

Psychologie: Warum Berührungen glücklich machen

Geolino 11/07

Kaum etwas tröstet so sehr wie eine Umarmung, nichts ermuntert mehr als ein Schulterklopfen. Denn Berührung ist für uns Menschen fast so wichtig wie die Luft zum Atmen. Sie lässt sogar Babys schneller wachsen! Die Gründe dafür haben Forscher erst seit kurzem durchschaut

Katharina von Ruschkowski



Wie das kribbelt und kratzt! Unsere Fingerkuppen spüren jede kleinste Berührung. Denn gleich unter der Haut liegen besonders viele Druckpunkte, die über Nervenbahnen Informationen ans Gehirn weiterleiten

Berührungen machen glücklich

An jenem Tag, als Juan Mann beschloss, die Menschheit ein bisschen glücklicher zu machen, regnete es in Strömen. Nach einem langen Flug war er in der australischen Millionenstadt Sydney gelandet – und stand frustriert in der Ankunftshalle des Flughafens: Alle Mitreisenden wurden nämlich herzlich von Freunden oder Verwandten empfangen. Nur Juan Mann nicht.

So schnappte er sich einen Tag später ein Stück Pappe, schrieb in fetten Lettern "Free Hugs" darauf – "Kostenlose Umarmungen" – und stellte sich in die Fußgängerzone. Anfangs kicherten die Passanten nur und schüttelten ungläubig die Köpfe. Dann holten sich die Ersten eine Gratisumarmung bei ihm ab. Und sahen plötzlich recht zufrieden aus.

Denn Berührung kann glücklich machen! Das wissen nicht nur jene, die schon einmal das Angebot der "Free Huggers" genutzt haben – auch in Europa sind sie mittlerweile in vielen großen Städten unterwegs. Denkt nur daran, wie tröstend ein Schulterklopfen nach einer verpatzten Klassenarbeit sein kann. Oder wie schön es ist, am Strand den Sand unter den Füßen zu spüren!

In solchen Momenten funken Zigtausende der bis zu 20 Millionen Sinneszellen in unserer Haut ihre Empfindungen über Nervenbahnen ans Gehirn. Jeden altbekannten Reiz – den weichen Pulli auf der Haut etwa oder den eckigen Stift in der Hand – blendet es schnell aus.



Kitzelattacke! Dass wir dabei immer kichern müssen, hat eine lange Geschichte. Urmenschen teilten mit ihrem Gelächter mit: Trotz "Angriff" droht mir keine Gefahr!

Jede neue, ungewohnte Berührung aber bringt unser Hirn auf Hochtouren. Dort, tief im Zentrum, wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Dieser Botenstoff schützt vor Stress, stärkt die Widerstandskräfte des Körpers und ist Grundlage dafür, dass Menschen glücklich sein, lieben und vertrauen können. Gleichzeitig gelangt mehr Insulin ins Blut, ein Stoff, der die Zuckeraufnahme in die Zellen steuert. Forscher wissen: Zu früh geborene Babys, die regelmäßig sanft gestreichelt werden, nehmen darum viel schneller zu als Kinder, die einsam in ihren Brutkästen liegen!

Trotzdem hielten Wissenschaftler den Tastsinn über Jahrhunderte hinweg für einen "schwachen" Sinn. Denn wenn das Hirn die Wahl hat, dann vertraut es tatsächlich eher den Informationen von Ohren und Augen als denen, welche die Haut liefert.

Oft zu Unrecht, wie ein Beispiel zeigt: Wir sitzen in einem stehenden Zug, da fahren auf dem Nachbargleis die Waggon los. Wir hören das Rumpeln von Rädern, wir sehen, dass Wagen vorüberziehen – fühlen aber, dass unser Waggon noch stillsteht. Trotzdem sind wir überzeugt zu fahren!



Schon ungeborene Kinder nehmen ab der achten Schwangerschaftswoche sanfte Berührungen wahr

Situationen wie diese haben Wissenschaftler vor wenigen Jahren dazu gebracht, den Tastsinn genauer zu untersuchen. Eines ihrer Ergebnisse: Sanfte Berührungen sind für den Menschen so wichtig, dass es dafür sogar ein eigenes Meldesystem gibt! Das erkannten schwedische Ärzte durch einen Zufall. Sie untersuchten eine Frau, die an einer ungewöhnlichen Nervenkrankheit litt.

Sie spürte nicht, wenn sie gekniffen oder gekratzt wurde. Streicheleinheiten aber kamen bei ihr im Gehirn an – denn die dafür verantwortlichen Nervenbahnen waren heil geblieben. Solche sanften Berührungen nehmen übrigens schon ungeborene Kinder wahr. Ab der achten Schwangerschaftswoche spüren sie, wenn jemand über die Bauchdecke der Mutter streicht.

Erstaunlich ist: Das Streicheln müssen Menschen nicht lernen. Sie tun es automatisch in genau der Geschwindigkeit, bei der die größte Menge des Glückshormons Oxytocin ausgeschüttet wird.

Der Tastsinn scheint außerdem der Sprinter unter den Sinnen zu sein. Piloten etwa nehmen Fluginformationen doppelt so schnell wahr, wenn sie diese über Vibrationen etwa an einem Armband am eigenen Leib spüren, anstatt sie von einer Instrumententafel abzulesen oder als Warnton zu hören. Darum beschäftigen sich seit kurzem sogar Flugzeugbauer mit dem Thema Berührung, genau wie Werbefachleute und Designer.

Denn nur, was sich gut anfühlt, wird auch verkauft. Und so entwickeln sie Joysticks für Computerspiele, die zittern können und sich perfekt in Kinderhände schmiegen. Sie untersuchen, wie dick eine Zeitungsseite sein muss, damit Leser sie gern umblättern. Und haben festgestellt, dass Kinobesucher dicke, flache Popcornütten viel lieber mögen als dünne, hohe – weil es sie zufrieden macht, etwas Festes in der Hand zu spüren.

Solltet ihr demnächst also einem "Free Hugger" begegnen, dann schmunzelt ruhig über die lustigen Gestalten, die jeden umarmen wollen. Aber lacht sie nicht aus. Denn ihre Idee ist wunderbar.