

Corona oder Distanz – was schadet uns mehr?

Wissenschaftler gehen davon aus, dass Corona unsere Gesellschaft dauerhaft verändern wird – ob im Positiven oder im Negativen wird sich zeigen. Menschen sind erstaunlich anpassungsfähige «Gewohnheitstiere» und Gewohnheiten, die wir länger als 30 Tage beibehalten, können sich verankern – eine Tatsache, die wir im besten Fall nutzen können, um ungünstiges Verhalten durch neues zu ersetzen.

Nach zwei Monaten «Lockdown» stelle ich fest, dass ich mich bereits an viele Veränderungen des Alltags gewöhnt habe. Einiges, was früher zur Lebensqualität dazu gehört hat, vermisse ich kaum: Das Essen im Restaurant, Konzerte oder (Flug)Reisen ins Ausland. Der Ausnahmezustand ist schnell zur «Norm» geworden und ich könnte durchaus so weiterleben. Womit ich aber nicht umgehen kann und was mir wesentlich größere Sorgen bereitet als der Coronavirus und die wirtschaftliche Katastrophe, sind die Distanz und der Berührungsmangel, mit denen wir momentan leben.

Ohne mir etwas zu denken, stellte ich mich kürzlich (draussen!) an einer Sammelstelle neben eine Frau, um leere Flaschen einzuwerfen. Sie sah mich vorwurfsvoll an und schrie hysterisch: «Zwei Meter!», drehte sich um und eilte davon.

Oder ein anderes Beispiel: Ich spazierte mit einer Freundin auf einem Feldweg. Wir gingen nebeneinander und waren ins Gespräch vertieft. Eine Wandergruppe kam uns entgegen und ging in der Einerkolonne an uns vorbei. Als der letzte uns passiert hatte, schrie er uns nach und teilte uns seine Empörung darüber mit, dass wir «die Frechheit» hätten, nebeneinander statt hintereinander zu gehen, was einen genügenden Abstand unmöglich mache.

Solches Verhalten – auch wenn manche es als vernünftig erachten (der Virologe Christian Drosten ist übrigens der Meinung, draussen und bei kurzen Begegnungen sei eine Ansteckungsgefahr kaum möglich) – macht mich sehr nachdenklich. Besonders betroffen bin ich, wenn ich an Kindern vorbei gehe, die zusammenzuzucken und mich erschrocken ansehen, sobald wir uns zu nahekommen.

Eine Zeitlang auf körperliche Distanz zu gehen, um die schlimmste Ausbreitung von Covid 19 zu verhindern, war ohne Zweifel sinnvoll.

Aber wollen wir auf Dauer so weiterleben?

Nähe und Körperkontakt sind zentrale Elemente für das menschliche Wohlbefinden und von allen Sinnen ist der Tastsinn der einzige, der dauerhaft präsent ist.¹ Berührungen haben zahlreiche positive und messbare Auswirkungen: unter anderem Stressreduktion, Entspannung, Senkung des Blutdrucks, Stärkung der Immunabwehr und das Auslösen von Glücksgefühlen. Der Wahrnehmungspsychologe und Leiter des Haptiklabors an der Universität Leipzig, Dr. Martin Grunwald ist überzeugt davon, dass Menschen nach längerer Zeit ohne Berührungen krank werden.² Kurzfristig können Menschen damit zurechtkommen, aber langfristig hat ein Berührungsmangel negative Konsequenzen. «Deshalb sollte ein Lockdown wie der aktuelle aus psychologischer Sicht sicher nicht länger als ein halbes Jahr dauern.» so Grunwald.³ Er beschreibt in seinem Buch «Homo Hapticus» was im menschlichen Organismus bei Berührungen genau passiert. Eine Umarmung senkt zum Beispiel den Blutdruck, stabilisiert das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend: Alles Effekte, die insbesondere für ältere und gefährdete Menschen von grossem Nutzen sind. Und genau diese



Foto: www.pexels.com

Schutzmechanismen fallen momentan für viele Menschen komplett weg. Wer wie ich in einer Familie lebt, dem geht es vermutlich einigermaßen gut. Nach wie vor kann ich meinen Mann umarmen und mit unseren Kindern kuscheln. Wie aber sollen ältere und alleinstehende Menschen (in der Schweiz sind das ungefähr $\frac{1}{4}$ der Bevölkerung, in Deutschland gibt es 41% Singlehaushalte)⁴ mit dieser absolut unnatürlichen Isolation zurechtkommen? Sich selbst zu berühren oder digital mit anderen Menschen im Kontakt zu sein, hat nicht dieselben Auswirkungen wie zwischenmenschliche Nähe, und sei es auch nur ein Händedruck oder eine kurze Umarmung.

In einer Studie der Universität der Bundeswehr in Neubiberg werden die psychischen Folgen des aktuellen Berührungsmangels untersucht.⁵ Professor Merle Fairhurst vom Lehrstuhl für biologische Psychologie, die diese Studie leitet, erkennt bereits einen ersten Trend: Die Menschen gleichen den Mangel an Berührung einerseits durch Musik hören und Sport, andererseits vor allem durch Essen aus. **Angenehme Berührungen führen sowohl zu einer Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin und des Belohnungs-Botenstoffs Dopamin, als auch zu einer Reduktion des Stresshormons Cortisol.** Fehlen uns aufgrund eines Berührungsmangels diese «Wohlfühl-Prozesse», neigen wir zu Antriebslosigkeit und suchen nach Ersatz. Frauen neigen in solchen Situationen dazu, mehr zu essen, sind bestenfalls aber eher in der Lage, sich selbst Gutes zu tun. Männer hingegen sind auch im Normalfall zurückhaltender mit Berührungen – und dies obschon bereits männliche Säuglinge ein grösseres Bedürfnis nach Berührung haben. Dieses Dilemma führt bei Männern zu einem grösseren Risiko für Einsamkeit und Suizid. «Wir werden nach der Pandemie noch lange Zeit Angst vor Körperkontakt haben.» meint Merle Fairhurst. «Das bereitet mir Sorgen. Ich vermute, dass wir alle durch den Mangel an Berührung momentan mit mehr Stress und Aufregung umgehen müssen».

Für Kinder ist Körperkontakt ein wesentlicher Faktor für eine optimale Entwicklung.

Insofern sind die Distanzmassnahmen in der Kinderbetreuung sehr kritisch zu betrachten. Berührungen sind zentral für den Beziehungsaufbau, sagt Moritz Daum, Entwicklungspsychologe an der Universität Zürich. «Kinder bauen die sicherste Bindung unter anderem dadurch auf, dass sie in den Arm genommen werden.» Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich beim ungeborenen Kind entwickelt: Embryos reagieren bereits früh auf Berührungsreize. Die Haut ist nicht nur das grösste Sinnesorgan des Menschen, sondern auch das erste, das sich entfaltet. Daum empfiehlt daher, Kinder gerade auch in der jetzigen Zeit oft zu umarmen. Auch Haptikforscher Grunwald betont: «Es darf auf keinen Fall wegen Corona auf die Körperkommunikation mit den Kindern verzichtet werden. Selbst die vorsichtigsten Familien müssen darauf achten, dass die Kinder genügend Interaktionen und körperliche Nähe erhalten – im Notfall mit Mundschutz oder Gummihandschuhen.»⁶

Einsamkeit, soziale Isolation und Berührungsmangel – darunter litten in der westlichen Kultur schon vor der Coronazeit viel zu viele Menschen. Und gerade weil wir eine eh schon sehr distanzierte Gesellschaft sind, die im Vergleich zu anderen wenig Nähe und Körperkontakt zulässt, bin ich der Überzeugung, dass wir uns mit noch mehr Distanz weit mehr schaden als der Coronavirus dazu in der Lage ist. Als Optimistin versuche ich auch hier die Hoffnung nicht zu verlieren: Vielleicht wird uns ja gerade jetzt deutlich bewusst, wie wichtig liebevolle Berührungen für ein erfülltes Leben sind und dass wir diese auf keinen Fall aufgeben wollen.

Sibylle Lüpold, Mai 2020

¹ Ekmekcioglu C. & Ericson A.: «Der unberührte Mensch», edition a Verlag 2011

² <https://www.domradio.de/themen/corona/2020-04-09/warum-wir-ohne-beruehrungen-auf-dauerkrank-werden-haptikforscher-grunwald-ueber-anfassen-der-corona>

³ <https://www.tagblatt.ch/leben/forscher-warnen-auf-keinen-fall-wegen-corona-auf-koerperkontakt-mit-kindern-verzichten-ld.1213255>

⁴ <https://www.tagesspiegel.de/politik/die-pandemie-kann-die-gesellschaft-besser-machen-trotz-coronavirus-wir-muessen-uns-beruehren/25712704.html>

⁵ <https://www.merkur.de/bayern/corona-regeln-zwingen-zu-distanz-studie-untersucht-psychische-folgen-von-beruehrungsmangel-13751956.html>

⁶ Siehe Fussnote 2