

Interview

Kann man Liebe wie Klopapier hamstern?



Laura Wolfert

Mi, 25. März 2020 um 09:12 Uhr

Markus Heinrichs ist Psychologieprofessor und Leiter der "Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen" an der Uni Freiburg. Er hat mit uns über die Folgen von "Social Distancing" gesprochen – und warum der Begriff unglücklich gewählt ist.



Prof. Dr. Markus Heinrichs Foto:Jürgen Gocke

Fudder: Wir kaufen kiloweise Klopapier, Essen und Trinken, damit wir die Zeit in Quarantäne überstehen. Aber brauchen wir Liebe und menschliche Zuneigung nicht genauso wie Nahrung?

Prof. Dr. Markus Heinrichs: Wir wissen in der Tat, dass soziale Nähe – auch Liebe – für Menschen lebenswichtig ist. Die meisten von uns benötigen regelmäßig die Nähe anderer. Wir konnten inzwischen nachweisen, was im Gehirn passiert und was die Hormone machen. Deswegen ist der Begriff "Social Distancing" wirklich sehr unglücklich gewählt. Mir wäre lieber gewesen, die Medien würden von "Physical Distancing" – also körperlicher Distanz – sprechen. Schließlich haben wir, im Gegensatz zu den Zeiten der spanischen Grippe 1918, viele Möglichkeiten, uns auch ohne direkte Begegnung auszutauschen. Für ältere Menschen ist es nach wie vor das Telefon, für die jüngere Generation diverse Social Media. Wir können uns dabei sogar anschauen und in Kontakt stehen. Deswegen denke ich, dass wir die Wochen, die auf uns zukommen, diesbezüglich unbeschadet überstehen können.

Sie haben gesagt, dass Sie mittlerweile verstehen, was die Hormone machen. Können sie für Laien erklären, was momentan in unserem Kopf passiert?

Wir wissen beispielsweise, dass die Hirnregionen, die für Angst und Stress zuständig sind, durch ein Hormonsystem im Gehirn kontrolliert werden, das durch Blickkontakt, Vertrauen, Berührungen und Umarmungen stimuliert wird. Es ist das gleiche Hormon, genannt "Oxytocin", das Geburt und Stillen bei der Mutter ermöglicht. Somit sind all die sozialen Kontakte nachweislich mächtige Waffen gegen Stress und Angst und deren gesundheitliche Folgen. Das ist ein über die Evolution etabliertes System, das es für uns auch belohnend macht, Nähe aufzusuchen und zu geben – und das uns selbst schützt und gesund hält.

Es ist ein System, das durch Social Media nicht genauso stimuliert wird, wie durch direkten Kontakt. Da wir aber nicht von Jahren, sondern eher von einigen Wochen körperlicher Distanz sprechen, handelt es sich dennoch nicht um eine komplette soziale Karenz. Am Ende ist es ein körperlicher Sicherheitsabstand auf Zeit, der uns alle schützt.

Streicheln kann man sich via Skype nicht. Sollten sich die Menschen mit einem Sicherheitsabstand von zwei Metern trotzdem weiterhin sehen?

Es kann auch schön sein, sich mit dem Nachbarn über den Zaun zu unterhalten. Ihn vielleicht aus

der Ferne zu sehen, so dass es in Bezug auf das Coronavirus nicht kritisch ist. Gleichzeitig können weitere Maßnahmen von der Regierung angeordnet werden, welche unsere Bewegungsfreiheit noch weiter einschränken. Das wäre aber aus biologischer, psychologischer und psychotherapeutischer Sicht für eine überschaubare Zeit angesichts der Gefahr für Menschenleben nicht dramatisch. Wir sollten uns eher darauf besinnen, wie vielfältig wir in Kontakt kommen können. Es gibt bei uns in der Ambulanz auch Patienten, denen momentan im Home Office mehr Zeit bleibt, mit anderen Personen in Kontakt zu treten, was ihnen auf Grund des bisher hektischen Alltags erschwert war. Es gibt also nicht nur negative Folgen.

Wer hat es besser: der Mensch, der allein isoliert ist, oder die sechsköpfige Großfamilie?

Das ist das zweischneidige Schwert sozialer Nähe. Wir beobachten momentan alle Varianten: Das unfreiwillige Alleinsein, das als Einsamkeit erlebt wird, weil sie vielleicht mit weniger Kontaktmöglichkeiten einhergeht – und dann durchaus auch kritisch werden kann. Auf der anderen Seite gibt es die Alleinerziehende mit drei Kindern, für die diese Zeit sehr herausfordernd und belastend ist. Soziale Nähe kann also eine Unterstützung sein, aber auch zu Konflikten führen.

Kann denn auch Einsamkeit Stress erzeugen?

Die Folgen von Einsamkeit waren ein Grund, warum man vor ein paar Monaten in England ein Ministerium eingerichtet hat, das sich diesem Thema widmet. Wir wissen mittlerweile durch medizinische Studien, dass das Risiko zu sterben am stärksten über einen Mangel sozialer Integration und Unterstützung vorhersagbar ist. Der Risikofaktor überwiegt sogar leicht die bekannten üblichen Einzelfaktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel. Das Thema Einsamkeit nehmen wir daher sehr ernst – sowohl in der Medizin als auch in Psychologie und Psychotherapie. Das ist in den nächsten Wochen aber nicht das Hauptthema unserer Gesellschaft. Distanz ist momentan notwendig, um das Virus und schwere Erkrankungsverläufe in den Griff zu kriegen. Wir leben grundsätzlich in einer Zeit, in der wir sehr gut sozial vernetzt sind. Zumindest für Menschen, die diese Zugänge haben, sollte das keine entbehrungsreiche Zeit sein. Vergessen wir aber bitte nicht alte und chronisch kranke Menschen, die – wenn überhaupt – nur das Telefon nutzen können. Da ist die Situation nochmal eine andere.

Zur Person:

Markus Heinrichs, 51, ist Psychologieprofessor und unter anderem Leiter der "Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen" an der Uni Freiburg.

Sie haben vorhin den Tipp gegeben, mit dem Nachbarn über die Hecke hinweg zu reden. Haben Sie weitere Empfehlungen, außer Skype und Facetime, um Nähe aufzubauen?

Man sollte vielleicht einmal all das machen, was in den letzten Wochen einfach zeitlich so schwer umsetzbar war. Einen Freund anrufen, den man schon ganz lange anrufen wollte. Dazu gibt es jetzt mehr Zeit denn je. Es gibt eine interessante Renaissance, nämlich den Wunsch, wieder einmal einen Brief zu schreiben. Der direkte Plausch im Lieblingscafé wird sicher in der nächsten Zeit nicht machbar sein. Dafür ist Achtsamkeit auch für andere gefragt, proaktiv auf andere zugehen, die allein sind und Unterstützung bei Einkäufen benötigen.

Für die Zukunft: Kann man Liebe hamstern?

Also auf Vorrat speichern? Das ist interessanterweise bislang nicht das Thema in der Forschung gewesen. Wir haben neurowissenschaftlich, genetisch und auch psychotherapeutisch die Bedeutung von Nähe, Berührung und Kontakt untersucht – und auch, welche Veränderungen bei Menschen vorliegen, die hier enorme Schwierigkeiten haben, wie etwa autistische Personen. Ob man Nähe anderer auf Vorrat speichern kann, ist jedenfalls schwer vorstellbar. Das zugrundeliegende Hormonsystem hat zumindest eine Halbwertszeit von maximalen einigen Stunden. Daher halte ich die Aussage "einmal kuscheln und dann hat man für vier Wochen wieder seine Ruhe" für schwierig. Es spricht eher dafür, sich auch in Coronazeiten in gewissen Dosen diese Nähe zu holen – vielleicht dann auch über digitale Wege.

0 Kommentare

Damit Du Artikel auf fudder.de kommentieren kannst, musst Du Dich bitte einmalig bei Mein fudder registrieren. Bitte beachte [unsere Diskussionsregeln](#), die [Netiquette](#).