„Berührungen wirken viel effektiver als ein liebes Wort."

Sie erforschen Berührungen. Inwiefern hat Sie das selbst verändert?
Ich habe mich gefragt, wen ich eigentlich berühre. Wann und warum? Das ist unheimlich aufschlussreich … Wir Deutschen wachsen ja eher distanziert auf, halten gern Abstand. Und wenn wir einander berühren, geschieht das meist formal wie beim Begrüßen. Auch ich war kein „Touchie-Typ". Doch jetzt berühre ich meine Mitmenschen viel, viel häufiger. Berührungen verhelfen einer Beziehung zwischen zwei Menschen zu mehr Emotionalität und Lebhaftigkeit.

Streicheln, Tätscheln, Kitzeln, Drücken: Welche Berührung ist am wirkungsvollsten?
Piksen oder Kitzeln, Tätscheln … das hat nicht diese Funktion der Liebkosung. Unsere Rezeptoren reagieren am stärksten auf das Streicheln. Konkret: auf eine Berührung mit etwas, dessen Temperatur nur ein wenig unter unserer durchschnittlichen Körpertemperatur liegt und das sich in einer ganz bestimmten Geschwindigkeit bewegt …

… das Geheimnis des richtigen Streicheins?
Eindeutig. Denn wir werden am liebsten mit 32° C berührt, das entspricht der Temperatur unserer Fingerspitzen, die uns drei Zentimeter pro Sekunde sanft streicheln – was übrigens ganz intuitiv erfolgt. Streicheln löst ein besonderes Aktivierungsmuster im Gehirn aus.

Warum empfinden wir das als so angenehm?
Wir verspüren Wärme. Sie kann Emotionen oder Stimmungen beeinflussen, das Gefühl von Wohlergehen und Gemütlichkeit auslösen. Eine Studie fand heraus, dass Menschen, die sich selbst als einsam beschreiben, länger und wärmer duschen. Das Empfinden von tatsächlicher Wärme und zwischenmenschlicher Wärme – durch Berührungen – hängt zusammen. Wie sehr, das wird derzeit weiter erforscht.

Dann kann eine Kuscheldecke oder eine heiße Schokolade bei Einsamkeit guttun?
Das tut uns allen gut, weil wir für Wärme empfänglich sind. Doch es ist kein Ersatz, wir brauchen die Berührungen.

Allerdings kann eine professionelle Massage helfen. Sie führt zum Ausschütten von Oxytocin, dem Bindungs- und Wohlfühlhormon – übrigens auch beim Masseur. Vor allem die Achtsamkeitsmassage wirkt sehr gut.

Und wenn ich mich selbst massiere? Im Nacken oder an den Schultern?

Dann löst das sicherlich Verspannungen… ersetzt jedoch nicht das Zwischenmenschliche. Unser Gehirn lässt sich nicht überlisten. Meine eigenen Studien zeigen: Wenn ich meinen Arm selbst berühre oder wenn er von jemand anderem berührt wird, unterscheidet sich die Hirnaktivität – davon war ich auch ausgegangen. Allerdings hat mich das Ergebnis dann doch überrascht, denn die Selbstberührung deaktiviert unser Gehirn geradezu. Wir nehmen sie gar nicht „richtig" wahr!

Wie verabschieden Sie sich morgens von Ihrem Mann?

Gar nicht – wir fahren gemeinsam in die Uni … Wenn ich jedoch verreise, umarmen und küssen wir uns. Berührungen durch den Partner reduzieren die Herzfrequenz und den Blutdruck. Das Stresshormon Cortisol verringert sich – und zwar nicht nur rückwirkend, sondern auch vorbeugend. Berührungen sind viel effektiver als ein liebes Wort! Sie schenken uns Gelassenheit. Ich hole mir meine Umarmungen gern auch mal „zwischendurch".

Aus welchem Grund haben Worte weniger Kraft?

Wir benötigen unsere Sprache nicht so dringend, wie wir denken. Unsere Emotionen kommunizieren wir vielmehr durch Mimik, Gestik, die Körperhaltung – und den Körperkontakt. Durch Berührungen vermitteln wir vor allem Liebe, Dankbarkeit und Mitgefühl.

Beeinflussen Berührungen unser Verhalten?

Wenn eine Kellnerin den Gast kurz an der Schulter oder der Hand berührt, bekommt sie im Schnitt 25 Prozent mehr Trinkgeld. Egal, ob es sich um einen weiblichen oder einen männlichen Gast handelt. Dazu gibt es eine umfassende Studie. Berührungen beeinflussen unsere Einwilligung, Zustimmung, unsere Unterstützung im Alltag.

Wo zum Beispiel?

In einer anderen Untersuchung wurden Passanten gebeten, auf einen großen, aufgeregten Hund aufzupassen, während der Besitzer in die Apotheke ging. Wenn die völlig fremden Leute während der Bitte sanft am Arm berührt wurden, stimmten sie eher zu.

Warum?

Eine freundliche Berührung schürt das Gefühl einer gewissen emotionalen Verbundenheit. Wer andere beim Reden berührt, wird zudem als sympathischer, als herzlicher eingeschätzt.

„Hart, aber herzlich" ist also nur ein geflügeltes Wort.

Weil es sich ausschließt: Wer immer höflich, nett und hilfsbereit ist, aber körperlich unnahbar, wird allenfalls als freundlich empfunden – nicht als herzlich. Herzlich ist, wer offen seine Zuneigung zeigt. Und das ist gesund! In einer Studie waren herzliche Menschen nachweislich zufriedener, psychisch gesünder, hatten ein größeres Selbstvertrauen. Waren weniger gestresst, deprimiert und sozial isoliert. Sie befanden sich in stabileren Beziehungen als die Vergleichsgruppe körperlich distanzierter Teilnehmer. Ein spannendes Ergebnis, wie ich finde: Nicht nur, wer Zuneigung erhält, auch, wer sie gibt, profitiert davon. Es handelt sich dabei um einen sich selbst verstärkenden Effekt.

Sie sprechen von sanften Berührungen am Arm – was wissen Sie über Tabuzonen?

Während uns unser Partner oder unsere Partnerin überall anfassen darf, reduziert sich das bei engen Freunden, Eltern und Geschwistern schon auf Schultern, Arme, Gesicht und Rücken. Weiter entfernte Verwandte und Bekannte sollen uns nur an den Armen und Händen berühren. Fremde am liebsten an den Händen.

Das macht jetzt aber nicht so viel Mut, künftig herzlicher zu sein…

…oh doch! Ich denke, das lässt sich ein bisschen trainieren.

Und wie?

Das Berühren läuft ja meist unbewusst ab. Machen Sie sich einfach mal Ihr Berührungsverhalten bewusst. Beobachten Sie sich ganz genau, in welchen Momenten Sie jemanden berühren. Erlernen Sie kleine Gesten neu. Legen Sie Ihre Hand auf die Ihres Gegenübers, berühren Sie ihn oder sie am Arm. Trauen Sie sich. Sie fühlen, ob es der andere möchte. Wenn Sie unsicher sind: Fragen Sie. „Ich würde dich jetzt gern umarmen, ist das okay?" Vielleicht fühlt sich das zunächst etwas ungewohnt an, aber ich weiß aus eigener Erfahrung, dass Sie es als sehr angenehm empfinden werden. Zudem genießen Sie all die tollen Effekte.

>

„Herzliche Menschen sind zufriedener, gesünder und weniger gestresst."

PLÄDOYER FÜR MEHR ZÄRTLICHKEIT

Rebecca Böhme (33) ist in Darmstadt aufgewachsen und studierte Biologie an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg. Danach absolvierte sie ein Masterprogramm in Neuro- und Verhaltenswissenschaften an der internationalen Max Planck Research School in Tübingen. Für ihre Doktorarbeit forschte sie in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité Berlin und erhielt dafür den „For Women in Science"-Preis. Zurzeit forscht sie gemeinsam mit ihrem Mann, Dr. Andrew Wold, am Zentrum für soziale und affektive Neurowissenschaften in Linköping/Schweden. Die beiden haben zwei Kinder – und zwei verschmuste Katzen. So oft sie können, gehen sie raus in diese fantastische Natur. Mehr Infos: www.rebeccaboehme.com

Was hat Ihnen bei diesem Bewusstmachen geholfen?
Ich praktiziere Yoga. Meditiere. Und als Neurologin weiß ich auch, warum das so guttut: Es trainiert prima die Fähigkeit, unsere inneren Prozesse besser wahrzunehmen.

Würden Sie sich als spirituell bezeichnen?
Ich bin ein stark wissenschaftlich geprägter Mensch, und doch fühle ich mich mit der Natur verbunden. Mit den Pflanzen, Tieren, der Welt an sich. In meinem Leben haben Tiere schon immer eine bedeutende Rolle gespielt. Als Kind hatte ich zwei Schildkröten, Lord und Lauser. Später ein Pferd. Heute habe ich zwei ganz verschmuste, süße Katzen. Unsere Beziehung zu Tieren ist stark von Berührungen geprägt, ruft tiefe Emotionen und ein Gefühl von Nähe hervor …

… Der Einfluss, den Tiere auf unser Wohlbefinden haben, wurde vielfach untersucht.
Sie sind wundervoll – ich empfehle sie definitiv bei Einsamkeit.

Hund oder Katze?
Super Kuscheltiere, mit beiden können wir eine enge Beziehung aufbauen – und sie mit uns. Das ist wichtig. Das Schnurren beim Streicheln der Katze übrigens ist besonders gesund – für uns. Weil es mit Vibrationen zwischen 20 und 140 Hertz erfolgt. Das wiederum hilft bei Verletzungen, Schwellungen und rheumatischen Erkrankungen. Es stärkt, heilt die Knochen. Beruhigend wirken beide Tiere: Katzenbesitzer haben ein bis zu 40-fach reduziertes Risiko für Herzinfarkte. Und Hundehalter laufen 400 bis 500 Prozent mehr – ebenso positiv für Herz und Kreislauf.

Seit gut zehn Jahren gibt es Kuschelpartys und Kuscheiseminare. Ja oder Nein? Was raten Sie?
An sich eine gute Idee, irgendwie aber auch erschreckend, wie berührungsfeindlich wir geworden sind. Kuscheln müssen wir nicht lernen, wir wissen alle wie's geht. Sich das vor Augen zu halten und im Alltag selbst ein bisschen berührungsfreundlicher zu werden – das ist für mich der bessere Weg. Schließlich kommen wahres Interesse für den anderen, Zuneigung, Berührungen von einem offenen Herzen. Und das ist es, was unser Leben so besonders macht. So wertvoll und schön.

INTERVIEW **SYLVIA NAUSE-MEIER**
FOTO **DEIKE BEHRINGER**

LESE-TIPP
„Human Touch. Warum körperliche Nähe so wichtig ist" von Dr. Rebecca Böhme – persönlich und mit vielen Beispielen aus der aktuellen Forschung (Verlag C. H. Beck, 14,95 Euro)