

DIE ZEIT DAS
PHILOSOPHISCHE
Menü

Ausgewählte ZEIT-Artikel über

BERÜHRUNG

BERÜHRUNG

Der Mensch braucht wie jedes andere Säugetier leibliche Berührungen, um sich zu vergewissern, nicht allein zu sein, und um sich gestärkt zu fühlen. Zugleich aber fürchtet er nichts so sehr wie die unerwünschte physische Nähe eines anderen, weil sie in jedem Moment existenzbedrohend sein oder werden kann. Denn der Mensch ist nicht nur »verletzungsoffen«, wie es der Soziologe Heinrich Popitz ausgedrückt hat, sondern er hat auch die Macht, anderen Schmerz zuzufügen, und sei es nur die ohnmächtige Macht, andere versehentlich durch eine Umarmung mit einem potenziell tödlichen Virus anzustecken. Seitdem die Pandemie uns gezwungen hat, Abstand zueinander zu halten, denken wir umso mehr über körperliche Nähe nach und über die Berührungen, die uns fehlen. Berührungen und Nähe werden uns in ihrer Zwiespältigkeit neu bewusst. Es ist ein uraltes Dilemma, an das die Ansteckungsgefahr uns frisch erinnert hat.

Die Berührung hat eine lange Geschichte der Sehnsucht, der Lust und der Gewalt, der Fürsorge und der Folter, der Heilung und der Ansteckung. Erst in der aufgeklärten Moderne beginnt die Idee sich durchzusetzen, dass jede und jeder gleichermaßen vor Verletzung geschützt werden kann, und in der Erklärung der Menschenrechte von 1948 wird diese Idee als Anspruch jeden Erdenbürgers festgehalten. Die freiwillige Nahbarkeit ersetzt historisch mehr und mehr die erzwungene Berührung, zu der im Privaten wie öffentlich die Machthaber berechtigt waren. Und Berührung kann auf diese historisch neuartige Weise zum angstlosen Genuss einer Wohltat werden.

Inzwischen aber sind aus den tradierten beengten Zwangsgemeinschaften und Herrschaftsordnungen vielerorts Lebensformen geworden, in denen es physische Nähe zu anderen kaum noch gibt: Nie haben Menschen in westlichen Gesellschaften über so viele Quadratmeter an privatem Wohnraum pro Kopf verfügt wie heute. Nie haben so viele Menschen allein in ihren Wohnungen gelebt, ist freiwilliges Alleinleben in unfreiwillige Einsamkeit gekippt. Berührung wird deshalb oft an bezahlte Fachkräfte ausgelagert, ob in der Pflege oder durch Massagen. Und für den Rest an Berührungen dürfen Haustiere sorgen, deren Zahl mit 35 Millionen an Hunden, Katzen, Kleinsäugern und Ziervögeln in deutschen Haushalten im Jahr 2020 ebenfalls auf Rekordhöhe gestiegen ist wie die der Kuschtiere: Fast jeder zweite Erwachsene teilt in Deutschland sein Leben mit einem Kuschtier.

Ein Novum ist das digitale Berühren: Doch selbst wenn unausgesetzt menschliche Hände über Smartphone-Oberflächen gleiten, so weiß die Tastsinnforschung doch, dass die Biochemie einer Hautberührung durch nichts virtuell ersetzt werden kann. Die lebendige Spannung einer Berührung ist in ihrer energetischen Wirkung unvergleichlich: ersehnt, genossen, gefürchtet, abgewehrt, erduldet oder herbeigezwungen. Und die Kostbarkeit von freiwilliger Nähe wird uns heute umso bewusster, je mehr wir digital unterwegs sind.

Kaum ein zwiespältigeres, schöneres und inspirierenderes Gedankenspiel also lässt sich denken als das über Berührung.

Elisabeth von Thadden

Vorwort	5
Von Elisabeth von Thadden	
Der Sinn der Haut	11
Wenn Menschen einander berühren, beginnt ein faszinierendes Konzert der Sinneseindrücke. Die Wissenschaft ist dabei, die Haut neu zu entdecken Von Birgit Herden	
»Zur Not hilft auch ein Hund oder eine Katze«	20
Das Verlangen nach Berührung ist tief im Menschen verankert, sagt der Tastsinnforscher Martin Grunwald Interview: Elisabeth von Thadden	
»Man spürt es einfach«	25
Die Masseurin Birthe Harlstad erzählt aus ihrem Berufsalltag Protokoll: Elisabeth von Thadden	
Komm mir nicht zu nahe	28
Nichts braucht der Mensch so sehr wie das, was er am meisten fürchtet: Den körperlichen Kontakt zu anderen Von Elisabeth von Thadden	

Aus Berührung wird Rührung **35**

Vom Gemeinschaftsbett zur sozialen Distanz unserer Gegenwart:

Die Corona-Krise beschleunigt einen Wandel unser Alltagskultur,
der Parallelen zum 18. Jahrhundert aufweist

Von Albrecht Koschorke

Rühr mich an! **43**

Was bedeutet das Leben auf Abstand für das soziale Wesen Mensch?

Das untersucht die Medizinpsychologin Beate Ditzen mit ihrem Team in
Heidelberg. Ein Ferngespräch

Von Elisabeth von Thadden

Belebt die leeren Plätze! **50**

Die Anwesenheit anderer Menschen ist unersetzbar.

Denn nichts ist anstrengender, als im Spiegelsaal des Selbst
gefangen zu sein. Es ist nun Zeit, ins Freie zu gehen

Von Elisabeth von Thadden

Der Sinn der Haut

Wenn Menschen einander berühren, beginnt ein faszinierendes Konzert der Sinneseindrücke. Die Wissenschaft ist dabei, die Haut neu zu entdecken

Von Birgit Herden

Deutschstunde in der fünften Klasse einer Berliner Schule. Der zwölfjährige Tobias* soll in einem Text Satzglieder bunt markieren. Doch der kräftige Junge fängt an zu summen, wirft Stifte auf den Boden, springt immer wieder auf. Bevor er den Rest der Klasse anstecken kann, stellt sich die Klassenlehrerin Delaney Becker-Sell hinter ihn und legt ihm die Hand auf die Schulter, mit einem Finger streicht sie über den Nacken. Tobias hält inne und entspannt seine Schultern. Sein Atem wird ruhiger. Für eine Weile fährt die Lehrerin mit dem Kraulen fort, dann wendet sie sich anderen Schülern zu, während der Junge nun leise an seiner Aufgabe arbeitet.

Kaum zu glauben, sagt die Musiklehrerin, wie ihre Kollegin die schwierige Klasse in so kurzer Zeit in den Griff bekommen habe. Selbst die wildesten Rabauken würden in ihrer Obhut plötzlich zahm. Nach ihrem pädagogischen Erfolgsgeheimnis befragt, sagt Delaney Becker-Sell: »Die Kinder immer mal wieder anfassen.« Sie hat an Berliner Schulen viel Erfahrung in sozialen Brennpunkten gesammelt und

dabei gelernt, dass körperlicher Kontakt mitunter mehr hilft als tausend Worte. »Die meisten Kinder sind wie ausgedürstet, wenn es um Berührungen geht.« Sie weiß, dass Körperkontakte zwischen Lehrern und Schülern ein heikles Thema sind: »Es geht hier um Berührungen an Schulter und Rücken oder auch Umarmungen. Man muss natürlich sehr darauf achten, ob ein Kind angefasst werden will. Männlichen Lehrern wird von jedem körperlichen Kontakt abgeraten. Ich halte das für einen Fehler.«

Was die Berliner Lehrerin aus Erfahrung kennt, weiß der Psychologe Martin Grunwald aus jahrelanger Forschung. An der Universität Leipzig erkundet er mithilfe von Experimenten, wie taktile Reize auf den Menschen wirken. »Berührungen haben für Lebewesen einen Stellenwert wie die Luft zum Atmen«, sagt Grunwald. »Unsere Kultur will das oft nicht wahrhaben, aber alle sozialen Berührungsreize lösen ganze Kaskaden biochemischer und neurophysiologischer Prozesse aus – und Menschen sind wie alle Säugetiere in ihrer Entwicklung von taktilen Reizen abhängig.«

Inzwischen rücken die Sinne der Haut zunehmend in den Fokus von Psychologen und Medizinerinnen. Dank neuer Methoden der Bildgebung und Biotechnologie können sie die Haut bis in kleinste Details erforschen. Ihnen offenbart sich ein von der Evolution perfektionierter Schutzmantel, eng verwoben mit Immunsystem, Nerven und Psyche, bei dem sich schon kleinste Fehlfunktionen gravierend auf das Wohlbefinden auswirken können. In der Haut treffen Innen- und Außenwelt aufeinander, an dieser Schnittstelle wird der Menschen seiner Existenz als körperliches Wesen gewahrt.

Eine Reihe faszinierender Studien hat gezeigt, wie Berührungen und haptische Wahrnehmung unsere Stimmung und unser Denken beeinflussen. Eine Kellnerin wird eher Trinkgeld bekommen, wenn sie ihre Kunden einmal leicht berührt hat; Patienten, die vom Arzt berührt wurden, überschätzen die Zeit, die der Arzt ihnen gewidmet hat; Testpersonen, die einander berühren, kooperieren während eines Spiels mehr. Dennoch haben sich Sinnesforscher für den Tast- und Berührungssinn

lange Zeit wenig interessiert, traditionell gilt er gegenüber Auge und Ohr als primitiv und weniger bedeutsam. Physiologisch ist er schwierig zu erforschen: Das Organ des menschlichen Tastsinns ist die gesamte, knapp zwei Quadratmeter große Haut, über die ein Geflecht aus vielen Millionen feiner Nerven und Rezeptoren verstreut ist. Das erscheint unübersichtlicher als ein Auge oder Ohr.

Dabei hat der Tastsinn eine existenzielle Bedeutung. »Wir kennen inzwischen über 500 verschiedene Mutationen, die Taubheit oder Schwerhörigkeit verursachen«, sagt der Tastsinn-Forscher Gary Lewin vom Max-Delbrück-Zentrum in Berlin, »dagegen wird niemand ohne Tastsinn geboren.« Ohne den Tastsinn, davon gehen die Wissenschaftler inzwischen aus, wäre ein Fötus schlicht nicht überlebensfähig.

Unsere Säugetierhaut hat sich über viele Millionen Jahre entwickelt. Einfache wirbellose Meerestiere wie Schwämme oder Quallen besitzen eine Hülle aus nur einer Zellschicht. Schon die zweischichtige Haut von Fischen ist von Nerven und Sinneszellen durchzogen und produziert schützenden Schleim. Doch erst als die Wirbeltiere das feste Land betraten, entstand eine dritte Hautschicht. Sie produzierte Keratin-Proteine und brachte schließlich das hervor, was die Anthropologin Nina Jablonski als den bedeutsamsten Schritt in der Evolution der Wirbeltierhaut bezeichnet: das Stratum corneum, besser bekannt als Schuppen, Federn, Haare oder Hornhaut.

Durch ihre harten Hornplatten waren Reptilien nun hervorragend vor Verletzungen und Austrocknung geschützt. Die Keratinzellen der warmblütigen Säugetiere wiederum brachten das isolierende Haarkleid hervor und sind zudem von einer dünnen Hornschicht bedeckt – damit entstand die uns vertraute trockene und so wunderbar feinfühligere Oberfläche.

Im Querschnitt lässt sich die menschliche Haut grob als dreischichtige Torte mit dünnem Guss beschreiben. In der obersten Schicht, der Epidermis, werden die Hornzellen produziert, der Guss – ein fein austarierter Prozess, der maßgeblich über die Gesundheit unserer Haut entscheidet. Unter der Epidermis liegt die Lederhaut,

die mit ihrem Netzwerk aus Kollagenfasern der Haut ihre enorme Elastizität und Reißfestigkeit verleiht. Darunter befindet sich die Unterhaut aus lockerem Bindegewebe und Fettzellen. Sie beliefert die oberen Schichten mit Nährstoffen und sorgt dafür, dass die Haut sich insgesamt verschieben lässt, was bei jeder Massage ein-drucksvoll unter Beweis gestellt wird.

Hautpflege wirkt vor allem auf die Epidermis, Anti-Aging-Wirkstoffe sollen bis zur Lederhaut vordringen. In die Lederhaut wird auch die Farbe von Tattoos gestochen, weil sich diese Hautschicht im Gegensatz zur Epidermis viel seltener erneuert.

In allen drei Hautschichten sitzen feine Nervenenden (der Fachbegriff ist »Nervenendigung«) und spezialisierte Rezeptoren, die am ganzen Körper Druck, Dehnung, Vibrationen, Kälte, Wärme, Jucken oder Schmerzen registrieren und zum Gehirn weiterleiten. Die genaue Anzahl ist nicht bekannt – die spezialisierten Rezeptoren schätzt man auf 700 bis 800 Millionen, von den freien Nervenenden könnte es sogar Billionen geben. Zum Vergleich: Die Netzhaut des menschlichen Auges enthält rund fünf Millionen Rezeptoren.

In der behaarten Haut, die auch beim Menschen den größten Teil ausmacht, sind vor allem die Haarwurzeln Brennpunkte der Wahrnehmung. Jede einzelne Wurzel unserer etwa fünf Millionen Körperhaare wird im Schnitt von 50 Rezeptoren in unterschiedlicher Ausformung umspinnen, von denen lange Nervenfasern zum Rückenmark und schließlich bis ins Gehirn führen. Wird uns auch nur das kleinste Haar gekrümmt, können wir das bewusst wahrnehmen. Mühelos unterscheiden wir zwischen einem Regentropfen und einem Stups, einem Pils oder einem Ziegen. Berührung ist keine Frage von Ja oder Nein, sondern voller Nuancen. Die Wissenschaftler beginnen zu verstehen, wie die verschiedenen Arten von Input verarbeitet werden.

So ist es Jeremy Nathans von der Johns Hopkins School of Medicine in Baltimore gelungen, durch einen genetischen Trick einzelne Nerven in Mäusen anzufärben und ihren Verlauf in dem dichten Gewirr aus Nervenbahnen zu verfolgen. »Die

Komplexität und Präzision der Verzweigungsmuster ist atemberaubend«, schwärmt Nathans. Manche Nerven verlaufen nur zu einer einzelnen Haarwurzel und umklammern diese wie eine zugeschnappte Bärenfalle. Die meisten Nerven jedoch sind vielfach verästelt und erreichen im Durchschnitt 50 Haarwurzeln. Manche von ihnen ähneln einem buschigen Gestrüpp, andere eher weitverzweigten Ranken. Einige kontaktieren sogar bis zu 200 Haarwurzeln und fassen deren Reize dann zu einem Signal zusammen, das zum Gehirn weitergeleitet wird. Blindenschrift könnten wir mit dem Unterarm aber nicht entziffern – die feinsten Unterscheidungen gelingen nur mit den haarlosen, besonders sensiblen Bereichen von Handflächen, Zunge und Lippen. Hier sind die Tastrezeptoren sehr dicht gepackt. Und hier kommt eine grundlegende Eigenschaft des Tastsinns zum Tragen: Berührungen werden vom Gehirn im Kontext der eigenen Bewegung interpretiert.

Im seinem Leipziger Haptiklabor erforscht der Psychologe Martin Grunwald diese Tastleistung mit einer eigens dafür konstruierten Apparatur. Die Probanden fahren mit dem Finger über eine glatte Plastikhaut, unter der winzige Rillen aufgebracht sind. »Normale Menschen können die Orientierung von Rillen mit einem Zehntel-millimeter Abstand erkennen«, sagt Grunwald. »Haptisch besonders gut trainierte Menschen wie Physiotherapeuten schaffen das sogar bei Rillen, die nur ein Zwanzigstelmillimeter Abstand voneinander haben.« Bei manchen Texturen dringt der menschliche Tastsinn in noch winzigere Dimensionen vor. Eine schier unglaubliche Wahrnehmungsleistung haben vor zwei Jahren Materialwissenschaftler und Psychologen an der Königlich Technischen Hochschule in Stockholm nachgewiesen. Die Ingenieure erschufen Oberflächen, die von Rillen im Nanometerbereich durchzogen waren. Die Probanden sollten über eine solche Oberfläche mit dem Finger streichen und sagen, ob diese sich von einem völlig glatten Material unterschied. Tatsächlich konnten sie Erhebungen wahrnehmen, die nur 13 Nanometer hoch waren, was etwa der Größe von Viren entspricht. Wäre unser Zeigfinger so groß wie die Erde, könnten wir den Unterschied zwischen Autos und Häusern fühlen. Die Forscher vermuten, dass die Tastrezeptoren in unseren Fingern beim Streichen über Oberflächen in Vibrationen unterschiedlicher Frequenz versetzt werden, ein Effekt, der durch die gewellte Hautoberfläche der Finger noch verstärkt wird. Die Rillen in

unseren Fingerkuppen dienen also nicht nur der Identifikation, sondern sie helfen uns, feine Texturen zu erfühlen.

Die Tastrezeptoren sind jeder für sich wundersame Gebilde mit einer bizarr anmutenden dreidimensionalen Struktur. In den Lehrbüchern steht zwar, dass sie wie physikalische Filter funktionieren: Der eine Rezeptortyp reagiert auf leichten, der andere auf stärkeren Druck. Manche Wissenschaftler stellen die Unterteilung aber inzwischen infrage. Sliman Bensmaia von der University of Chicago schlägt vor, das Schubladendenken aufzugeben. Bei jeder Berührung würden viele unterschiedliche Rezeptoren angeregt, die nur zusammen den Sinneseindruck vermitteln – so wie die Instrumente eines Orchesters eine gemeinsame Musik erzeugen. Dieser Sichtweise stimmt auch der Tastsinn-Forscher Gary Lewin zu: »Im Gegensatz zu den reinen Tönen in der Akustik gibt es beim Tastsinn keine ›reinen‹ Qualitäten.«

Durch die Vibration der Tastrezeptoren können wir teure von billiger Seide mit den Fingern unterscheiden – doch wie die Verformung der Rezeptoren überhaupt in ein elektrisches Nervensignal umgewandelt wird, beginnt die Wissenschaft gerade erst zu verstehen. Im vergangenen Jahr hat Gary Lewin mit einem Forscherteam die entscheidende Schnittstelle zwischen mechanischer und elektrischer Energie aufzufindig machen können: Die Wissenschaftler identifizierten in den Tastsinneszellen von Mäusen einen Ionenkanal, der durch Verformung durchlässig für positiv geladene Ionen wird, was in der Nervenzelle einen elektrischen Reiz auslöst.

Das Zusammenspiel von Sinnesreizen der Haut und dem Gehirn bildet sich aus, lange bevor ein Mensch hören oder sehen kann. Schon in der achten Schwangerschaftswoche reagiert der kaum drei Zentimeter große Embryo auf Reize im Lippenbereich, wenige Wochen später greift er nach der Nabelschnur. Er spürt die Grenzen des Mutterleibs und lernt so, zwischen Ich und Außenwelt zu unterscheiden. Durch das Tastsinnessystem, sagt Martin Grunwald, entstehe eine neuronale Basismatrix, eine Grundlage für alle weiteren Sinne.

Ist die eigene Körperwahrnehmung beeinträchtigt, kann das gefährliche Folgen haben. Bei Patientinnen mit Magersucht ist das Körperschema gestört. In ihrer Wahrnehmung ist der eigene Körper weit dicker, als es der Realität entspricht. Martin Grunwald kam daher vor einigen Jahren auf eine ungewöhnliche Idee: Die Patientinnen sollten dreimal am Tag für jeweils eine Stunde einen eng anliegenden Neoprenanzug anziehen, wie er auch von Tauchern getragen wird, damit sie durch den engen Kontakt mit der künstlichen Hülle lernen können, wo ihr Körper endet. Nach ermutigenden Vorversuchen werden die Neoprenanzüge nun an der Berliner Charité und an der Uni-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Salzburg in der Therapie getestet.

Die Bedeutung taktiler Reize wird uns vielleicht deshalb selten bewusst, weil ein Leben ohne sie kaum vorstellbar ist. Sehr anschaulich wird sie aber bei den Versuchen, künstliche Intelligenz und fühlende Roboter zu entwickeln. Längst können Roboterarme eine repetitive Bewegung mit weit größerer Präzision als jeder Mensch ausführen, und Computer sind Menschen im Schach und bei Quizshows überlegen. Kippt ein Roboter aber um, vermag er kaum von selbst wieder auf die Beine zu kommen, und niemals könnte er etwas so Einfaches tun, wie eine Münze aus einer Handtasche herauszukramen. Diese Diskrepanz wird Moravcs Paradox genannt, nach Hans Moravec, einem Pionier der Roboter-Entwicklung. Dieser schrieb 1988: »Es ist vergleichsweise einfach, einen Roboter zu erschaffen, der bei Intelligenztests die Ergebnisse eines Erwachsenen erreicht oder der Dame spielen kann, doch was die Wahrnehmung und Beweglichkeit betrifft, ist es schwierig bis unmöglich, ihm auch nur die Fähigkeiten eines Einjährigen zu verleihen.«

In einer Vielzahl von Projekten arbeiten Ingenieure inzwischen daran, den Robotern das Fühlen beizubringen. »Das wird seine Zeit dauern, und es ist sehr kompliziert«, sagt der Roboter-Ingenieur Ken Goldberg von der University of California in Berkeley. »Nach Millionen von Jahren der Evolution sind Menschen darin wirklich gut.« Einen Eindruck vom Rückstand der Ingenieure vermittelt der Huggable, ein kleiner Roboter in Teddybärgestalt, der am Massachusetts Institute of Technology entwickelt wird und der in Kinderkliniken als tröstender Gefährte eingesetzt

werden soll. Unter seinem kuscheligen Pelz verbergen sich 1500 berührungsempfindliche Sensoren, die denen der menschlichen Haut nachempfunden sind und eine soziale Interaktion ermöglichen sollen. Der Huggable vermag damit grob sechs Sorten von Berührungen zu unterscheiden – so kann er auf ein Streicheln mit freudigen Reaktionen, auf einen festen Kniff mit Schmerzensäußerungen reagieren. Immerhin.

Auch für die Entwicklung beweglicher Prothesen sind Tastsensoren unerlässlich. Eine Reihe von Instituten arbeitet derzeit an Prototypen. Das Johns Hopkins Applied Physics Laboratory in Maryland machte im vergangenen Jahr Schlagzeilen, als der Amerikaner Les Baugh die Motoren seiner künstlichen Gliedmaßen durch die Verbindung mit den eigenen Nerven steuerte. 40 Jahre zuvor hatte er bei einem Unfall beide Arme verloren. Nun konnte er mit seinem Roboterfinger zehn Kilo heben und immerhin grobe Greifbewegungen ausführen, wie etwa langsam einen Tennisball aufheben und wieder ablegen. Damit die neuen Arme alltagstauglich werden, müsste Baugh allerdings auch ein sensorisches Feedback erhalten. Die Johns-Hopkins-Forscher arbeiten nun daran, die künstlichen Hände mit rund 100 Sensoren auszustatten, die die Position ihrer Glieder und Gelenke im Raum sowie den Druck und die Temperatur bei Berührung messen können.

Dass Berührungen zwischen Menschen unendlich viel komplexer sind, wird kaum jemand bezweifeln. Forscher um Håkan Olausson von der Universität Göteborg wollen sogar Hinweise gefunden haben, dass spezialisierte »Streichelrezeptoren« in der Haut das wohlige Gefühl einer Berührung vermitteln. Gary Lewin ist allerdings skeptisch: »Das Konzept von den Streichelrezeptoren ist attraktiv, doch die bisherige Evidenz überzeugt mich nicht.« Ob eine Berührung als angenehm wahrgenommen werde, hänge sehr stark vom Kontext ab, glaubt Lewin. »Mein Hund liebt es, wenn ich ihn am Abend streichle. Aber wenn ich dasselbe während eines aufregenden Spaziergangs tue, empfindet er das als lästig.«

Ob wir über Seide streichen, gegen die Tischkante stoßen, einen Stift in der Hand halten oder von unseren Liebsten berührt werden – das größte unserer Sinnesorgane

funktioniert dabei als hochauflösender Analyseapparat von verblüffender Präzision und als unerlässlicher Wegweiser für jede Bewegung. Und so manches wird erst durch die Berührung wirklich wahr. »Sie können so viele Gedichte rezitieren, wie Sie wollen«, sagt Martin Grunwald: »Wenn Sie einen Menschen nicht umarmen, wird er Ihnen nie glauben, dass Sie ihn lieben.«

ZEIT WISSEN 4/2015

»Zur Not hilft auch ein Hund oder eine Katze«

Das Verlangen nach Berührung ist tief im Menschen verankert, sagt der Tastsinnforscher Martin Grunwald

Interview: Elisabeth von Thadden

DIE ZEIT: Herr Grunwald, zuerst das Positive, Sie sind ja ein Anwalt der Berührung: Was bewirkt Körperkontakt, wenn er wohlmeinend ist?

Martin Grunwald: Die Liste der Wohltaten ist lang: Berührungen mobilisieren die körpereigene Apotheke des Menschen. Sie wirken entzündungshemmend. Sie stabilisieren das Immunsystem. Sie wirken entspannend auf die Skelettmuskulatur, sie beruhigen. Sie senken den Blutdruck im Gehirn. Sie lassen uns weniger an Depressionen leiden. Sie sind entscheidend für die gedeihliche Entwicklung von Kindern und für das Wohlbefinden von Pflegebedürftigen. Körperkontakt stimuliert das Wachstum des Hippocampus, also auch die Leistung des Gedächtnisses.

ZEIT: Und was bewirken sie über den eigenen Körper hinaus, also sozial?

Grunwald: Berührungen sind immer auch Kommunikationsakte, die Beziehungen und Wechselwirkungen entstehen lassen. Sie geben uns außerdem Orientierung im Raum, mindern unser Gefühl der Verlorenheit. Ohne ein intaktes Tastsinnsystem wüssten wir nicht, dass wir existieren und wo vorn und hinten ist. Und die neun

Monate im mütterlichen Uterus haben Folgen: Es tut uns gut, von warmen, weichen Körpern berührt zu werden. Berührung mit warmen Objekten stimmt uns gegenüber anderen milde. Das gilt sogar für eine warme Tasse: Wer die in der Hand hält, sieht andere gleich in freundlicherem Licht, wie Studien zeigen ...

ZEIT: ... was bereits als kluge Verhandlungsstrategie in Management-Ratgebern empfohlen wird: Drücken Sie Ihrem Kontrahenten eine warme Tasse in die Hand! Was ist an solchen Wirkungen spezifisch menschlich?

Grunwald: Wenig. Die positiven Effekte der Berührung zeigen sich bei allen Säugetieren. Denn das Bedürfnis nach Körperkontakt ist typisch für sie: Wir suchen nach Berührung, weil wir allein verloren sind. Wir werden sonst von Angst und Stress beherrscht. Die Menschen vergessen allerdings seit einiger Zeit, dass sie Säugetiere sind. An die Stelle des konkreten Kontakts tritt zu oft das Like auf Facebook oder die Followerzahl auf Twitter. Doch selbst wenn wir in jeder Hand zwei Handys halten, bleiben wir doch biologisch die Spezies, die wir sind.

ZEIT: Woher weiß man, ob eine Berührung wohlmeinend ist? Sie kann doch ebenso als unangenehm empfunden werden.

Grunwald: Es steht nie objektiv fest, welche Berührung wohltut. Was angenehm ist, entscheidet der Empfänger. Sein Gehirn sagt, ob die Berührung willkommen ist. Wer Berührungen ablehnt, sendet vielfältige körperliche Signale, die in der Regel spürbar sind.

ZEIT: Und warum ist das Phänomen so individuell? Warum lösen Berührungen von bestimmten Menschen sofort ein positives Gefühl in uns aus, während beim selben Kontakt mit anderen Menschen fast nichts passiert?

Grunwald: Vertrauen scheint der Schlüssel zu diesem Mechanismus zu sein. Wenn wir einem anderen Menschen grundsätzlich vertrauen, werden auch Berührungsreize positiver interpretiert als bei Menschen, zu denen wir weniger Vertrauen haben.

Berührungsreize sind im physiologischen und im metaphorischen Sinne immer Grenzerfahrungen. Je weniger dabei Angst eine Rolle spielt, desto stärker kann sich die Biochemie der positiven Emotionen entfalten.

ZEIT: Allerdings unterscheiden sich die Kulturen sehr in ihren Üblichkeiten. In Ihrem Buch *Homo Hapticus* berichten Sie etwa davon, dass in Puerto Rico die Einheimischen während eines Gesprächs in einem Lokal etwa 180 Berührungen austauschen, in Frankreich zählt man 110 und in den USA nur zwei Berührungen in 30 Minuten. Denn in Amerika, sagt die Forschung, werde jede Art von Berührung leicht als Aggression verstanden. Gibt es denn auch Berührungen, die überall auf der Welt gleichermaßen als erlaubt gelten und nicht als übergriffig?

Grunwald: Die Hand und der Unterarm gelten in fast allen Kulturen als erlaubter Bereich. Der Oberarm oft auch. Fast alles andere hingegen wird im öffentlichen Raum und unter Fremden als nicht zugelassen erlebt. Im Familien- und Freundeskreis ist es anders: Dort sind zumindest leichte Berührungen an Rücken, Schultern oder Kopf akzeptiert.

ZEIT: Warum sind uns unangenehme Berührungen so extrem zuwider?

Grunwald: Auch jemand, der nie Gewalt erlebt hat, weiß: Jede Berührung kann existenzbedrohend sein, wenn sie in den Körper eindringt. Auf nichts achten Menschen deshalb so sehr wie darauf, dass niemand unkontrolliert in ihre Körperrnähe gelangt. Visuelle und akustische Reize mögen an uns vorbeisausen, doch mit Berührungsreizen ist das anders: Da bleibt keiner unbemerkt. In Millisekunden prüft jeder Mensch, ob eine Berührung – sei es im Fahrstuhl, im Supermarkt, im Vorübergehen – gefährlich ist.

ZEIT: Dann liegt es doch nahe, körperlich auf Abstand zu gehen.

Grunwald: Gewiss. Aber ganz ohne Nähe geht es eben auch nicht. Und es ist ebenso eine Form der Gewalt, wenn man Menschen die Berührung vorenthält, die

sie brauchen. Das Beispiel der rumänischen Waisenhäuser, in denen Kinder kläglich eingingen, weil sie keinen Körperkontakt hatten, hat traurige Bekanntheit erlangt.

ZEIT: Die Berührung hat eine lange Geschichte. Was ist heute neu am Dilemma, etwas zu ersehnen, das man fürchtet?

Grunwald: Heute ist es leichter, einen Sexpartner im Netz zu finden als einen Menschen, mit dem man den Alltag teilt und den man stetig umarmen darf. Das menschliche Grundbedürfnis ist aber nicht der sexuelle Austausch, sondern die körperliche Nähe zu einem Menschen, der einem vergewissert, dass man existiert und nicht allein ist ...

ZEIT: ... was aber zugleich immer das Risiko des Übergriffs beinhaltet.

Grunwald: Neu sind deshalb auch Formen, freiwillig nach kontrollierter Berührung zu suchen. Das Säugetier Mensch lässt sich etwas einfallen. Zum Beispiel, dass Fremde aller sozialen Schichten einander auf Kuschelpartys für Geld nach festen Regeln berühren. Wie nahe diese Erfindung den Bedürfnissen kommt, zeigt die Tatsache, dass das Angebot von so vielen angenommen wird. Ähnlich ist es mit der *free hug*-Bewegung: Die Umarmungen, die in den Fußgängerzonen von Fremden kostenlos angeboten werden, sind ausgesprochen gefragt.

ZEIT: Sie schreiben allerdings, dass sich die Bestrebungen, Berührungen möglich zu machen, nicht nur auf Menschen beziehen ...

Grunwald: Auch die Zahl der Haustiere, die man streicheln kann, ist eindrucksvoll gestiegen, zumal die Zahl der felltragenden Tiere: 30 Millionen waren 2015 gemeldet, das sind sieben Millionen mehr als noch 2010. Und neu ist natürlich das ständige Berühren des Smartphones. Es ähnelt inzwischen so sehr einem eigenen Körperteil, dass es einer vergewissernden Selbstberührung gleichkommt, wenn man das Handy anfasst. Zahnärzte berichten, dass Patienten es während der Behandlung in der Hand behalten wollen. Wenn wir in unserem Haptik-Labor Experimente

machen, wollen sich die Probanden für die Zeit des Experiments von ihren Smartphones kaum trennen, so wie man sich ja auch von einem lebendigen Körperteil nicht trennen möchte.

ZEIT: Kann das Smartphone die Hand eines Menschen ersetzen?

Grunwald: Die Biochemie einer Hautberührung kann man durch nichts virtuell ersetzen. Die Verformung der Körperhaut durch die Berührung eines lebendigen Körpers sendet Mikroströme von Signalmolekülen aus, die sich virtuell nicht simulieren lassen.

ZEIT: Geht es dabei nur um Biochemie – oder auch um das grundlegende Gefühl, wahrgenommen zu werden?

Grunwald: Beides. Der biologisch andere Mensch versichert uns im Körperkontakt mit ihm, dass wir nicht allein auf der Welt sind. Keine andere Beweisführung garantiert, dass wir existieren. Dieser Gewissheit bedürfen wir aber. Der körperlich wahrnehmbare andere beantwortet also eine Grundfrage des Lebens: Bin ich allein? Deshalb kann das Säugetier Mensch nicht ohne andere. Zur Not geht auch ein Hund oder eine Katze – aber es muss lebendig sein. In größter Not helfen auch Fische.

ZEIT: Und was ist mit Sandwesten? Die werden unruhigen Kindern in den Schulen neuerdings testweise umgelegt. Sie sollen fehlende Berührungen ersetzen.

Grunwald: Die Sandweste wirkt tatsächlich wie eine permanente Umarmung, von ihr geht ein entspannender Körperreiz aus, sie wirkt beruhigend, wie eine zweite Haut, und mindert damit die Verlorenheit in der Welt. Aber was heißt es für eine Gesellschaft, dass sie Kindern eher Sandwesten umhängt, als sie zu umarmen und ihnen so die Stabilität zu vermitteln, die sie brauchen?

DIE ZEIT 38/2018

»Man spürt es einfach«

Die Masseurin Birthe Harlstad erzählt aus ihrem Berufsalltag

Protokoll: Elisabeth von Thadden

Berührung ist vor allem lebendig, sie lässt Energie von einem Körper in den anderen fließen. Sie überträgt sich, als ein Ausdruck von Verbundenheit. Wenn keine Beziehung entsteht, etwa weil ein Körper blockiert, stockt die Energie. Sonst fließt sie durch die Hände der Masseurin zurück als Wohlgefühl. Alles hängt davon ab, ob man sich aufeinander einlassen kann. Ob es passt oder stimmt. Das ist natürlich schwierig, weil alle im Stress sind. Aber Berührung ist möglich. Sie hat mit Hingabe zu tun. Damit, loslassen zu können, die Kontrolle, die wir alle kulturell gelernt haben, einmal abzugeben. Mit Vertrauen.

Berührung ist eine Wechselbeziehung: Man kann spüren, dass der andere es gut meint. Genauer lässt sich diese Erfahrung nicht benennen: Man spürt es einfach. Manche sprechen davon, durch die Berührungen der Massage bekämen sie das Gefühl »Ich kann fliegen«. Diese Wirkung hat viel mit der Absicht des massierenden Menschen zu tun, und in der täuscht man sich nicht. Wenn jemand keine guten Absichten hat, spürt man das, es überträgt sich über die Hände. Bisweilen sieht man es im Gesicht: an geröteten Wangen, sowohl bei der Massierten wie auch bei mir.

Auch ich bin von vielen massiert worden, und man merkt, ob jemand für den Beruf brennt oder ob er es nur des Geldes wegen macht. Es ist eine andere Energie, die dann spürbar wird.

Ein Mensch kann sich vor meinen Händen auch verstecken oder vor der Berührung verschließen, ja, das gibt es. Das spüre ich. Wer sich nicht öffnen kann oder will, blockiert den Energiefluss. Es kommt vor, dass ein Mensch auf der Liege die Augen nicht schließt, sondern dass er mich beobachtet, kontrolliert. Manche können den Kontrollzwang nicht lassen. Für beide spürbar, entsteht dann kein Vertrauen.

Ich passe natürlich auf, dass man sich unter meinen Händen sicher fühlen kann: Das heißt sicher vor ungewollter Nacktheit, vor Schmerz, sicher vor ungewollter Berührung. Diese Professionalität überträgt sich, die Menschen spüren, dass ich die Berührungen gelernt habe, das schafft Vertrauen. Aber Professionalität oder gar der Akt des Bezahlens meiner Arbeit ist keine Voraussetzung dafür, dass Berührung wohltut. Wer sich gern berühren lässt, kann solche Berührung auch von seinem Partner erfahren. Nur muss es eben freiwillig geschehen, sonst wirkt es nicht.

Beide Seiten dürfen keine Berührungängste haben. Sonst fließt die Energie nicht. Ich spüre es, wenn ein Mensch durch die Tür tritt, ob die Wechselseitigkeit gegeben ist, ob es passt oder nicht. An der Mimik, am Händedruck.

Was mich übrigens überrascht hat: Als ich meinen Beruf aufnahm, lag ich mit meinen Vorannahmen doppelt falsch. Denn ich stellte fest: Frauen können sich nicht besser auf eine Massage einlassen als Männer. Und kein Mann, den ich massiert habe, war je anzüglich oder gar übergriffig zu mir. Kein einziges Mal. Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern sind meiner Erfahrung nach überhaupt gering. Und wer Angst vor Berührung hat, kommt gar nicht zu mir. Viele trauen sich nicht: Sie kennen es nicht. Sie haben sich daran gewöhnt, berührungslos in Gesellschaft zu leben.

Wer gute Berührung nicht kennt, hat Angst davor. Wenn jemand schlechte Erfahrungen gemacht hat, merkt sich das der Körper. Ich glaube aber, dass Berührung an sich heilsam ist und wohltut. Sie stärkt das Immunsystem. Der Berührungsdruck muss nicht schmerzhaft sein, um zu wirken, auch wenn es manchmal nicht ohne Schmerzreize geht. Der Schmerz und der Druck gehören ja bei vielen Massagen dazu. Viele suchen einfach die Linderung ihrer Schmerzen bei muskulärer Verspannung.

Die positive Wirkung von Massagen, die man in der Serotonin-Ausschüttung sogar messen kann, entsteht meiner Erfahrung nach aus der Absicht, die jemand ausstrahlt, als eine Form der Zuwendung. Wie in der Pflege, wenn sie den Namen verdient. Auf die spürbar gute Absicht kommt es an.

DIE ZEIT 38/2018

Komm mir nicht zu nahe

*Nichts braucht der Mensch so sehr wie das,
was er am meisten fürchtet: Den körperlichen Kontakt zu anderen*

Von Elisabeth von Thadden

Sie hatte noch kaum Erfahrung in ihrem Beruf, da wurde Andrea Bubos von einer Patientin um eine besondere Hilfe gebeten. Die Frau hatte unerträgliche Schmerzen in den Schultern und wollte von der jungen Physiotherapeutin behandelt werden – mit einer einschränkenden Bitte allerdings: Sie ertrage es nicht, angefasst zu werden, ob es eine Heilung auch ohne Berührung gebe? Andrea Bubos, der diese Sorge noch nicht begegnet war, stutzte, dachte kurz nach, ergriff dann einen Besenstiel und setzte ihn als Hilfsmittel ein, um die Schultern mit dem hölzernen Ende des Stiels statt mit den eigenen Händen zu massieren. Es half, einigermaßen.

35 Jahre ist das jetzt her, aber Bubos erinnert sich an die Szene, als habe sie sich gestern zugetragen. Denn das Doppelgesicht der körperlichen Begegnung prägt ihren Beruf. »Menschen brauchen für ihr Wohlbefinden Berührung«, sagt die 58-Jährige, während sie in ihrer Hamburger Praxis mit ihren Händen meine schmerzende Fußsohle kunstvoll knetet und walkt. »Berührung heilt. Man sollte

eine tägliche Umarmung geradezu verordnen. Aber viele fürchten sie auch als eine drohende Verletzung, weil sie Gewalt erfahren haben.« Der Besenstiel war damals also eine geniale Idee: Er sorgte für Berührung mit gleichzeitig garantierter Distanz.

Rühr mich (nicht) an, komm mir (nicht zu) nahe: Das Berührungsdilemma ist uralte und für die Natur des Säugetiers Mensch so grundlegend, dass es einem vorkommen kann, als habe sich seit ein paar Tausend Jahren gar nichts geändert. Aristoteles schreibt vor 2500 Jahren in seinem Traktat *Über die Seele*, ohne Berührungen müssten die Menschen eingehen, nur sei eine allzu starke Berührung durch Gewalt leider ebenfalls tödlich.

Zweieinhalb Jahrtausende später fasst die Psychologin Sherry Turkle vom Massachusetts Institute of Technology in Boston die Berührungsnot als Balanceakt zwischen Sehnsucht und Abwehr auf: »Wir sind überaus verletzlich. Wir sind einsam, doch intime Nähe fürchten wir.« Was Aristoteles noch nicht wissen konnte: Hormone sind ein messbarer Indikator für dieses Dilemma. Angenehmer Hautkontakt lässt die Konzentration des Botenstoffs Oxytocin im Blut steigen, unangenehme Berührung sorgt für die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol, und die beiden Reaktionen können unmittelbar benachbart sein.

Berührung ist seit eh und je zwiespältig. Sie kommt nah und leicht allzu nah. Sie wird als Zuwendung, Liebe, Zärtlichkeit und auch als Heilkunst zumeist ersehnt. Als Belästigung aber, als Übergriff, als Gewalt, ist sie umso verhasster. Beides ist historisch tief in der Erfahrung verankert, und das Dilemma hat etwas Unausweichliches: Die Verletzung, vor der jeder Schutz sucht, und die Zuwendung, die jeder braucht, sind die beiden Seiten der körperlichen Nähe. Das eine scheint ohne das andere kaum zu haben zu sein.

Umso kostbarer ist es in unserer Gesellschaft, wenn Berührung ohne Verletzung gelingt. Das zeigt sich unübersehbar im Straßenbild, wenn das angesehene Hamburger Universitätsklinikum um Pflegekräfte wirbt, indem es großflächig Finger-

spitzen plakatiert und dazu schreibt: »Fingerspitzengefühl? Ohne geht es nicht.« Oder wenn eine Salbe mit einem Foto beworben wird, auf dem eine mütterliche Fingerspitze zart die Nasenspitze ihres Kindes berührt: »So heilsam wie die Berührung einer Mutter«. Noch angenehmer kann es offenbar sein, wenn einen gar kein anderer lebendiger Mensch wohligh umarmt, sondern nur ein Phantasma aus Seifenschäum, wie die Reklame eines Duschgels zeigt, die dazu verspricht: »Wir bieten Ihrer Haut Schutz.« Zartheit, Gedeihen, Schutz: Wer würde diese Güter nicht schätzen?

Und es ist kein Wunder, wenn Bücher sich in den Läden stapeln, die von heilender Berührung handeln: Das neue Buch des Berliner Psychopharmakologen Bruno Müller-Oerlinghausen und der Körpertherapeutin Gabriele Mariell Kiebgis *Berührung. Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt* oder der Bestseller *Mit den Händen sehen* des alterslosen Sportarztes Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt sind nur die jüngsten Exempel für diesen Trend. Doch mögen sie das Heilsame noch so lebhaft beschwören: Die Verletzbarkeit als menschliche Grunderfahrung führt in der Historie des Zusammenlebens dennoch machtvoll Regie.

Die Wahrnehmung dieser Verletzlichkeit hat, nach und nach, vieles verändert, und die Erfahrung hat unter anderem auch klüger gemacht: Zwischen Aristoteles und Sherry Turkle liegt eine lange Geschichte der Gewalt und der Liebe, der – je nachdem – erlittenen, ertragenen, ersehnten und genossenen Nähe. Zwischen der Antike und der Gegenwart liegt aber auch eine relativ kurze Geschichte des modernen Rechts und des modernen Empfindens, in der Menschen vor etwa 250 Jahren darum zu kämpfen begannen, dass nur freiwillige Berührung statthaft sein sollte: keine Gewalt! Und der Kreis derer, für die das gelten sollte, erweiterte sich stetig, auf Sklaven, Frauen, Alte, Kinder. Nun möglichst auch auf Tiere (und bald auch auf den armen Fußballrasen, sagen Spötter).

Das Neue an der alten Geschichte der zwiespältigen Berührung lautet also: Verletzung von Lebewesen, zumal Menschen, wird heute als vermeidbar verstanden. Und Berührung ist weithin nur noch als freiwillige akzeptabel. Seit dem Beginn der

Moderne wird – zuerst sehr langsam, immer wieder stockend, aber doch ziemlich stetig – erkannt, dass die Macht von Menschen, andere zu verletzen, eingehegt werden muss. Und zwar durch gleiche Rechte eines jeden, einer jeden.

Am Anfang dieser Epoche standen öffentliche Folterszenen im Herzen der europäischen Städte und das Jus primae Noctis des Fürsten, der seine weiblichen Untertanen vor ihrer Hochzeit sexuell missbrauchen durfte. Dann protestierte 1786 in Mozarts revolutionärer Oper *Figaros Hochzeit* ein einfacher Friseur dagegen, dass seine geliebte Braut Susanna mit dem Grafen schlafen solle, und rief das Zeitalter der freiwilligen Liebe unter Gleichen aus. Heute weiß jeder: Machtordnungen sind Menschenwerk, das Menschen am lebendigen Leibe austragen. Daher kennt jeder sein Recht auf Unversehrtheit, er weiß um die Strafbarkeit von Körperverletzung und Vergewaltigung und nimmt Machtmissbrauch nicht mehr hin. Schon gar nicht, wenn er oder sie angefasst wird.

Denn auch dies ist nun klar: Beim Berühren ist fast unweigerlich Macht im Spiel. Man kann das neuerdings umkämpfte öffentliche Händeschütteln, Händehalten und Umarmen der europäischen Regierungschefs im Umgang mit Donald Trump als ein Indiz für diese Erkenntnis nehmen, dass über Berührungen Macht ausgeübt wird: Wer hat die Oberhand? Die seit einigen Jahren schwelende Debatte um sexuelle Gewalt belegt denselben Sachverhalt im Feld des Intimen: Berührungen, in denen Macht missbraucht wird, sind verboten. Historisch ist das ziemlich neu. Wer kann sich heute noch vorstellen, dass im Jahr 1966 die Richter des IV. Zivilsenats des Bundesgerichtshofs über sexuelle Berührungen wie folgt urteilten: »Die Frau genügt ihren ehelichen Pflichten nicht schon damit, dass sie die Beiwohnung teilnahmslos geschehen lässt«; vielmehr fordere die Ehe von ihr »eine Gewährung in ehelicher Zuneigung und Opferbereitschaft« und verbiete es, »Gleichgültigkeit oder Widerwillen zur Schau zu tragen«. Gut fünfzig Jahre erst ist das her.

Kurz, die Geschichte der Berührung handelt auch davon, dass keiner mehr keinem unerwünscht zu nah kommen soll. Oder wie es die Kölner Oberbürgermeisterin Henriette Reker nach den Übergriffen der Silvesternacht 2015 sagte: Am besten

bleibt man immer eine Armlänge entfernt. 45 Zentimeter Abstand zueinander wünschen Menschen in westlichen Gesellschaften, so lautet der wissenschaftlich ermittelte Wert, und wird er nicht eingehalten, so steigt der Stresspegel rasant. Zum Küssen jedenfalls ist dieser Abstand zu groß.

Das wäre als sozialer Fortschritt spannungsreich genug, würde er nicht von einer zweiten Entwicklung des Abstandnehmens stetig begleitet. Und so beginnt der Fortschritt zu schillern, wenn nicht zu kippen. Gesellschaften, in denen bis vor Kurzem unfreiwillige Berührung und Nähe schier unausweichlich waren, werden zu Gesellschaften, in denen Berührungslosigkeit, räumlicher Abstand und auch Einsamkeit, zumal unter Alten, den Alltag prägen.

Denn gleichzeitig wuchs in den sozialen Kämpfen der Moderne in Deutschland der Wohnraum, den jeder für sich allein haben sollte, bis auf den historischen Höchststand von gegenwärtig durchschnittlich 45 Quadratmetern pro Kopf. Mehr noch: In 41 Prozent aller Haushalte lebt nur ein einziger Mensch. Mag der Raum in den fragtesten Gegenden der Städte heute unerschwinglich und knapp sein: Für die allermeisten Menschen bedeutet die räumliche Distanz zum nächsten Menschen eine historische Errungenschaft ersten Ranges. Die eigenen Großeltern sind einander oft unfreiwillig dicht auf die Pelle gerückt.

Sogar die Eltern: Noch in den Fünfzigerjahren konnte es zu einem Leben in normaler europäischer Armut gehören, als Arbeiterfamilie zu viert nur ein Zimmer und als Geschwister ein Bett zu teilen, wie der französische Autor Didier Eribon in seiner Autobiografie *Rückkehr nach Reims* berichtet. Und der polnische Solidarność-Führer Lech Wałęsa erzählt aus den Siebzigerjahren, wie die kleine Zweizimmerwohnung in Danzig jeden Abend für die siebenköpfige Familie reichen musste, deren Matratzen für die Nacht ausgeklappt wurden. Auch diese Form der unfreiwilligen Nähe hat für die meisten ein Ende. In der Bundesrepublik, die auf engstem Wohnraum in den Trümmern nach 1945 ihren Anfang nahm, gilt heute für einen Vierpersonenhaushalt ein sozialstaatlich garantierter Anspruch auf 85 Quadratmeter als Richtwert.

Nimmt man zu diesen Gegenwartssymptomen die Epochenmerkmale des digitalen Wandels und der Mobilität hinzu, wundert es nicht, wenn manche Fachleute besorgt sind, der Abstand zum Nächsten sei zu groß geworden. Gar ungesund groß. Und die unfreiwillige Einsamkeit werde zu stark. Sie Sorge für Stress.

Die Anthropologin Nina Jablonski von der Pennsylvania State University beklagt, der körperliche Kontakt, den Menschen brauchen, sei auf dem Rückzug. Berührungsforscherinnen wie Kerstin Uvnäs Moberg aus Stockholm geben zu bedenken, die Haut habe einen Hunger nach Berührung, der nicht mehr gesättigt werde. Und der Leipziger Tastsinn-Forscher Martin Grunwald, ein wissenschaftlicher Anwalt des Haptischen, Taktilen und der analogen Erfahrung, hat in seinem Buch *Homo hapticus* das ganze Spektrum der Wohltaten durch Berührung dargestellt, die sich in der Entwicklung von Frühchen, der Förderung von Kindern oder der Begleitung von Pflegebedürftigen nachweisen lassen. Sein Fazit: »Wir können nicht ohne Nähe.«

Da mag es für viele wie ein utopisches Lied klingen, wenn eine amerikanische Star-Intellektuelle das uralte Dilemma der Berührung heute durch eine schöne Idee auflösen will, die sie den UN als Beraterin nahelegt. Martha Nussbaum, Philosophin aus Chicago, regt an, das Menschenrecht auf körperliche Unversehrtheit neu zu verstehen. *Bodily integrity*, schreibt Nussbaum, solle künftig nicht nur bedeuten, dass zu einem Leben in Würde der Schutz vor Gewalt gehört, vor häuslichen Prügeln ebenso wie vor sexuellen Übergriffen. Ein vernünftiges Gemeinwesen sollte politisch außerdem dafür sorgen, dass jede und jeder auch zentrale menschliche Fähigkeiten entfalten könne: freiwillig körperliche Befriedigung zu erleben, ohne Angst vor den Nächsten.

Nussbaum hat in ihrer politischen Philosophie vor allem das Leben indischer Frauen vor Augen. Diese sollen nicht nur entscheiden können, ob sie Kinder haben möchten oder nicht, sondern auch das Recht haben, als Handelnde, nicht als Opfer, in Liebe statt durch Zwang miteinander verbunden zu sein. Doch gemeint sind mit Nussbaums Idee natürlich alle Erdenbürger.

Dabei zeigt ein kurzer Blick über die Schulter, zurück ins kaum vergangene Gestern Europas, welch kostbares Gut die freiwillige Nähe ist, die nun als reale Möglichkeit der Moderne erscheint, so fragil sie auch ist. Aber eigentlich weiß es jeder: »Eine zarte Berührung killt Hunderte Stresshormone«, heißt es in Hans Weingartners märchenhaftem Sommerfilm *303*.

Und doch stecken sogar in diesem Film die beiden Liebenden Jule und Jan, als sie sich endlich küssen, in Neopren-Anzügen, von Kopf bis Fuß. Sicher ist sicher. Die Verletzung bleibt ja zum Greifen nah.

DIE ZEIT 38/2018

Aus Berührung wird Rührung

Vom Gemeinschaftsbett zur sozialen Distanz unserer Gegenwart: Die Corona-Krise beschleunigt einen Wandel unser Alltagskultur, der Parallelen zum 18. Jahrhundert aufweist

Von Albrecht Koschorke

Zwei Merksätze liest man in diesen Tagen immer wieder. Der erste mahnt uns, dass nach der Corona-Krise nichts mehr so sein werde wie zuvor. Der zweite besagt, dass sich jede Krise die Zeitumstände wähle, die zu ihr passen.

Schon jetzt zeichnet sich ab, dass die Pandemie jene Bruchlinien vertiefen wird, an denen sich die politisch-gesellschaftlichen Konflikte der vergangenen Jahre entzündet haben. Für Globalisierungskritiker ist sie die perfekte Bestätigung ihrer Warnungen vor ungehemmtem grenzüberschreitendem Verkehr. Dass die Schließung von Grenzen als Schutzmaßnahme weltweit Nachahmung und Zustimmung gefunden hat, drängt die liberalen Verfechter einer offenen Weltordnung in die Defensive.

Auch im Innern der Staaten reißt die Pandemie bestehende Gräben noch weiter auf. Viel wurde zuletzt über das soziale Gefälle zwischen den mobilen, tendenziell orts-

ungebundenen *anywheres* auf der einen Seite und den durch Berufstätigkeit und Mentalität lokal verankerten *somewheres* geschrieben. In der aktuellen Krise fällt dieser Unterschied der Lebensweisen zusätzlich ins Gewicht. Während die einen sich ins Homeoffice zurückziehen und ihre Arbeit dank digitaler Technologien auch in häuslicher Isolation erledigen können, sind die anderen gezwungen, sich im öffentlichen Raum zu bewegen und gesundheitlichen Risiken auszusetzen. Hier schreibt sich eine bis in die Ständegesellschaft der Vormoderne zurückreichende soziale Trennlinie zwischen Hand- und Kopfarbeit fort.

Beide Tendenzen zusammen zeitigen einen paradoxen Effekt. Durch den Rückbau des Welthandels und des Reiseverkehrs sowie die Verengung der politischen Horizonte zieht sich der soziale Raum zusammen; das Lokale erhält gegenüber dem Globalen wieder größere Bedeutung. Durch die krisenbedingte Eingewöhnung distanzierterer Verkehrsformen mitsamt den dazugehörigen Kommunikationstechniken jedoch dünne sich die physischen Kontakte im Nahbereich aus. Der gesellschaftliche Nahraum erfährt eine Aufwertung, verschiebt sich aber zugleich, jedenfalls für den privilegierten Teil der Bevölkerung, ins Virtuelle.

Deshalb sollte man auch nach den kulturellen Konsequenzen des wegen der Pandemie verordneten Social Distancing fragen. Dazu bietet sich der Vergleich mit einer anderen Epoche an, in der in den tonangebenden Kreisen Vergesellschaftung folgenreich auf Distanz umgestellt wurde.

Diese Epoche fällt in die zweite Hälfte des 18. Jahrhunderts. Sie ist schon deshalb von Interesse, weil sich erst damals die Erkenntnis durchsetzte, dass viele Krankheiten durch Ansteckung verursacht werden. Zwar kannte man Seuchenprävention schon zuvor; die Praxis der Quarantäne reicht ins 14. Jahrhundert zurück. Ungeachtet dessen verortete die medizinische Lehre den Entstehungsherd von Krankheiten vorrangig innerhalb des menschlichen Körpers. Wer in Zedlers Universal-Lexikon nachschlägt, der maßgeblichen deutschsprachigen Enzyklopädie des 18. Jahrhunderts, wird unter dem Stichwort »Infectio« nur einige wortkarge Zeilen finden. Auf dem Wissensstand dieses Lexikons sind hingegen die »allgemeinen

Ursachen der Kranckheiten« »der Ueberfluß / der Mangel und Entstellung der Säffte / u. die Trennung des ganzen«. Der menschliche Körper wurde noch als ein Behältnis von unterschiedlichen Flüssigkeiten angesehen, die verderben oder ins Ungleichgewicht geraten konnten, was dann zu Krankheiten führte. Ein beständiger Austausch von feinmateriellen Partikeln mit der Außenwelt war dabei im Gange; er konnte zwar auch schädliche Materie in den Körper befördern, durfte aber in seiner lebenserhaltenden Wirkung nicht beeinträchtigt werden. Im Sinne dieser Lehre konnte eine Mitte des 18. Jahrhunderts erschienene Naturlehre die Übertragung von Seuchen aus einer durch Krankheitsfurcht bedingten Störung der Transpiration erklären. Und noch 1788 musste sich der Arzt und Gesundheitsreformer Christoph Ludwig Hoffmann in seiner Schrift *Von der Notwendigkeit, einem jeden Kranken in einem Hospitale sein eigenes Zimmer und Bett zu geben* mit der Behauptung von Fachkollegen abgeben, »daß selbst die Dünste, welche von Pestkranken ausgehen, nicht ansteckend seyn sollen«.

Vom heutigen Standpunkt aus würde man erwarten, in der seit dem späten 18. Jahrhundert systematisch betriebenen Hospitalisierung der Kranken, der Trennung der Schlafstellen, der Durchlüftung der Räume oder in städtebaulichen Maßnahmen Errungenschaften zu sehen, die durch einen medizinischen Erkenntnisfortschritt motiviert wurden. Kulturgeschichtlich stellt sich die Entwicklung anders dar. Die Durchsetzung von Hygienestandards erscheint da eher als Spätfolge eines sozialmoralischen Umbaus der Gesellschaft, der sich zuvor angebahnt hatte. Er setzt in den Oberschichten ein, die ein wachsendes Bedürfnis nach Privatheit und individueller Absonderung verspüren. Folgt man dem Sozialhistoriker Lawrence Stone, so ist es kein Zufall, dass sich das Nachthemd, die Gabel und das Taschentuch seit dem späten 17. Jahrhundert im Alltag durchsetzten. Diese Erfindungen deuten auf einen synchronen Wandel der Schlafgewohnheiten, der Tischsitten und der Körperpflege hin. Zum gleichen Komplex gehört das In-Mode-Kommen der Leibwäsche. Den eigenen Körper wollte man nun vor einem allzu engen Kontakt mit anderen Menschen abschirmen. Von medizinisch-hygienischen Gründen ist noch nicht die Rede. Es geht um eine Erhöhung der Schamswelle, um Diskretion und Dezenz im Umgang mit dem Körperlichen.

Die Verhaltenslehren, an denen sich die Mittelschichten des 18. Jahrhunderts orientierten, traten das Erbe der aristokratischen Verfeinerung der Sitten an. Sie beschränkten sich jedoch nicht auf den Bereich der Reinlichkeit und des guten Betragens, sondern verbanden sich mit dem weiter gehenden Anspruch auf eine allseitige Unantastbarkeit der Person. Insofern bildeten sie ein alltagsweltliches Gegenstück zu den Bestrebungen, jedem bürgerlichen Subjekt das Recht auf Freiheit und Autonomie zuzusichern. Zum Prozess der Individualisierung in jener Epoche gehörte zentral die Forderung, das Individuum, auch das weibliche, als Eigentümer seines nach außen hin abgeschirmten Körpers anzuerkennen. Sie zeigt sich in einer wachsenden Abscheu vor Körperstrafen ebenso wie in der zunehmenden Empfindlichkeit gegenüber erotischen Übergriffen, und sei es auch nur in Ausübung der traditionsreichen Kunst der werbenden und verführenden Rede.

All das läuft auf einen tiefgreifenden gesellschaftlichen Wandel hinaus. Man kann die Verbundenheit der Körper im guten wie im bösen Sinn als das Lebensprinzip vormoderner Gesellschaften bezeichnen. Um die räumliche Enge, die Frequenz der Berührungen, die gemeinsame Benutzung von Gebrauchsgütern, das Ineinanderfließen der Gerüche, Säfte und Ausscheidungen epidemiologisch als Ansteckungs-herd aufzufassen, war nicht das Wissen um die Ausbreitungsform von Krankheitserregern entscheidend. Wäre es um eine simple empirische Evidenz gegangen, hätte man sie schon während der periodischen Seuchenzüge im Spätmittelalter und in der Frühen Neuzeit gefunden. Um einen breitenwirksamen Wandel der Auffassung von Krankheit und Hygiene in Gang zu setzen, war es vielmehr erforderlich, in Seuchen nicht so sehr ein Übel zu sehen, das den Gruppenkörper im Ganzen befällt, als vielmehr eines, das sich von Individuum zu Individuum wie zwischen eigentlich unverbundenen Wesen fortpflanzt. Dies erklärt, warum sich hygienische Maßnahmen nur mit Zeitverzug und gegen erheblichen Widerstand einführen ließen. Nicht einmal die Forderung, frische Luft in die Wohnräume einzulassen, stieß auf Verständnis. »Auf dem Lande«, so der Historiker Alain Corbin, »in einem Milieu, wo der Begriff der Person noch kaum von Bedeutung ist, wird das Atmen der Familienatmosphäre – eines Durcheinanders von Tier und Mensch – als ebenso beruhigend empfunden wie die Wärme des Gemeinschaftsbettes im Winter.«

Man musste sich erst daran gewöhnt haben, andere Menschen als potenziell »schmutzig« zu empfinden, und diesem Schmutz der in Gesellschaft ein- und ausgeatmeten Luft ein subjektives Reinheitsbegehren entgegensetzen. Dazu bedurfte es einer sozialen Trennungsenergie, die vormoderne Gesellschaften nicht hatten aufbringen können. In der Frühen Neuzeit wurde Pestgestank mit Aromen bekämpft und versucht, durch lieblichen Duft dessen böse Wirkung zu bannen. Unter dem modernen Gesichtspunkt der Hygiene erscheint Ausdünstung dagegen als eine Quelle von Infektion, der nur die Herstellung leerer Zonen abhilft. Nach und nach setzt die Entwicklung von desodorierenden und desinfizierenden Maßnahmen ein: Schutzvorkehrungen, die nicht nur den direkten Kontakt zwischen den Körpern, sondern auch die Körperumgebung betreffen und deren Eigenart darin besteht, den Verkehr zwischen Gesunden nach dem Modell des Umgangs mit ansteckenden Kranken zu reglementieren.

Die gewachsenen Ansprüche an Hygiene, die um 1800 zu Reformen des Gesundheitswesens führen, sind anfänglich also nicht der Grund, sondern lediglich eine Begleiterscheinung eines zunehmenden Bedürfnisses nach körperlicher Distanz. Das Social Distancing der Aufklärungszeit war nicht durch Epidemien – vorher die Pest, später die Cholera – veranlasst, von denen das 18. Jahrhundert weitgehend verschont blieb. Vielmehr zogen die sich verschärfenden sozialen Distinktionsgebote Veränderungen im medizinischen Bereich nach sich, die darauf hinausliefen, eine wachsende Abneigung gegen körperliche Vermischung gleichsam rückwirkend durch epidemiologische Erkenntnisse zu untermauern. Die Austrocknung der Körperumgebungen durch die aufklärerischen Sittenreformer hat durch das Argument eines allenthalben lauenden Infektionsrisikos eine nachträgliche Rationalisierung gefunden, bevor dann im 19. Jahrhundert Krankheitserreger auch mikroskopisch nachweisbar wurden.

Damit ist die Geschichte aber nur zur Hälfte erzählt. Denn in derselben Zeit wurde in den höheren Schichten eine neue Kultur der Nähe erschaffen. Bloß bezog sich die Nähe nicht mehr auf den streng riechenden, ausdünstenden Körper, an dem fortan das Stigma der Unterschicht haftete, sondern auf dessen sublimierte Erscheinungs-

form: auf das Seelenhafte, Innerliche und Geistige, in einer zusehends rigiden Geschlechtertrennung aufgeteilt in die Intellektualität des Mannes und das ätherische Wesen der Frau. In dieser Ära der Empfindsamkeit werden Ehe, Familie und Freundschaft zu intimen Bündnissen, wachsen die Erwartungen an die Innigkeit von Beziehungen und erhält das Zusammenleben in den gebildeten Kreisen eine stark sentimentale Note. Aus Berührung wird Rührung – immer vorausgesetzt, dass die neu eingeführten Abstandsregeln zwischen den Körpern gewahrt bleiben.

Beispielhaft für den Wandel hin zu einer solchen Psychologisierung und Spiritualisierung zwischenmenschlicher Beziehungen ist die Umprägung des Begriffs der Sympathie. In der Frühen Neuzeit verband man damit das Wirken magischer Einflüsse und okkultur Kräfte. Noch 1737 spricht eine Schrift mit dem Titel *Anatomie der Seelen* davon, dass die Sympathie »eine Freundschaft zweyer Dinge« sei, »die gern beysammen sind, welche aus denen Ausdünstungen, die sich wohl vereinigen, entsteht«. Dagegen arbeitet die Aufklärung darauf hin, solche sympathetischen Verbundenheiten in den Bereich der subjektiven Empfindung zu verlegen. In dieser subtileren Gestalt stiftet die Sympathie eine Gemeinschaft aller zu seelischer Erhebung fähigen Menschen. Sie macht sie zu »Brüdern« im Geiste, wie es in Schillers Ode *An die Freude* heißt.

Auch derart körperbereinigte Empfindungen brauchten indessen ein Trägermedium und eine kommunikative Infrastruktur, um menschliche Seelen über größere Distanzen miteinander in Verbindung zu bringen. Dieses Trägermedium war die Schrift. Historiker sprechen von einer »Vergemeinschaftung unter Anwesenden« (Rudolf Schlögl) als Merkmal vormoderner Gesellschaften; die tragenden kommunikativen Akte fanden *face to face* statt. Im 18. Jahrhundert zogen demgegenüber Kulturtechniken einer Vergemeinschaftung unter Abwesenden in den Alltag ein, die bis dahin einer kleinen Schicht von Gelehrten vorbehalten waren. Eine »Leserevolution« brachte zugleich eine verallgemeinerte Lizenz zur Autorschaft mit sich. Der anschwellende Schriftverkehr bot neuartige Ermächtigungen und Intensitäten. Die empfindsamen Nähphantasmen, die mit ihm eine Symbiose eingehen, verschoben das Verlangen und das Sich-Finden von der Körperwelt auf mediale Substitute: Romane, die den

expandierenden Buchmarkt zu dominieren begannen; Seelenergüsse in Textform; Briefe, die als »Herzensschrift« und »Seelenspiegel« Brücken vom Innersten zum Innersten schlugen. Eine platonische Erotik rankte sich um diese Tätigkeiten und ließ sie nicht nur als Ersatz, sondern vielmehr als Überbietung körperlicher Genüsse erscheinen. Das Suchtpotenzial einer derart intensivierten Mediennutzung – die Schlagwörter hießen »Schreibwuth« und »Lesesucht« – ist konservativen Beobachtern nicht verborgen geblieben; schon durch die Social Media um 1800 sah man junge Menschen gefährdet und den gesellschaftlichen Zusammenhalt bedroht.

Dabei hatten die neuen medienbasierten Kommunikationsformen ihrerseits eine vergemeinschaftende Qualität. Nicht zufällig sahen sich die Empfindsamen als eine von Hochgestimmtheit und Menschenliebe beseelte Gemeinde. Zwar ist das Schreiben als solches eine einsame, den Körper stillstellende und isolierende Tätigkeit. Indem es aber die einsamen Geister in einem kommunikativen Gewebe wieder zusammenführt, stiftet es unter Gleichgesinnten eine Gemeinschaft der Einzelnen als ein zukunftsweisendes Sozialmodell. Gerade hierin hatte der rasant zunehmende briefliche Alltagsverkehr der literarisch Gebildeten eine Vorbildfunktion. Zum einen erschuf er weitläufige Freundschaftsnetzwerke, die keiner persönlichen Zusammenkunft, ja nicht einmal mehr der Bekanntschaft bedurften. Zum anderen übte er eine Gefühlskultur ein, die auf solche Fernbeziehungen abgestimmt war. Damit diente er als Experimentierfeld für eine frühe Form von massenmedialer Integration, wie sie für die sich herausbildende politische Vergemeinschaftungsform unabdingbar werden sollte: die Nation. Denn die Nation entsteht durch den Zusammenschluss von Individuen, die sich aus ihren sozialen Nahbeziehungen herauslösen lassen müssen, um sodann in ihrer abstrakten Eigenschaft als Menschen zu Bürgern des Staatswesens werden zu können. Allerdings hatte dieser Verbund lese- und artikulationsfähiger Subjekte wiederum eine Außenseite: den »Pöbel«, der nicht las oder schrieb, nach dem Urteil der Gebildeten nicht vernunftfähig war und deshalb von politischer Teilhabe ferngehalten werden musste.

Inwieweit sind nun die Modelle einer berührungslosen Vergemeinschaftung um 1800 und unter den Bedingungen der Corona-Krise miteinander vergleichbar? Das

Social Distancing des 18. Jahrhunderts erfolgte zwar nicht unter dem unmittelbaren Druck einer Epidemie, und es ging nicht primär auf medizinische Bedenken zurück. Aber wie die »Sattelzeit« (Reinhart Koselleck) um 1800 durchleben auch wir Heutigen einen gesellschaftlichen Strukturbruch mit unabsehbaren Folgen. In beiden Fällen verbindet sich ein zivilisationsgeschichtlicher Wandel mit einer Medienrevolution. Der Bedeutungsverlust nahräumlicher Bezüge wird dadurch bedingt und verstärkt, dass sich immer größere Anteile des sozialen Lebens in die Zweitwelt eines entkörpernten Zeichenverkehrs auslagern lassen. Was in der Aufklärungszeit der Schriftgebrauch war, ist heute die Digitalisierung. Sie lässt nicht nur viele körperliche Verrichtungen durch das Vordringen automatisierter Verfahren obsolet werden, sondern wirkt sich auch auf den Affekthaushalt der Menschen aus. Überdies vergrößert sie den sozialen Spalt zwischen denen, die noch immer »hinaus« in die Körperwelt müssen, und den anderen, die sich in der Welt der Zeichen heimisch gemacht haben – wozu gehört, die mit nostalgischem Flor überzogene Welt der quirlig-geselligen, erotischen, gewalttätigen Körperlichkeit älteren Typs touristisch oder am Bildschirm aus der Warte verkehrsberuhigter Betrachter zu konsumieren.

Und die Pandemie? Tatsächlich hat die Corona-Krise den für sie geeigneten historischen Moment abgepasst. Sie wird keine völlig neuen Realitäten erschaffen, sondern beschleunigen, was ohnehin schon im Gang ist: ökonomische Konzentration und Machtzuwachs digitaler Monopole; weiterer Niedergang des Kleinunternehmertums einschließlich der Prekarisierung derjenigen, die davon leben; Verödung der Innenstädte; Einübung der Umgangsweisen eines kühleren und berührunglosen geselligen Verkehrs. Auf der anderen Seite: Zuwachs der Beziehungsportale und erotischen Tauschbörsen im Internet; zunehmende Integrationskraft digitaler Vergemeinschaftungen; vermehrte Entstehung virtueller, im physischen Nahraum unsichtbarer Kollektive. Wir sollten mehr Energie auf die Analyse dieses sozialen Strukturbruchs verwenden als auf die Charts mit den Corona-Fallzahlen.

DIE ZEIT 22/2020

Rühr mich an!

Was bedeutet das Leben auf Abstand für das soziale Wesen Mensch? Das untersucht die Medizinspsychologin Beate Ditzen mit ihrem Team in Heidelberg. Ein Ferngespräch

Von Elisabeth von Thadden

Sie waren geistesgegenwärtig und haben sofort reagiert. Deshalb werden sie wohl unter den Ersten sein, die etwas mehr über das gigantische Stressexperiment wissen, das Corona für die Gesellschaft bedeutet. Als der Lockdown kam, hat das Team um die Heidelberger Medizinspsychologin Beate Ditzen per Post lauter Speichelproben-Sets verschickt, an die Haushalte von 250 Freiwilligen, alle Lebensformen darunter, pro Kopf zweimal sechs Tests. Denn am Hormonspiegel im Speichel lassen sich Stressfaktoren messen. Außerdem ging an jeden Teilnehmer eine Reihe von Text-Nachrichten auf das Handy, mit den Fragen: Wie belastend finden Sie den Lockdown? Wie sinnvoll? Wie gestresst fühlen Sie sich? Haben Sie Körperkontakt mit anderen?

Das war Mitte März. Die Adressaten haben Speichelproben genommen und die Röhrchen in ihrer Küche ins Tiefkühlfach gelegt, bis auf Weiteres. Jetzt, im Juli, fahren die Mitarbeiter des Instituts für Medizinspsychologie in ganz Deutschland herum, von Haus zu Haus, und sammeln die Proben in Styroporboxen auf Trocken-

eis wieder ein. Die legen sie im Institut in die Kühltruhe bei -80 Grad, bis die Auswertung beginnt. Im Herbst dieses Jahres werden die ersten Ergebnisse da sein, die zeigen können, was es mit Menschen macht, wenn sie von ihren »sozialen Ressourcen« getrennt sind, wie Beate Ditzen es ausdrückt.

Die Auswirkungen von Berührung sind Ditzens Forschungsgebiet, also die biopsychologische Ebene unseres Lebens in Gesellschaft. Sie hat vor allem an Paaren experimentell nachgewiesen, dass es stressmindernd wirkt, auf angenehme Weise angefasst zu werden: Die Angst löst sich, es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet, das Gefühl einer Grundsicherheit stellt sich ein. Stimme und Blicke vermögen viel, doch körperliche Berührung kann deutlich mehr. Sie wirkt geradezu lebensverlängernd. Man kann das Wohltuende an der Hautleitfähigkeit, dem Blutdruck, der Herzschlagfrequenz oder eben dem Hormonspiegel im Speichel messen. Ditzens allgemeine Bilanz ihrer Forschung lautet: Berührung wirkt wie ein Signal der Sicherheit. Noch etwas allgemeiner: Wer sich eingebunden weiß, hat weniger Angst. Digitale Substitute wie die Videotelefonie können physische Nähe nur in Ausnahmesituationen und vorübergehend ersetzen.

Diese Welt der angenehmen Berührungen und freiwilligen Nahbarkeit ist durch das Abstandsgebot der Corona-Epoche zu einer Welt von gestern geworden. Jeder spürt es, doch was sagen Berührungsexperten dazu?

Ein helllichter Sommermontagnachmittag, am Bildschirm sitzt die 44-jährige Beate Ditzen an ihrem Heidelberger Institutsschreibtisch, gerahmt und wie ausgeschnitten aus der Wirklichkeit. Das Institut, sagt die Psychologin mit jener leicht zwitschernden Stimme, die bei Skype entsteht, sei noch immer menschenleer, die meisten arbeiteten unverändert möglichst von zu Hause. Gleich will sie ihre Mitarbeiterin Monika Eckstein im Homeoffice zuschalten, in deren Händen die aktuelle Lockdown-Studie liegt.

Das also soll die professionelle Begegnung werden, in der es um die Effekte physischer Nähe, um die Wirkungen von körperlicher Berührung und spürbarer Anwe-

senheit geht. Wie machen wir das journalistisch, und was macht das mit uns? Erste Zwischenbilanz: fühlt sich kühl an, kopfwehverdächtig. Also eine dieser zweidimensional flachen Begegnungen, minus Stimmung des Orts, minus Lichtverhältnisse und Geräusche im Haus, minus Händedruck, minus jene schwer zu beschreibende Spannung, die zwischen Menschen entsteht, die sich in einem Raum befinden und zwischen denen Energie zu fließen beginnt. Übrig bleibt gefühlt: Unsicherheit.

»Was uns fehlt«, sagt Beate Ditzen, »ist der gesamtkörperliche Eindruck des Menschen, den wir voneinander hätten, wenn Sie wirklich in Heidelberg zu Besuch im Institut wären. Wirkt die andere müde? Aufgeregt? Satt? Routiniert? Die körperliche Anwesenheit gibt da eine größere Gewissheit.« Wir reden über die Atmosphäre, die herrscht, wenn die Sicherheitssignale einer Begegnung ausbleiben. Und dann schlägt die Psychologin plötzlich vor: »Ich zeige Ihnen, wo wir arbeiten. Kommen Sie, wir machen eine Institutsführung.« Und sie steht auf, aus dem flachen Bildausschnitt der zierlichen Frau wird ein bewegtes Energiebündel, das ein Forschungsinstitut leitet. Sie dreht das Handy um, es zeigt nun, wo wir sind. Ditzen hat die Schlüssel dabei, öffnet die Türen, treppauf, treppab, und sie erzählt, was wir sehen.

Ein warmer Altbau, das Alt-Klinikum der Universität Heidelberg in Bergheim, das ein psychosomatisches Menschenbild aus Geist, Seele, Körper zum Ausdruck bringt: Holzschränke mit Jugendstil-Furnieren an den Wänden, Parkettböden, weiche Teppiche, helle Räume, die sich zum Garten öffnen, weite Balkone, einst mit rollbaren Liegen befahrbar, heute stehen hier farbige Metallstühle um Tische, ein Hauch von Zauberberg ist noch zu spüren.

Schlüsselgeräusche: Ein Musiksaal öffnet sich, eine Bibliothek. Weiter in den Therapieraum. Hier finden üblicherweise in Gruppen-Settings Experimente zur Interaktion von Paaren statt, die die Wirkung von Worten, von Berührungen in der Hirnaktivierung und im Hormonspiegel nachweisen. Inzwischen gibt es wieder erste Therapiesitzungen, Ditzen und mehrere der Kolleginnen und Kollegen arbeiten auch als Psychotherapeuten, als seelische Nähe-Experten. Von der Ärztekammer

wird geraten, eine Maske zu verwenden, wenn man sich mehr als 45 Minuten im selben Raum aufhält. Aber in diesem Beruf ist das eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit. In der Tischmitte ist nun eine Plexiglasscheibe aufgerichtet.

Weiter durchs Haus. Jetzt ist Monika Eckstein zugeschaltet, eine 33-jährige Post-Doc-Mitarbeiterin, deren Skype-Stimme leicht schwäbisch zwitschert. Das Handy führt uns unterdessen in die Laborräume. Im Treppenhaus ist der Empfang schlecht. Ditzens Stimme hallt. Das Bild hängt sich auf. Kein Mensch nirgends. Hinein in die Gefühlsvermessungsstationen der Gegenwart. Ditzen hat die Verbindung verloren. Nun spricht nur Monika Eckstein: Sie berichtet davon, wie sie Belohnungen mittels der fMRT – der funktionellen Magnetresonanztomografie – in den tiefen Arealen des Gehirns beobachten und zu aktivieren versuchen, die unter bestimmten Laborbedingungen in gestörten Mutter-Kind-Beziehungen messbar werden. Denn ob etwas als belohnend oder als bedrohlich wahrgenommen wird, hängt davon ab, was zuvor erlernt wurde. Auch der positive Effekt von Berührung lässt sich so nachweisen.

Es ploppt, Ditzen ist wieder eingewählt, ein Schlüssel rasselt, nächste Tür auf: Hier im Raum werden Stresstests durchgeführt, auf dem Tisch der Eye-Tracker, ein Messgerät, das die Pupillen-Erweiterung der Probanden misst, daneben ein Sensorenset zum Messen etwa der Hautleitfähigkeit und der Schmerzschwelle. »Diese Sets kennen Sie noch«, sagt irgendwo hinter ihrem Handy Beate Ditzen, und es klingt endlich einmal nach vertrautem Gelände. »Erinnern Sie sich an unser Experiment mit den Studierenden?«

Ja, ich erinnere mich: Vor zwei Jahren, als Menschen noch sorglos über Wochen leibhaftig in Gruppen zusammen lernten, sind wir uns bei einer Sommerakademie in den Bergen begegnet, in der Beate Ditzen mit Studierenden und ihrem Kollegen Peter Kirsch untersuchen wollte, ob Berührungen die Stresswirkungen mindern können. Die Versuchspersonen tauchten dafür ihren Arm in eisiges Wasser, auf vier Grad gekühlt, unter kritischer Beobachtung der Leitung, so lange wie möglich.

Das ist ein starker Stressfaktor, und diese Erfahrung löst Unwohlsein aus, das sich auch in der Herzrate und im Hormonspiegel zeigt. Um das zu messen, waren die Leute verkabelt und haben Speichelproben abgegeben. Der einen Hälfte von ihnen wurde während des Eiswassertauchens leicht eine Hand auf die Schulter gelegt, die Hand eines fremden Menschen, ohne Handschuh. Neben den Probanden der anderen Gruppenhälfte saß einfach ein fremder Mensch, der sie aber nicht anfasste. Und das Ergebnis lautete, mit aller Vorsicht, denn die Stichprobe war klein: Wer die Hand auf der Schulter spürt, zeigt weniger Stressbelastung.

Wie lange das her ist.

Und jetzt? Müsste eine Berührung, zumal durch Fremde, nicht heute den Stress eher ansteigen lassen, weil sie einem nun als gefährlich erscheint? Und müsste der gebotene Abstand nicht also auch positive Effekte haben? Frau Ditzen, was wird für das Kontaktwesen Mensch durch Corona gegenwärtig anders? Wie lauten die Nachrichten, biopsychologisch gesehen?

Wir sind zurück an den Schreibtisch der Psychologin gekehrt. Im eigenen Hintergrund zeigt sich unverändert die Hamburger Redaktion, das vertraute Bücherregal. Das Handy in Heidelberg ist erneut umgedreht, nun ist Beate Ditzen wieder zu sehen. Und plötzlich wirkt die Wissenschaftlerin müder. Sie legt kurz die Hände vor ihr Gesicht, um sich zu konzentrieren. »Das allgemeine Abstandsgebot verschiebt die Effekte ins Private. Nur für Personen, die im selben Haushalt leben, ist Berührung aktuell möglich. Noch kann ich vieles nur hypothetisch sagen, aber ich vermute: Angenehme Effekte der gegenseitigen Stressregulation zu Hause nehmen zu, unangenehme und bedrohliche aber ebenso. Weil wir private und öffentliche Räume noch auf einige Zeit stark trennen müssen, ist auch die Berührung aufs Private zurückgeworfen, und die Macht in Beziehungen wird dadurch intensiviert, bis hin zur Gewalt. Andererseits zeigt sich wahrscheinlich: Für Einsame ist die Bedrohung durch das Virus jetzt besonders belastend. Einsamkeit steigert grundsätzlich die Wahrnehmung von Stress und Angst. Nun fällt der stresspuffernde Effekt sozialer Nähe für die, die allein sind, weg.«

Was vermutet die Berührungsforscherin: Werden die Ergebnisse ihrer Lockdown-Studie sie im Herbst überraschen? Ditzen winkt nun fast etwas ernüchtert ab. Sie will keine zu hohen Erwartungen wecken. Freiwillig mache bei einer solchen Forschung ja keiner mit, der stark gefährdet sei und Angst vor den Ergebnissen habe. »Wirkliche Bedrohungsempfindungen werden wir in der Studie wohl nicht abbilden.« Dennoch, was erwartet sie? »Ich nehme an: Wer jetzt emotional und finanziell abgesichert ist, wird sich unter Corona noch sicherer fühlen. Und umgekehrt: Wer zuvor schon keine Grundsicherheit erlebt hat, für den wird es nun noch schlimmer.«

Aber hat denn nicht gerade eine Studie in London gezeigt, dass unser Gefühl von Sicherheit sich unterdessen auch danach richtet, ob etwa der Akku im Handy leer ist oder geladen? »Der Akku«, sagt Ditzen, »ist ein Vehikel sozialer Einbindung. Der leere Akku symbolisiert die Gefahr, ganz allein zu sein. Und sozialer Ausschluss wirkt sich extrem stresssteigernd aus.« Sie stockt kurz, Moment bitte, jetzt zeigt sich, dass in ihrem eigenen Handy der Akku bald leer ist, er liegt bei knapp 20 Prozent, und Skype wird von den Institutsrechnern nicht unterstützt. Ein Ladegerät ist nicht zur Hand. Nutzen wir also die verbleibende Zeit. »Bitte skizzieren Sie noch: Wie sieht in Ihren Augen die Gesellschaft aus, in der wir nun zu leben lernen?«

Stille in der Leitung. Dann sagt Beate Ditzen: »Es fällt mir schwer, mir diese Gesellschaft vorzustellen. Sie wird es nicht leicht haben. Wir kennen alle die Geselligkeit als stimulierend, als aktivierend. Jetzt müssen wir gesellige Nähe aus Gesundheitsgründen scheuen. Das geht gegen unsere Natur. Wie werden wir Menschen neu kennenlernen? Wie werden sich Paare bilden, wenn zum Beispiel der Geruch keine Rolle spielt und beiläufige Berührung nicht möglich ist? Wen werden wir attraktiv finden? Bisher, weiß die Forschung, wirken auf uns jene Menschen anziehend, die uns gesund vorkommen. Steigert ›Social Distancing‹ die Spannung und verstärkt die Anziehung? Wissenschaftlich gesichert ist auch, dass es wohltuend wirkt, andere zu unterstützen, sich um andere zu kümmern, selbst zu berühren. Fürsorge senkt den Stress. Erzwungener Abstand ist anstrengend für das soziale Wesen, das wir sind. Diese Ambivalenzen zu durchdenken ist nicht leicht zu ertragen. Denn wir suchen ja die Nähe zueinander. Wir können nicht anders.«

Drei Prozent Akku, sagt sie nun, es tue ihr leid, ärgerlich. Dies noch schnell, was kann uns von diesem neuartigen Stress des Abstandhaltens entlasten? »Überindividuelle Regeln können hilfreich sein. Sie einzuhalten, unabhängig davon, ob wir jemanden als gefährlich einschätzen, kann entlasten. Die Maske tragen zu müssen kann uns von ständiger individueller Gefahreinschätzung entbinden. Sie kann helfen, das Zurückweichen der anderen nicht zu spüren zu bekommen.« Im Bildschirm ploppt das Skype-Ende-Zeichen auf. Dann erscheint eine Zeile im Chat: »Jetzt bin ich wirklich rausgeflogen, weil das Telefon leer ist.« Ein Dank. »Auf Wiedersehen!«

Es ist Abend geworden. Im Hamburger Redaktionszimmer ist es unangenehm still.

DIE ZEIT 30/2020

Belebt die leeren Plätze!

*Die Anwesenheit anderer Menschen ist unersetzbar.
Denn nichts ist anstrengender, als im Spiegelsaal des Selbst
gefangen zu sein. Es ist nun Zeit, ins Freie zu gehen*

Von Elisabeth von Thadden

Für Geimpfte kommt im Mai also endlich Bewegung ins Spiel. Für Getestete auch irgendwie, begreift man die Erlaubnis etwa zum Besuch von Geschäften, die nicht-alltägliche Waren verkaufen, schon als gesellschaftlichen Fortschritt. Doch der aktuelle Diskurs um die Bundesnotbremse und die von der Bundesregierung beschlossene Verordnung (über die Bundestag und Bundesrat in den kommenden Tagen beraten sollen), laut der sich Geimpfte und Covid-Genesene bald wieder uneingeschränkt privat treffen dürfen sollen, schließt bis auf Weiteres das derzeit noch ungeimpfte Dreiviertel der Bevölkerung aus.

Was aber fehlt, wenn die leibhaftige Anwesenheit anderer Menschen fehlt, scheint derzeit kaum der Rede wert. Dass andere spürbar da sind: in Schulen, Universitäten, Theatern, auf Sportplätzen, in Krankenhäusern oder bei der Chorprobe. Merkwürdig zugegen wie der Maiwind.

Oder auch historisch, wie jene Schwester des Heinrich von Kleist, deren purer Anwesenheit es der Schriftsteller verdankte (wie er 1805/06 über die Verfertigung der Gedanken beim Reden schrieb), dass ihm überhaupt irgendetwas einfallt: »Und siehe da, wenn ich mit meiner Schwester davon rede, welche hinter mir sitzt und arbeitet, so erfahre ich, was ich durch ein vielleicht stundenlanges Brüten nicht herausgebracht haben würde.« Es reichte eine Bewegung, eine Geste, der Atem, ein Wort, um auf den Geist belebend zu wirken: weil der Brütende aus dem ideenlosen Gefängnis seiner selbst befreit war.

Die gegenwärtig diskursiv eingeübte »Präsenz« indes übermittelt den bürokratischen Klang einer Art Zähl-Pflicht, institutionell aufzutauchen und sich risikoarm zu zeigen. Niemand würde von Präsenz am Krankenbett, in der sexuellen Begegnung, beim familiären Abwasch oder beim Boxtraining reden, bei all diesem unordentlichen Aufeinandertreffen von Menschlichkeiten. Präsenz will Form und Kontrolle wahren. Darin gleicht sie durchaus der Distanz: als einer Haltung, die sich die lästige Welt lieber vom Leibe hält, indem sie Abstand vom widrigen Lebendigen nimmt. Eine »leise Aversion« hat der Soziologe Georg Simmel vor gut einhundert Jahren als Haupteigenschaft des modernen Stadtmenschen diagnostiziert, der lieber Abstand hält und darin die Ahnung vorwegnimmt, dass der anwesende Andere vermutlich eher anstrengend ist, gar gefährlich.

Im zweiten Frühling der Pandemie kann es einem vorkommen, als habe diese Aversion mit ihrem Distanzbegehren, qua Gewöhnung, unterdessen gesiegt. Und als komme auch gedanklich abhanden, was geschieht, wenn ein drittes Mal zum Semesterstart und ein zweites Mal zum Abitur ein Mensch allein lernend vor dem Bildschirm sitzt – und sich dabei sein Selbst totalisiert.

Was fehlt? Was ist Anwesenheit? Es genügt, in diesem kalten Frühling durch die Totenstille eines Uni-Campus zu gehen, wo wieder ein Sommersemester weitgehend ohne »Präsenz« beginnt, um jene beklemmende Spannungslosigkeit zu erfahren: das Fehlen der gleichsam elektrischen Ladung, die zwischen Menschen ins Fließen kommt, sobald sie physisch zusammentreffen, unter Fremden wie unter Freunden,

ob sie sich anziehend oder abstoßend finden, ob sie einander nun angenehm sind oder widrig. Die Anwesenheit bringt, auch weil sie zwiespältig ist, eine eigenwillige Dynamik hervor, die sich in Rechenmodellen nicht ausdrücken lässt und daher gleich eine Handvoll beteiligter Wissenschaften herausfordert, sie zu beschreiben. Näherungsweise.

Sie nähern sich über die Psyche: Der Frankfurter Psychologe Tilmann Habermas hat über diese lebendige Spannung in seinem Buch *Geliebte Objekte* notiert, sie entstehe einfach, sobald zwei Körper sich räumlich nahekommen. Weil sich sogleich die erotische oder aggressive Anziehung spürbar mache, denn die räumliche Nähe von Menschen ist von emotionaler Nähe gar nicht zu trennen. Positive Affekte können bewirken, dass sich das Gefühl des Selbst angenehm ausdehnt und auf den anderen richtet, negative Gefühle der Angst oder Bedrohtheit führten zu einer Art unangenehmer Schrumpfung des Selbst. Eine Auswirkung auf die Erfahrung der eigenen Grenzen und damit für die Selbstwahrnehmung und Verortung im Raum habe die lebendige Anwesenheit so oder so.

Oder die Wissenschaftlerinnen gehen biologisch vor: Auch die Pariser Neuropsychologin Frédérique de Vignemont berichtet aus ihrer Forschung, dass die Gegenwart eines anderen Menschen, anders als der Kontakt mit unbelebten Dingen, automatisch eine affektive Berührung bedeute; nicht zuletzt, weil das Gehirn unweigerlich »taktile Erwartungen« erzeugt, weil es also die Tastempfindungen zu simulieren beginnt, die eintreten würden, wenn jener Mensch, der nahekommt, nun noch näher käme. Die Tastsinnforschung weiß ohnehin, dass die Gewissheit, selbst zu existieren, maßgeblich von der physischen Nähe anderer Menschen abhängt. So wie auch der hormonelle Stress, der durch unerwünschte Nähe sogleich entsteht.

Oder sie fassen die Lage gesellschaftstheoretisch auf: Der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa, den die Pandemie zu einem systematischen Nachdenken über soziale Energie bewegt hat, nimmt an, dass es erst die dichte Interaktion unter anwesenden Menschen ist, die eine Energie erzeugt, die Individuen aus eigener Kraft nicht hervor-

bringen können. Jene Energie, welche sich in gesellschaftlichen Bezügen und Beziehungen selbst weiter befeuert und erneuert, in einem Fluidum aus Regungen, Bewegungen, Reizen, durch die im sozialen Raum Neues inspiriert und gelernt wird – ob im Studium, wissenschaftlich oder künstlerisch, aufgrund leibhaftiger Anwesenheit. Eine »gesellschaftliche Schöpfung«, so begreift der Anthropologe und Primatenforscher Michael Tomasello die genuin menschliche Möglichkeit, lernend dem ewig Gleichen zu entkommen, entstehe erst, »wenn die Einzelnen ihre Köpfe zusammenstecken, um neue Probleme zu lösen«.

Diese wissenschaftlichen Näherungen laufen in einem Punkt präzise zusammen: Die psychische und soziale Wirkung leiblicher Anwesenheit ist nicht ersetzbar, wenn eine Gesellschaft nicht – aus Sicherheitsgründen – zur Konserve mutieren will. Diese Wirkung wäre mithin der einleuchtendste Grund, aus dem jetzt in Spanien mancher Schulunterricht am Strand stattfindet, Mathe mit den Füßen im Sand, die Mitschülerinnen in geboten distanzierter Reichweite, aber doch spürbar da. Körperlich anwesend in einem geteilten und als gemeinsam erlebten, fühlbaren, spürbaren, riechbaren Raum im Freien, nicht bloß präsent.

Die Gegen-Wirklichkeit zur Anwesenheit anderer jedoch zeigt sich, wenn ein Mensch nur noch sich selbst begegnet. Wenn auf dem Zoom-Bildschirm, dem verbliebenen Zugang zur Welt, nur das eigene Gesicht auftaucht, durch das der Schriftzug läuft: »Sie sind der einzige Teilnehmer.« Was da ins Bild tritt, ob vor den Augen des Drittsemesters, das noch nie im Studium leibhaftig auf lebendige Mitstudierende traf, oder der Abiturientin, die unverändert im Elternhaus zum perpetuierten Kindsein verdammt ist, gleicht einer grotesken Übertreibung dessen, was die Sozialpsychologie »selbstbezogene Aufmerksamkeit« nennt.

Statt des Selbst, das der Mittelpunkt einer Welt sein könnte, ist da nichts, keine Welt; nur ein Spiegelbild, in dem man sich immer weniger zu erkennen vermag. Dass diese unfreiwillige Selbst-Bespiegelung in der Pandemie vor allem gehörigen Stress bedeutet, erweist jetzt eine Studie der Stanford University, die eigens auch einen Begriff dafür erfunden hat: *zoom fatigue*, eine neue Massenerkrankung. Die

Stanford-Studie legt nahe, die Angestrengtheit habe damit zu tun, dass einen, während man doch mithilfe der digitalen Tools nach den anderen suchte, immer jenes leidig vertraute Mängelwesen ansieht, das man selbst ist. Mangelhaft eben: Die eigene Image-Pflege, dennoch auf dem Schirm stets heiter, entspannt und fokussiert zu wirken, wird umso zermürender und aufwendiger; was auch am starken Anstieg an Schönheitsoperationen zu erkennen ist, die neuerdings in Arbeit sind. Wenn Selbstbespiegelung ein Merkmal des Narzissmus ist, dann werden wir derzeit an den Schirmen zu Narzisstinnen, die sich immerzu angestarrt fühlen und selbst beobachten müssen.

Doch längst ist ja noch eine weitere Sorge, oft schamhaft verborgen, aus der Gewöhnung an die Corona-Erschöpfung entstanden: Ob man vor den Augen, in den Ohren der entfremdeten anderen je wieder wird bestehen können, wenn man sie wirklich trifft? Ob überhaupt noch Interesse aneinander erwachen kann oder ob die leise Aversion nicht bereits für immer obsiegt hat, weil die anderen ohnehin nur eine Last, eine Gefahr, eine Ängstigung sind? Die Einsamkeitsforschung weiß, dass in der Isolation schon bald Dinge auf den einsamen Menschen anziehender wirken können als leibhaftige Menschen. Die stören. Die sind unheimlich.

Deshalb eignet sich jetzt fast jede Idee, ab sofort die öffentlichen Plätze und Zwischenräume durch anwesende Menschen zu beleben, zu einem Stoff, aus dem der Sommer entstehen sollte: draußen. Keineswegs nur für privilegierte Geimpfte, sondern für möglichst viele, in überschaubaren Gruppen, risikoarm, ruhig noch mit Maske, ob im Seminar, im Poetry-Slam, als Film-Set, als Mathe-Unterricht, als Beethoven-Septett im Freien; und sei es auf den Klappstühlen und unter den Plastikschirmen, die jeder Baumarkt günstig vorrätig hält. Parks, Schulhöfe, Bürgersteige, Innenhöfe, Dachterrassen, Wälder und Sportplätze, das Land besteht aus leeren Freilufträumen, die gefüllt werden können.

Manche fangen schon an: Die Kuratorin Tina Heine zum Beispiel hat das Salzburger Umland mitsamt seinen regulären Bussen und Bushaltestellen in das Festival Supergau, in eine Ausstellungslandschaft der Gegenwartskunst umgewandelt. In

der werden die Besuchenden ab Mitte Mai unter offenem Himmel der Kunst und den Künstlern begegnen. Tina Heine will Zwischenräume öffnen, um ein wenig von jener Spannung zu erzeugen, an der man spüren kann, ob eine Gesellschaft, die sich vor einer schlimmstenfalls tödlichen Lungenerkrankung schützt, noch am Leben ist und noch anderes vorhat, als nur aufs Impfen zu setzen. Im Freien, wie es so treffend heißt: damit die liberalisierten Vereinzelten nicht an sich selbst ersticken.

ZEIT Online, 4. Mai 2021