

FOCUS



30. Januar 2021 | € 4,70

POLITIK

Kalte Krieger:
So gefährlich
wird Nawalny
für Putin

PANDEMIE

Große Impfnot:
Droht eine neue
Zweiklassen-
gesellschaft?

KULTUR

Mr. Nintendo:
Der Walt Disney
Japans über
Kreativität

Die Kraft der Berührung

Warum wir ohne
Nähe und Zärtlichkeit körperlich
und seelisch verkümmern

05
21
AUT € 4,90 · CH CHF 7,50 · BEL € 5,30 · NLD € 5,30 · LUX € 5,30 · FRA € 6,10 · ITA € 6,10 · PRT (Cont) € 6,10 · ESP € 6,10 · Kanaren € 6,50 · GBR £ 5,80 · GRC € 6,80 · FIN € 7,00 · DNK DKK 52 · NOR NOK 76 · SVK € 6,60 · SYN € 6,60 · HUN HUF 2180

4 190931 404704

05

**Zwei Quadratmeter
Sinnlichkeit** Die Haut ist
unser größtes Organ. Sie
schützt vor Umwelteinflüssen
und reguliert die Körper-
wärme. Sie will berühren
und berührt werden

Die Kraft der Berührung

Jeder Hautkontakt löst ein biochemisches Großereignis aus: In einer Welt der Distanz wird schmerzhaft deutlich **wie wichtig körperliche Nähe ist**

TEXT VON **HELMUT BROEG** UND **SONJA FRÖHLICH**



Ersatzfreund Eine Initiative aus Island rät, Bäume zu umarmen und so ohne Infektionsgefahr Kraft zu tanken. Experten empfehlen, die Augen dabei zu schließen. Allerdings umarmt ein Baum nicht zurück

M

Manche mögen lieber die Dünnen, denen sie besser gewachsen sind. Andere greifen nach mächtigen, tief verwurzelten Exemplaren mit rauer Borke, deren Umfang sie nicht mal halbwegs umklammern können. Auch die Krummen und Verzweigten, die mit schütterer Krone oder verletzter Rinde finden dieser Tage ihre Liebhaber.

Die isländische Forstbehörde hat Menschen in aller Welt dazu aufgerufen, in den Wald zu gehen und Bäume zu umarmen, zum Trost in der berührungsarmen Corona-Welt: „Wenn du einen Baum umarmst, fühlst du es zuerst in deinen Zehen, dann in den Beinen, in deiner Brust und schließlich in deinem

Kopf“, sagt ein Förster im Hallormsstadur, dem größten Wald der Insel. Dort haben Helfer eigens Wege zu den Bäumen vom Schnee freigeräumt. Seither kursieren in den sozialen Medien Hunderte Bilder von Menschen, die dem Ruf gefolgt sind: mein Freund, der Baum. Er darf gefahrlos umschlungen werden.

Die Sehnsucht nach Verbindung, Berührung und Umarmung scheint überbordend. Fast ein ganzes Jahr schon halten sich die Menschen einander vom Leib, gehen auf Distanz. Ein Handschlag zur Begrüßung, ein freundschaftlicher Schulterklopfer, Küsse auf die Wange, eine herzliche Umarmung sind tabu. Großeltern wagen es nicht mehr, ihre Enkel auf den Schoß zu nehmen. Der Liebeskummer der besten Freundin sollte bestenfalls aus der Ferne getröstet werden. Schon lange übermachten Kinder nicht mehr bei ihren Freunden. Selbst auf Beerdigungen geben sich die Menschen keinen Halt mehr. Sich zu berühren, sich nahe zu sein ist für Mil-

liarden Menschen zur tödlichen Gefahr geworden. Dabei wären Körperkontakt und Innigkeit gerade jetzt, in der Krise, nötiger denn je. „Berührungen vermitteln Sicherheit. Sie zeigen, dass wir in ein soziales Netzwerk eingebunden sind und dass andere da sind“, sagt Beate Ditzen, Direktorin des Institutes für Medizinische Psychologie der Uniklinik Heidelberg.

Extreme psychische Belastung

Was passiert mit uns, wenn wir dauerhaft auf Distanz gehen müssen? „Für viele Menschen bedeutet der Verzicht auf körperliche Nähe eine deutliche psychische Belastung“, weiß Ditzen aus einer Umfrage ihres Institutes während des ersten Lockdowns.

Das bestätigt nun eine Studie, die das Forschungsinstitut Mindline im Auftrag des Kosmetikherstellers Nivea durchgeführt hat. Mehr als 11 000 Menschen aus neun Ländern wurden zwischen April und August vergangenen Jahres befragt, was

Sehnsucht Am Rande des Træna-Musikfestivals in Norwegen umschlingen sich Besucher in einer anderen Zeit. Der Lockdown ist für junge Menschen besonders hart, sie wollen sich ausprobieren



„Berührungen vermitteln Sicherheit, ein soziales Netz“

Beate Ditzen,
medizinische Psychologin

die kontaktarme Zeit mit ihnen macht. 49 Prozent gaben an, dass sie sich in der Pandemie einsamer als je zuvor in ihrem Leben fühlten. Unter den Restriktionen leiden vor allem die, die ohnehin oft allein sind: ältere Mitbürger und Singles. In Deutschland erklärten 87 Prozent der Alleinlebenden, dass sie sich mehr Umarmungen wünschten. Neun von zehn Befragten weltweit begreifen menschliche Berührungen als wesentlichen Bestandteil eines erfüllten und glücklichen Lebens.

Wolfgang Neubauer ist Pflegedienstleiter im Juliusspital in Würzburg, einem Seniorenstift mit rund 140 Bewohnern und gut 100 Pflegekräften. „Berührungen sind dann am wichtigsten, wenn

es den Menschen am schlechtesten geht“, sagt er. „Wenn alles gut läuft, kann man ihr Ausbleiben verschmerzen. Ist man aber krank oder gebrechlich, dann ist es schön, wenn einer da ist und einem die Hand drückt, über den Arm streicht oder auch einfach mal in den Arm nimmt. Das hilft oft sehr.“

Wie in den meisten Pflegeheimen ist im Juliusspital der Besuch von Verwandten auf ein Minimum beschränkt. Die Stimmung sei deutlich gedrückt. „Unsere Pflege-

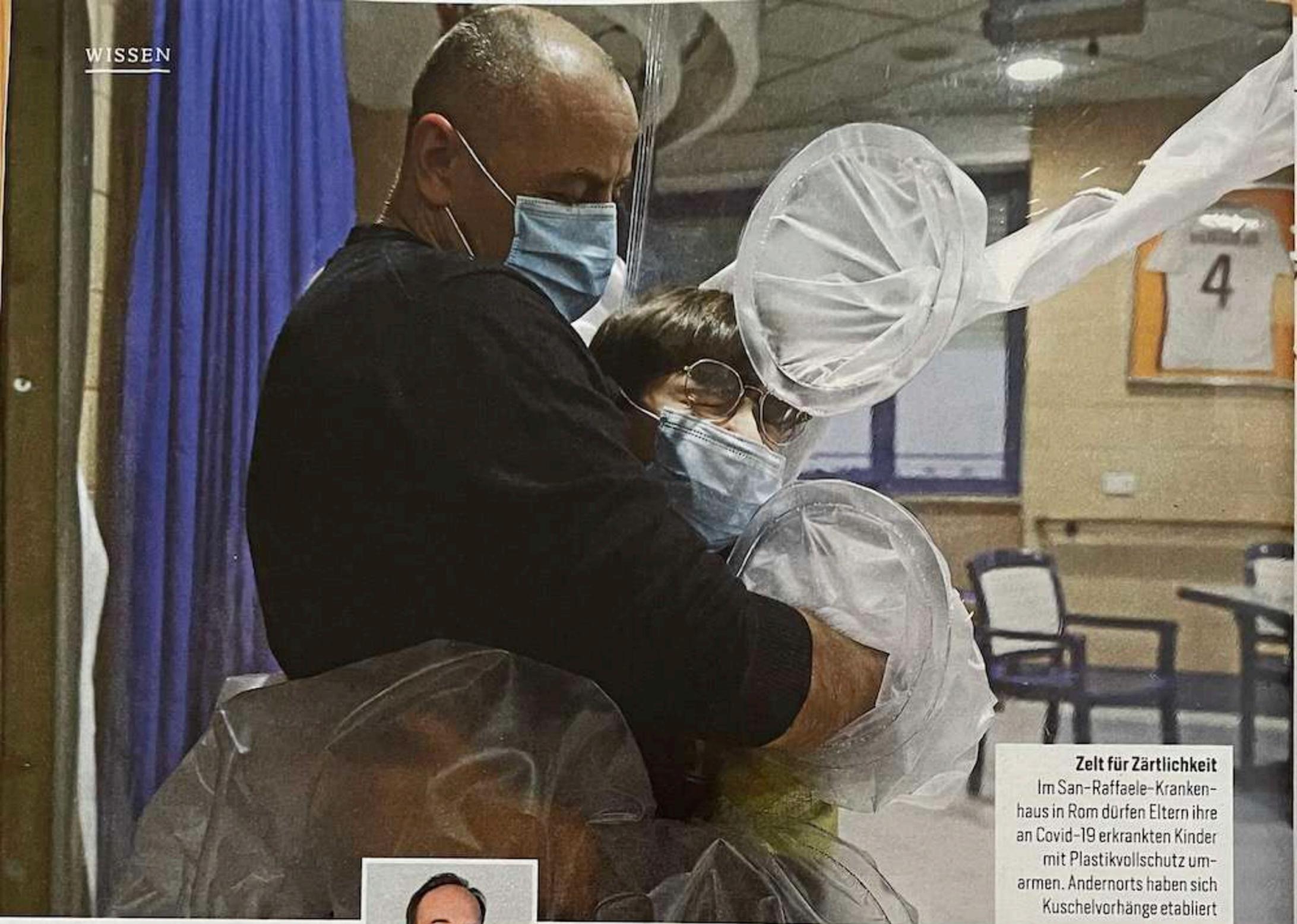
mitarbeiter können da jetzt gar nicht auf Abstand gehen“, sagt Neubauer. Allerdings sei die Nähe derzeit nur unter einem strikten Hygienekonzept möglich. Neben den regelmäßigen

Corona-Tests sind FFP2-Masken und Handschuhe Pflicht. Neubauer sagt: „Aber eine Berührung mit Schutzkleidung ist immer noch viel besser als gar keine Berührung.“

Netz aus Nervenfasern

Noch sind längst nicht alle Vorgänge, die ein Hautkontakt im menschlichen Körper auslöst, vollständig verstanden. Biochemische Großereignisse kommen in Gang. Sie wirken sich unmittelbar auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Psyche aus. Berührung geht unter die Haut.

Erst vor etwa zehn Jahren entdeckten schwedische Forscher in der Haut ein bis dahin unbekanntes Netz aus Nervenfasern. Diese sogenannten C-taktilen- oder CT-Nerven reagieren im Experiment auf sanftes Streicheln mit einem feinen Pinsel. Im Vergleich zu anderen Nerven leiten sie ihre Signale relativ langsam weiter. Diese landen über eine direkte Verbindung in einem Hirn- ▶



Zelt für Zärtlichkeit

Im San-Raffaele-Krankenhaus in Rom dürfen Eltern ihre an Covid-19 erkrankten Kinder mit Plastikvollschutz umarmen. Andernorts haben sich Kuschelvorhänge etabliert



„Wir überleben blind oder taub, aber nicht ohne Tastsinn“

Martin Grunwald,
Haptikforscher

areal, das für die Verarbeitung positiver Gefühle zuständig ist.

Ob wir eine Streicheleinheit als angenehm oder unangenehm empfinden, wird offenbar von Geschwindigkeit und Temperatur beeinflusst. Besonders wohltuend empfanden die Probanden in Schweden eine Bewegung von ein bis zehn Zentimetern pro Sekunde. Die optimale Wohlfühltemperatur lag bei etwa 32 Grad Celsius, der mittleren Oberflächentemperatur unserer Haut.

Zahlreiche weitere Nervenverbindungen sind an unserem taktilen Empfinden beteiligt. Sogenannte Merkelzellen reagieren sensibel auf Druck. Auf unseren Fingerspitzen, einem der feinfühligsten Bereiche unseres Körpers, finden sich etwa hundert von

ihnen pro Quadratmeter. Meissner-Körperchen melden uns langsame Vibrationen, Vater-Pacini-Tastkörperchen erfassen besonders gut großflächige Berührungen, und Haarfollikelsensoren schlagen schon bei der geringsten Auslenkung eines Körperhaares an.

Im Gehirn setzen diese Reize einen Cocktail aus Neurotransmittern frei. Bei einer als liebevoll empfundenen Berührung sind das unter anderem das Kuschelhormon Oxytocin und das Glückshormon

Dopamin. „Paare zeigen, nachdem sie sich die Hand gehalten oder sich gegenseitig durch die Haare gestrichen haben, einen niedrigeren Stresslevel als Paare mit wenig Körperkontakt“, sagt Ditzen. In ihren Körpern zirkulieren dann gerin-

gere Mengen an Stresshormonen wie Cortisol. Ihre Herzen schlagen ruhiger. Nicht alle erwachsenen Menschen verspüren den gleichen Drang nach körperlicher Nähe, sagt Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Forschungslabors der Universität Leipzig: „Es gibt die Kuscheltypen, die schon vor dem Aufstehen körperliche Nähe brauchen, und die Muffeltypen, die am liebsten ganz für sich sind.“ Für Säuglinge und Kinder sind Berührungen in jedem Fall lebenswichtig. „Wir können blind oder taub zur Welt kommen, aber nicht ohne Tastsinn überleben“, sagt Grunwald.

Schon im Mutterbauch reagieren Ungeborene auf Streicheleinheiten. Sie erkennen dabei sogar, ob sie von Mutter oder Vater oder einer anderen Person kommen. Wie wichtig Mutterliebe in Form von Nähe und Zuwendung ist, zeigten die grausamen Experimente mit Rhesusäffchen des amerikanischen Psychologen Harry Harlow in den 1950er Jahren. Er setzte die Tiere ohne ihre Mütter

Faktenreport: Berührung

Körperkontakte sind der soziale und emotionale Kitt der Gesellschaft. Eine aktuelle Umfrage zeigt, wie sehr uns ihr Verlust in der Pandemie schmerzt

Durch die Isolation wegen Covid-19 ... in Prozent

... wird mir bewusst, wie wichtig Körperkontakt für unsere Gesundheit ist



... denke ich darüber nach, wie oft ich andere Menschen berühre



... fühle ich mich einsamer als je zuvor in meinem Leben



bis zu **800** Mal fassen wir uns täglich ins Gesicht

„Ich erlebe nicht jeden Tag Körperkontakt“



Singles

76%



Alleinerziehende

67%

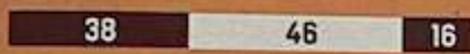


mehr als zwei Personen im Haushalt

54%

Covid-19 hat den Körperkontakt für viele Menschen eingeschränkt in Prozent

Familie und enge Freunde



Bekannte und Kollegen



„Ich vermisse den Körperkontakt und muss ihn nach der Krise nachholen“

59%

„Durch die Isolation sehne ich mich mehr als zuvor nach Berührung“

58%

Berührungsdefizit Vielen Menschen wurde erst in der Pandemie bewusst, welche Rolle Berührungen in ihrem Alltag spielen. Alleinlebende empfinden den derzeitigen Verlust besonders stark. Mehr als 11 000 Menschen aus neun Ländern beteiligten sich zwischen April und August 2020 an der Befragung

Zustimmung der Befragten, die sich einsam fühlen, zu der Aussage: „Ich wünsche mir oft mehr Umarmungen“ in Prozent



Kontaktscheu Den geringsten Verlust an Berührungen verspüren die Menschen in Südkorea, die ohnehin körperlich distanzierter leben

Quelle: Mindline Research 2020

in Käfige und gab ihnen die Wahl zwischen zwei Attrappen, einer aus einem Drahtgestell mit Milchflasche sowie einer flauschigen „Stoffmutter“, die aber keine Milch spendete. Die Äffchen klammerten sich an die Frottee-Mütter. Verweigerte Harlow ihnen selbst diese minimale Kuschemöglichkeit, erstarrten sie oder umklammerten sich selbst. Die isolierten Tiere zeigten später enorme soziale Störungen. Sie waren ängstlich, apathisch, aggressiv oder entwickelten zwanghafte Gewohnheiten. Die meisten Affen waren später paarungsunfähig. Falls Weibchen überhaupt Junge gebären, vernachlässigten oder misshandelten sie ihren Nachwuchs. Auffällig verhielten sich die Rhesusäffchen selbst dann, wenn der Forscher sie nur vorübergehend von ihren Müttern trennte.

Harlows brutal erworbene Erkenntnisse leiteten einen segensreichen Wandel ein. Sie revolutionierten Erziehungswissenschaften und Kinderpsychologie. In vielen Ländern war es lange verpönt, mit dem Nachwuchs intensiven Körperkontakt zu pflegen. Vor allem Jungen sollten nicht „verhätschelt“, sondern auf Härte getrimmt werden.

Jugendliche wenig beachtet

„Wir brauchen als soziale Wesen den Kontakt mit anderen, um uns gesund zu entwickeln“, bestätigt Haptikforscher Grunwald. Die Kommunikation der Körper einzuschränken widerspreche dem Wesen unserer Spezies. „Das schlägt jedem mehr oder weniger aufs Gemüt.“

Vor allem die Bedürfnisse Jugendlicher und junger Erwachsener würden derzeit wenig beachtet. Spielerische Umarmungen, zartes Händchenhalten und manche scheinbar zufällige Berührung helfen ihnen, Hemmschwellen ab- und Beziehungen aufzubauen. „Sie wollen ins Leben starten, einen Partner finden, sich ausprobieren und können nun gar nichts“, sagt Grunwald. Dass sich viele Jugendliche nun den strengen Regeln widersetzen, ist nur zu verständlich.

Wie machtvoll Berührungen sein können, zeigen auch die Erfahrungen vieler Therapeuten. Massagen, Physiotherapie oder Osteopathie lockern Muskeln und lindern Schmerzen. Die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu soll durch sanftes Berühren von „Energiezentren“ im Körper Blockaden und Verspannungen auflösen können. Handauflegen gilt als eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit. Selbst in manchen Krankenhäusern gehört es mittlerweile zum Pflegeangebot.



Freudentaumel Ungeachtet der Pandemie feiern die Los Angeles Lakers am 11. Oktober den Gewinn der amerikanischen Basketballmeisterschaft 2020 in Florida. Besser lässt sich Glück kaum ausdrücken

Die XXL-Version der Berührung, eine Umarmung, berührt gleichermaßen Körper und Seele. Sie kann Freundschaft, Zuneigung, Vertrauen, Freude, Trost oder Anerkennung ausdrücken und Momente tiefen Glücks schaffen. In Fußballstadien befeuerte vor Corona manches Tor euphorische Massenumarmungen. Als Botschafter von Toleranz und Liebe verschenkten Mitglieder der „Free Hugs“-Bewegung Umarmungen auf offener Straße. In Zeiten der Pandemie grenzt unvermittelte Nähe jedoch an Körperverletzung. Auch der von einem amerikanischen Pfarrer 1986 ins Leben gerufene Weltknuddeltag („National Hugging Day“, 21. Januar) fiel in diesem Jahr erstmals weitgehend aus.

Tango, eine Umarmung zur Musik

Im Frankfurter Stadtteil Ostend, gleich gegenüber der Europäischen Zentralbank, sind Berührungen Schrittmacher. Hier unterrichtet die „Academia de Tango“. Schon das Wort trägt es in sich:

In „Tango“ steckt „tangere“ drin – berühren. Derzeit liegen sich im großen Saal aber nur Inhaberin Fabiana Jarma und ihr Tanzpartner Julio Gordillo in den Armen. Sie drehen Videos für Onlinekurse.

Das sei eine absolute Notlösung, um den Schülern überhaupt etwas bieten zu können. „Tango“, sagt Fabiana Jarma, „ist eine einzige Umarmung zur Musik, eine Symbiose aus zwei Menschen. Man nimmt die Signale des anderen auf und reagiert darauf. Dadurch entsteht ein Energiekreis, der für drei Minuten so berauschend wie eine Droge wirkt.“

Die Profitänzerin war eine der Pionierinnen, die den Argentinischen Tango Ende der 80er Jahre nach Deutschland brachten. Seitdem, sagt die 53-Jährige,



„Kraulen am Kopf entspannt uns oft mehr als eine Massage“

Angeline Anett Heilfort,
Kuscheltherapeutin

habe der Tanz enormen Zuspruch erfahren. „Es gibt diesen Willen und diese Sehnsucht nach Berührung. Die Menschen entdecken dabei ihre Sensibilität, auch diejenigen, die Emotionen sonst lieber verstecken.“ Das Rollenspiel beim Tango, hat Jarma festgestellt, wirke sich positiv auf Körpergefühl und Selbstbewusstsein der Tanzschüler aus. „Die Menschen spüren, wie schön, wie weiblich oder männlich sie sind.“ Mit Mindestabstand funktioniert das leider nicht.

Wir telefonieren mit Angeline Anett Heilfort. Die 43-Jährige ist Schauspielerin, Masseurin, Coach und Trainerin für Führungskräfte. Sie beherrscht Gesundheitspraktiken wie Yoga, Shiatsu oder Tantra und bezeichnet sich als ausge-

bildete Kuscheltherapeutin Sie schmust beruflich mit Fremden. Schon als Massurin habe sie oft den Wunsch nach zärtlichen Berührungen unter ihren Händen gespürt. „Muskeln mit bestimmten Techniken anzufassen ist eine Sache. Aber wenn ich dann einige Zeit den Kopf oder den Nacken kraule, bemerke ich einen viel tieferen Entspannungsgrad.“

Heilfort lebt in Berlin-Pankow und gründete dort die Plattform „Kuschelraum“. Darüber können sich Menschen mit fremden „Kuschelbuddys“ verabreden, an Kuschelpartys teilnehmen oder gegen Geld professionelle Kuschelsessions buchen. Gerade in Großstädten soll die Nachfrage groß sein.

Zu den Klienten zählen Singles mit Berührungsdefiziten, aber auch Menschen, die von ihrem Partner nicht die gewünschte Zärtlichkeit bekommen. „Bei uns ist es wichtig, dass die Menschen sich geborgen fühlen und entspannen, ohne das Gefühl zu haben, etwas zurückgeben zu müssen“, sagt Heilfort. Manche wollen nur an der Hand gehalten oder am Kopf gestreichelt werden. Andere verweilen längere Zeit in Embryostellung, mit dem Kopf im Schoß des Kuscheltherapeuten. Im Lockdown erlebt Heilfort „wirklich verzweifelte Menschen, für die Berührungsarmut eine Katastrophe ist“. Jetzt verhindert Corona auch das therapeutische Kuschein. Möglich ist es höchstens mit Empfehlung eines Arztes.

Tierhalter leben gesünder

Wohin also mit der Sehnsucht nach Berührung? Sich einen Hund anschaffen, wie es viele in der Pandemie bereits getan haben? Keine schlechte Idee, findet Psychologin Grunwald: „Unsere Spezies fühlt sich auch mit anderen Säugetieren wohl. Eine Kuh zu streicheln ist deutlich besser, als einen Baum zu umarmen.“ In rund jedem zweiten deutschen Haushalt gibt es ein Haustier. Hunde- und Katzenbesitzer sind Studien zufolge immunologisch und psychologisch gesünder als Menschen ohne Haustiere.

Wer keinen tierischen Partner möchte, kann sich auch anderweitig behelfen. Selbst der belächelte Ellenbogengruß und sogar ein Augenkontakt können die Ausschüttung von Neurotransmittern aktivieren, weiß Beate Ditzen. „Den psychobiologischen Effekt der Berührung haben wir so stark verinnerlicht, dass wir ihn auch auf andere Weise auslösen können. Denn wir wissen, dass ein freundlicher Blick dieselbe Bedeutung hat wie eine Umarmung.“ Allerdings schwächt

Plüschtier statt Partner

Maschinenliebe Kein noch so knuffiges Spielzeug oder intelligenter Roboter kann die Berührung durch Menschen oder Haustiere auf Dauer ersetzen



Knuddelig
„Lovot“ scannt mit Kameras die Umgebung und reagiert auf Stimmen und Berührungen



Schlafhilfe „Somnox“ passt sich dem Atemrhythmus des Nutzers an und verlangsamt ihn schrittweise

Flauschige Begleiter

19%
... der deutschen Frauen verreisen nicht ohne ihr Stofftier



Sensibel Der Messengeroboter „iYu“ von Capsix Robotics knetet auf Knopfdruck die Muskulatur

30

Millionen Katzen, Hunde und Kleintiere leben in deutschen Haushalten. Sie senken den Stresslevel ihrer Besitzer besser als jedes Kuschelobjekt

Beruhigend
„Paro“ bewegt sich und fiept wie eine Jungrobbe. Er wird auf Demenzstationen eingesetzt



sich dieser Effekt mit der Zeit ab, wenn wir nicht den originalen Stimulus regelmäßig auffrischen.

Auch Selbstberührung senkt Stress

Sogar sich selbst zu berühren kann den Stresslevel merklich senken, wie ein vor Kurzem durchgeführtes Experiment zeigte. Der Betriebswirt und Sozialpsychologe Aljoscha Dreisörner und seine Kollegen von der Universität Frankfurt setzten in ihrem Labor Probanden unter Druck, indem sie ihnen auftrugen, einen Bewerbungsvortrag zu halten und schwere Matheaufgaben zu lösen. Ein Drittel der Probanden wurde zwischendurch für 20 Sekunden von einer fremden Person umarmt, ein Drittel wurde angeleitet, sich selbst für 20 Sekunden zu umarmen. Das letzte Drittel faltete einen Papierflieger. Im Vergleich zu dieser Kontrollgruppe zeigten beide Gruppen mit Umarmung weniger Stressreaktionen. Die Selbstumarmung erwies sich sogar als noch etwas effektiver als der Halt eines Fremden.

Das Bremer Paula-Modersohn-Becker-Museum hat eine Ausstellung konzipiert, die viele Facetten der Berührung zeigt. Sie präsentiert Kunstwerke von Lucas Cranach dem Älteren bis Marina Abramovic. Eine Domina tritt auf, ein Produktdesigner erklärt die Bedeutung der Haptik. Die Idee zu „Berührend – Annäherung an ein wesentliches Bedürfnis“ sei im März vergangenen Jahres entstanden, als man wegen der Pandemie erstmals auf Distanz zueinander gehen musste, erklärt Direktor Frank Schmidt. Derzeit ist die Schau nur als virtueller Rundgang auf YouTube zu sehen; sie wurde bis zum 11. April verlängert. Schmidt hofft, dass die Werke bis dahin noch viele Menschen unmittelbar berühren können. Die Besucher sollten sich fragen, wie sehr die Distanzregeln der Pandemie unsere Kultur der Berührungen verändern werden.

Anthony Fauci hat davon eine konkrete Vorstellung. Unlängst plädierte Amerikas Chefvirologe dafür, auf den Handschlag auch künftig zu verzichten, um so auch andere Infektionsgefahren zu vermeiden. Zukunftsforscher in Deutschland dagegen glauben, dass sich alternative Begrüßungen wie Ellenbogen- oder Fußkick nicht durchsetzen werden und wir nach und nach zu den traditionellen Ritualen zurückkehren. Therapeutin Heilfort sagt sogar eine große Kuschelparty voraus: „Ich glaube, wir werden uns alle in die Arme fallen und uns so schnell nicht wieder loslassen.“