

Inhalt

Einleitung 7

1. Babyzart 11

Körperwärme und Nähe 13

The Nature of Love 18

Der Streichel-Sinn 20

2. Trost, Spinnen und Mitgefühl 31

Ich und die anderen 33

Das körperliche Selbst 35

Das aktive und das passive Ich 38

Das soziale Selbst 40

3. Berührungen im Alltag 47

Der Midas-Effekt 49

Warum sind Berührungen angenehm? 52

Kultur und Berührung 60

4. Freundschaft 69

Vom Lausen zur Freundschaft 71

Berührungswahrnehmung im Kontext 75

Berührung gegen Stress 78

Berührungen und Nähe 82

5. Haustiere 89

Heilsame Tiergesellschaft 95

Tiergestützte Therapie 97

6. Liebe, Sex und Zärtlichkeit 103

Zufriedenheit in der Liebesbeziehung 107

 Erotik 113

 Das Bindehormon Oxytocin 118

7. Berührungen und Krankheit 123

Schizophrenie und Berührung 127

 Autismus und Berührung 130

 ADHS und Berührung 134

 Berührungs-Synästhesie 135

 Magersucht und Berührung 136

Berührungen im medizinischen Kontext 138

8. Die Wissenschaft hinter Kuschelpartys,

Tantra und Wohlergehen 141

 Selbsterfahrung 143

 Yoga und Interozeption 148

 Brauchen wir Kuschelpartys? 150

**9. Berührungen in Zeiten der
virtuellen Kommunikation 155**

Fernbeziehungen und Mitgefühl 157

 Smartphones und Roboter 159

 Kein Ersatz 166

 Nachwort 169

Zur Methodik der Hirnforschung 173

 Literatur 176

 Bildnachweis 192