

Katharina Ehmann

Fasst mich an!

23. Mai 2018

Hungrig, durstig, müde – wir meinen stets zu wissen, was uns fehlt. Ein Zeichen, das uns vor »Berührungsmangel« warnt, gibt es aber nicht. Dabei ist Körperkontakt lebenswichtig.

Stelle dir vor, du gehst zum Arzt. Seit ein paar Wochen fühlst du dich nicht wohl, kannst dir aber nicht erklären, warum. Die Symptome sind diffus und fügen sich zu keinem klaren Bild zusammen: Du bist erschöpft, latent gestresst, ein bisschen dünnhäutig, und fühlst dich irgendwie ... verloren. Die Hausärztin macht verschiedene Routinetests, stellt dir ein paar Fragen und kommt zu dem Schluss: »Sie leiden an Berührungsmangel.« »Wie bitte?«, rutscht es dir heraus.

Zugegeben, dass deine Ärztin eine solche Diagnose stellt, ist eher unwahrscheinlich. So einfach wie eine Grippe ist ein Berührungsdefizit leider nicht erkennbar. Dennoch wurde unserer Gesellschaft als Ganzes in den letzten Jahren immer wieder »Berührungsarmut« diagnostiziert. ^{#1} Sozialwissenschaftler und Psychologen mussten sich für dieses Urteil mit Indizien zufriedengeben: Laut einer Befragung aus dem Jahr 2014 wünscht sich jeder dritte Deutsche mehr Umarmungen. Fast die Hälfte gibt an, dass in Deutschland zu wenig umarmt wird. ^{#1}

Dabei sind Berührungen kein »nettes Extra«: Der Haptikforscher und Psychologe Martin Grunwald ^{#2} nennt sie ein »Lebensmittel« – und meint das nicht metaphorisch.

Die Biologie der Berührung

Zahlreiche Studien ^{*3} legen nahe, dass Berührung für Säugetiere überlebenswichtig ist. ^{*4} Doch auch wenn Kinder Nähe-Entzug überleben, nimmt ihre körperliche und psychische Gesundheit nachhaltig Schaden.

Martin Grunwald und seine Kollegen vermuten, dass zu wenig Nähe als Säugling und Kleinkind zu einer Störung des Körperschemas führt. Das Körperschema ist – grob zusammengefasst – unser Bewusstsein über die eigenen körperlichen Grenzen im Raum. ^{*5} Laut Martin Grunwalds Forschung führen grundlegende Störungen des Körperschemas im Extremfall zu Erkrankungen wie zum Beispiel Anorexie oder Adipositas. ^{*6} Viel Hautkontakt wirkt sich dagegen positiv auf die Hirnentwicklung von Neugeborenen aus. ^{#2} Außerdem ist liebevolle Berührung ein wichtiger Baustein, um eine sichere Bindung zwischen Kind und Eltern aufzubauen. ^{*7}

Auch auf Erwachsene wirkt sich Berührung unmittelbar aus: Sie senkt die Herzfrequenz sowie den Blutdruck und bremst die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, dafür fluten die Hormone Oxytocin und Serotonin ^{*8} unseren Körper – wir fühlen uns entspannt. Länger andauernde Berührung wie zum Beispiel eine Massage oder Kuschneln verbessert die Immunfunktionen, die Muskulatur entspannt sich und depressive Verstimmungen lassen nach. ^{#3}

Die wahre Körpersprache

Zusätzlich hat Berührung vor allem zwischenmenschliche Funktionen: Martin Grunwald erklärt, dass die emotionale und kommunikative Funktion von Berührung bei starken Gefühlen deutlich wird. So reagieren wir zum Beispiel auf einer Beerdigung oder nach der Geburt eines Kindes instinktiv mit einer Umarmung, um Mitgefühl oder Mitfreude zu transportieren.

Katharina Ehmann

Fasst mich an!

perspective-daily.de/article/531/Gu6sB60I

In einer Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass Menschen in der Lage sind, 8 unterschiedliche Gefühle allein durch Berührung zu vermitteln. #4

Bereits kurzer, beiläufiger Kontakt – eine ritualisierte Umarmung zur Begrüßung oder das Streifen des Armes – kann ein Gefühl der Verbundenheit und der Sympathie hervorrufen und unser Verhalten beeinflussen. Restaurantgäste geben sogar mehr Trinkgeld, wenn sie vorher von der Kellnerin kurz an der Hand oder Schulter berührt wurden. #5 Auch eine flüchtige Berührung während einer Bitte erhöht laut einer weiteren Untersuchung die Wahrscheinlichkeit, dass diese gewissenhafter erfüllt wird. #6

Die positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unseren Gefühlshaushalt stellen sich aber erst durch Berührungen mit einer anderen Qualität ein. Die Körpertherapeutin Gabriele Riess #9 spricht hier von einem »Halten und Gehaltenwerden« bis zur Entspannung.

Wir Unberührten?

Aber wie können wir feststellen, ob Berührung in unserem Alltag zu kurz kommt? So könnte die Checkliste deiner Ärztin aussehen:

- > **»Wie viel sind Sie digital unterwegs?«** Das viel beschworene Schreckgespenst Digitalisierung trägt zu einer Berührungsverarmung bei, sagt Martin Grunwald. In Beziehungen gelten digitale Medien – ab einem gewissen Nutzungsgrad – schon lange als Intimitätsräuber. #7 Die Rechnung ist einfach: Jede Minute, die wir vor dem Bildschirm verbringen, fehlt uns potentiell für echte Berührungen.
- > **»Ist Ihnen schön auszusehen wichtiger, als Schönes zu spüren?«** Die Werbeindustrie und ihre Influencer #10 vermitteln: Körper sollen immer glatt, straff und duftend-frisch sein. Körpertherapeutin Gabriele Riess glaubt, dass dieses Bild uns Angst macht, zu spüren, wie sich unser Gegenüber wirklich (an-)fühlt – und wir uns für ihn. Sind meine Hände zu schwitzig, ist meine zu Haut trocken, mein Bauch zu weich?

Katharina Ehmann

Fasst mich an!

perspective-daily.de/article/531/Gu6sB60I

- > **»Verwechseln Sie Ihre Lust auf Sex mit Ihrem Bedürfnis nach Nähe?«**
Auch wenn sexueller Kontakt natürlich auf Berührung und Nähe basiert: Unser Bedürfnis nach vertrauensvoller Nähe ist ein komplett eigener Verhaltens- und Bedürfniskomplex. Martin Grunwald merkt an, dass es mittlerweile einfacher ist, an Sex als an diese andere Art der Nähe zu kommen. Zwischen Händeschütteln oder der höflichen Umarmung auf der einen und Lustbefriedigung auf der anderen Seite gebe es wenig zu holen.
- > **»Leben Sie allein?«** In 41% der deutschen Haushalte lebte im Jahr 2017 nur eine Person. ^{#8} In Großstädten sind es oft sogar mehr als die Hälfte. Seit langem zeichnet sich vor allem in Nordeuropa ein Trend zu Singlehaushalten ab. ^{#11} Für immer mehr Menschen bedeutet nach Hause kommen also nicht automatisch die Möglichkeit, in den Arm genommen zu werden.
- > **»Empfinden Sie Berührung als bedrohlich oder belastend?«** Über dem Thema Körperkontakt schwebt schnell auch die Angst vor Übergriffen und sexualisierter Berührung. Körpertherapeutin Gabriele Riess sieht hier ein großes Dilemma: Das Bedürfnis nach Nähe wird von der – nachvollziehbaren – Angst vor Übergriffen überschattet. **»Zwischen Political Correctness auf der einen und dem Wissen über die Kriminalstatistiken auf der anderen Seite entsteht eine große Verunsicherung. Man ist lieber vorsichtig.«** – Martin Grunwald, Haptikforscher
- > **»Wie haben Ihre Eltern Ihnen Nähe geschenkt?«** Wenn Eltern ohne viel körperliche Zuwendung aufgewachsen sind, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie auch ihren eigenen Kindern nicht ungezwungen Nähe schenken oder deren Bedürfnis danach erkennen. Der Schmerz durch soziale Zurückweisung ist vergleichbar mit körperlichem Schmerzerleben. ^{#9} So ist es nicht verwunderlich, wenn ein Kind nach erfolglosen Versuchen nicht mehr nach Nähe sucht.

Die möglichen Ursachen für Berührungsdefizite sind also vielfältig. Wie sieht es mit Heilmitteln gegen »Berührungsmangel« aus?

Was wir von den Experten lernen können

Die Ängste vor Berührung und die alltäglichen Hindernisse können wir nicht einfach beiseiteschieben. Aber es ist ein Anfang, mehr über unser Bedürfnis nach Nähe zu lernen und darüber zu sprechen. So wie Gabriele Riess und Martin Grunwald, die völlig ungezwungen und geradeheraus über Körperkontakt reden, ohne jedes Zögern Wörter wie *schmusen* oder *Nacken kraulen* aussprechen. Zu einem entspannten Umgang mit dem Grundbedürfnis Nähe gehört aber auch, die eigenen Grenzen zu kommunizieren: Nicht nur klar »Ja«, sondern auch deutlich »Nein« sagen lernen.

»Man muss sich das Verhalten von Kleinkindern in Erinnerung rufen, die sich gegenseitig ganz selbstverständlich anfassen, den anderen zu begreifen versuchen.« – Gabriele Riess, Körpertherapeutin

Die Körpertherapeutin betont, dass wir Berührungen fühlen können, ohne sie bewusst zu spüren. Die Voraussetzungen dafür, dass Berührung »spürbar wird«, sind Zeit und Vertrauen. Nur wenn wir uns erlauben, einfach beieinander zu sein und dem Gegenüber offen und ungeteilt Aufmerksamkeit zu schenken, entstehen Gelegenheiten zum Anlehnen und Festhalten. Nähe tanken geht nicht im Zwischendurch und Nebenbei.

Katharina Ehmann

Fasst mich an!

perspective-daily.de/article/531/Gu6sB60I

Zusätzliche Informationen

- *1 Eine allgemeingültige Aussage über eine ganze Gesellschaft lässt sich allerdings noch schwerer treffen als über ein Individuum. Das liegt laut Haptikforscher Martin Grunwald daran, dass uns meistens keine Vergleichsdaten zu vorherigen Generationen vorliegen. Wir wissen nicht, wie es um den alltäglichen Körperkontakt in den 1960er-Jahren in Deutschland stand. Hinzu kommt, dass es nicht »die gesunde Gesellschaft« als Vergleichspunkt gibt.
- *2 Der Psychologe Martin Grunwald leitet seit dem Jahr 2008 das [Haptik-Forschungslabor](#) der Universität Leipzig. Sein Buch [»Homo Hapticus - Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können«](#) wurde zum Wissenschaftsbuch des Jahres 2018 gewählt. Aktuell erforscht er, wie Berührung bei frühgeborenen Kindern helfen kann, Atemaussetzer zu vermeiden bzw. die Atmung wieder anzuregen.
- *3 Experimente mit [Affenjungen](#) zeigen, dass Isolation zu auffälligem Verhalten, körperlichem und psychischem Verfall bis zum Tod führt. Darüber hinaus werden die erhöhten [Mortalitätsraten in Waisenhäusern](#) mit fehlender Nähe durch Bezugspersonen erklärt. Auch ist unter anderem ein grausames [Experiment von Friedrich II.](#) an Menschenkindern überliefert: Er ließ eine Gruppe von Säuglingen ohne jede Art von Zuwendung aufziehen. Es ist überliefert, dass einige Kinder starben, jedoch gibt es keine genauen Zahlen.

Katharina Ehmann

Fasst mich an!

perspective-daily.de/article/531/Gu6sB60I

- *4 Martin Grunwald erklärt in seinem Buch »Homo Hapticus«: »Die direkte Kopplung biologischer Wachstumsprozesse an die physische Reizung des Körpers folgt dem Naturgesetz, dass die Entwicklung von Leben nur dann biologisch sinnvoll ist, wenn artgleiche Organismen in direkter Nähe vorhanden sind, denn keinem Säugetier würde es unter natürlichen Bedingungen gelingen, ohne direkten Kontakt zu Artgenossen – insbesondere der Mutter – lebensfähig zu bleiben und sich zu entwickeln.«
- *5 Martin Grunwald schreibt in seinem Buch »Homo Hapticus« über das Körperschema: »Eine Leistung des Körperschemas ist die sichere Beurteilung dessen, was an unserem Körper hinten und vorn, oben und unten ist. Auch mit geschlossenen Augen haben wir ein sicheres Empfinden für die räumlichen Aspekte unseres Körpers. [...] Verallgemeinert kann man die Leistung des Körperschemas als Bewusstsein über das eigene körperliche Selbst oder als eine neuronale Abbildung unserer dreidimensionalen Daseinsart verstehen.«
- *6 Die Patienten haben kein Gefühl für ihre eigenen Körpergrenzen entwickeln können. Aus diesem Grund hat Martin Grunwald einen »Druckanzug« entwickelt, eine Art maßgeschneiderten Neoprenanzug, den Anorexie-Patienten regelmäßig tragen – ergänzend zu ihrer Therapie. Durch den Druck des Anzugs, der als künstliche Körpergrenze dient, können die Patienten korrigierende Erfahrungen zu ihrem eigenen Körperschema machen. Studien stehen noch aus, an der Berliner Charité wird der Anzug allerdings bereits erfolgreich eingesetzt.
- *7 Laut der Bindungstheorie entscheiden die Bindungserfahrungen als Säugling und in der frühen Kindheit über unseren »Bindungstypen«. Dieser soll sich langfristig auf die psychische Gesundheit sowie spätere Beziehungserfahrungen auswirken.

- *8 Das **Hormon** Cortisol beeinflusst den menschlichen Stoffwechsel, sodass bei Belastung energiereiche Verbindungen verfügbar werden. Es wirkt abschwächend auf das Immunsystem und beeinflusst den Blutdruck.

Oxytocin wird auch Kuschelhormon (ebenso Orgasmus- oder Treuehormon) genannt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Geburt, beim Stillen und der Mutter-Kind-Bindung. Es steht allgemein in Zusammenhang mit Liebe, Vertrauen und einem Gefühl der Ruhe. Es wird nach angenehmen Körperkontakten wie Umarmungen oder Massagen ausgeschüttet.

Der **Neurtransmitter** Serotonin ist vor allem als Glückshormon bekannt. Dabei spielt Serotonin eine Rolle bei der Blutgerinnung, im Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-System. In unserem Zentralnervensystem beeinflusst es neben der Stimmung den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Appetit, das Schmerzerleben sowie das Sexualverhalten.

- *9 Gabriele Riess arbeitet seit 30 Jahren als Körpertherapeutin mit Kindern und Erwachsenen. Seit 10 Jahren hat sie eine eigene Praxis in Berlin. Hier bietet sie Einzel- und Gruppentherapien an.
- *10 Influencer (von »to influence«, beeinflussen) ist ein Marketingbegriff für Personen, die durch ihre Präsenz und Reichweite in sozialen Netzwerken herausstechen und damit interessant für Werbezwecke im Internet sind.
- *11 Eine Differenzierung ist hier wichtig: Allein zu leben oder Zeit allein zu verbringen ist nicht automatisch gleichzusetzen mit »viel allein sein«, also kein oder nur ein dünnes soziales Netz zu besitzen. Auf der anderen Seite kann das subjektive Gefühl von Einsamkeit unabhängig von der Anwesenheit anderer Menschen sein. Hier geht es vielmehr um die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit.

Katharina Ehmann

Fasst mich an!

perspective-daily.de/article/531/Gu6sB60I

Quellen und weiterführende Links

- #1** Hier findest du eine Zusammenfassung der Umfrage-Ergebnisse (2014)
 <https://yougov.de/news/2014/01/20/umfrage-jeder-dritte-wunscht-sich-mehr-umarmungen/>
- #2** Diese Studie untersucht den Einfluss von Berührung auf die
 Gehirnentwicklung von Neugeborenen (englisch, 2017)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S096098221730204X>
- #3** Diese Studie fasst Erkenntnisse zum Einfluss von Berührung zusammen
 (englisch, 2010, PDF)
<http://rolfing.nyc/wp-content/uploads/2016/06/Touch-for-socioemotional-and-physical-well-being-A-review.pdf>
- #4** Probanden vermittelten in dieser Studie 8 verschiedene Gefühle allein
 durch Berührung (englisch, 2009, PDF)
https://www.depauw.edu/learn/lab/publications/documents/touch/2009_Touch_The_communication_of_emotion_via_touch.pdf
- #5** Den Einfluss kurzer Berührungen auf das Trinkgeld von Kellnerinnen
 untersuchte diese Studie (englisch, 1984, Paywall)
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167284104003>
- #6** Diese Studie zeigt, dass beiläufige Berührungen unsere Hilfsbereitschaft
 beeinflussen (englisch, 1986, Paywall)
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF00987204>

Katharina Ehmann

Fasst mich an!

perspective-daily.de/article/531/Gu6sB60I

#7 Dirk Walbrühl schreibt hier über digitale Liebestöter – und wie es in der
 Beziehung wieder funken kann

<https://perspective-daily.de/article/397>

#8 Die Pressemitteilung des Statistischen Bundesamts zu Singlehaushalten
 (2017)

https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/zdw/2017/PD17_31_p002.html

#9 Soziale Zurückweisung aktiviert Schmerzzentren (englisch, 2016, Paywall)

 <http://science.sciencemag.org/content/302/5643/290>