

# Pandemie und Gehirn: Wissenswertes Details

Die Corona-Pandemie bringt vieles mit sich, das neu und ungewohnt für uns ist. Wieso fallen uns manche Veränderungen besonders schwer? Wir sind einigen Fragen nachgegangen, die mit Eigenheiten unseres Gehirns zusammenhängen.

## Was passiert bei einer Umarmung im Körper?

Freuen Sie sich auch schon darauf, Ihre Liebsten endlich wieder fest in den Arm nehmen zu können? Die Corona-Pandemie macht deutlich, wie das Leben ohne Umarmungen und körperliche Nähe aussehen würde. Und viele merken: Wir brauchen Berührung, um uns wohl und geborgen zu fühlen.

Nicht umsonst ist Berührung nicht nur ein Sinn, sondern auch eine wichtige Form der Verständigung. Von Geburt an sind wir darauf angewiesen, von unseren Eltern umsorgt und dabei berührt zu werden, weil dadurch das Gefühl der Geborgenheit unterstützt wird. Studien aus den 1990er-Jahren zeigten, dass schwer vernachlässigte rumänische Waisenkinder eine beeinträchtigte Gehirnentwicklung aufwiesen. Wahrscheinlich spielte dabei die fehlende Berührung v. a. in den ersten Lebensjahren eine wichtige Rolle.

Umgekehrt ist nachgewiesen, dass Berührungen viel Gutes auslösen: Sie senken unseren Puls und den Blutdruck und reduzieren das Cortisol-Level im Blut, also das Hormon, das bei Stress ausgeschüttet wird. Gleichzeitig fördern sie die Ausschüttung des Hormons Oxytocin, das unter anderem auch bei Sex und beim Gebären ausgeschüttet wird und ein Geborgenheitsgefühl erzeugt. Es bindet uns an andere Menschen, entspannt und beruhigt. Die gute Nachricht in der Pandemie: Dieser Mechanismus funktioniert auch durch die Kleidung hindurch. So ist ohne Hautkontakt, mit Schutzmaske und gebührender Vorsicht ab und zu eine herzliche Umarmung möglich und lässt uns soziale Wärme tanken.

## Wieso machen Videokonferenzen so müde?

Es gibt sogar bereits einen Begriff für die bleierne Müdigkeit, die Videokonferenzen auslösen: «Zoom-Fatigue». Eine Studie der Professorin Jutta Rump



aus Ludwigshafen zeigt: 60 % der Befragten empfinden nach Videokonferenzen grössere Müdigkeit als nach körperlichen Treffen. Die Konzentration sinkt schnell, die Ungeduld steigt, die Probanden leiden vermehrt unter Rücken- und Kopfschmerzen.

Zum Teil hängt das mit der Umgewöhnung zusammen. Jede neue Tätigkeit führt zu einer erhöhten Hirnaktivität und macht so schneller müde. Es gibt aber auch langfristig viel mehr zu verarbeiten als bei körperlichen Treffen: Man ist unsicher, ob man korrekt verbunden ist und alles funktioniert. Man sieht im Hintergrund bei allen Teilnehmenden Dinge, die ablenken: Kinder laufen vorbei, die Einrichtung ist zu sehen. Die Übertragung stockt manchmal, sodass man sich gegenseitig ins Wort fällt. Der Ton kann schlecht sein, Wörter verloren gehen, was aufmerksames Zuhören erfordert. Weil viele Gesichter nebeneinander zu sehen sind, verarbeiten wir alle gleichzeitig. All das ermüdet das Gehirn.



Manche Veränderungen durch die Corona-Pandemie bereiten uns besonders grosse Schwierigkeiten. Die Gründe dafür liegen in der Funktionsweise unseres Gehirns.

Foto: Alamy

An die (weniger zahlreichen) Informationen, die wir demgegenüber bei physischen Konferenzen zusätzlich verarbeiten, sind wir dagegen nicht nur gewöhnt, sie helfen sogar der Kommunikation: Körpersprache und Details der Mimik, die man vor Ort besser erkennt, tragen zum gegenseitigen Verständnis bei. Sie fallen bei Telefonkonferenzen weg, weil die anderen Teilnehmenden meist nur sehr klein zu sehen sind.

Der wichtigste Tipp gegen Zoom-Fatigue: Genügend Pausen einplanen. Spätestens nach einer Stunde Konzentration auf dieselbe Sache braucht das Gehirn eine fünfminütige Auszeit, um weiterhin optimal zu funktionieren. Wenn so das Mehr an Eindrücken verarbeitet werden kann, lässt sich auch eine mehrstündige Videokonferenz konzentriert durchstehen.

#### **Warum fassen wir uns so oft ins Gesicht?**

Seit Beginn der Pandemie werden wir dazu angehalten, uns nicht ins Ge-

sicht zu fassen, und es ist nach wie vor erstaunlich schwer. Die Geste ist tief in uns verankert: Bereits Ungeborene fassen sich im Mutterbauch ins Gesicht; besonders oft, wenn die Mütter gestresst sind. Eine Studie aus Deutschland konnte zeigen, dass sich Erwachsene im Schnitt ganze 400–800 Mal am Tag im Gesicht berühren; auch hier verstärkt Stress den Drang dazu.

Kein Wunder: Kurz nach unbewussten Berührungen im Gesicht verändern sich die Gehirnströme deutlich, Anspannung und Stress nehmen ab. Entsprechend schwierig ist es, den Impuls zu unterdrücken. In einem weiteren Experiment war dies vielen Probanden schon für 15 Minuten unmöglich: obwohl sie dazu angehalten waren und ihre Hände in Schlaufen fixiert waren, stieg bei vielen die Anspannung so sehr, dass sie die Hände aus der Schlaufe lösten.

Wieso dieses scheinbar unnütze Bedürfnis beim Menschen so ausgeprägt ist, ist noch nicht ganz geklärt. Es dürfte mit dem allgemeinen Bedürfnis nach Körperkontakt zusammenhängen und geht weit in der Evolution zurück. Auch deshalb haben sich wohl Viren und Bakterien durchgesetzt, die auf diesem Weg übertragen werden. Bei Erwachsenen zeigte eine Studie, dass sie sich doppelt so häufig ins Gesicht fassen, nachdem sie jemandem die Hand gegeben haben. Auch atmeten die Probanden danach tiefer ein. Die These der Studienleiter: 'Womöglich hilft beides dabei, Geruchstoffe des Gegenübers wahrzunehmen – also wie andere Säugetiere unsere sozialen Kontakte zu 'wittern'.

Natürlich ist es mit viel Übung und Disziplin dennoch möglich, die Gewohnheit abzulegen. Es hilft, auswärts möglichst beide Hände zu 'besetzen', also z. B. Handy und Papiertüte in je einer Hand zu halten. Aber das wichtigste bleibt: Masken tragen, wenige Oberflächen anfassen, Hände waschen. Dann ist man auch geschützt, wenn der Impuls zu stark wird.