

## Kolumne Das berührt mich



Liebe Leser/innen,

wir alle vermissen es: den Handschlag, die Berührung, die Umarmung. All das, was unser bisheriges Leben und die sozialen Kontakte ausgemacht hat, womit wir unsere Gefühle ausdrücken konnten, also die Berührung von Mensch zu Mensch – all das geht in der Corona-Krise nicht. Im Gegenteil! Begegnet man sich auf der Straße, macht man einen weiten Bogen umeinander, so als hätten wir die Beulenpest.

Dabei ist das Berühren für uns Menschen so wichtig. Denn alles, was wir mögen und lieben, das möchten wir auch anfassen. Und genau so wichtig ist es, selbst berührt zu werden. Die Corona-Pandemie aber zwingt uns, auf Berührungen und Umarmungen zu verzichten.

Werden wir jedoch nicht berührt, fühlen wir uns unbeachtet, schlecht und traurig. Berührungen sind für uns Menschen sehr wichtig: Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Kontakte einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben und uns bei der Stressregulation helfen. Ohne Körperkontakt aber spüren wir nach einiger Zeit, dass uns etwas fehlt, ohne dass wir so genau wissen, was es ist. Das passiert zwar nicht nur in Zeiten der Corona-Krise. Doch gerade jetzt, so meine ich, gerade jetzt fehlen vielen Menschen Berührungen und Kontakte ganz besonders.

Wie groß das Bedürfnis nach Berührungen ist, ist bei jedem von uns unterschiedlich: Manche Menschen kommen mit sehr wenig oder sogar fast ganz ohne Körperkontakt aus, andere genießen es, möglichst viel zu kuscheln und anderen Menschen nahe zu sein. Manche von uns sagen, sie seien „Streichelmenschen“.

in der Sixtinischen Kapelle in Rom gibt es ein besonderes Kunstwerk. Es ist von Michelangelo und heißt „Die Erschaffung Adams“. Es zeigt, wie der liebe Gott und Adam ihre Zeigefinger ausstrecken – ohne einander zu berühren. Ich empfinde es momentan als ein Symbol für diese aktuell schwere Zeit der Corona-Pandemie.

Wir würden uns so gerne berühren, dürfen das aber nicht.

Doch auch ohne eine direkte Berührungen gibt es Alternativen, die sozialen Kontakte nicht abreißen zu lassen. Rufen Sie doch jemanden an, den Sie schon lange nicht mehr gesehen oder von ihm gehört haben, der Ihnen aber viel bedeutet und am Herzen liegt.

Denn: Auch Worte können berühren.