

TAKTILE ABWEHR: MANCHE MENSCHEN SIND EMPFINDLICHER ©

von Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA



Eine wichtige Aufgabe unseres Berührungs- (oder taktilen) Systems ist neben der taktilen Perzeption - die an anderer Stelle besprochen wird - die schützende Funktion dieses Sinnessystems. Unser Tastsinn warnt uns, wenn etwas spitz, heiß oder kalt ist bzw. in irgendeiner anderen Weise eine Gefahr darstellen könnte. Wir lernen, jene Dinge zu „bemerken“, die uns schaden oder gefährden können, und reagieren, indem wir uns von der Gefahrenquelle entfernen.

Bei manchen Menschen funktioniert diese Fähigkeit des Berührungssystems, zwischen potenziell gefährdenden und harmlosen „Nachrichten“ zu unterscheiden, nicht so gut. Manche Kinder haben einen unterempfindlichen Berührungssinn. Sie scheinen Schmerz nicht so intensiv wahrzunehmen wie andere und bemerken Berührungsreize nicht, die ihnen eigentlich auffallen sollten.

Häufiger tritt allerdings eine inkonsistente Empfindlichkeit oder eine Hypersensitivität gegenüber Berührungen auf. Dr. A. Jean Ayres war die Erste, die diese Reaktion als „taktile Abwehr“ (Überempfindlichkeit) beschrieben hat.

Eine Person mit einer Hypersensitivität gegenüber Berührungsreizen oder einer taktilen Abwehr scheint übertrieben auf Spürinformationen zu reagieren, die anderen Menschen nicht besonders auffallen oder die sie zumindest nicht beeinträchtigen/stören. Häufige Zeichen taktiler Abwehr sind unter anderem: Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Arten von Kleidungsstücken oder Stoffen; Vorlieben oder Abneigungen gegenüber Nahrungsmitteln, welche in erster Linie mit der Konsistenz des Essens zu tun haben (z. B. Vermeidung von breiigem oder cremigem Essen; Irritation in Zusammenhang mit knusprigem oder klumpigem Essen); Verweigerung gegenüber Fingerfarbe oder Schlamm bzw. Abneigung, sich die Hände schmutzig zu machen; eine Abneigung, barfuß über bestimmte Oberflächen wie Sand oder Gras zu gehen; eine überdurchschnittlich hohe Abneigung, sich die Zähne zu putzen, die Haare zu bürsten oder das Gesicht zu waschen; schließlich auch eine Tendenz, lieber zu berühren als berührt zu werden, insbesondere wenn diese passive Berührung unerwartet erfolgt.

Da wir in der Regel nicht oft über unseren Berührungssinn nachdenken und darum nicht erkennen, dass manche Menschen empfindlicher auf Berührungsreize reagieren, wird ein solches Benehmen häufig als ein Persönlichkeitsmerkmal oder unangepasstes Verhalten interpretiert.

Allerdings wurden inzwischen so viele Fälle von taktiler Abwehr dokumentiert, dass wir davon ausgehen können, dass es sich dabei tatsächlich nicht um erlerntes Verhalten, sondern um einen Zustand mit neurologischer Basis handelt, der bei den betroffenen Personen ein hohes Maß an Unbehagen hervorruft und die Lebensqualität für sie persönlich und ihre Familien erheblich beeinträchtigen kann.

Unser Berührungssinn steht in enger Verbindung mit unseren Gefühlen. Wenn über diesen Sinneskanal regelmäßig Unbehagen wahrgenommen wird, ist es wahrscheinlich, dass die betroffene Person starke emotionale Reaktionen zeigt. Daher werden betroffene Kinder häufig als gereizt, verschlossen, weinerlich, aufgebracht o.ä. beschrieben. Auch ist es schwierig, aufmerksam zu sein, wenn man gerade darüber nachdenkt, wie sich die eigene Kleidung anfühlt oder wie unangenehm es war, dass eine andere Person die eigene Haut berührt hat, während man in der Schlange gewartet hat.

Menschen, die unter taktiler Überempfindlichkeit leiden, können zu manchen Zeitpunkten besser damit umgehen als zu anderen. Stressoren wie Müdigkeit, Krankheit, Angst und auch Hunger verstärken die

Abwehrreaktionen häufig. In einer Therapie, die darauf abzielt, die taktile Abwehr zu reduzieren, wird versucht, Schritt für Schritt gut regulierte Reaktionen auf unterschiedliche taktile Informationen hervorzurufen. Ziel ist es, einerseits die Art und Weise, wie das Nervensystem Berührungsinformationen registriert und interpretiert, zu normalisieren und andererseits produktive Strategien zu entwickeln, um die erhöhte Sensitivität verstehen und damit leben zu lernen.

Was kann ich tun?

Auf folgende Weise können Sie Ihr Kind oder ein anderes Familienmitglied, das eine taktile Abwehr vorzuweisen scheint, unterstützen:

- Leichte, kitzelnde Berührungen sind in der Regel am unangenehmsten. Üben Sie, wenn Sie Ihr Kind anfassen, statt leichter Berührung einen festen, konstanten Druck aus. Im Schulalltag lässt sich die Irritation durch leichte Berührung eventuell vermeiden, wenn Sie die Lehrperson Ihres Kindes bitten, es am Anfang oder Ende einer Reihe stehen zu lassen statt in der Mitte.
- Fester, stetiger Druck schaltet taktile Irritation in der Regel aus. Das ist der Grund, warum wir über eine schmerzende Stelle reiben (und wahrscheinlich auch die ursprüngliche Ursache für Umarmungen).
- Feste Massagen, Druck (beispielsweise indem man Arme oder Beine mit einem elastischen Verband einwickelt) oder ein sanftes „Einpfuschen“ des Kindes zwischen Kissen können hilfreich sein.
- Achten Sie darauf, welche Arten von Kleidung, Spielmaterialien oder sozialen Situationen (z. B. durch ein volles Einkaufszentrum gehen) negative Reaktionen bei Ihrem Kind hervorrufen. Versuchen Sie, solche Situationen zu vermeiden, bis das Problem gelindert ist (lassen Sie Ihr Kind beispielsweise nur Kleidung aus Baumwolle tragen, wenn es diese bevorzugt).
- Vermeiden Sie Machtkämpfe in diesem Bereich, insofern nicht die Sicherheit des Kindes oder ein anderer entscheidender Aspekt eine Rolle spielen. Man kann leicht auf den Gedanken kommen, dass ein Kind mit taktile Abwehr versucht, Sie zu manipulieren oder Ihnen das Leben schwer zu machen. Glauben Sie ihm, wenn es versucht, Ihnen mitzuteilen, dass etwas weh tut. Wahrscheinlich ist es tatsächlich so!

Hinweis: Jede Art von unerwarteter oder bedeutsamer Veränderung im Verhalten sollte überprüft werden. Kinder mit Schlafschwierigkeiten, Verdauungsproblemen, Allergien und anderen medizinischen Auffälligkeiten können eine erhöhte Reizbarkeit, auch der taktilen Sensibilität, vorweisen. Stellen Sie sicher, dass Sie andere Faktoren berücksichtigen und abklären, bevor Sie davon ausgehen, dass die Verhaltensweisen sensorischer Natur sind.

Taktile Abwehr: Manche Menschen sind empfindlicher © ist Teil der Serie „Parent Pages“ zum Thema Sensorische Integration, verfasst von Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA. Übersetzung durch Daniella Belleflamme (dbe@ergopraxisasperm.at)

Das Dokument darf, unter Berücksichtigung des vollständigen Titels und der Copyright Informationen, zu Bildungszwecken vervielfältigt werden.