der Tastsinn, lokalisiert in der Haut ist unser ältestes und größtes Sinnesorgan, unser „Fühler“. (Fast 20% unseres KG !)
- Haut und Gehirn sind entwicklungsgeschichtlich eng miteinander verbunden.
- Er ist am frühesten schon entwickelt , schon im Mutterleib lernen wir durch Berührungsimpulse uns selbst und unsere früheste Umwelt kennen.
- Der Tastsinn bleibt auch am längsten erhalten , bis zum Tod.
- Der Säugling entdeckt zunächst den Körper seiner Mutter, d.h. die Welt und sich selbst über Lippen, Haut, Hände. Berührt sich selbst .
- Wir sind in der Welt als unserer Welt nicht über abstraktes Denken , sondern über unseren Körper.
- Unser individuelles Körperbild entsteht v.a. über den Tastsinn , über sensorische Impulse von außen und innen.

Anti-Descartes

„Cogito – ergo sum.“ (?)

„Das Gehirn ist mit dem Körper nicht einfach nur durch den Hals verbunden, sondern Gehirn und Körper bilden eine untrennbare funktionelle Einheit.“

*G.Hüther, in : Storch et.al.2011:
Embodiment
(vgl. A. Damasio (2010) : Self
comes to Mind. Constructing the
Conscious Brain.)*

Philosophie der Berührung?

„Die Grundlage allen Erlebens ist Berührung und Bewegung. Realität wird nicht gewußt, sondern geglaubt, weil man der Wahrnehmung der Berührung glaubt.“

H. Emrich (2001)

„Das Ich ist die Wahrnehmung des Körper-Ich, und was wir vom Körper vor allem fühlen und wessen wir uns gewiss sind, ist die Haut“.

Lacombe (1959)

„Ein Ich, das keine Grundlage im Körpergefühl hat, verfällt der Verzweiflung...“

(Lowen 1969)

Bedeutung des Tastsinns

Meyer-Abich, 20010

„Wir erkennen die natürliche Mitwelt nicht in der distanzierten, sondern in der teilnehmenden Beobachtung“

„Auf die fünf Sinne bezogen ist es vor allem der Tastsinn, der nicht entfremdende Erfahrung ... bietet, denn hier empfindet man mit dem Gegenstand immer auch zugleich und ungeschützt sich selbst.“

„Wie ich berühre, so bin ich berührt.“



Haut I : Sensorik und Ausdruck

- Unser größtes **Sinnes-und Ausdrucksorgan**.
- **Ektoderm**. Zunächst Hülle, dann ZNS. (Psyche - Haut: Neurodermitis; Erröten, Juckreiz, Angstschweiß ; „Haare stehen bei Schreck zu Berge“...)
- Haut als Hülle und Ausdrucksorgan , als „Tempel der Seele“ in der **Alltagssprache** :
- Nicht in der Haut von xy stecken wollen; sich seiner Haut wehren; nicht aus seiner Haut können; mit heiler Haut davon gekommen....
- ..macht mich ganz kribblig; ..juckt mich nicht ... geht mir unter die Haut... ist zum aus der Haut fahren.... seine Wunden lecken...

Berührung – ein Grundbedürfnis

Kommunikationsmedium für Mensch und Tier

- Menschen und Tiere können sich ohne Berührung durch z.B. die Mutter nicht normal entwickeln.
Kinderexperimente von Friedrich d.Gr.
- Menschen ohne Berührungserfahrung werden u.U. krank oder kriminell .
- Moderne Gesellschaft ist gekennzeichnet durch Berührungsarmut .
- Das individuelle Berührungspotential wird zunehmend weniger genutzt („Do not touch“ in USA...) .

Wirkung von Berührung ist kontextabhängig

- Versöhnende Geste im Streit
- Mitteilung ernster Diagnose durch mitfühlenden Arzt
- Beginn einer erotischen Begegnung
- Bekräftigung langdauernder Liebe
- Neurologische Untersuchung
- Magische Handlung (Schamane , Hypnotiseur)
- Krankenschwester versucht verwirrten Pat. zu beruhigen
- Erste Slow Stroke® Massage bei traumatisierter junger Frau mit Missbrauchserfahrung
- Priester segnet. Magdalena salbt Jesu Füße.
- Freundschaft, Kameradschaft (z.B. im Sport)

Berührung im Alltag schult unsere emotionale Kompetenz (wir berühren uns selbst...)

- Katze kraulen, Hund streicheln,
- Erwachsene : Kinder trösten, tragen, beruhigen, loben, pflegen , Herzen, lausen ; Handschlag zur Begrüßung und Verabschiedung, - vergrabe mein Gesicht in meinen Händen , - zum Friseur gehen... Paare, die sich oft berühren, sind weniger krank, sind glücklicher.
- Kinder : an der Hand fassen, raufen, Mädchen kämmen Haare ,
- Erwachsene : Flirt, Liebe, Erotik (Indien!)
- Bedienungspersonal im Restaurant
- Ältere (verarmen an Berührung durch Verlust körperlicher Attraktivität, Verlust des Partners, Heimunterbringung) Wichtige Rolle von Angehörigen, Freunden , Pflegern („Do touch“!)
- Sterbende

Einige Wirkungsebenen therapeutischer Berührung

F.B. Leder, K.S. von Kalckreuth, 2009: Glücksgriffe (Zur TouchLife Massage)

- Muskulär, faszial
- Segmental/reflektorisch
- Nerval (Sensorik, CT-Faser-Netzwerk, Interozeption etc.)
- Hormonell (Cortisol, Oxytocin etc.)
- Psychologisch /Kommunikation/Kohärenzgefühl
- Spirituell („Körper: Tempel der Seele“)

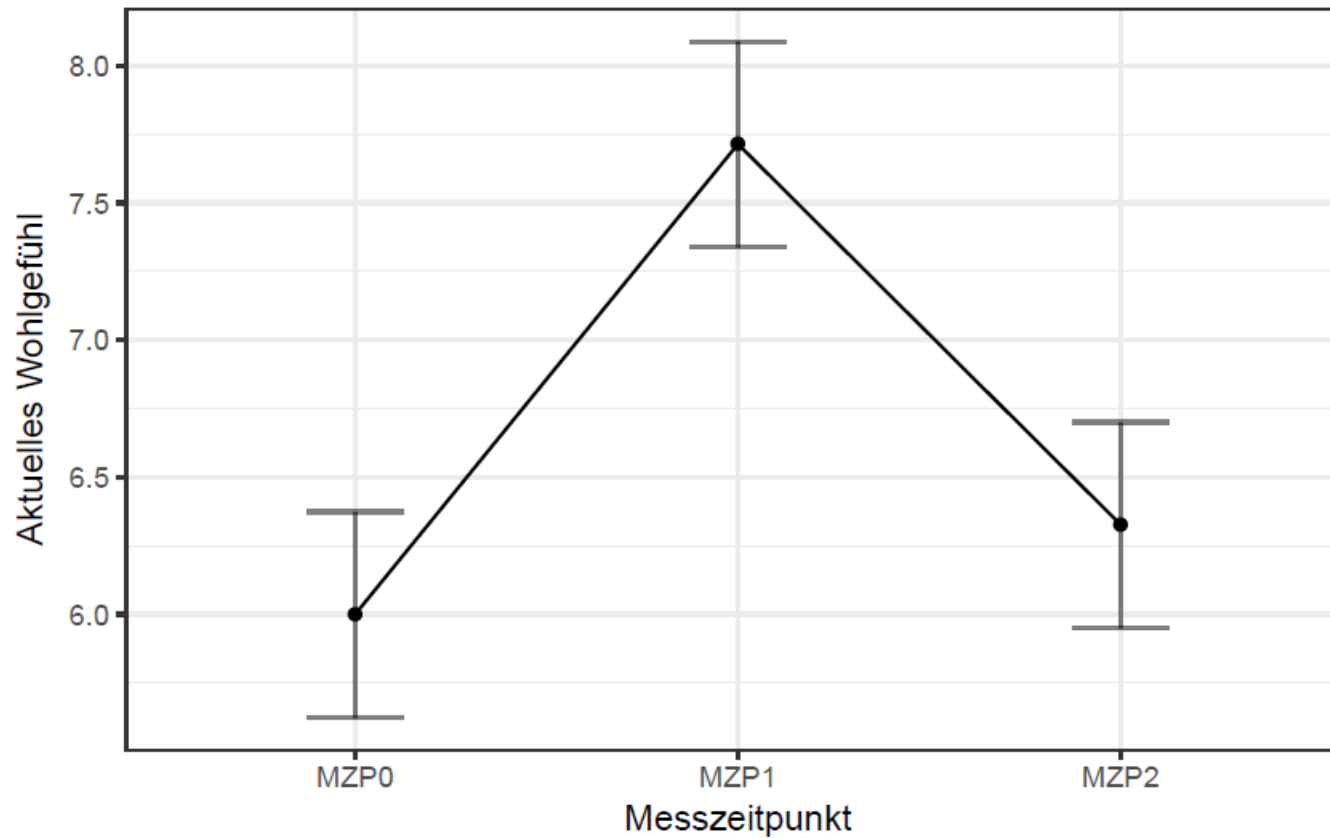
Psychische Massage- Effekte bei „gesunden“ Menschen

- Auch psychiatrisch Gesunde können an Partnerproblemen, Einsamkeit, innerpsychischen Konflikten, beginnendem burn-out etc. leiden.
- Manche suchen Hilfe und Stressreduktion in gut geführtem Wellness-Ambiente. Paar-Wellness zunehmend nachgefragt.
- Anxiolyse und Stressreduktion durch 15-minütige Behandlung z.B. innerhalb der Arbeitspause (*Shulman/Jones 1996; Field et al. 1996*); Veränderungen des EEG, Verbesserung der Aufmerksamkeit wie der Rechenleistungen wurden berichtet – auch in einem Experiment an schwedischen Schulkindern.(*Zit. nach Uvnäs-Moberg*)
- 30 minütige Schwedische Massage verbesserte bei Sportstudenten die Stimmung, reduzierte Angst , Spannung und Ärger. Tennis, Schwimmen oder Ruhe zeigte solche Effekte nicht. (*Weinberger et al. 1988*)

Effekt einer „Vasana“ Massage auf Wohlbefinden (N = 97)

Kiebgis, Eggart, Müller-Oerlinghausen, 2017

www.vasana.de



Effekt einer „Vasana“ Massage auf die akute psychophysische Befindlichkeit gesunder Probanden (N =17; VAS)

Statistisch signifikante Verminderung negativ besetzter Items

	<u>MZP0:</u> <i>Median</i> <i>(IQR)</i>	<u>MZP1:</u> <i>Median</i> <i>(IQR)</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
Ängstlichkeit	3 (2-5)	0 (0-3)	<.001*	0.59
seelische/körperliche Müdigkeit	5 (3-7)	2 (1-3)	<.01	0.47
seelische/körperliche Unruhe	5 (4-6)	0.5 (0-3)	<.01	0.51
Angespanntheit	5 (4-7)	1 (0-3)	<.001*	0.59
Lustlosigkeit	4 (3-5)	1 (0-3)	<.001*	0.59
Rückenschmerzen	3 (2-7)	0 (0-2)	<.001*	0.61

Was findet hier statt ? „Nur Wellness „ ?

Entspannung ist nicht das allein Gesuchte und Gefundene

Wirkungen einfühlsamer
therapeutischer Berührung
nicht durch Stressreduktion
allein erklärt. Emotionsstau
und Berührungsarmut sind
häufig anzutreffen. Störung
des Kohärenzgefühls.
Sehnsucht nach
umhüllender Bergung

- Ziel: **Sinnesbelebung.**
- Abhängig von Massageform,
Empathiefähigkeit des Gebers, seiner
Intention und seinem energetischen
Potential kann einfaches Sich-Wohl-
Fühlen-im Körper wie tiefe emotionale
Erschütterung resultieren.
- Sich-selbst-wieder-spüren-Können;
Stärkung des Kohärenzgefühls. (vgl.
Antonovsky)
- „Entpanzerung“ (W.Reich)
- Sexuelle Energie wecken, wieder
bewusst werden lassen, lösen.

Haut II : Berührungs-Speicher



www.vasana.de

- Haut als sensorischer Speicher : „**Hautgedächtnis**“ .
Berührungsgedächtnis. (CT-Fasern, Amygdala, Insula, Hippocampus..)
- Gedächtniswiederbelebung bei spezieller Berührung (z.B. Psychoaktive Massage.)

- Robert Seethaler: Ein ganzes Leben, S.13/14 :

(Andreas Egger , ein junger , starker ,aber hinkender Bergbauer sitzt nach einem schwer traumatischen Erlebnis in einer Wirtschaft und „kippt mit zugekniffenen Augen seinen Schnaps hinunter „)

„Als er seine Augen wieder öffnete stand eine junge Frau vor ihm. Sie stand einfach da... und sah ihn an. ...ihre Haut glänzte rosig in der Ofenwärme...Er blickte auf seine Hände hinab. Plötzlich kamen sie ihm komisch vor, wie sie so lagen: schwer,nutzlos,dumm....“

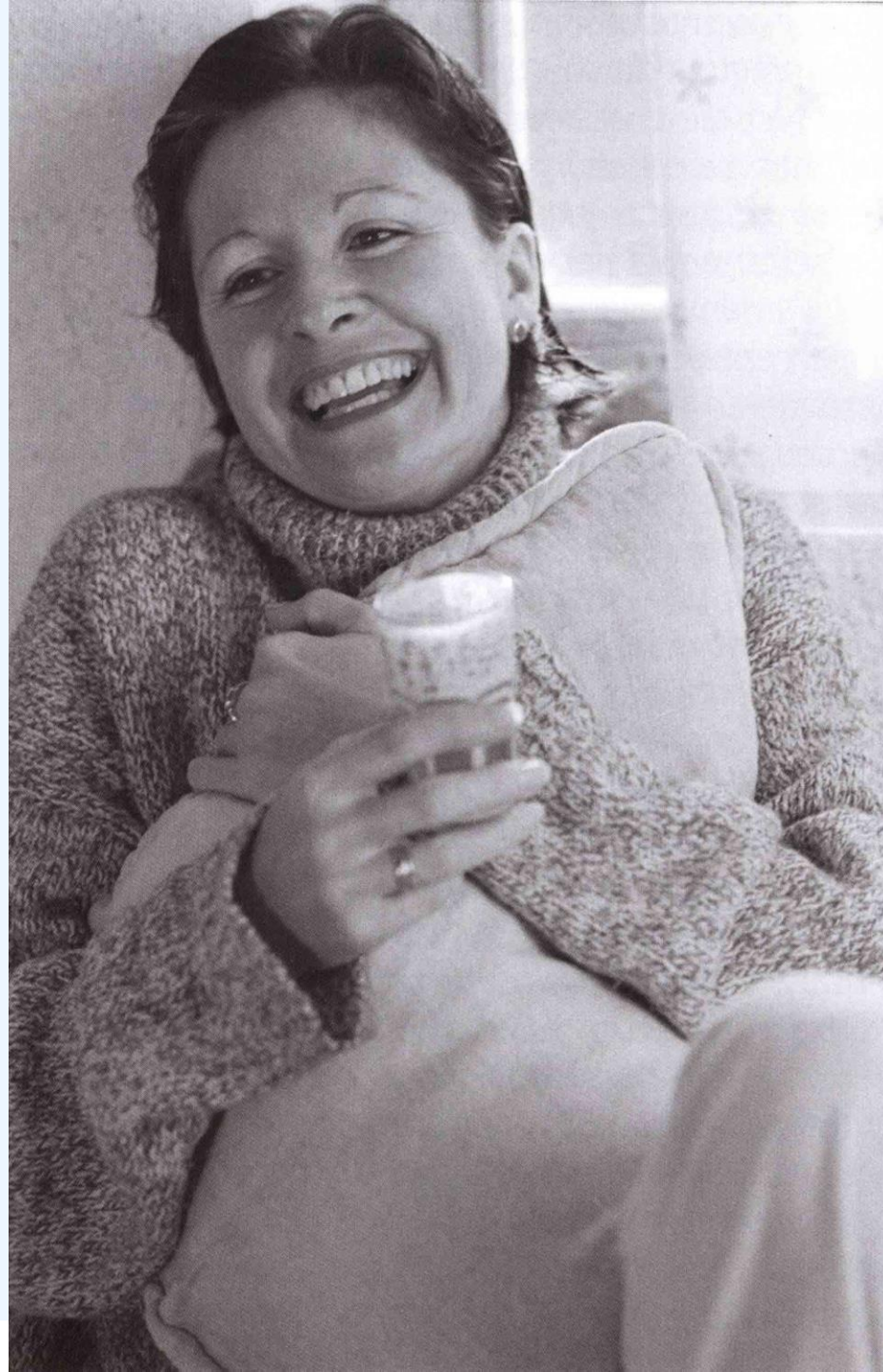
*(Sie bringt ein neues Glas Schnaps) „Und als sie sich nach vorne beugte,... berührte sie mit einer Falte ihrer Bluse seinen Oberarm. **Die Berührung war kaum zu spüren, doch hinterließ sie einen feinen Schmerz,** der mit jeder Sekunde tiefer in sein Fleisch zu sinken schien. Er sah sie an und sie lächelte. ..Sein Leben lang dachte Andreas Egger immer wieder an diesen Augenblick zurück, „*

Burn-out-Prävention

**Harmonisierung von Innen und Außen
Loslassen und in der Entspannung
Sinnen-Belebung
Stärkung des Kohärenzgefühls**

(Puzzleteile des Lebens neu ordnen –
...und das Gefühl mit hinein nehmen)

Innen und Außen
harmonisieren,
Kohärenzgefühl
stärken



Anwendung psychoregulativer Massagen und therapeutischer Berührung im Kranken-und Altenpflegebereich

Ausgangssituation

- Viele betagte und hochbetagte Menschen, multimorbid mit chronischen Schmerzen , Depression, Schlafstörungen und Multimedikation im Pflegeheim oder auf Palliativstation. Übermedikation ist oft nutzlos und schädlich. Antidepressiva wenig wirksam.

Was hilft ?

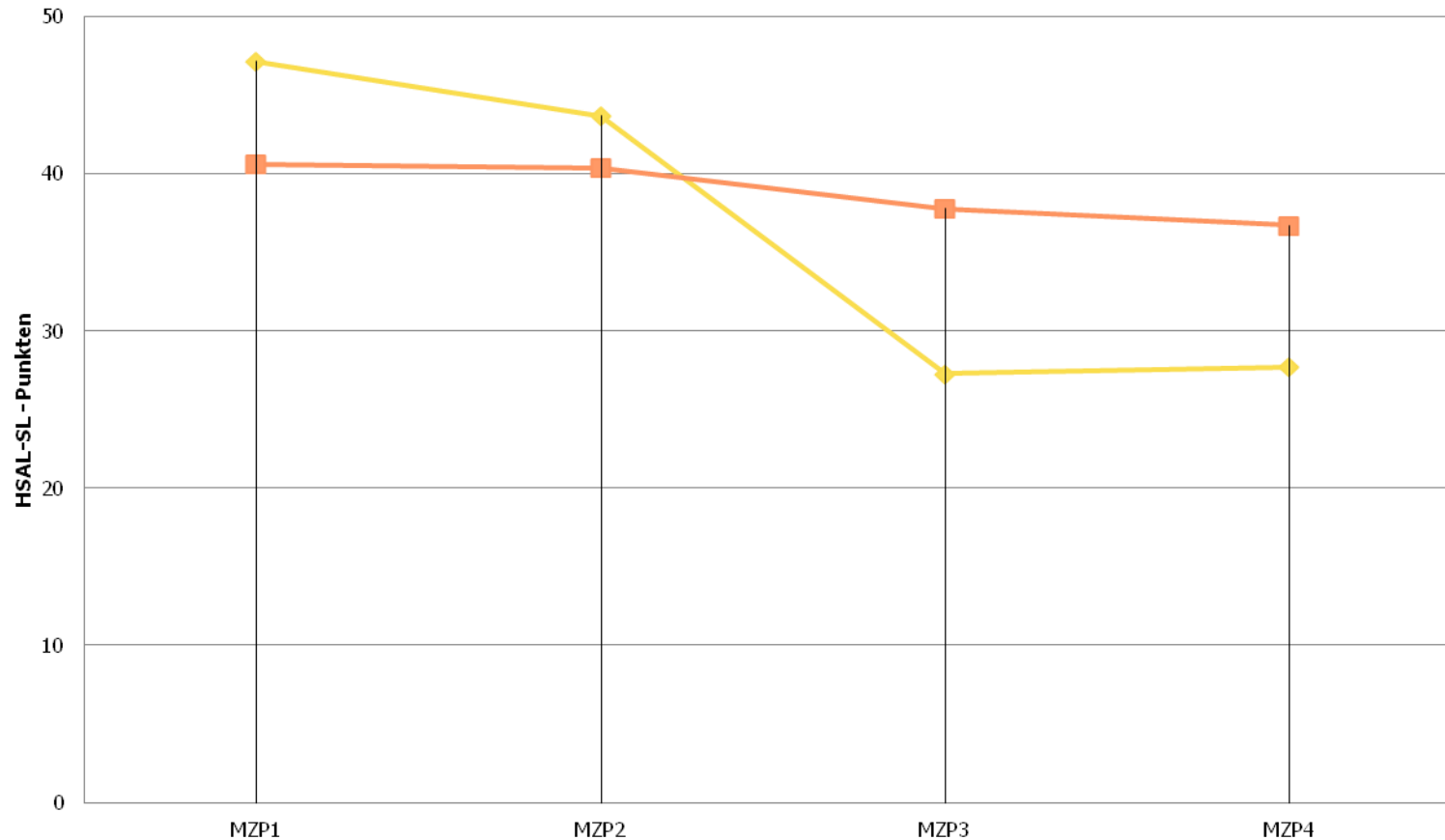
- Kurzmassagen und "therapeutic touch", Fußmassage etc. werden vor allem in den USA zunehmend durch Pflegepersonal eingesetzt . Studien belegen den Erfolg. (Stressreduktion, Entängstigung, besserer Schlaf. (Übersicht bei Harris /Richards ,2010, über 21 Einzelstudien.)
- Deutsche Übersicht bei Schiff (2006) (Atemstimulierende Einreibung und Rückenmassage.)

Wo könn(t)en die psychischen Wirkungen von Massage therapeutisch genutzt werden ?

- Komplementäre Behandlung von Patienten mit primären oder sekundären **depressiven/ängstlichen Störungen**
- Komplementäre Behandlung von Frauen mit **posttraumatischen Störungen** des Erlebens und Verhaltens ; auch nach Brustkrebs-Op.
- Behandlung **chronischer Schmerzzustände**
- ****
- Geburtsvorbereitung : Weniger Schmerz, weniger postpartale Depression, weniger Frühgeburten (*Kiebgis /Müller-Oerlinghausen 2017*)
- Bei Kindern und Jugendlichen mit Verhaltensstörungen und Konzentrationsschwächen
- Stimulation der Reifung Frühgeborener
- *Nota : Diese Indikationen sind nicht alle ausreichend evidenzgestützt.*

Psychoregulative vs. Klassische Massage bei chron. RS

(RCT; Unterskala **Schmerzleid** der HSAL; N=61; Intervention 2x/w; 5 Wochen
(MZP3) Follow-up 3 Monate (MZP 4)



Massage bei Krebs-Kranken

- Mehrere Untersuchungen (2004 -2009) zur Wirkung von Massage bei Menschen mit teilweise fortgeschrittenen Krebserkrankungen
- Deutlich stärkere antidepressive, anxiolytische und Anti-Ärger-Effekte unter Massage im Vergleich zu Gesprächstherapie oder „simple touch“ . (Z.B. Listing et.al. 2008)
- Auch Verminderung von Schmerzen und geringerer Schmerzmittelverbrauch (*Kutner et.al. 2008*)
- Effekte einer Schwedischen Massage z.B. bei krebskranken Kindern oder asiatischen Patienten hielten über 16-18 Stunden an. (*z.B. jane et.al. 2008*)
- 50% ige Verminderung von Depressivität und Ängstlichkeit in großer Beobachtungsstudie an 1300 Tumorpatienten. (*Cassileth und Vickers 2004*). Effekte hielten bis zu 48 Stunden an. Ganzkörpermassage war wirksamer als Fußmassage.

Wo könn(t)en die psychischen Wirkungen von Massage therapeutisch genutzt werden ?

- Komplementäre Behandlung von Patienten mit primären oder sekundären depressiven/ängstlichen Störungen
- Komplementäre Behandlung von Frauen mit posttraumatischen Störungen des Erlebens und Verhaltens ; auch nach Brustkrebs-Op.
- Behandlung chronischer Schmerzzustände
- ****
- **Geburtsvorbereitung** : Weniger Schmerz, weniger postpartale Depression, weniger Frühgeburten (*Kiebgis /Müller-Oerlinghausen 2017*)
- Bei **Kindern und Jugendlichen** mit Verhaltensstörungen und Konzentrationsschwächen
- Stimulation der Reifung **Frühgeborener**
- *Nota : Diese Indikationen sind nicht alle ausreichend evidenzgestützt.*

**„Die Behauptung Platos, dass man mit
Massage sogar Gewissensbisse heilen könne,
verdiente erprobt zu werden.„**

Friedrich Nietzsche, 1887, Brief an einen Freund.

Zitiert nach Martin Walser: Der Augenblick der Liebe. (2004)

Müller-Oerlinghausen B, Berg C, Scherer P, Mackert A et al.

Wirkungen einer “Slow-Stroke-Massage” als komplementäre Therapie bei 42 stationären depressiven Patienten und bei 30 gesunden Probanden – Ergebnisse einer kontrollierten Studie (SeSeTra)

Deutsche Medizinische Wochenschrift 2004;129:1363-1368

Nach Zufall verteilt jeweils 3 Massage-und zwei Kontrolltermine. (N = 42/30)

Ergebnis: Antidepressive Wirksamkeit von Slow Stroke® signifikant größer als unter der Kontrollbedingung (keine Berührung !)

Wirksamkeit der Massagetherapie bei Depression und Angsterkrankungen sowie bei Depressivität und Angst als Komorbidität – Eine systematische Übersicht kontrollierter Studien.

S.Baumgart, B.Müller-Oerlinghausen, CFG Schandera.

Phys.Med.Rehab.Kuror 2011 ;21 :167 - 182

- Insgesamt 90 Studien identifiziert
- 22 kontrollierte Studien aus 1995 - 2010 ausgewertet
 - Depression/Angst/Ermüdung/Stress als Hauptdiagnose N=7
 - Depression/Angst/Ermüdung/Stress als Begleitstörung bei

•Ergebnis :

Antidepressive/anxiolytische Wirksamkeit überwiegend signifikant größer in den MASSAGE - als in den Vergleichs - Gruppen. (Vgl. Dissertation. M.Arnold, Würzburg)

Psychobiologische Wirkungsmechanismen ?

- Primäreffekt Entspannung oder eigenständiger „antidepressiver“ Effekt ?
- „Entpanzerung“ Voraussetzung für Erleben von Glück ?
- Rhythmische sanfte Hautberührung → Freisetzung von Oxytocin und Stimulation von CT-Fasern (→ Wohlgefühl) . Spezielle **nicht-myelinisierte C taktile Afferenzen** mit direkter Weiterleitung zum limbischen System . (**Netzwerk** . Biolog. Grundlage unseres **Körper-Ich**, unserer Identität)
- Neues Konzept : Beeinflussung der bei Depression dysfunktionalen **Interozeption** (körperliche Selbstwahrnehmung *vgl. Harshaw 2014*)
- Viele Fragen offen....

Deutschland braucht ein universitäres
Forschungsinstitut (Vgl. Touch Research
Institute in USA) für alle Aspekte von
Massage/Physiotherapie/Osteopathie.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Offenheit !

Embodiment

Maya Storch, Benita Cantieni u.a. (Universität Zürich)

Seelische Veränderungen wirken sich immer auch körperlich aus und gezielte Beeinflussung körperlicher Funktionen z.B. der Körperhaltung(Aufrichtung) oder der Gesichtsmuskulatur haben (erwünschte oder unerwünschte) seelische , z.B. emotionale Auswirkungen.

Also : Körper $\rightarrow$ Psyche

Anders die Psychosomatik.... Psyche → Körper