

## Ohne Berührungen geht es nicht

Haptikforscher Martin Grunwald über die Bedeutung von Berührungen und körperlicher Nähe in Zeiten der Distanz.

### **TUP: Professor Grunwald, was ist überhaupt Berührung?**

Martin Grunwald: Schlicht und einfach formuliert ist eine Berührung eine mechanische Verformung der äußeren Grenzschichten des Organismus, sprich: der Haut und des übrigen Bindegewebes einschließlich der Muskeln. Es ist eine Verformung der äußeren Bindegewebsschichten, und je nach Stärke trifft es am Ende auch noch die Muskulatur. Dieser physikalische Reiz wird in biochemische Prozesse umgewandelt. Am Ende einer langen und auch noch nicht richtig verstandenen Kette von Reaktionen biochemischer Art haben wir dann die Empfindung, dass wir berührt wurden. Und hier kommt die Psyche ins Spiel.

### **Inwiefern?**

Berührungsreize werden immer durch uns bewertet. Dreh- und Angelpunkt ist vor allem die Frage, welche Beziehung haben wir zu dem Menschen, der uns berührt. Dann kommt es darauf an, wann – also zu welcher Tageszeit – und an welcher Körperposition wir berührt werden. Ist die Druckstärke angenehm oder nicht angenehm? Zu leicht oder zu stark? Ist die Berührungsfrequenz zu langsam oder zu schnell? All diese Faktoren werden letztendlich im psychischen Apparat dazu genutzt, um zu einem Urteil darüber zu gelangen, ob die Berührung für mich angenehm oder unangenehm ist. Letztlich ist es also ein sehr komplizierter Bewertungsprozess, der unmittelbar von den genannten Faktoren abhängt.

### **Stehen Berühren-Wollen und Berührt-werden-Wollen in einem engen Zusammenhang? Anders gefragt: Kann man auch viel berühren wollen, ohne selbst viel berührt werden zu wollen?**

Das Bedürfnis nach Körperinteraktion ist individuell sehr verschieden. Es gibt Menschen, die kommen wunderbar ohne die Körperinteraktion zu anderen Menschen aus. Sie benötigen diese Form der Kommunikation, diese Form des Austausches nicht. Die Mehrzahl der Menschen benötigt allerdings ein gewisses Maß an Körperinteraktion im Alltag. Das hat alles überhaupt nichts mit Sexualität zu tun; das ist ein anderer Verhaltenskomplex, der mit diesem Körperinteraktionsbedürfnis gar nichts zu tun hat. Es ist leider ein häufig verbreiteter Denkfehler, wonach die Menschen, die eher Nähe mögen und auch eher eine Körperinteraktion nicht ablehnen, damit immer gleich sexuelle Motive transportieren. Das wird seit Hunderten von Jahren so gedeutet, ist aber biologisch und psychologisch falsch.

### **Tasten, Betastet-Werden und Körpfernähe bilden sich schon sehr früh heraus, sodass dies mit Sexualität schon rein zeitlich gar nichts zu tun haben kann, oder?**

Absolut. Die erste große Körpererfahrung, die wir machen und die sich offensichtlich auch in unserem neuronalen System niederschlägt, erfolgt in den letzten Wochen der Schwangerschaft. Da ist es warm, da ist es dunkel, da ist es weich. Das alles kann der ungeborene Fetus wahrnehmen. Außerdem gibt es noch eine ganz klare Begrenzung unserer Organgrenzen, unseres Körpers zur äußeren Welt hin. Nachgeburtlich finden sich dann dieselben Mechanismen: Ein Kind fühlt sich letztendlich wohl und gedeiht auch richtig, wenn immer eine ausreichende und adäquate Körperinteraktion stattfindet. Das ist bei allen nesthockenden Säugetieren so – und wir sollten dies auch stärker in unsere Alltagskultur integrieren.

**Wenn jemand, warum auch immer, über kein so gutes Gefühl zu seinem eigenen Körper verspürt, hat er oder sie auch Probleme im Umgang mit anderen Menschen, diese zu berühren oder sich auf diesem Gebiet zu äußern oder zu kommunizieren? Gibt es da einen Zusammenhang?**

Wenn Sie etwa in Ihrer Kindheit traumatische Körpererfahrungen – sexuelle Übergriffe, Gewalterfahrung – gemacht haben, dann werden Sie wahrscheinlich zeit Ihres Lebens mit den Körpern anderer Menschen keinen unbefangenen Kontakt pflegen können. Die körperliche Berührung ist überschattet von dieser grausamen Grunderfahrung. Studien belegen, dass sie das nie wieder loswerden. Wenn Sie eher ein Mensch mit leichten oder starken autistischen Zügen sind, also ohnehin wenig Kommunikationsbedürfnisse zu anderen Menschen haben, dann schlägt sich das auch auf der körperlichen Sphäre nieder; dann haben sie auch kein ausgeprägtes Körperinteraktionsbedürfnis. Vielmehr leiden immer die anderen Menschen darunter, da sie oftmals ein größeres Kommunikationsbedürfnis haben. Es gibt also erhebliche Unterschiede zwischen den Menschen.

Alle Biologie hat eine sogenannte Glockenkurvenverteilung. Ich versuche mich in meinen Äußerungen immer auf den phänomenologischen Mittelwert zu orientieren. Wer sich eher am Rand einer biologischen Variabilität befindet, der hat es natürlich schwerer, mit den Menschen „der Mitte“ klarzukommen. Genauso haben die Personen „der Mitte“ Probleme mit dem Rand der biologischen Variabilität. Das mag lapidar klingen, aber so ist es in der Biologie und auch in der Psychologie des Menschen. Die Extreme sind temporär interessant, aber es ist sehr anstrengend, mit ihnen auf Dauer zusammenzuleben.

**Lässt sich generell über Haptikanalysen etwas über Menschen sagen?**

Die Körperkommunikationsbedürftigkeit hat in den diagnostischen oder persönlichkeitspsychologischen Profilen noch gar keinen Niederschlag gefunden. Das Tastsinnessystem und dessen Dimensionen innerhalb der Persönlichkeit sind kein Gegenstand psychologischer Forschung. Die Tastsinnesforschung steht quasi auch an dieser Stelle am Anfang. In den letzten zwanzig Jahren ist durchaus etwas in Bewegung geraten, aber wir sind meilenweit von substanziellen Erkenntnissen oder Anwendungen entfernt.

**Sie betonen in Ihren Veröffentlichungen, dass Körperkontakt und Tastsinn eine Art Lebensmittel sind. Inwiefern?**

Lebensmittel, weil wir wissen, dass alle nesthockenden Säugetiere die adäquate Körperverformung gerade in der Phase nach der Geburt benötigen. Die Verformung der äußeren

Grenzen setzt in unserer Spezies eine bestimmte Kaskade von Wachstumsprozessen in Gang. Nur durch diese Körperreize werden auch diese spezifischen Wachstumsprozesse angesteuert. Fehlt also der adäquate Körperreiz, entwickelt sich der menschliche Organismus nicht entsprechend oder er verstirbt. Zugespitzt gesagt: Auf Schokoladenaufstrich oder Fernsehen kann das Kleinkind sehr gut verzichten, aber nicht auf diese Art der Körperstimulation. Das verzeiht die Biologie unserer Spezies nicht. Insofern *Lebensmittel*. Ich habe mir das nicht ausgedacht. Das sind biologische Grundprinzipien von nesthockenden Säugetieren.

**Ich zitiere kurz zwei Stellen aus Ihrem Buch „Homo hapticus“ und komme dann zu meiner Frage, auch mit Blick auf die gegenwärtige Pandemie. „Doch so sehr wir einerseits den unberechtigten Übertritt in unseren Nahraum fürchten, durch Gewalt oder Unachtsamkeit, so sehr fürchten wir andererseits das Gegenteil von Nähe: die Einsamkeit, im körperlichen wie im emotionalen Sinn und gleichgültig ob nun Säugling oder Erwachsener. Das Fehlen menschlicher Nähe hinterlässt tiefe seelische Furchen, die im Säuglingsalter sogar zum Tod führen können.“ – Und an anderer Stelle heißt es: „Der tägliche Körperkontakt ist ein natürlicher und lebendiger Bestandteil des Beziehungsalltags.“ Nun wissen wir ja, dass es im Zuge der Pandemie zu Kontakteinschränkungen gekommen ist und auch weiterhin kommt. Vor dem Hintergrund Ihrer Erkenntnisse: Die Lebensumstände in den letzten knapp eineinhalb Jahren müssen für einen Teil der Menschen schlicht fatal sein, oder?**

Ja, das ist auch so. Studien belegen dies weltweit: Wenn eine gewisse Vulnerabilität und ganz ungünstige situative Bedingungen vorliegen – er oder sie psychisch instabil ist, weil er oder sie vielleicht allein oder mit einem Partner lebt, unter dem er oder sie mehr leidet, als Freude zu haben, dann kann diese Corona-Zeit durchaus verheerende Auswirkungen haben. Ich denke, es ist kein Zufall, dass gerade derzeit in den Psychiatrien keine freien Plätze vorhanden sind. Auch die psychologischen Praxen haben keine freien Ressourcen mehr. Und bei den negativen seelischen Auswirkungen der Pandemie sind alle Altersklassen und alle Schichten vertreten. Das heißt, dieser lang andauernde Mangel an Körperinteraktion hat weitreichende Auswirkungen auf eine Vielzahl von Menschen. Ich habe zu Beginn der Pandemie gesagt: Wenn das mal zwei, drei Monate so geht, dann werden sich die Folgen im Rahmen halten. Aber jetzt habe ich den Eindruck, dass wir es schon auch mit epidemisch-psychischen Folgeerscheinungen dieser Corona-Pandemie zu tun haben.

### **Woran machen Sie das konkret fest?**

Die Ernährungswissenschaftler schlagen die Hände über dem Kopf zusammen, was und wie in der Pandemie gegessen wird. Die Suchtforscher sind alarmiert: Alkoholkonsum, Spielkonsum, Bewegungsmangel haben dramatisch zugenommen, und auch die Bildungsforscher rollen mit den Augen beim Blick auf die Situation der Schüler und Schülerinnen. Das dauert inzwischen zu lange, als dass der Mensch das folgenlos überstehen könnte. Aus der Isolations- oder Militärforschung wissen wir, dass gut ausgebildete, psychisch *stabile* Leute extreme Isolationssituationen maximal sechs Monate aushalten. Daher dauern Militäreinsätze oder auch Raumfahrtmissionen in der Regel maximal sechs Monate. Menschen, die psychisch weniger stabil sind, für die ist solch eine Pandemie-Mangelsituation der pure Schrecken. Das muss so deutlich gesagt werden. Aber, und auch das sollten wir nicht aus dem Blick verlieren: Für andere, die we-

nige körperkommunikative Bedürfnisse haben, für die ist die Pandemie ein Segen. Es ist wichtig zu wissen, dass es „psychologische Profiteure“ der Pandemie gibt, die ohne diese anstrengenden Sozialkontakte einfach ihr Leben leben, und keiner stört sie dabei. Sie müssen keinem die Hand geben, keinen umarmen und nirgendwo übertrieben freundlich sein. Und wenn man gar nicht mehr will, macht man einfach den Computer aus und kann sich verkrümmeln. Ehrlich gesagt kann ich Ihnen nicht sagen, wer sich in der Mehrheit befindet. Biologisch würde ich, die angesprochene Glockenkurve vor Augen, davon ausgehen, dass sich das mittlere Körperkontaktbedürfnis in der Mitte der Population gleich verteilt. Insofern glaube ich, dass es mehr Leidende als Pandemie-Profiteure gibt.

**Sie haben in Ihren Untersuchungen festgestellt, dass die unbewusste oder bewusste Selbstberührung bedeutsam ist für einen selbst. Könnte man daraus folgern, dass im Zuge einer Pandemie die Selbstberührungen noch mehr zunehmen, um irgendetwas zu kompensieren? Oder ist das zu kurz gedacht?**

Das ist eine gute Hypothese. Da wir aber die Funktion dieser Selbstberührung noch nicht richtig verstanden haben, bin ich in der Beurteilung eher vorsichtig. Um Ihre Hypothese zu beantworten, müsste man Felduntersuchungen machen von Menschen in standardisierten Alltagssituationen. Wie war das vor Corona und wie ist das jetzt? Dieses Setting gibt es aber leider nicht. Daher kann man Ihre Hypothese weder bejahen noch verneinen.

Wir erforschen an unserem Institut spontane Selbstberührungen im Gesicht, und ich werde immer wieder gefragt, wie man in Pandemiezeiten diese 400 bis 800 Gesichtsberührungen am Tag verhindern kann. Verhindern kann man es nicht. Dieses hochgradig unbewusste Verhalten ist nicht bewusst zu kontrollieren. Es bleibt nur, sich die Hände zu waschen und die Maske vors Gesicht zu nehmen. Aber selbst mit Maske vorm Gesicht: Wenn der Stress aus irgendwelchen Gründen zu groß wird, berühren sich die Menschen im Gesicht. Dass das Leiden in der Bevölkerung schon erheblich sein muss, ist aber an anderen Erkenntnissen festzumachen.

**Welche haben Sie dabei im Blick?**

Ein Beispiel: Die Tierheime haben keine Tiere mehr. Das ist ein sehr interessantes Zeichen. Wir haben sowieso schon eine relativ hohe Dichte an Haustieren in Deutschland in den Haushalten. Aber jetzt in der Pandemie zeigt sich, dass das netzhockende Säugetier Mensch sich pudelwohl fühlt, wenn ein anderes Säugetier in seiner körperlichen Nähe ist. Das belegt einmal mehr, wie stark wir in den biologischen Koordinaten unserer Spezies verankert sind. Wir Menschen können offenkundig alles länger ertragen und auch vieles ertragen, aber nicht Einsamkeit und Körperkontaktmangel. Da hört der Spaß bei unserer Spezies auf. Dies zeigt die Pandemie sehr deutlich.

**Es wird oft und völlig zu Recht von den Gefahren für alte und vorerkrankte Menschen gesprochen. Mitgefühl müssen aber doch sicher auch und gerade die jungen Menschen haben, oder?**

Ja. Junge Leute, die Partner finden wollen, die sich beweisen wollen, die die Welt verändern wollen und all das kaum können, um die mache ich mir große Sorgen. Ich kann nur hoffen,

dass die Folgen für die jüngere Generation in ein, zwei Jahren abgearbeitet sind und sie gut ins Leben starten.

### **Alte, pflegebedürftige Menschen haben aber zweifellos auch mit Kontakteinschränkungen und Hygieneanforderungen zu kämpfen.**

Absolut! Es ist ja bekannt: Die oftmals eingeschränkte Komplexität der sozialen Reize etwa in einem Altenheim ist der Grund für sehr schnelle Abbauprozesse, auch demenzielle Prozesse. Wenn Sie schlecht hören, wenn Sie schlecht sehen, wenn Sie wenig soziale Interaktionen haben, dann baut Ihr Gehirn gigantisch schnell ab und mit dem Gehirn der gesamte Organismus vice versa. Und die derzeit eingeschränkte Körperkommunikation zwischen den Pflegenden und den zu betreuenden Menschen treibt diese Spirale des Abbaus natürlich an. Meine Mutter musste wegen einer schweren Demenzkrankheit ins Altenheim. Das war noch vor Pandemiezeiten. Meine folgende Beobachtung ist aber hoch interessant. Zweimal in der Woche kam eine Physiotherapeutin, die den alten Leuten eine Schulter- und Nackenmassage gegeben hat. Die Frauen und Männer blieben angezogen in ihren Wägelchen, aber was man beobachten konnte: Alle haben die Massagen mit geschlossenen Augen und wohligem Gesichtsausdruck genossen. Es waren alles Patienten, die sich nicht mehr über ihr Befinden sprachlich äußern konnten. Aber an ihrer ganzen Körperhaltung und ihrer Gestik war zu erkennen, wie sehr sie die Momente genossen haben. Dazu gibt es inzwischen auch Studienbefunde, die diese Erkenntnisse gut belegen.

### **Gibt es für Sie grundlegende Erkenntnisse aus der Pandemie?**

Ja: Nesthockende Säugetiere sind lebenslang sensitiv für adäquate Körperreize. Zwar in individueller Ausprägung, aber in der Regel in der Glockenkurve *verwertend*. Das ist der entscheidende Punkt.

Unser Organismus verwertet Berührungsreize, insbesondere wenn wir erwachsen sind, als Entspannungsreaktion. Das geht so schnell, dass sich bereits eine zehnstündige bis fünfzehnstündige Umarmung auf unseren Organismus auswirkt. Es macht deutlich, wie abhängig wir letztendlich von solchen Alltagsgesten sind. So ein Handschlag ist zwar nur ein kurzes Vergnügen, aber biochemisch finden da enorme Veränderungen in beiden Organismen statt. Wenn diese Reizstrukturen über lange Zeit dem menschlichen Organismus vorenthalten werden – je nach Vulnerabilität –, hat man dann eben auch mit entsprechenden Folgen zu tun. Und: Die Apologeten des Digitalen haben uns vor der Pandemie immer eingeredet, wie schön es ist, mit Videokonferenzen endlich weltweit kommunizieren zu können. Jetzt können wir weltweit kommunizieren und – ich spitze zu – jetzt nervt es alle weltweit. Sehr viele Menschen stören die Videokonferenzen, sie schalten ihre Kamera aus oder sind nach einer halben Stunde völlig erschöpft. Und woran liegt das? Wir sind es als Menschen eben gewohnt, den anderen Menschen dreidimensional in mehreren Reizqualitäten zu erfahren. Die Grunderfahrung des Dreidimensionalen fehlt in dieser digitalen Welt. Wenn ich stundenlang andere Menschen nur zweidimensional sehe und mich mit denen auch noch auf eine ganz merkwürdige Art und Weise „unterhalte“, dann sucht das Gehirn ständig nach anderen sensorischen Informationen, findet sie aber nicht. Dieser Suchprozess wiederum macht unendlich müde und kann am Ende auch traurig machen. In den Feuille-

tons wird das neuerdings als „Zoom fatigue“ bezeichnet. Das ist für mich also auch eine interessante Botschaft aus der Pandemie: Wir sind so stark in unserer Säugetierbiologie verhaftet, dass wir dauerhaft nicht froh und glücklich werden, wenn wir zwei Handys in der Hosentasche haben oder sonst wie technisch ausgestattet sind. Der analoge körperliche Kontakt zum sozial Anderen ist durch nichts zu ersetzen. So ist es nun mal.

Interview: Peter Kuleša

**Prof. Dr. Martin Grunwald**

gründete 2008 das Haptik-Labor am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung der Universität Leipzig. Dort erforscht er die Wirkungsweise des menschlichen Tastsinns, entwickelt Therapien für psychisch bedingte Störungen der Körperwahrnehmung und berät als Begründer des Haptik-Designs weltweit Industrieunternehmen bei der Gestaltung neuer Produkte. Sein Buch „Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können“ ist 2017 im Verlag Droemer erschienen.

E-Mail: [mgrun@medizin.uni-leipzig.de](mailto:mgrun@medizin.uni-leipzig.de)