

Berührungen, Liebe, Einsamkeit: Was die Isolation mit uns macht

Wen wir lieben, von dem halten wir uns fern? Darauf muss man erst einmal kommen - und ohne Corona-Pandemie wäre das wohl kaum passiert. Wie lange können Menschen auf Nähe und Berührungen verzichten?



Berührungen sind für uns Menschen essenziell. Trotz der Gefahr einer Ansteckung mit dem Coronavirus fällt uns es uns schwer, über längere Zeit Abstand zu halten.

©Kay Nieffeld / dpa

Letztlich sind wir alle auch nur Affen. Und wie kleine Äffchen beruhigen sich Säuglinge und Kleinkinder oft erst, wenn sie die Nähe der Mutter spüren. Erwachsene Menschen verstehen die Sprache der Berührung ebenso gut - die Haut ist immerhin das größte Sinnesorgan des Menschen. Nur: Inmitten der Corona-Krise hält man sich gerade von geliebten Menschen fern, besonders in Alten- und Pflegeheimen vermissen die Menschen ihre Familie, deren Nähe und Berührungen. Was macht das mit uns allen - erst recht, wenn möglicherweise eine zweite Welle der Coronavirus-Infektionen losbricht?

Wie wichtig Berührungen für uns Menschen sind, legen schon die grausam anmutenden Experimente des amerikanischen Psychologen Harry Harlow nahe, die dieser in den 1950er-Jahren mit kleinen Rhesusäffchen gemacht hatte. Für die Babyäffchen hatte der Forscher einerseits ein Drahtgestell mit Milchflasche gebastelt sowie andererseits eine "Stoffmutter", die mit Frotteestoff umkleidet und flauschigen Polstern ausgestattet war. Wenig überraschend: Die Äffchen klammerten sich an die "Stoffmutter", lebten gleichsam auf ihr - und waren gesünder als die Affenbabys mit Drahtmutter. "Das zeigt, wir brauchen das, wir sind nicht so anders als Äffchen und Ratten", sagt Jürgen Margraf, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Ruhr-Universität Bochum. "Wir brauchen Berührungen."

Jemanden zu berühren - das ist Teil der menschlichen Kommunikation von Gefühlen. "Es gibt emotionspsychologische Experimente, die gezeigt haben, dass Menschen Gefühle wie Liebe, Dankbarkeit, Sympathie, Ärger, Angst, Ekel erkennen können, nur anhand der Berührung durch eine andere Person", sagt der Entwicklungspsychologe Simon Forstmeier von der Universität Siegen. Das Bedürfnis nach tröstenden oder zärtlichen Berührungen bleibe bis ins hohe Alter bestehen. Und es gebe sogar Forschung, die zeige, dass Berührungen mit dem Altern als immer angenehmer wahrgenommen werden.

Werden wir also krank, wenn Berührungen über längere Zeit ausbleiben? Klar sei: Mittels Berührungen entwickelten Menschen Vertrauen, fühlten sich wohler, erklärt Margraf. "Aber man darf es nicht verabsolutieren." Denn Menschen könnten in die Zukunft sehen und erkennen: es kommen auch wieder andere Zeiten. Wer dies wisse, könne die berührunglose Zeit durchstehen - für viele Monate, schätzt er. Es hänge davon ab, ob wir den Stress als kontrollierbar empfinden.

Ohne Grund weggesperrt - das hat Folgen

"Wenn man isoliert und weggesperrt wird, ohne den Grund zu wissen, dann würde das Folgen haben, aber wir wissen, warum, und machen das freiwillig", erklärt der Psychologe. "Dann ist es bei weitem nicht so schlimm." Dazu komme: Gemeinsame Herausforderungen und Extremsituationen zu bestehen, steigern das Selbstwertgefühl: "Das muss auf die andere Seite der Waagschale. Wenn wir einschneidende Erfahrungen machen, kommt es ganz stark darauf an, wie wir das weiter verarbeiten - und welche Geschichte wir erzählen."

Immerhin hätten Kinder und Jugendliche in der Krise auf Berührungen in der Familie nicht verzichten müssen, auch ältere Paare nicht, sagt Forstmeier. "Was leider wegfällt, sind die Berührungen zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern, die vielleicht den Einkauf vor die Tür stellen, aber die Eltern nicht in den Arm nehmen können. Und die Berührungen zwischen den Enkelkindern und ihren geliebten Großeltern." Wenn Berührung eine Form sei, Zuneigung zu zeigen, gebe es das Risiko, dass dieses

Bedürfnis nicht gestillt werde. Dabei habe sich gezeigt, dass Berührung den Stresslevel senke - dank des Hormons Oxytocin, das etwa bei Berührung im Gehirn ausgeschüttet werde.

"Nach ein paar Wochen, geht man sich auf den Geist"

Was ist die Lösung? Man kann alle Vorsichtsmaßnahmen ignorieren und sich dennoch berühren. Dabei komme es auf das individuelle Risikoprofil älterer Menschen an, erklärt Forstmeier. "Aber ich sehe noch eine zweite Lösung: Wenn Berührung als Sprache der Zuneigung wegfällt, sollten wir ganz bewusst andere Sprachen der Zuneigung anwenden. Denn die gibt es ja." Der amerikanische Paarberater Gary Chapman habe den Begriff der "fünf Sprachen der Liebe" geprägt - neben Berührungen seien dies ehrliche Anerkennung und Äußerungen von Dankbarkeit, das Schenken von Zeit, kleine Geschenke und Hilfsbereitschaft. Nur müsse man wissen, für welche Sprache die Menschen empfänglich seien: "Denn darin unterscheiden wir uns."

Margraf sieht noch ein ganz anderes Risiko der zeitweise erzwungenen Isolation beispielsweise in der Familie: Wenn Kinder und Eltern dauernd zusammen seien, reagierten sie möglicherweise gereizt. "Nach ein paar Wochen geht man sich auf den Geist", mutmaßt er. Dann drohten gereizte Reaktionen - und möglicherweise mehr Gewalt.

dho / Thomas Strünkelnberg / DPA