

.....
**CORONA-
FOLGEN**
Kochen ohne
Geschmackssinn
Seite 30

.....
INTERVIEW
Fernseh-Liebling
Nik Hartmann
Seite 24

Lass dich mal drücken!

**Seit einem Jahr sollen wir körperliche Distanz halten.
Warum Berührungen wichtig sind und was hilft, wenn sie fehlen**

Seite 18

Lass dich Herzen!
Umarmungen tun Körper
und Seele gut. Und sie
fehlen vielen während der
Pandemie.



Die Kraft der Berührung

In Zeiten von Corona müssen wir
auf Abstand gehen. Dabei ist Nähe für den
Menschen äusserst wichtig.

TEXT SUSANNE STETTLER

Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs und dem Zusammenbruch des Regimes des rumänischen Diktators Nicolae Ceausescu (1918–1989) im Dezember 1989 gingen erschütternde Bilder aus rumänischen Waisenheimern um die Welt: Sie zeigten völlig verwahrloste Buben und Mädchen, die unter unvorstellbaren Zuständen dahinvegetierten und allesamt verhaltensgestört waren. Neben mangelndem Essen, mangelnder Hygiene und ganz allgemein mangelnder Versorgung hatte es ihnen an Zuwendung, Liebe und Umarmungen gefehlt.

Heute weiss man, dass die Folgen einer derartigen Vernachlässigung fatal sind, denn die dadurch hervorgerufenen physischen und psychischen Defizite können nicht wieder ausgeglichen werden. Noch bis in die 1950er-Jahre hatten Psychologen jungen Müttern allerdings nahegelegt, den Körperkontakt zu ihren Söhnen und Töchtern auf das Füttern zu beschränken, sonst drohe die Verweichlichung der Kinder. Ausnahmen dürften für Züchtigungen wie Ohrfeigen oder Hintern-Versohlen gemacht werden. Eine aus heutiger Sicht empörende Empfehlung. → Seite 20



FOTOS GETTY IMAGES, ZVG

Anna Frei weiss aus psychologischer und komplementärmedizinischer Sicht, wie wichtig Berührungen sind.

→ «Berührungen sind für unsere Gesundheit, das Wohlbefinden und die Selbstwahrnehmung enorm wichtig», sagt Anna Frei (34), Psychologin und Shiatsu-Therapeutin – und damit auch Expertin für Berührungen – aus Bern. «Berührung ist die erste Erfahrung, die wir im Leben machen. Bereits der Fötus fühlt sich geborgen im umschliessenden Druck der Gebärmutter.»

Der Tastsinn entwickelt sich zuerst
Lange bevor ein Ungeborenes sehen und hören kann, entsteht sein Tastsinn: Schon ab der fünften Schwangerschaftswoche spürt es Berührungen an den Lippen. Bei der Geburt ist der Tastsinn weiter entwickelt als alle anderen Sinne. Wie wichtig körperliche Nähe ist, zeigt

sich auch bei viel zu früh geborenen Babys: Frühchen, die möglichst oft und lange auf Mamas oder Papas nackter Brust liegen, legen fast doppelt so schnell an Gewicht zu als Winzlinge, die keine solche, Kangarooing genannte Therapie bekommen.

Die Berührung alleine ist allerdings noch nicht einmal die halbe Miete. Erst die Kombination von Haut und Gefühlen bringt den Erfolg: Der Körper schüttet dabei das «Kuschelhormon» Oxytocin aus und baut Stresshormone ab. Das reduziert Ängste, stillt Schmerzen und stärkt das Immunsystem.

Nichts bleibt unbemerkt
An der Universität Leipzig (D) befindet sich das einzige Haptik-Forschungs-

labor Europas. Dessen Gründer und Leiter, der Psychologe Martin Grunwald (55), und sein Team erforschen alles, was mit Berührungen zu tun hat. Es gibt viel zu entdecken, denn der menschliche Körper ist ein regelrechter Scanner: Im Follikel von jedem der rund fünf Millionen Körperhaare sitzen Berührungssensoren. Und auch in der Haut selbst gibt es zwischen 300 und 600 Millionen Rezeptoren, die jede noch so kleine Verformung der Haut aufzeichnen, was Berührungen ja letztendlich sind.

Berührungen tun gut, zumindest die angenehmen. Vor allem aber beruhigen sie uns. Bis zu 800 Mal am Tag fassen wir uns ins Gesicht und sind uns dessen nicht einmal bewusst. Diese Selbstberührungen sind laut Martin Grunwald

ÜBUNGEN FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL

Anna Frei's Tipps

Am Morgen

- Sich Zeit nehmen beim Aufwachen und sich bewusst strecken, wohligh räkeln wie eine Katze.
- Eventuell eine kurze Meditation anschliessen.
- Körperübung zur Anregung des Energieflusses: sanftes Abklopfen des gesamten Körpers mit leichter Faust oder mit den Fingerspitzen.

Am Abend

- Warmes Fussbad und anschliessend die Füsse eincremen – wirkt erdend, beruhigend.
- Den Körper mit der Lieblingslotion eincremen – gibt ein wohlighes Ganzkörpergefühl.
- Sich bewusst in eine Decke kuscheln, einwickeln – Gefühl der Geborgenheit stärken.



Ungefähr so werden wir jubeln, wenn wir uns nach der Pandemie wieder nahekommen dürfen.

der Versuch des Organismus, nach oder während einer psychischen Irritation das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Erste Hinweise kamen von Äffchen

Wie wichtig die innere Balance ist, zeigte sich schon in den 1950er-Jahren. Der amerikanische Psychologe und Verhaltensforscher Harry Harlow (1905–1981) denkt damals, dass zu viel Zuwendung alles andere als stark macht. Stutzig wird er jedoch, als neugeborene Äffchen Entwicklungs- und Verhaltensstörungen zeigen, nachdem er sie von ihren Müttern getrennt hat, um sie möglichst keimfrei aufzuziehen und für seine Forschungen rund ums Erinnerungsvermögen zu benutzen. Harlow fragt sich, ob der natürlicherweise enge Kontakt zwischen den Äffchen und ihren Müttern zu mehr als nur dem Überleben dient.

Um dem nachzugehen, trennt er erneut Rhesusäffchen von ihren Müttern. Doch dieses Mal gibt er den Kleinen zwei Puppen, die echten Affen gleichen: eine metallene «Draht-Mutter» sowie eine weiche «Stoff-Mutter». Milch kriegen sie über eine integrierte Schoppenflasche nur von der Draht-Mutter. Doch obwohl diese überlebenswichtig ist, verbringen die Äffchen die meiste Zeit bei ihrer Stoff-Mutter, kuscheln sich an sie und schlafen bei ihr. Bringt Harry Harlow die Tiere alleine in eine neue Umgebung, sind sie ängstlich, kommt aber die Stoff-Mutter mit in den → Seite 22

KURZ UND BÜNDIG

- Noch bis in die 1950er-Jahre sollten Eltern ihre Kinder möglichst nicht umarmen.
- Es ist anstrengend, unsere unbewussten zwischenmenschlichen Handlungen zu unterdrücken.
- Einsame Menschen haben eine kürzere Lebenserwartung.
- Emotionale Vernachlässigung ist fatal.

→ neuen Käfig, fühlen sie sich wohl, zeigen sich neugierig und interessiert. Die Experimente waren aus heutigem Blickwinkel zwar grausam und unethisch, doch brachten sie für die damalige Zeit völlig neue Erkenntnisse und lösten ein Umdenken aus, was die Bedeutung von Nähe betrifft.

Die Folgen der Pandemie

Das können die Forscher auch während der Corona-Pandemie studieren, weil es Nähe und Körperkontakt zu vermeiden gilt – ausser mit dem innersten Kreis. Zu den Folgen dieses Verhaltenskodex befragt, sagte Martin Grunwald 2020 in einem Interview mit der deutschen Zeitung «Taz am Wochenende»: «Es ist kognitiv total anstrengend, ständig die Routinen unserer Körperkommunikation zu unterdrücken, diese unbewussten zwischenmenschlichen Handlungen zu kontrollieren. Das löst Stress aus. Man sieht ja auch schon, dass die Menschen nach Alternativen suchen, die Begrüssung mit dem Ellenbogen, die Ghettofaust.» Das sieht auch Anna Frei so: «Alle Handlungen, welche die Beziehung zwischen Personen stärken, können ausgleichend sein und als teilweiser Ersatz dienen.»

Wie wichtig zwischenmenschliche Nähe ist, hat Grunwald auch in seinem Buch «Homo Hapticus – Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können» ausführlich beschrieben. Er sagt, dass sich durch Körperkontakt unsere körpereigene Apotheke öffnet. Tatsächlich hat die Wissenschaft diesbezüglich interessante Entdeckungen gemacht. Einige Beispiele:

- Berühren Ärzte bei der Vergabe eines Medikaments ihre Patientinnen oder Patienten am Arm, nehmen diese ihre Medizin regelmässiger und werden schneller gesund.
- Der Juckreiz bei Kindern mit Neurodermitis nimmt deutlich ab, wenn sie oft in den Arm genommen werden.

- Wanderer, die sich an den Händen halten, kommt der Aufstieg weniger steil vor.
- Das Tastzentrum im Gehirn reagiert auch dann noch, wenn ein Mensch im Koma liegt oder sein Tod kurz bevorsteht.

Die Suche nach einem Ausgleich

Fehlt der Körperkontakt, wie zum Beispiel in Zeiten von Corona, wirds bald einmal brenzlich. «Das ist schon ein dramatischer Zustand», sagte Martin Grunwald im Interview mit der «Taz». «Wenn dieser lange ausbleibt, können Körper und Seele krank werden.»

Immerhin kann man jemanden auch in der Seele berühren. Das ersetzt zwar körperliche Nähe nicht vollumfänglich, hilft aber. «Neben der Kraft der Berührung kommt der Kraft der Beziehung grosse Bedeutung zu», erklärt Anna Frei. «Und diese muss im Moment ja nicht wegfallen. Eine tiefe familiäre oder freundschaftliche Beziehung kann auch mit guten Gesprächen via Telefon, Video-Chat oder Internet gepflegt werden. Das erlebe ich selber in meinem Freundeskreis.» Trotzdem kann das kein Dauerzustand sein. Die Psychologin und Shiatsu-Therapeutin: «Ich hoffe sehr, dass diese Berührungsgänge-

nach dem Abklingen der Pandemie wieder verloren gehen.»

Noch ist es nicht so weit. Deshalb bleibt es wichtig, wirkliche Berührung zu erfahren. «Ist dies im engen Umfeld nicht möglich, empfehle ich körperorientierte Therapien wie etwa Shiatsu, Cranio-Sacral-Therapie, Rebalancing, Lymphdrainage, Osteopathie oder Ähnliches», so Anna Frei. «Meine Klienten berichten nach dem Shiatsu häufig, dass sie sich entspannt, wohl, geerdet, energiegeladener, gestärkt, zuversichtlich, gelassener oder im Frieden mit sich und der Welt fühlen.» Martin Grunwald hat noch ganz andere Vorschläge: Kochen,

Gartenarbeit, Basteln, Heimwerkern – einfach alles, was möglichst viele Sinne anspricht und guttut. Aber auch für ihn ist klar, dass «richtige» Berührungen immer noch am wirkungsvollsten sind.

Zudem weiss man, dass einsame Menschen eine kürzere Lebenserwartung und ein höheres Krankheitsrisiko haben. Einer Studie zufolge wirken sich bereits 20 Sekunden Streicheln täglich positiv auf Körper und Seele aus. Angelehnt an die berühmte Weisheit vom Apfel und dem Arzt könnte man also sagen: 20 seconds of «streichel» a day keep the doctor away (20 Sekunden Streicheln pro Tag halten den Doktor fern). ●



Beziehungen sind für den Menschen lebenswichtig – ebenso wie körperliche Nähe.

FOTO GETTY IMAGES

DIE HAPTİK

Unter der Haptik versteht man die Lehre vom Tastsinn. Unterschieden wird dabei zwischen der haptischen und der taktilen Wahrnehmung. Haptische Wahrnehmungen macht man, wenn man etwas berührt, die taktilen Wahrnehmungen dagegen erfolgen, wenn man berührt wird.

Es gibt sechs Teilgebiete:

- **Haptische Sensitivität:** Wahrnehmung von Druck, Vibration, Gewebsdehnung
- **Propriozeption:** Wahrnehmung von Stellung und Bewegung der Gliedmassen und des Körpers im Raum
- **Viszerozeption:** Wahrnehmung von Signalen aus den inneren Organen
- **Nozizeption:** Wahrnehmung von Schmerzen
- **Thermorezeption:** Wahrnehmung von Temperatur