

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Tröstende Streicheleinheiten

Gestreichelt zu werden tut gut – zum Beispiel, wenn man zurückgewiesen wurde

VON JÖRG ZITTLAU



10. JAN 2018

Streicheln tröstet. Forscher des *University College* in London haben jetzt ermittelt, dass Menschen eine soziale Zurückweisung weniger ausmacht, wenn sie anschließend sanft gestreichelt werden.

84 Frauen nahmen an einem virtuellen Ballwurfspiel teil. Die Probandinnen glaubten, dass sie dabei mit zwei anderen Teilnehmern spielen würden und währenddessen ihre Fähigkeit zum Visualisieren gemessen werde. Tatsächlich jedoch existierten die Mitspieler nur im Computerprogramm, und die Visualisierung der Frauen wurde auch nicht gemessen – es ging einzig darum, bei ihnen das Gefühl der Isolation zu erzeugen. Denn sie wurden von ihren virtuellen Mitspielern plötzlich gemieden und bekamen keine Bälle mehr zugeworfen.

Doch die entsprechend enttäuschten Frauen erwartete Trost, sie wurden nach dem frustrierenden Spiel 70 Sekunden lang mit einer weichen Bürste gestreichelt. Bei der einen Hälfte von ihnen geschah dies mit relativ schnellen, bei der anderen Hälfte mit relativ langsamen

Bewegungen. Deren Frequenz war auf die sogenannten C-taktilen Sensoren in der Haut abgestimmt, denen eine spezifische Empfindlichkeit gegenüber Zärtlichkeiten nachgesagt wird.

Behutsam und langsam

In der anschließenden Befragung zeigte sich: Die behutsam und langsam gestreichelten Frauen empfanden nach ihrem Ausgrenzungskummer deutlich weniger Stress, Ärger und Frust als die zügig und neutral gestreichelten Probandinnen. Erstere verspürten auch weniger Ärger, Aggressionen und Frust. „Zärtliches Streicheln dämpft die Schmerzen einer sozialen Zurückweisung“, erläutert Studienleiterin Mariana von Mohr.

Bevor man nun aber schon von C-taktil-justierten Touch-Automaten träumt, sollte man bedenken, dass auch die kunstgerecht gestreichelten Frauen noch mit ihrem Ausgegrenztsein haderten, es nicht völlig ausblenden konnten. Der Mensch leidet eben schwere Qualen, wenn er nicht dazugehört – und die lassen sich nicht einfach wegstreichen.

DOI: 10.1038/s41598-017-13355-7
