

Psychologie: Wann und wie Berührung gut tut

Berührung kann sehr gut tun - so weit, so gut. Aber inwiefern profitieren Menschen davon? Wie viel Berührung darf es sein? Wer sollte berühren und wo? Muss es überhaupt ein anderer Mensch sein, mit dem wir in Körperkontakt treten? Zu diesen Fragen hat ein Forschungsteam aus Bochum, Duisburg-Essen und Amsterdam über 130 internationale Studien mit rund 10.000 Teilnehmenden ausgewertet. Die Forschenden konnten belegen, dass Berührung vor allem geeignet ist, Schmerz, Depression und Angst zu lindern. Häufigere Berührungen sind besonders förderlich, müssen aber scheinbar nicht lange dauern. Hautkontakt verstärkt den Effekt.

Aber auch Objektberührungen durch soziale Roboter, schwere Decken oder Umarmungskissen zeigten eine nachweisbare Wirkung. Das Team berichtet in der Zeitschrift *Nature Human Behaviour* vom 8. April 2024.

Bei Säuglingen sollten es die Eltern sein, die berühren

„Wir wussten, dass Berührung als Gesundheitsintervention eine große Bedeutung zukommt“, sagt Dr. Julian Packheiser vom Institut für Kognitive Neurowissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. „Aber es blieb trotz vieler Studien unklar, wie man sie am besten nutzen kann, welche Effekte im Detail zu erwarten und was die Einflussfaktoren sind.“ Nach der umfassenden Metaanalyse hat das Team viele dieser Fragen beantworten können.

So profitieren sowohl Erwachsene als auch Kleinkinder von Berührungen. „Bei Säuglingen ist es dabei von Bedeutung, dass es die Eltern sind, die diese Berührungen ausführen, ihre Berührung wirkt besser als die von Pflegepersonen“, berichtet Dr. Helena Hartmann von der Universität Duisburg-Essen. „Bei Erwachsenen zeigen sich aber keine Unterschiede zwischen bekannten Personen und professionellem Personal.“ Den größten Effekt der Berührungen bei Erwachsenen belegten die zahlreichen Studien für die mentale Verfassung der Versuchspersonen. So nahmen Schmerz, Depressivität und Angst signifikant ab. Auch auf kardiovaskuläre Faktoren wie Blutdruck oder Herzfrequenz wirkten sich die Berührungen positiv aus, zeigten aber einen geringeren Effekt.

Auch eine kurze Umarmung zeigt Wirkung

Eine längere Dauer der Berührung, die in den Studien im Schnitt bei 20 Minuten lag, beeinflusste das Ergebnis nicht wesentlich. „Es gilt nicht, je länger die Berührung, desto besser“, fasst Julian Packheiser zusammen. Als günstiger erwiesen sich kürzere, aber häufigere Berührungen. „Es muss keine teure, lange Massage sein“, so der Forscher, „auch eine kurze Umarmung zeigt eine positive Wirkung.“ Überrascht waren die Forschenden von der positiven Wirkung der Berührung durch Objekte. So schnitten soziale Roboter, Stofftiere, Umarmungskissen und vieles mehr zwar bei den mentalen Faktoren schlechter ab als Menschen, zeigten aber dennoch einen messbaren positiven Effekt.

„Unser Fazit: Berührung, die gewünscht ist, verbessert sowohl bei Menschen mit Erkrankungen in klinischen Situationen als auch bei Gesunden das Befinden“, so Julian Packheiser. „Wer den Impuls hat, Familie oder Freunde zu umarmen, sollte sich daher nicht zurückhalten, wenn das Gegenüber es nicht ablehnt.“

Viele offene Fragen

Für die Forschenden schließen sich weitere Fragen zum Potenzial von Berührungsinterventionen für die öffentliche Gesundheit an. So blieb in den Studien beispielsweise offen, welche Qualität die Berührung für die Berührten jeweils hatte. Auch unbeantwortet ist die Frage, ob affektive Berührungen eine andere Wirkung entfalten als instrumentelle wie etwa die Haarwäsche beim Frisör oder bestimmte Prozeduren in der Arztpraxis. Auch die Rolle der Berührung von Tieren ist noch nicht ausreichend erforscht, ebenso wie kulturelle Unterschiede zwischen verschiedenen Gesellschaften.

Förderung

Die Arbeiten wurden gefördert durch die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina (LPDS 2021-05), durch die Österreichische Agentur für Bildung und Internationalisierung (Marietta-Blau scholarship), die Deutsche Forschungsgemeinschaft (Projektnr. 422744262 – TRR 289), das Niederländische Wissenschaftsministerium (OCENW), den European Research Council (ERC) und den Dutch Research Council (NWO).

Originalpublikation:

Julian Packheiser, Helena Hartmann, Kelly Fredriksen, Valeria Gazzola, Christian Keyzers, Frédéric Michon: A Systematic Review and Multivariate Meta-Analysis of The Physical and Mental Health Benefits of Touch Interventions, in: Nature Human Behaviour, 2024, DOI: 10.1038/s41562-024-01841-8, <https://www.nature.com/articles/s41562-024-01841-8>