

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 89 (2018)  
**Heft:** 10: Teilhabe : wie wird die Uno-Behindertenrechtskonvention umgesetzt?  
  
**Artikel:** Ein Haptik-Forscher zeigt, wie wichtig Berührungen für Menschen sind : der unterschätzte Sinn  
**Autor:** Tremp, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-834434>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ein Haptik-Forscher zeigt, wie wichtig Berührungen für Menschen sind

# Der unterschätzte Sinn

Der deutsche Psychologe Martin Grunwald hat ein leicht verständliches Buch über die Erkenntnisse aus den Untersuchungen in seinem Haptik-Labor geschrieben. Fazit: Fühlen und Tasten sind für das Leben viel wichtiger als gemeinhin angenommen.

Von Urs Tremp

Er erwacht als Erstes – und zwar schon in der achten Schwangerschaftswoche. Und er ist zumeist der letzte unserer Sinne, der stirbt. Der Tastsinn ist da, bevor Augen, Ohren oder die Nase die Welt wahrnehmen. Und er ist noch da, wenn die Augen, die Ohren und die Nase ihre Funktionen eingestellt haben. Seltsam eigentlich, wie wenig wir uns um den Tastsinn kümmern. So selbstverständlich scheint er. Martin Grunwald ist Gründer und Leiter des Haptik-Labors am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung an der Universität Leipzig. Der Tastsinn (Haptik) ist sein Forschungsgebiet. Nun hat er ein Buch veröffentlicht, das zwar wissenschaftlich fundiert, aber so geschrieben ist, dass auch Laien es lesen können\*.

Der Tastsinn werde unterschätzt, meint der Forscher. Dabei sei er ganz zentral für die Wahrnehmung von Welt, aber auch für das seelische Wohlbefinden. Die ersten Tasterfahrungen noch im Uterus schaffe beim Menschen «erstes internes Konzept von Nähe». Und dieses «Konzept von Nähe» bleibt zentral für das ganze Leben. Nach über einem Vierteljahrhundert Forschung sagt der experimentelle Psychologe Martin Grunwald: «Fühlen und tasten ist viel wichtiger für unser Überleben als sehen, hören, riechen und schmecken.»

## Berührungen geben emotionale Stabilität

Tatsächlich haben Untersuchungen gezeigt, dass Kinder, die als Babys häufig berührt wurden, bessere kognitive Fähigkeiten entwickeln und als Jugendliche weniger verhaltensauffällig sind. Als Erwachsene zeichnen sie sich durch höhere emotionale Stabilität und eine grössere soziale Kompetenz aus. Für Grunwald ist Körperkontakt darum ein notwendiges «Lebensmittel», um das Wachstum zu fördern. Kinder brauchen «angemessene» Berührungen. Er ignoriert nicht, dass es auch Berührungen gibt, die «grenzüberschreitend» sind. In einem Interview mit der Zeitung «Die Zeit» sagte Grunwald jüngst: «Es steht nie objektiv fest, welche Berührung wohltut. Was angenehm ist, entscheidet der Empfänger. Sein Gehirn sagt, ob die Berührung willkommen ist. Wer Berührungen ablehnt, sendet vielfältige körperliche Signale, die in der Regel spürbar sind.»

In seinem Buch berichtet Grunwald über Forschungsergebnisse, die aus seinem Haptiklabor hervorgegangen sind. Dabei muss man sich das Labor als tatsächlich streng technisch-wissenschaftliche Einrichtung vorstellen, in der er Empfindungen vermisst: Die ganze Körperoberfläche als hochsensibles Sinnesorgan, das Reize von aussen und von innen aufnimmt und verarbeitet: Temperaturen, Druck, Schmerz, aber auch die Formen von Gegenständen, Aggregatzustände und die Beschaffenheit von Material werden via Hautsinn ans Hirn geleitet, um von dort aus den Emotionshaushalt zu steuern. So kann Grunwald belegen, dass Selbstberührungen im Gesicht, wie man sie bei Sportlern oder Politikern häufig sehen kann, tatsächlich beruhigen und emotionale Anspannung reduzieren können. Und er beschreibt an einem konkreten Beispiel, welche Rolle die Haptik bei Essstörungen spielt – und wie sie therapeutisch genutzt werden kann.

## Körperlichkeit und Sexualität waren lange tabu

Der Tastsinn sei das wirkmächtige Einflussssystem für die biochemischen Prozesse im Körper, ist Martin Grunwald überzeugt. Warum dies lange kaum untersucht und als wenig wichtig erachtet wurde, kann allerdings auch er nicht genau erklären: «Ich kann nur spekulieren, nehme aber an, dass eine Rolle spielt, dass in christlich geprägten Kulturen der Tastsinn mit Körperlichkeit und Sexualität negativ assoziiert und als niederer Sinn abgewertet wurde.»

Grunwald geht auch darauf ein, wie Körperkontakt in verschiedenen Kulturen unterschiedlich bewertet wird, wie Geschlecht und Alter den Tastsinn beeinflussen und verändern und wie eine angenehme Haptik den Verkaufserfolg eines Objekts steigern kann (Coca-Cola-Flasche). Das macht die Lektüre des mit dem Preis für das «beste wissenschaftliche Buch 2018» ausgezeichnete Buch nicht nur zur Lehrveranstaltung, sondern auch zum Lesevergnügen. Man staunt, dass man sich die meiste Zeit gar nicht bewusst ist, was man mit der Haptik und dem Hautsinn alles tut und empfindet. Und wird sich bewusst, wie wichtig Berührungen sind im Umgang mit unseren Nächsten – ob mit Kindern, mit dem Ehepartner oder mit der dementen Mutter. Denn auch das zeigt Grunwald: Die Haut wird zwar alt, aber sie wird nicht dement. ●

\* **Martin Grunwald**, «Homo hapticus – Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können», Verlag Droemer Knauer, 304 Seiten, 28.90 Franken.

Die ersten Tasterfahrungen macht der Mensch im Uterus bereits nach wenigen Wochen.