

## Berührungängste und Berührungsschmerzen in der Reflexzonentherapie

Erfahren Sie was Berührungsschmerzen und Berührungängste aus Sicht der KomplementärTherapie mit anderen körperlichen Beschwerden zu tun haben und welchen Behandlungsansatz Ihnen die Reflexzonentherapie bietet.

13.07.2023

### Natürliches Gleichgewicht verschiedener Körpersysteme

Der Organismus ist bestrebt unser Nerven-, Herz- und Kreislaufsystem sowie unser Lymph- und Hormonsystem im Gleichgewicht zu halten. Diese komplexen Systeme sind verschiedenen Einflüssen wie beispielsweise Stress, Schicksalsschlägen und Krankheiten ausgesetzt. Unser Körper agiert in der Regel selbstregulierend. Fällt diese Selbstregulation aus dem Gleichgewicht, können sich Signale wie Schmerzen, Schlaflosigkeit oder chronische Erschöpfung bemerkbar machen. Dem körperlichen Leiden sind seelische „Schmerzen“ wie Wut, Schuld- und Schamgefühle oftmals gegenübergestellt. Das Ziel der KomplementärTherapie ist es, diese Signale wahrzunehmen und methoden-spezifisch die Selbstregulation anzuregen.



© adobe stock

### Die Amygdala: Ein Alarm- und Schutzsystem

Die Amygdala ist ein interner Alarmmelder und gehört in unserem Gehirn dem Limbischen System an. Dieses System ist u.a. an emotionalen Reaktionen wie Angst, Wut, Trauer und Freude beteiligt. Das Limbische System ist sozusagen unser emotionales Gehirn und die Amygdala hilft dabei Gefahren rechtzeitig zu erkennen. Sie kann Situationen in Gefährlichkeitsgrade einteilen und sofortige „Schutzreaktionen“ auslösen.

### Berührungsschmerzen und Panik-Attacken: Eine natürliche Schutzreaktion

Panik-Attacken sind eine Überreaktion des Körpers. Bei Menschen mit traumatischem Hintergrund beispielsweise, können diese wiederkehrend sein. Die Amygdala ist dauerhaft auf Alarm eingestellt und bei jedem „Trigger“ (Auslösereiz) werden erneut Stresshormone in den Körper geschleust. Diese Stresshormone belasten das ganze menschliche System. Das kann auf Dauer nebst den psychischen und seelischen Beschwerden auch zu körperlichen Beschwerden führen. Bei Menschen mit Angststörungen können diverse Schmerzsymptome und Berührungängste weitere Begleiterscheinungen sein.

Betroffene mit Berührungängsten und Berührungsschmerzen werden vor grosse Herausforderungen gestellt, wenn sie Linderung ihrer Beschwerden suchen. Hier kann die professionelle Reflexzonentherapie unterstützen. Sie kann über die vielen Reflexzonen - welche nicht nur an Füßen sondern auch an Händen, Ohren und Körper zu finden sind - auf die menschliche Selbstregulation einwirken.



### Der Behandlungsansatz der Dermatome in der Reflexzonentherapie

Dermatome sind flächige Körperreflexzonen, welche von den Spinalnerven gebildet werden. Durch diese Hautareale besteht eine Verbindung zum zentralen Nervensystem und zu den inneren Organen und umgekehrt. In der Fachsprache wird diese Verbindung



© Adobe Stock

„Reflexbogen“ genannt. Das Organ Haut spielt in der Reflexzonentherapie eine wesentliche Rolle, fast alle Impulssetzungen geschehen über die Haut.

Ganz aktuell ist eine neue Art der Reflexzonentherapie über die Haut entstanden, welche insbesondere für Menschen mit Berührungängsten und Traumata entwickelt und geprüft worden ist.

### Angebot für Menschen mit Berührungängsten und Traumata

Eine spezielle Form der Reflexzonentherapie funktioniert mit Distanz und ohne Hand-Haut Kontakt. Die Amygdala kann durch die wohltuende Behandlung von ihrer Alarmfunktion entlastet werden. Das limbische System beruhigt sich und die Selbstheilung kann angeregt werden. Die Behandlung erfolgt mit unterschiedlichen, vorgewärmten Behandlungsrollen aus Holz nach einem definierten Ablauf. Eine Studie aus den USA<sup>1</sup> belegt, dass beispielsweise Massagen mit moderatem Druck u.a. das Stresshormon Cortisol senken, das Glückshormon Serotonin und das Kuschelhormon Oxytocin erhöhen. Dies beruhigt und stabilisiert wiederum das Nervensystem, reduziert chronische Schmerzzustände, Panikattacken, Schlafstörungen und ermöglicht eine Selbstheilungsbasis für Körper und Geist.

Zusammengefasst kann man sagen: Reflexzonentherapie bietet verschiedene Möglichkeiten der Regulation, der Beruhigung und der Stabilisierung für Menschen mit Berührungängsten und Berührungsschmerzen.

#### Autor\*in:

Daniela Loosli, KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom, Methode Reflexzonentherapie, Co-Präsidentin SVRT, Tremona  
Schweizerischer Verband für Reflexzonentherapie, [www.svrt.ch](http://www.svrt.ch)

#### Quellen:

<sup>1</sup> Massage Therapy Research Review, Touch Research Institute, University of Miami School doi:10.1016/j.ctcp.2014.07.002.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25172313/>