

*Im Knaur Taschenbuch Verlag sind bereits
folgende Bücher des Autors erschienen:*

Was Paare zusammenhält. Warum man sich
riechen können muss und Sex überschätzt wird
Glücksmedizin. Was wirklich wirkt
Körperglück. Wie gute Gefühle gesund machen
Alles über das Eine. Das Sex-Sammelsurium
Herrlich eklig! Alles über
die verkannten Wundersäfte unseres Körpers
Sprechstunde. Woran die Medizin krankt –
Was Patienten wollen – Wie man einen guten Arzt erkennt
Das Ärztehasserbuch. Ein Insider packt aus

Über den Autor:

Dr. med. Werner Bartens, geboren 1966, hat Medizin, Geschichte und Germanistik studiert. Der Wissenschaftsredakteur der *Süddeutschen Zeitung* wurde u. a. als »Wissenschaftsjournalist des Jahres« ausgezeichnet. Er hat als Arzt und in der Forschung gearbeitet und ist Autor von Bestsellern wie »Das Ärztehasserbuch«, »Körperglück« und »Was Paare zusammenhält«. Der *Stern* schrieb über ihn: »Herr Dr. Bartens, Sie sind ein gottverdammtes Genie!«

Werner Bartens

Wie Berührung hilft

Warum Frauen Wärmflaschen lieben
und Männer mehr Tee trinken sollten

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Deutsche Erstausgabe September 2014
Knaur Taschenbuch
Copyright © 2014 bei Knaur Taschenbuch
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München
Satz: Sandra Hacke
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-78718-2

5 4 3 2 1

Inhalt

Einleitung 9

Die Sehnsucht nach Berührung 12

Der Mensch als Dauerfühler 13 • Tastsinn – der erste und der letzte Sinn 15 • Das Grundbedürfnis nach Kontakt 17 • Ich möchte mal wieder richtig in den Arm genommen werden 19 • Kostenlose Umarmungen 20

Kontaktanzeige – wie wichtig Berührungen sind 23

Umarmungspuppen und andere Kontaktversuche 24 • In der Berührungsmaschine 26 • Der richtige Druck 29 • Fester, bitte! 31 • Anfassen statt aggressiv werden 32

Nähe spüren – und sich berühren lassen 34

Fühlt sich das gut an! 35 • Nacktheit und Berührung 37 • Die Giftspinne auf unserer Haut 38 • Die Vorahnung einer Berührung 40 • Der Schmerz der Ausgrenzung 42 • Der Berührung immer einen Schritt voraus 45 • Das Gefühl vor dem Gefühl 47 • Blinde und ihr besserer Tastsinn 49 • Wenn aus Berührung Schmerzen werden 52

Angefasst werden von Profis:

die Berührungsindustrie 55

Bei der Physiotherapie – und ein bisschen auf der Couch 57 • Auf der Kuscheiparty 59 • Warum misslungene Frisuren so schnell verziehen werden 63

Unberührt und ohne Gefühl 66

Ich spüre gar nichts mehr 66 • Die Scheu davor, angefasst zu

werden 68 • Zugang zu den eigenen Gefühlen finden 70 • Wenn alles raus will 71

Ein Lob der heißen Tasse Tee 75

Diese eisige Kälte um dich herum 76 • Wenn die Temperatur am Arbeitsplatz sinkt 78 • Wärme empfinden – seelisch und ganz real 80 • Die Fieberkurve der Beziehungen 81 • Hart gegessen oder weich gelandet? Der Einfluss flüchtiger Berührungen 83 • Warnsignal: Sie will ständig eine Wärmflasche – oder in die Badewanne 85 • Warum Männer mehr Tee trinken sollten 87

Tausendmal berührt – wenn aus Nähe Liebe wird 90

Ich will dich immerzu anfassen 91 • Verrückt nach dir – und deinem Geruch 93 • Sex macht schöne Haut 96 • Sich nahe stehen – und beieinanderbleiben 98 • Berührungen gegen den Stress 100 • Die Klappe halten – und massieren 103

Chronische Paare – wo bleibt die Zärtlichkeit? 106

Streicheleinheiten nicht vergessen 107 • Die kleine Zärtlichkeit zwischendurch 108 • Händchen halten hilft 111 • Dem richtigen Partner die Hand reichen 113 • Berührung als Ehe-Kitt 114 • Kontakt aufnehmen – statt sich auf die Zunge beißen 116 • Wenn Berührungen Beziehungen heilen 119 • Die Berührung und der Sex 122 • Zärtliche Worte finden 123 • Bloß kein Ekel vor dem anderen 125

Heilende Berührungen 128

Wohltuende Streicheleinheiten 130 • Wie der Arzt einen anfasst 132 • Ist das gut so? Massieren, aber richtig 134 • Zarte Massage im Gesicht 136 • Tiefe Berührung – Massage gegen die Schmerzen 137 • Mit den Fingern sehen 138 • Krank und

unberührt 142 • Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren 145 • Die Haut als Spiegel der Seele? 147 • Wenn die Spritze weniger weh tut 149

Kinder berühren und ihnen Energie fürs Leben geben 152

Kraft und Gesundheit durch Nähe 153 • Lecken lassen 155 • Kindern mit Massage einen besseren Start geben 156 • Wenn Nähe und Geborgenheit fehlen 158 • Beruhigen und streicheln statt schreien lassen 162 • Auf den Arm nehmen statt im Krankenbett allein lassen 166 • Erst fühlen, dann verstehen 168 • Den Schmerz selbst wegstreichen 172

Erfolg durch Berührung 176

Im Sport den Sieg mit Händen greifen 177 • Lernen und begreifen 180 • Berührung stärkt die Dorfgemeinschaft 182 • Hand drauf – noch ein Bier, Fräulein 184 • »Das Gleiche wie immer!« – Berührungen an der Bar 185

Berührende Geschäftsideen 188

Der geniale Fingerzeig: iPhone, iPad, iPod 189 • Berührung und der schnellste Draht zum Gehirn 190 • Reklame, die alle Sinne anspricht: haptische Verkaufshilfen 193 • Umblättern statt Scheibenwischer 196

Nachwort – Fühlen lernen, berühren lassen 199

Anmerkungen 203

Literatur 215

Register 227

Einleitung

Man kann nur in Berührung sein, wenn man fühlt.

Anais Nin

Spüren Sie mal! Wie sich das anfühlt. Merken Sie das? Eigentlich müssen Sie dazu ja nicht extra ermutigt werden. Denn der Körper kann schließlich gar nicht anders, als permanent etwas zu spüren, zu erfahren und alle taktilen Reize zu erfassen und aufzunehmen, die sich ihm bieten. Die Augen lassen sich schließen, man kann sich auch den Mund, die Nase und die Ohren zuhalten – aber das Gespür und Gefühl und der Tastsinn, die lassen sich nicht einfach so abstellen.

Um die besonders hochwertigen und bezaubernden Gefühle im Leben geht es in diesem Buch – und um die hilfreichen und die unterstützenden. Sie sind manchmal so überwältigend, dass sie süchtig machen können. Erstaunlicherweise hat sich die Wissenschaft lange gar nicht um diese kostbaren Empfindungen gekümmert. Dabei kennt doch jeder diese Erfahrung: Wenn sich ein lieber Mensch, aber auch ein Stoff oder eine weiche Unterlage besonders gut anfühlt, möchte man sich einkuscheln, immer wieder hinlangen und anfassen und begreifen und diese Manufactum-Momente der Berührung erleben. Denn es gibt sie noch, die guten Gefühle!

Es ist wohl kein Zufall, dass »berührt werden« in vielen Sprachen eine herrliche Doppelbedeutung hat. Das konkrete Angefasst-Werden ist damit gemeint, aber eben auch die seelische Berührung, wenn man von einem Gefühl überwältigt, von einem Moment ergriffen oder einem Gespräch

emotional tief erfasst ist. Diese psychische Form der Berührung geht meistens nicht nur mit seelischen, sondern auch mit körperlichen Veränderungen einher. Wenn ein liebevolles Wort, eine Geste oder eine Situation besonders ergreifend und angenehm sind, können sie sich schließlich auswirken wie ein sanftes Streicheln oder eine andere Form der Liebkosung.

Umgekehrt kann eine schlechte Nachricht, ein trauriges Erlebnis oder eine gemeine Reaktion sich körperlich so unangenehm anfühlen wie eine fiese Berührung. Wie ein Schlag in die Magengrube oder ein kalter, glitschiger oder gar ekliger Hautkontakt. Berührungen können die schönsten Glücksmomente hervorrufen und ein tiefes Gefühl der Befriedigung – sie können aber auch furchtbar abstoßend sein, ekelerregend und beschämen oder sogar verletzen.

Die Wissenschaft entdeckt diesen Forschungsbereich gerade erst neu. In Miami wurde vor wenigen Jahren ein Touch-Institut eröffnet, in dem die Auswirkungen von Berührungen erforscht werden – ein Motto der Leiterin lautet: »Berührung ist die erste Sprache, die wir sprechen. Aber darüber ist noch viel zu wenig bekannt.« In Europa gibt es bisher nur wenige Wissenschaftler, die sich dem Thema Berührung und Tastsinn verschrieben haben.

In diesem Buch will ich zeigen, was Berührungen alles auszulösen vermögen und wie hilfreich, nützlich und kostbar sie sein können – ob therapeutisch eingesetzt in der Medizin oder unterstützend in der Partnerschaft, im Beruf und natürlich auch in der Freizeit, beim Sport, sogar in der Kneipe oder während sogenannter Selbsterfahrungen. Berührungen sind ein universeller Schlüssel zu den oft verschütteten Emotionen, die uns antreiben. Und oft machen sie Spaß. Richtig eingesetzt, eröffnet die richtige Form der Berührung neue

Erlebenswelten und lässt jeden Einzelnen erkennen, was ihm guttut und was für ihn wirklich wichtig ist. Und natürlich, wovon er sich berühren lässt.

Wenn Sie sich von diesem Buch berühren lassen oder andere Anregungen haben, freue ich mich über eine Rückmeldung unter:

www.werner-bartens.de

Die Sehnsucht nach Berührung

Es gibt Menschen, deren einmalige Berührung mit uns
für immer den Stachel in uns zurücklässt,
ihrer Achtung und Freundschaft wert zu bleiben.

Christian Morgenstern

Berührungen verbinden, sie stellen automatisch Nähe zwischen zwei Menschen her. Wer sich anfasst, lässt sich unmittelbar auf den anderen ein. Auch wenn daraus nicht immer Intimität entstehen muss, vermittelt die Geste, sich zu berühren, schnell ein Gefühl der Gemeinschaft. Fast überall auf der Welt ist die Sitte verbreitet, sich im Kreis aufzustellen und an den Händen zu fassen. Sie gilt als universelles Ritual der Gemeinsamkeit, verleiht Energie und das Gefühl, etwas zusammen zu schaffen oder wenigstens besser ertragen zu können.

Wer sich anfasst, zeigt aber auch nach außen an, dass er zusammengehört, auch wenn es vielleicht nur für einen kurzen, banger Moment ist, in dem man gemeinsam auf eine Entscheidung wartet, wie beispielsweise Schüler auf ihre Abschlussnoten, Fußballer auf den letzten Elfmeterschuss ihres Mitspielers, Teilnehmer einer Casting-Show auf das Urteil der Jury. Man ist untereinander eins und zeigt sich einig.

Manchmal zeigen die Berührungen aber auch an: Wir sind enge Freunde und fassen uns besonders gerne und herzlich an, wenn wir uns nach einer Weile wiedersehen. Oder wir sind ein Paar, das sich immer wieder an der Hand nimmt oder zärtlich berührt, weil wir gar nicht genug voneinander bekommen können. Doch egal, ob Bekannte, Freunde oder

Liebende: Jede Form von angenehmer Berührung verändert die Wahrnehmung für den anderen, macht offener und empfindlicher für das Wesen und die Bedürfnisse unserer Mitmenschen.

Umso erstaunlicher ist es, dass freundliche Berührungen nicht besonders verbreitet sind. Im Gegenteil. Zu vielen Gelegenheiten ist es sogar absolut unerwünscht oder zumindest unüblich, den anderen anzufassen. Es gilt sogar als peinlich, ständig auf Tuchfühlung aus zu sein. Mehr als ein steifer Händedruck mit großem Abstand kommt dann nicht zustande. Was ist da los? Woher kommt diese Zurückhaltung, etwas zu tun, was doch offensichtlich den meisten Menschen guttun würde? Verwehren wir uns tatsächlich ein angenehmes Gefühl, obwohl wir ja gar nicht anders können, als permanent zu fühlen?

Der Mensch als Dauerfühler

Weil sie beständiger Fluss sind, lassen sich Gefühle nicht anhalten; sie lassen sich also auch nicht »unter die Lupe« nehmen; das heißt, je genauer wir sie beobachten, desto weniger wissen wir, was wir fühlen. Die Aufmerksamkeit ist schon eine Veränderung des Gefühls.

Robert Musil

Jeder Mensch registriert ständig, was er und was ihn gerade berührt, ob der Kontakt sanft oder kräftig ist, ob sich etwas kantig anfühlt oder rund. Man spürt automatisch, wie hart oder weich die Unterlage ist, auf der man sitzt. Man merkt sofort, was man anfasst und wie man angefasst wird. Menschen registrieren aber nicht nur direkte Berührungen, son-

dern auch minimale Veränderungen in ihrer Nähe – wenn buchstäblich etwas in der Luft liegt. Jeder Windhauch auf der Haut wird wahrgenommen, ebenso wie das zarte Kribbeln bei neblig-feuchter Witterung. Und Menschen merken, wie warm oder kalt die Umgebung ist, in der sie sich aufhalten.

Spezielle Tastkörperchen überall im Körper melden über verschieden schnell leitende Nervenbahnen an das Gehirn, ob wir behutsam oder heftig berührt werden, ob wir mit etwas Weichem oder Hartem Kontakt haben und in welcher räumlichen Position wir uns befinden. Forscher sprechen inzwischen davon, dass der Tastsinn auch der »affektiven Berührung« dient, das heißt nicht nur taktile Reize von außen an das Gehirn weiterleitet, sondern auch über Haut-zu-Haut-Kontakt emotionale, hormonelle und andere Reaktionen stimuliert.¹ Während besonders schnell leitende Nervenfasern rasch Schmerzreize, Hitze und Druck weiterleiten, so dass die Hand sofort von der Herdplatte gezogen werden kann oder andere Gefahren abgewendet werden, gibt es spezielle Bahnen, die »soziale« Berührungseindrücke nur langsam weiterleiten. Als ob sie sich Zeit lassen würden, die besonderen Gefühle in aller Ruhe ankommen zu lassen.

Manche Körperregionen sind besonders empfindlich und im buchstäblichen Sinne feinfühlicher als die anderen. So spüren wir an den Fingerspitzen und im Gesicht viel genauer als etwa am Rücken, wenn wir berührt werden und was gerade in Kontakt mit unserer Haut ist. Zu merken, ob uns ein Finger berührt oder zwei Finger piken, ist an der Hand eine Frage von nur wenigen Millimetern Abstand – am Rücken merkt man es hingegen erst, wenn die Finger mehr als fünf Zentimeter auseinandergespreizt sind!

Und wir haben ein erstaunliches Raumgefühl, das ebenfalls

mit dem Berührungsempfinden zu tun hat – und mit der Oberfläche, auf der wir uns befinden. Deshalb können wir auch mit geschlossenen Augen spüren, ob der Zug, mit dem wir fahren, oder das Schiff, in dem wir sitzen, sich gerade neigt. Wir fühlen im Dunkeln, ob wir auf einer Schräge stehen oder ob unsere Füße oder Arme momentan gedreht, gebeugt oder gestreckt sind. Wir spüren und ertasten immer und überall.

Tastsinn – der erste und der letzte Sinn

Stark sein bedeutet fühlen können.

Fernando Pessoa

Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich beim Menschen entwickelt. Auf Berührungen reagieren Föten bereits im Mutterleib, sie spüren den Druck, der sie umgibt – und üben ihn selbst auf die Bauchwand der Mutter aus. Mit der Zeit merken sie, dass sie die Intensität des Drucks selbst regulieren können, und schaffen es, sich selbst zu beruhigen, indem sie sich mit aller Kraft gegen die sie umgebende Gebärmutter stemmen und so das wohlige Gefühl auslösen, von allen Seiten beschützt und umfassen zu sein. Wissenschaftler vermuten, dass die entspannende Wirkung, die eine kräftige Massage oder eine feste Umarmung herbeiführt, ihren Ursprung in dieser frühen Erfahrung hat.

Da er so früh vorhanden ist, kann der Tastsinn natürlich auch schon früh stimuliert werden. »Das Neugeborene macht bereits umfangreiche haptische Erfahrungen und ist empfänglich dafür«, sagt Maria Hernandez-Reif von der Universität

Alabama. Sie hat am Touch-Forschungsinstitut in Miami beobachtet, dass sich frühgeborene Zwillinge viel schneller und besser entwickelten, wenn sie sich umarmen und beieinanderliegen konnten. »Berührung ist die erste Sprache«, sagt Hernandez-Reif. »Verstehen kommt erst viel später als Fühlen.«

Der Tastsinn ist aber nicht nur der erste Sinn des Menschen, der sich ausbildet, sondern offenbar auch der letzte, der selbst dann noch schwach vorhanden ist, wenn der Tod unmittelbar bevorsteht. Auf Berührungen sprechen wir sogar dann noch an, wenn wir bewusstlos oder schwerverletzt sind oder im Koma liegen. Auch wenn wir uns vielleicht nach einer Operation oder einem Unfall nicht mehr daran erinnern können, dringen selbst zarteste Berührungsimpulse, die wir über die Haut aufnehmen, bis ins Gehirn vor und aktivieren dort die Zentren unseres Tastsinns.

Kurz vor dem Tod funktioniert zwar kaum noch etwas im Körper. Prüfen Ärzte auf der Intensivstation aber, ob ein schwerverletzter Patient für eine Organtransplantation in Frage kommt, weil seine Gehirnfunktionen fast vollständig erloschen sind und die Diagnose Hirntod gestellt werden kann, werden manchmal noch geringfügige Abläufe im Körper registriert. Dazu gehören die elektrischen Nerven-erregungen im Gehirn, die als Reaktion auf Berührungen entstehen. Manche Kritiker des Hirntod-Konzepts verweisen deshalb darauf, dass man wohl nicht von Hirntod sprechen könne, wenn sich solche Hirnströme noch provozieren lassen.

Das Grundbedürfnis nach Kontakt

Halt dich an mir fest, wenn dein Leben dich zerreißt.
Halt dich an mir fest, wenn du nicht mehr weiterweißt.

Revolverheld

In jeder Phase des Lebens sind Menschen auf Berührungen angewiesen. Hautkontakt ist ein elementares Bedürfnis, und wir müssen es immer wieder befriedigen. Ohne Berührungen können wir schließlich nicht leben. Neugeborene und Kleinkinder gehen ein, wenn sie nicht genügend Zuwendung und Zärtlichkeit bekommen, egal, wie gut sie ansonsten versorgt werden. Ohne Berührungen fehlen ihnen enge, zuverlässige Bindungen. Zudem bleibt ihre körperliche Entwicklung zurück, und sie wachsen nicht richtig, wenn sie nicht angefasst werden. Sie verkümmern und sind anfällig für Krankheiten, weil Berührungsimpulse essenziell zum Aufbau des Immunsystems beitragen.

Aber auch als Jugendliche und Erwachsene sind wir extrem von den Berührungen anderer Menschen abhängig. Wer nicht berührt wird, der droht zu verdorren und zu verwelken. Ohne Berührungen spüren wir das Leben nicht mehr, vereinsamen und werden uns und anderen fremd. Das ist wie ein inneres Absterben, seelisch und körperlich, und es geht mit dem elenden Gefühl einher, von allem und von allen ausgeschlossen zu sein. Wie groß ist im Gegensatz dazu der Unterschied zu der Hochstimmung, die gutgemeinte und als angenehm empfundene Berührungen auszulösen vermögen! Wer sich in freundlicher Absicht anfasst, der mag sich gern. Davon kann man ausgehen, denn angenehme Berührungen sind ein Zaubermittel, das weltweit als direkter Ausdruck der Zuneigung und Ermunterung verstanden wird. Selbst der

flüchtige Klaps auf die Schulter oder der kurze, sanfte Griff an den Arm vermögen eine Welle angenehmer Gefühle hervorzurufen.

Berührungen kommen zwar von außen, wirken aber vor allem nach innen. Sie erfassen den ganzen Körper, aber besonders gehen sie zu Herzen. Diese Sinneswahrnehmung ist elementar, und sie kommt deshalb gänzlich ohne Worte aus. Man muss sich nichts erklären, wenn man sich gegenseitig anfasst. Das versteht sich von selbst.

Es gibt zahlreiche Situationen, in denen sich zeigt, dass Menschen sich öfter berühren, wenn sie sich besonders nahestehen oder die Beziehung zwischen ihnen gerade sehr innig ist und alles passt. Das gilt nicht nur für den erotischen Bereich. Gute Freunde umarmen sich zur Begrüßung. Und zumeist fällt die Umarmung weitaus herzlicher aus, wenn man sich länger nicht gesehen hat oder sich aus anderen Gründen besonders darüber freut, sich wiederzutreffen. Wer sich auf diese Weise herzt und umarmt, ist sich der gegenseitigen Nähe und Zuneigung bewusst und will dieses Gefühl auch körperlich ausdrücken.

Dieser Ausdruck einer besonderen Nähe und Verbundenheit zeigt sich auch beim Sport. Fußballer, deren Mannschaftsgefüge und Zusammenhalt besonders gut ist, fassen sich nach Erkenntnissen französischer Wissenschaftler während des Spiels öfter an, umarmen sich häufiger oder ermuntern sich immer wieder mit einem kleinen Stupser oder einem Klaps auf den Po. Und wenn sich der Erfolg dann einstellt und es gute Nachrichten oder gemeinsame Begeisterung gibt, dann gilt auch außerhalb des Sports: Man möchte die ganze Welt umarmen.

Ich möchte mal wieder richtig in den Arm genommen werden

Nimm mich in den Arm, aber fass mich nicht an.

Anonym

Nicht allen Umfragen kann man trauen. Manche führen ja trotz gleicher Fragen zu erstaunlich gegensätzlichen Ergebnissen. Die Erhebungen zu dem Bedürfnis nach Berührung unter den Deutschen sind allerdings so eindeutig, dass sich daraus schon eine Tendenz ablesen lässt. Sie ergeben immer wieder ganz ähnliche Resultate. Regelmäßig findet etwa die Hälfte der Deutschen, dass sich die Menschen viel zu wenig umarmen. Und mindestens jeder Dritte äußert den Wunsch, selbst häufiger berührt zu werden. Woher aber sollen alle diese Berührungen kommen, wenn keiner da ist, der einen umarmt oder streichelt, oder wenn der andere dies nur dann tut, wenn es als Vorspiel zum Sex dient?

Es gibt ein paar indirekte Hinweise darauf, wie groß hierzulande das Bedürfnis nach Berührungen ist. An den stetig wachsenden Einkünften der Wellness-Industrie in Deutschland lässt sich das womöglich ablesen. Mindestens 70 Milliarden Euro pro Jahr beträgt der Umsatz der Branche, schätzt der Deutsche Wellness Verband (DWV). Allerdings ist unklar, wie viele Menschen sich speziell aus dem Bedürfnis nach Nähe und weil sie die unverbindliche Berührung suchen, massieren, bei der Kosmetikerin behandeln oder mit Klangschalen malträtieren lassen – und wie viele andere Motive dafür haben.

Ein weiteres Indiz für die boomende Sehnsucht nach Berührungen: Seit ein paar Jahren gibt es auf den ersten Blick eigenartig wirkende Veranstaltungen und Angebote in

Sachen Körperlichkeit. In fast allen größeren Städten werden inzwischen »Kuschelpartys« organisiert. Vereinzelt bieten auch Damen unterschiedlichen Alters mit der Tätigkeitsbezeichnung »Berührerin« ihre Dienstleistungen an: Das sind selbstbewusste Frauen, die keine Prostituierten sind und auch keine Physiotherapeutinnen, sondern Streichel-einheiten gegen Bezahlung anbieten. Ohne Erotik, ohne Sex. Nur Anfassen.

Der Zulauf, den diese Angebote haben, spricht für sich. Und zunehmend verbreiten sich in vielen deutschen Regionen auch Partys, bei denen sich fremde Erwachsene treffen, um sich auf unterschiedliche Weise innig anzufassen – und angefasst zu werden. Gab es anfangs nur Treffen für sanfte Berührungen und Kuscheln, finden sich jetzt auch handfeste Zusammenkünfte im Angebot, etwa das Gaudi-Raufen, zu dem mehrere Veranstalter in Bayern und Berlin aufrufen. Es geht also nicht nur um sanfte, streichelnde Berührungen. Auch an zünftigen Handgreiflichkeiten besteht offenbar großer Mangel.

Kostenlose Umarmungen

Nichts im Leben ist umsonst – Umarmungen schon

Motto der Free-Hugs-Kampagne

Vorsicht, Sie könnten sie überall antreffen. Plötzlich stehen sie vor Ihnen und wollen Ihnen nahekommen. Natürlich nur freiwillig und nur, wenn Sie es auch wollen. Weltweit gibt es ein paar dieser freundlichen Aktivisten, die in den Innenstädten fremden Menschen um den Hals fallen und ihnen auf

Wunsch kostenlos eine Umarmung zukommen lassen. Der Bedarf ist offensichtlich da, aber einige Irritationen bei ihren Mitmenschen und erst recht bei den Behörden rufen die Freiwilligen trotzdem hervor, die sich in die Fußgängerzonen stellen und anderen Zeitgenossen ein paar unverfängliche Berührungen anbieten.

Als »Free Hugs Campaign« bezeichnet sich die Initiative selbst, die von einem Australier mit dem Pseudonym Juan Mann begründet wurde. Nach ersten Anfängen 2004 in Sydney wurde die Bewegung jedoch bezeichnenderweise wenige Monate später von der Polizei gestoppt. Bloß nicht zu viele Berührungen! Als Begründung für das zwischenzeitliche Verbot gab die Stadtverwaltung von Sydney an, dass Mann keine Versicherung vorlegen konnte, mit deren Hilfe er »für mögliche Schäden an den Umarmten« aufkommen würde.

Leider ist nicht dokumentiert, welche »möglichen Schäden« damit wohl gemeint sein konnten! Gute Laune und gehobene Stimmung für den Rest des Tages? Blaue Flecken von einer zu stürmischen Umarmung? Oder gar psychische Störungen, weil ja niemand damit rechnen kann, dass ihm ein fremder Mensch ohne Hintergedanken, einfach so, auf offener Straße eine kostenlose Umarmung anbietet?

Die Stadt Sydney kam dann erfreulicherweise doch zu dem Schluss, dass sich die zu erwartenden Schäden wohl in Grenzen halten würden. Und die Bevölkerung half nach. Eine Unterschriftenliste von mehr als 10000 Unterstützern führte dazu, dass Mann und seine Gefolgsleute auch weiterhin »free hugs« in Sydneys Fußgängerzone anbieten konnten. Durch einen Auftritt in der Talkshow von Oprah Winfrey und ein YouTube-Video der Band »Sick Puppies« 2006 wurde die Umarmungs-Idee erst richtig populär. Zahlreiche

Nachahmer fanden sich in verschiedenen Ländern rund um den Globus. In Jordanien und Saudi-Arabien wurden allerdings mehrere Aktivisten verhaftet, weil sie angeblich durch ihre Umarmungen »die Ehre und die öffentlichen Sitten« des Landes gefährdeten.

Wie alle Bewegungen zog auch die Free-Hugs-Kampagne einige skurrile Nachahmer und Aktivisten an, die aber – soweit erkennbar – allesamt harmlose Ziele verfolgten. Manche hatten es auch nur auf besonders eigenartige Rekorde abgesehen: Der Pole Maksym Skorubski legte offenbar besonderen Ehrgeiz an den Tag. Er veranstaltete im Jahre 2012 eine Weltreise, die er »Hugs around the world in 80 days« nannte. Während seines Trips umarmte er 6783 Menschen in 19 Ländern.