

REBECCA BÖHME

HUMAN TOUCH

Warum körperliche
Nähe so wichtig ist

Erkenntnisse
aus Medizin und
Hirnforschung



C·H·Beck

REBECCA BÖHME

HUMAN TOUCH

Warum körperliche
Nähe so wichtig ist

*Erkenntnisse aus Medizin
und Hirnforschung*

C.H.BECK

Mit 10 Abbildungen

1. Auflage. 2019
© Verlag C.H.Beck oHG, München 2019
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, München
Umschlagabbildung: © Kai Bublitz, Berlin
ISBN Buch 978 3 406 72590 6
ISBN eBook 978 3 406 72591 3

Die gedruckte Ausgabe dieses Titels erhalten Sie im Buchhandel sowie
versandkostenfrei auf unserer Website

www.chbeck.de.

Dort finden Sie auch unser gesamtes Programm und viele weitere
Informationen.

Inhalt

Einleitung 7

1. Babyzart 11

Körperwärme und Nähe 13

The Nature of Love 18

Der Streichel-Sinn 20

2. Trost, Spinnen und Mitgefühl 31

Ich und die anderen 33

Das körperliche Selbst 35

Das aktive und das passive Ich 38

Das soziale Selbst 40

3. Berührungen im Alltag 47

Der Midas-Effekt 49

Warum sind Berührungen angenehm? 52

Kultur und Berührung 60

4. Freundschaft 69

Vom Lausen zur Freundschaft 71

Berührungswahrnehmung im Kontext 75

Berührung gegen Stress 78

Berührungen und Nähe 82

5. Haustiere 89

Heilsame Tiergesellschaft 95

Tiergestützte Therapie 97

6. Liebe, Sex und Zärtlichkeit	103
Zufriedenheit in der Liebesbeziehung	107
Erotik	113
Das Bindehormon Oxytocin	118
7. Berührungen und Krankheit	123
Schizophrenie und Berührung	127
Autismus und Berührung	130
ADHS und Berührung	134
Berührungs-Synästhesie	135
Magersucht und Berührung	136
Berührungen im medizinischen Kontext	138
8. Die Wissenschaft hinter Kuschelpartys, Tantra und Wohlergehen	141
Selbsterfahrung	143
Yoga und Interozeption	148
Brauchen wir Kuschelpartys?	150
9. Berührungen in Zeiten der virtuellen Kommunikation	155
Fernbeziehungen und Mitgefühl	157
Smartphones und Roboter	159
Kein Ersatz	166
Nachwort	169
Zur Methodik der Hirnforschung	173
Literatur	176
Bildnachweis	192

Einleitung

Seit ich in der Berührungsforschung arbeite, berühre ich meine Mitmenschen häufiger, allen voran meine Kinder. Auch jetzt muss ich mich immer noch selbst daran erinnern, wie unglaublich wichtig liebevolle Berührungen für unsere Beziehungen, für die Entwicklung eines Kindes und für unsere eigene Gesundheit sind, denn in Deutschland sind wir körperlich eher distanziert. Wir wachsen damit auf und verinnerlichen so, «was sich gehört» – und das ist, in den meisten Interaktionen mit anderen Menschen Abstand zu halten und sich nicht unnötig zu berühren. Abgesehen vom Händeschütteln gelten Berührungen im Alltag als unprofessionell. Öffentliches Zurschaustellen von Verliebtheit durch Körperkontakt bezeichnen wir als unangebracht, nervig, womöglich sogar eklig. Sogar das Kuschneln mit unseren Kindern müssen wir immer noch gegen den Vorwurf des «Verwöhnens» verteidigen. Dabei ist der Berührungssinn nicht nur unser ältester, sondern auch unser wichtigster Sinn!

Die erste Interaktion mit einem anderen Menschen, die jeder von uns erlebt, verläuft über Berührungen: Neugeborene Babys werden von den Eltern gestreichelt, liebkost und eng an den Körper gehalten. Dieser erste Hautkontakt ist unglaublich wichtig für die Entwicklung einer Bindung zwischen Eltern und Kindern. Das ist inzwischen selbst in die sterilsten Geburtshilfesanstalten vorgedrungen. Sogar nach komplizierten Geburten oder Kaiserschnitten wird viel Wert auf diese erste Interaktion gelegt. Doch die zentrale Rolle, die Berührung in unserem Leben einnimmt, endet nicht, wenn Sprache die Möglichkeit schafft, auch über größere Distanzen miteinander zu kommunizieren. Die zwischenmenschliche Berührung bleibt enorm

wichtig: Wenn ein Kind hinfällt, nehmen wir es in den Arm und streicheln die schmerzende Beule. Wenn ein Freund traurig ist, legen wir ihm die Hand auf die Schulter. Wenn wir jemanden gerne mögen, möchten wir diesen Menschen berühren. Und eine der größten Herausforderungen in einer Fernbeziehung stellt die körperliche Distanz dar.

In älterer Zeit wurde die sanfte, liebevolle Berührung zu dem *Gemeingefühl* gezählt, das alle Sinneswahrnehmungen umfasste, die von innen kommen: Hunger, Durst, Jucken, aber auch Schmerz, Frieren oder das Gefühl dafür, wo und in welcher Position sich unser Körper gerade befindet. Dieses *Gemeingefühl* galt nicht als Teil der anderen fünf Sinne. Das bedeutet, dass liebevolle Berührungen nicht zum Tastsinn gerechnet wurden. Der Philosoph Immanuel Kant etwa ging davon aus, dass wir über einen *inneren Sinn* verfügen, der es uns ermöglicht, bewusst wahrzunehmen, wie es uns geht – und über diesen Zustand nachzudenken. Für diesen eher nach innen gerichteten Körpersinn hat sich in der Wissenschaft der Begriff «Interozeption» etabliert, die Wahrnehmung des Inneren. Hierzu scheint auch das Gestreicheltwerden zu gehören: Das langsame Streicheln der Haut wird von speziellen Nervenfasern wahrgenommen und in einem anderen Bereich im Rückenmark verarbeitet als der Tastsinn. Somit hat die liebevolle, zwischenmenschliche Berührung eine Sonderstellung. Sie ist nicht Teil unseres Tastsinns, der zum Erkunden und Erforschen unserer Umwelt da ist, sondern sie steht in Zusammenhang mit unserer Wahrnehmung von uns selbst, unserem leiblichen Selbst und unserem sozialen Selbst.

Dass zwischenmenschliche Berührungen eine ganz besondere Wirkung haben, wissen wir eigentlich alle, machen es uns nur kaum bewusst: Ob ein kraftvolles Händeschütteln, ein aufmunterndes Klopfen auf die Schultern, eine sanfte Liebkosung, ein Kuss oder ein zärtliches Streicheln über den Arm – Berüh-

rungen verhelfen einer Interaktion zwischen zwei Menschen zu einer Lebhaftigkeit und Emotionalität, die Sprache allein nicht vermitteln kann. Unsere persönliche Erfahrung legt nahe, dass selbst die kleinste Berührung einer anderen Person starke Gefühle auslösen kann. Unsere Sprache spiegelt in unzähligen Redewendungen wieder, wie wichtig und grundlegend Berührungen für unsere Lebenserfahrung sind. Das beste Beispiel ist, dass wir sagen «Das berührt mich sehr», wenn etwas uns emotional betrifft.

Die Möglichkeit, sich gegenseitig anzufassen, sich zu berühren, ist für das Gefühl emotionaler Nähe von unsagbarer Bedeutung. Eine der wichtigsten Funktionen von Berührung ist, Zuneigung auszudrücken. Zuneigung mitzuteilen und mitgeteilt zu bekommen, ist ein menschliches Grundbedürfnis, welches in der Eltern-Kind-Beziehung und in der romantischen Beziehung besonders ausgeprägt ist.

In anderen Beziehungen scheint die zwischenmenschliche Berührung eher eine Nebenrolle zu spielen. Wenn wir uns berühren, so geschieht es meist im Nebenbei oder im Rahmen einer Formalität, wie der Begrüßung. Auch in der wissenschaftlichen Erforschung der taktilen Sinne lag der Fokus die längste Zeit auf der Fähigkeit, verschiedene Oberflächen und Texturen zu unterscheiden. Erst in den letzten Jahren hat sich die Wissenschaft auch der affektiven, der zwischenmenschlichen Berührung zugewandt und beginnt zu verstehen, wie diese unsere sozialen Beziehungen und Interaktionen beeinflusst. Bereits jetzt kristallisiert sich heraus, dass die soziale Berührung, auch diejenige, die uns gar nicht bewusst wird, einen viel größeren Einfluss auf unser Verhalten hat, als man vermuten würde. Wie genau sich dies gestaltet, möchte ich in diesem Buch Ihnen, meinen Lesern, gerne näherbringen – und jeden dazu anhalten, seine oder ihre Liebsten mehr und bewusster zu berühren.

1.

Babyzart



Die kleine Melissa ist erst wenige Tage alt. Ein wonniges, winziges Menschlein. Als die frischgebackenen Großeltern ihre Enkelin zu sehen bekommen, ist der erste Wunsch: «Darf ich sie mal halten?» Oma streichelt der Neugeborenen über die Pausbacken und schwärmt von der weichen Haut der Kleinen. Die zarte und empfindsame Babyhaut steht auch im Fokus all der Produkte, die Melissas Eltern schon vor der Geburt von allen Seiten her angepriesen bekommen: Windeln und spezielle Babycremes sollen die weiche Babyhaut pflegen und schützen. Das Ideal der Babyhaut ist auch in Werbespots und Anzeigen für Pflegeprodukte für Erwachsene präsent. Gelockt wird mit babyhafter Zartheit und Sanftheit, und die perfekte Hautstruktur wird mit der eines Babypopos verglichen. Es scheint einen gesellschaftlichen Konsens zu geben: Jeder kuschelt gern mit Babys und berührt deren sanfte Haut – und genau das ist es auch, was sie brauchen.

Körperwärme und Nähe

Gleich nach der Geburt kam die kleine Melissa zu ihrer Mama, und die beiden kuschelten lange und ausgiebig. Alles andere – erste Untersuchungen, Wiegen, Anziehen, Formalitäten – hatte Zeit und wurde nach dieser wundervollen Kennenlernphase erledigt. Die neugeborene Melissa kann noch nicht besonders gut sehen, nur etwa 30 Zentimeter weit. Alles, was weiter entfernt ist, bleibt unscharf. Auch der Hörsinn ist erst nach vier Wochen voll ausgreift. Bis dahin entwickelt sich Melissas erste Bindung an Mama und Papa über Berührungen. Dies erklärt auch, weshalb sie weint, wenn man sie ablegt, selbst wenn ihre Bezugs-

personen noch im Raum sind und sogar mit ihr sprechen. Hautkontakt gilt heutzutage als die Erfahrung, die direkt nach der Geburt die Bindung zwischen Eltern und Kind am meisten stärkt. Besonders aus der Perspektive des Neugeborenen ist dies einleuchtend: Nach der langen Zeit in der Gebärmutter, in der es durch das Fruchtwasser und die Fruchtblase ständig Berührung empfunden hat, muss es ein Schock sein, wenn dieser sanfte Druck von allen Seiten auf einmal fehlt. Die Umarmung von Mama und Papa kann unserer kleinen Melissa nun neuen Halt geben.

Neben der emotionalen Komponente gibt es auch jede Menge physiologische Vorteile für das Neugeborene: Studien zeigen, dass Hautkontakt direkt nach der Geburt die Atmung, die Körpertemperatur und den Blutzucker stabilisiert. All dies sind kritische Maße, auf die nach der Geburt besonders geachtet wird. Sie sind Indikatoren für die Adaptation des Neugeborenen, zeigen also an, wie gut und schnell sich der Körper des Babys an die neue Umgebung anpasst. So ein neugeborenes Menschlein ist sehr empfindlich und die Phase nach der Geburt gilt als kritisch. Anpassungsstörungen in diesen ersten Lebensstunden können Anzeichen für Komplikationen nach der Geburt sein. Um Neugeborene besser überwachen zu können, wurden sie lange Zeit (und werden es zum Teil immer noch) von ihren Müttern getrennt, damit sie gewogen, beobachtet und an alle möglichen Kabel angeschlossen werden können. Wir haben gern das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit, und das wird wohl besonders gut durch technische Apparate und konkrete Zahlen vermittelt. Doch schon die Babys unserer Vorfahren in der Steinzeit und Eiszeit mussten sich nach der Geburt an die neue, kalte Umgebung gewöhnen. Ohne Heizung und dicke Kleidung war die Hauptwärmequelle damals der Körper der Mutter. Dieser ist auch heute noch unseren technischen Erfindungen überlegen. Babys, die nach der Geburt Hautkontakt mit

ihrer Mutter hatten, sind auch noch Stunden später wärmer als Babys, die von der Mutter getrennt in einem beheizten Babybettchen untergebracht wurden.

Doch nicht nur das Baby profitiert vom Kontakt nach der Geburt, auch der Effekt auf die Eltern ist messbar: Das Hormon Oxytocin, das sogenannte Bindungshormon, wird besonders während des Hautkontakts mit dem Baby und beim Stillen ausgeschüttet. So wird ein Grundstein für eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kind gelegt. Denn selbst wenn die direkten Folgen des Hautkontakts zwischen Eltern und Baby auf den ersten Blick nicht allzu beeindruckend sein mögen – es bleibt nicht bei so grundlegenden Dingen wie der stabilen Körpertemperatur. Der frühe Hautkontakt zwischen Eltern und Babys setzt eine ganze Kaskade von positiven Folgen in Gang. Bereits in den 1970er Jahren fanden Forscher, dass auch auf längere Sicht die Beziehung zwischen Müttern und ihren Kindern besser ist, wenn direkt nach der Geburt Hautkontakt möglich war. Mütter, denen diese frühe Berührung ihrer Babys erlaubt wurde, stillten eher, erfolgreicher und länger. Gestillte Kinder wiederum haben ein stärkeres Immunsystem, neigen seltener zu Autoimmunkrankheiten und haben im Durchschnitt sogar einen leicht höheren IQ als ungestillte Kinder. Die Muttermilch fördert die Hirnentwicklung, besonders die der weißen Substanz, also der Nervenleitbahnen. Außerdem tragen verschiedene Bestandteile der Muttermilch dazu bei, dass das Kind eine gesunde und resistente Darmflora entwickelt. Die gesunde Darmflora wiederum beeinflusst ebenfalls die Entwicklung des Kindes; Störungen der Darmflora hingegen stehen möglicherweise mit Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern in Zusammenhang. Wer also erfolgreiches Stillen durch frühen Körperkontakt fördert, der fördert in Folge auch die Gesundheit und Entwicklung eines Babys. Es ist überraschend, dass eine so einfache Intervention mit so weitreichenden Folgen nicht noch

deutlich mehr Aufmerksamkeit in Geburtsanstalten und der frühkindlichen Pflege erhält.

Die Folgen der frühen Berührung zwischen Mutter und Baby sind lang anhaltend. Kinder, die für ein bis zwei Stunden nach der Geburt Hautkontakt erfahren hatten, sind mit einem Jahr weniger schnell frustriert und können sich selbst besser beruhigen als Kinder, denen dies nicht ermöglicht worden war. Für Frühchen zeigt sich der Vorteil von regelmäßigem Hautkontakt sogar noch ganze zehn Jahre später! Diese Kinder haben bessere kognitive Fähigkeiten, sind weniger schnell gestresst und schlafen besser als die Vergleichsgruppe.

Dies sind beeindruckende Beobachtungen – und doch sollten sie eigentlich kaum verwundern. Denn der frühe körperliche Kontakt zwischen Eltern und Babys scheint, zumindest für Säugetiere, universal wichtig zu sein. Hunde und Katzen lecken ihre neugeborenen Jungen intensiv, Pferde beschnupern und stupsen ihre Fohlen. Auch Rattenmamas lecken ihre Jungen ausgiebig. Spannend ist, dass die Regelmäßigkeit der mütterlichen Zuwendung das Verhalten der erwachsenen Ratten beeinflusst: Ratten, die weniger Mutterliebe in Form von Lecken und Säubern erfahren haben, sind als erwachsene Ratten ängstlicher und leichter gestresst als die Vergleichsgruppe der vielbeleckten Rattenbabys. Dieser Zusammenhang zwischen mütterlicher Zuwendung und späterer Stressanfälligkeit konnte bei Ratten sogar auf der zellulären Ebene erklärt werden: Die Produktion eines bestimmten Rezeptors, des Glukokortikoidrezeptors, der in der Stressverarbeitung eine wichtige Rolle spielt, wird durch das mütterliche Ablecken reguliert. Dieser Zusammenhang macht Sinn; denn eine Rattenmutter leckt ihre Jungen höchstwahrscheinlich weniger ab, wenn sie selbst gestresst ist. Vielleicht hat sie nicht genug Futter oder lebt in einer gefährlichen Umwelt mit vielen Katzen und Raubvögeln. Die größere Stressanfälligkeit könnte ihre Jungen so auf ein gefährlicheres Leben

vorbereiten. Sie werden besonders wachsam und aufmerksam, um Gefahren schneller zu erkennen.

In einem ähnlichen Experiment fanden Forscher, dass Mäuse, die früh in ihrem Leben gestresst werden, zum Beispiel durch eine Trennung von anderen Mäusen, später Anzeichen von depressivem Verhalten zeigen. Wie misst man eine Depression bei Mäusen? Das ist natürlich nicht so einfach. Wir können nicht das volle Erkrankungsbild der Depression in einer Maus untersuchen. Was wir jedoch können, ist, verschiedene Aspekte oder Symptome einer Depression bei Mäusen zu untersuchen. Ein häufig genutzter Test ist der «Schwimm-Test», in dem eine Maus in eine Schüssel mit Wasser gesetzt wird. Normalerweise paddeln Mäuse in so einer Situation, um sich über Wasser zu halten. Eine «depressive» Maus hingegen lässt sich einfach treiben. Dies ist ein Modell für die Antriebslosigkeit, die auch bei Menschen zur Depression gehört. Ein anderes Modell nutzt das Konzept der «erlernten Hilflosigkeit»: Hier wird gemessen, ob und wie schnell eine Maus versucht, einem unangenehmen Reiz, beispielsweise einem lauten Ton, zu entkommen. Andere Methoden messen, in welchem Umfang eine Maus ihre Umgebung erkundet oder ob sie sich auf eine offene Ebene hinaustraut. Es lässt sich darüber streiten, inwiefern sich ein sogenanntes depressives Verhalten bei Mäusen tatsächlich auf eine Depression bei Menschen übertragen lässt. Doch es herrscht unter Psychologen und Medizinern Konsens darüber, dass auch bei Menschen stressige Erlebnisse in der Kindheit mit der späteren Neigung zu Depressionen zusammenhängen.

The Nature of Love

Recht bekannt und häufig zitiert sind Studien aus den sechziger Jahren, in denen der Psychologe Harry Harlow das Bindungsverhalten bei Rhesusaffen untersuchte. Seinerzeit lautete die vorherrschende Meinung, dass zu viel Zuneigung Kinder nur verwöhnen würde und dass Kuschneln und Liebkosungen unnötig seien. Harlows Experiment sah folgendermaßen aus: Die Babyäffchen wurden von der Mutter getrennt und kamen in einen Raum, in dem sie verschiedene Ersatzmütter zur Verfügung hatten: eine aus Draht, bei der sie Milch trinken konnten, und eine, die zwar keine Milch gab, aber die mit einem weichen, kuscheligen Stoff bespannt war. Harlow erwartete, dass die Äffchen nun eine Bindung zu der Drahtmutter entwickeln würden, denn die war es ja, die sie mit Futter versorgte. Zur allgemeinen Überraschung der gesamten Zunft der Entwicklungspsychologen und Erziehungsexperten entschieden sich die jungen Äffchen in der Regel für die kuschelige Mama und kletterten nur, wenn sie hungrig waren, zum Milchtrinken auf das Drahtgestell. Gut, könnte man sagen, die weiche Ersatzmutter ist eben einfach bequemer. Doch schien der körperliche Kontakt zu der Ersatzmutter eine weitreichende Rolle zu spielen. Harlow konnte dies in weiteren Versuchsaufbauten zeigen. Zuerst einmal konfrontierte er die Äffchen mit unbekanntem oder erschreckendem Reizen (zum Beispiel einem lauten Aufziehspielzeug). Die Äffchen suchten dann bei der kuscheligen Mutter Schutz, nicht bei der Drahtmutter, die sie mit Essen versorgte. In einem anderen Versuch hatten die Babyäffchen nicht die Wahl, sondern nur eine der beiden Ersatzmütter stand zur Verfügung (in dem Fall gaben beide Versionen Milch).

Die Äffchen, die nur eine Drahtmutter hatten, wuchsen zwar genauso heran und nahmen zu wie die mit einer weicheren Ersatzmutter, doch hatten sie allerlei Probleme: Erhöhte Stresslevel zeigten sich in Verdauungsstörungen und in verringertem Erkundungsverhalten in einer unbekanntem Situation. Harlow ging noch einen Schritt weiter und zog Rhesusaffen in völliger Isolation heran. Diese Tiere waren im Erwachsenenalter schwer verhaltensgestört. Die Originalpublikation dieser Untersuchungen trägt den Namen «The Nature of Love» (deutsch: Das Wesen der Liebe). Diese Experimente führten zu einer Kehrtwende in unserem Verständnis der kindlichen Entwicklung und der Beziehung zwischen Kindern und ihren Eltern. Zuneigung und Liebe für ein Kind und das Ausdrücken dieser Gefühle durch Liebkosungen waren auf einmal kein Verwöhnen mehr, sondern das Erfüllen einer biologischen Funktion, in gewissem Sinn Teil der Erziehungsaufgabe. Dem Bedürfnis zu kuscheln wurde eine Funktion gegeben, und das führte zu seiner Wertschätzung und gesellschaftlichen Akzeptanz. Eigentlich schade, dass es des Zusatzes einer *Funktion* bedurfte, um das Kuscheln mit Kindern als akzeptables Verhalten zu betrachten. Das bloße Bedürfnis danach und der Genuss eines innigen Moments waren keine ausreichenden Argumente.

Manche Leser mögen die Übertragbarkeit dieser Tierexperimente auf den Menschen anzweifeln. In gewissem Maße zu Recht, denn wir sind natürlich keine Rhesusaffen. Zum Glück würde keine Ethikkommission ähnliche Experimente bei menschlichen Babys zulassen. Doch im 13. Jahrhundert gab es noch keine Ethikkommissionen, die für die moralische Vertretbarkeit von Experimenten verantwortlich waren. Damals wollte Kaiser Friedrich II. die Ursprache finden. An sich eine interessante Idee: Lernen Kinder auch dann sprechen, wenn keiner mit ihnen spricht? Welche Sprache würden sie dann entwickeln? Die moralisch völlig unvertretbaren Experimente des

Kaisers beinhalteten nicht nur ein vollkommenes Schweigen des Pflegepersonals, sondern reduzierten die Pflege der Kinder auf das absolute Minimum: die Versorgung mit Essen und Trinken und die Hygiene. Die Kinder erhielten keine weitere körperliche Zuwendung und erfuhren keinen Körperkontakt. Der tragische Ausgang dieser Experimente war, dass alle Kinder verstarben. Der Kaiser notierte: «Sie vermochten nicht zu leben ohne das Händepatschen und das fröhliche Gesichterschneiden und die Koseworte ihrer Ammen.»

Heutzutage ist allgemein bekannt, wie wichtig dieser erste und enge körperliche Kontakt für die gesunde Entwicklung eines Kindes ist. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass Neugeborene direkt nach der Geburt und bis zur erfolgreichen ersten Fütterung bei der Mutter bleiben. Wenn dies nicht möglich ist, kann auch der Vater diese wichtige «Erstversorgung» übernehmen. Bei Kindern, die aus medizinischen Gründen nicht direkt zu den Eltern können, empfehlen Hebammen das sogenannte Re-Bonding, bei dem Mutter und Kind in eine geburtsähnliche Situation versetzt werden und so die verpasste Erfahrung nachholen sollen. Dabei wird das Baby kurz in ein gemütliches, warmes Bad gelegt und dann in einer entspannten und ruhigen Atmosphäre der Mutter auf den nackten Oberkörper gelegt, so wie es direkt nach der Geburt geschehen sollte. Zahlreiche Berichte von Betroffenen belegen, dass diese Methode tatsächlich eine starke emotionale Wirkung hat, zumindest auf die Mutter.

Der Streichel-Sinn

Für unsere kleine Melissa ist nach der Geburt alles komplikationslos verlaufen. Während Mama und Papa mit ihrem neuen Baby kuschelten, konnten die Hebammen Formalitäten erledigen.