

»Wir sollten uns mehr umarmen«

Körperkontakt macht nicht nur glücklich, er ist sogar lebenswichtig. Haptik-Forscher Martin Grunwald erklärt die Macht des Fühlens

INTERVIEW AILEEN TIEDEMANN



MARTIN GRUNWALD, 53, ist Experimentalpsychologe und Begründer des Haptik-Forschungslabors an der Universität Leipzig. In seinem Buch „Homo hapticus“ (Droemer Knauer) beschreibt er, warum wir ohne unseren Tastsinn nicht leben können.

Herr Grunwald, warum ist ausgerechnet der Tastsinn so wichtig in unserem Leben?

Ab dem Moment, in dem wir als Ungeborenes an die Bauchwand unserer Mutter stoßen, verbinden wir Körperkontakt mit einem Gefühl der Sicherheit. Berührungen signalisieren uns, dass wir geborgen sind und nicht allein. Ohne diese Erfahrung können wir uns nicht gesund entwickeln. Man kann blind oder taub ein wunderbares Leben führen, aber ohne Berührungen geht das Säugetier Mensch ein.

Was passiert im Körper, wenn uns ein Mensch, den wir mögen, in den Arm nimmt?

Das Gehirn schüttet Neurotransmitter aus, die lauter positive Emotionen auslösen. Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, die Ausschüttung von Adrenalin verringert sich, und wir fühlen weniger Angst und Schmerzen. Studien beweisen, dass man schneller gesund wird, wenn man umarmt wird. Und nichts baut besser Stress ab als eine Berührung. Was macht schließlich ein Gewinner bei „Wer wird Millionär? Er umarmt Günther Jauch.

Welche Auswirkungen hat es, wenn wir uns ständig mit Digitalem beschäftigen – also mit Dingen, die nicht greifbar sind?

Das ist tatsächlich eine Reduktion von Komplexität, die unser Leben ärmer macht. Menschen sind halt dreidimensional. Wir bestehen aus Höhe, Breite und Tiefe. Deshalb macht uns die ausschließliche Beschäftigung mit dem Zweidimensionalen auf Dauer unglücklich. Es fehlt einfach etwas.

Können Sie dafür mal ein Beispiel geben?

Wenn Sie mit einem Stift schreiben, dann spüren Sie Vibrationen, das Gewicht des Stifts, Muskel- und Gelenkstimulationen. Tippt man dagegen auf einer glatten Oberfläche herum, spürt man keinerlei Druckkraftunterschiede. Oder wenn Sie lesen: Ein Buch gibt – anders als ein E-Book – dem Leser einen räumlichen Eindruck. Man sieht, wie viel man schon gelesen hat. Diese Raumdimension fehlt in der digitalen Welt. Das ist eine Verkürzung und Verarmung von Umwelt, und deshalb fühlen wir uns auch nicht wohl damit.

Sehen wir uns unbewusst nach mehr Haptik, nach mehr handfesten Reizen?

Es ist ja kein Zufall, dass es heute wieder Strickgruppen und Plattensammler gibt. Das Analoge kommt massiv zurück, als Ausgleich für das Alleinsein mit dem Smartphone. Wir dürfen nicht ignorieren, dass uns die digitale Welt von anderen Menschen wegtreibt. Da können Sie so viele WhatsApp-Nachrichten schreiben und empfangen, wie Sie wollen. Es ist kein Wunder, dass gerade die Bewohner hochentwickelter Nationen so unzufrieden sind. Wir sind nun mal soziale Wesen, und das lebenswichtige Gefühl, nicht allein zu sein, bekommt man nur körperlich.

