

# Körperliche Nähe macht Menschen glücklich

geschrieben von Redakteur | November 20, 2021



## Von Corona erzwungener sozialer Abstand laut norwegischen Wissenschaftlern schädlich

Der aufgrund der Corona-Pandemie und deren Gegenmaßnahmen ausgelöste Mangel an sozialen Kontakten bewirkt das verstärkte Verlangen nach körperlicher Nähe. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Norwegischen Universität für Wissenschaft und Technologie (NTNU) <http://ntnu.edu>. Denn liebevolle Berührungen durch andere Menschen, so die Experten, lösen Glückshormone wie Serotonin, Dopamin und Oxytocin aus.

## Mehr Stress und Angst

„Auch Erwachsene brauchen körperliche Berührungen, um Nähe zu spüren“, sagt NTNU-Wissenschaftler Leif Edward Ottesen Kennair. Dopamin und Serotonin würden Stress und Angstzustände regulieren. Oxytocin sei mit Anhaftung und Nähe verbunden. Die

Berührung von Mutter und Kind fördert die Entwicklung der Bereiche des Gehirns des Kindes, die für ihre soziale Entwicklung entscheidend sind.

„Wir fühlen uns bei Berührungen sicherer, weniger gestresst und verstehen uns besser mit Menschen und auch deshalb berühren wir andere“, so Kennair. Körperliche Berührung lasse Menschen näher und intimer fühlen. „Freundschaften vertiefen sich, eine Liebesbeziehung wird sexueller und Flirten ist besser mit ein wenig Berührung.“ Der erzwungene Verzicht auf Berührung mache die Menschen traurig.

## **Internationale Unterschiede**

Zur Nähe gehören das Umarmen, Streicheln und Festhalten. Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Berührungsebenen. Zum Beispiel können italienische Männer Händchen halten, während sie in einem öffentlichen Raum spazieren gehen, was viele Menschen in Norwegen ziemlich irritieren würde. Andererseits findet in Norwegen niemand etwas dabei, wenn eine Mutter ihr Kind in der Öffentlichkeit stillt.

Kennair weist darauf hin, dass die Einschränkungen während der Pandemie nicht alle gleich hart getroffen haben. Einige Menschen haben den Rat der Gesundheitsbehörden einfach ignoriert und weiterhin Nähe gesucht und gefunden. So wurden während der Pandemie im studentischen Gesundheitsdienst ebenso viele Kondome verteilt und genauso viele Termine wegen sexuell übertragbarer Krankheiten vereinbart wie zuvor.

„Die einsamsten Menschen während der Pandemie waren die Leute, die die Regeln befolgt haben, die nicht so impulsiv sind und die schon vorher einsam waren. Vor allem die ältere Bevölkerung ist einem Mangel an sozialem Kontakt, Umarmungen und körperlicher Zuneigung ausgesetzt“, fügt der Psychologe abschließend hinzu.

Quelle: Wolfgang Kempkens für [presetext.com](https://www.presetext.com)