

# „Der Status menschlicher Berührung“ (Volume I) – Ein NIVEA Bericht, veröffentlicht im Oktober 2020

## Zusammenfassung

2018 stieß die internationale Hautpflegemarke NIVEA eine Diskussion mit internationalen Experten aus den Bereichen Psychologie, Soziologie, Neurowissenschaft und Pädagogik über die empfundene Epidemie des – emotionalen und physischen – Berührungsentzugs an. In der Folge gab NIVEA 2019 eine weltweite Studie innerhalb der breiten Öffentlichkeit in Auftrag, um die Erfahrungen der Menschen mit Berührung, ihren Wunsch danach, ihre Vorteile und die Barrieren zu verstehen.

Das Ergebnis ist ein erstmaliger, globaler und umfassender Bericht über den aktuellen Status der menschlichen Berührung. Der Bericht, für den 12.207 Personen in 12 Ländern befragt wurden, enthält die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Vorteile von Berührungen sowie die Analysen einer multidisziplinären Gruppe von Wissenschaftlern und Forschern. In Deutschland wurden im Oktober/November 2018 1.000 Personen befragt. Erkenntnisse aus Fokusgruppendifkussionen, einer quantitativen Online-Umfrage und persönlichen Berührungstagebüchern zeigen eine alarmierende Diskrepanz zwischen dem idealen und dem tatsächlichen Ausmaß an Berührung, das Menschen auf der ganzen Welt erfahren. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass die Bedeutung von Berührung im Leben der Menschen und der Wunsch danach nahezu universell sind. Allerdings empfangen die meisten Menschen nicht die Berührung, die sie brauchen – ein Zeichen dafür, dass menschliche Berührung vernachlässigt wird.

Der Bericht sollte ursprünglich im März 2020 erscheinen – dann kam die Corona-Pandemie dazwischen. Angesichts der beispiellosen Umstände beschloss NIVEA, weitere Mittel in eine begleitende Forschungsarbeit zu investieren, welche die Erfahrungen der Menschen mit menschlicher Berührungen und dem Gefühl der Einsamkeit während der Pandemie erfassen sollte. Zusammen bieten die beiden Berichte einen umfassenden Überblick über den aktuellen Status menschlicher Berührung.

Dieses Dokument ist eine Zusammenfassung der Ergebnisse der Feldarbeit aus den Jahren 2018 und 2019.

## Die wichtigsten Ergebnisse vom „Status der menschlichen Berührung“ Volume I

**Neun von zehn Menschen in Deutschland glauben, dass menschliche Berührungen der Schlüssel zu einem glücklichen, erfüllten Leben sind und dass sie sich einsam fühlen, wenn diese fehlen. Jedoch erlebt mehr als die Hälfte keine tägliche körperliche Berührung.**

- Berührung ist für die meisten Deutschen mit überwältigenden positiven Assoziationen verbunden. Die wichtigsten drei Assoziationen, die Menschen mit Berührung haben, sind:
  - Liebe  
[global: 96 %; ähnlich wie in Deutschland, China, Italien, Südafrika, Indien (alle 98 %), Brasilien (97 %), USA, Thailand, Australien, Schweiz (alle 96 %), Großbritannien (95 %); Frankreich etwas niedriger (92 %)]
  - Zuneigung und  
[global: 96 %; Italien, Südafrika, Brasilien (alle 98 %), Deutschland, Indien, USA, Australien, UK (alle 96 %), Schweiz (95 %), China, Frankreich (beide 94 %) auf globaler Ebene; Thailand niedriger (91 %)]
  - Fürsorge

[global: 94 %; über dem weltweiten Durchschnitt: Südafrika, Brasilien, Indien, China (alle 98 %); Australien, Thailand (beide 96 %), Großbritannien (95 %), die USA (94 %) und Deutschland (92 %) im Mittelfeld; weniger verbunden in Italien, Frankreich (beide 89 %) und der Schweiz (88 %)]

- Die meisten Menschen erfahren nicht so viel Berührung, wie sie gerne hätten. In Deutschland gab mehr als die Hälfte der Befragten an, dass Berührungen in ihrem Leben nicht täglich vorkommen, [global: 64 %; besonders zutreffend in China (81 %), Thailand (80 %) und Indien (72 %); Südafrika und Frankreich (beide 65 %) rangieren auf globalem Niveau; in Großbritannien (61 %), Brasilien (60 %), Australien (59 %), den USA, Deutschland, der Schweiz (alle 56 %), aber besonders in Italien (53 %) ist fehlende Berührung weniger ein Thema] **aber 63 Prozent würden gerne mehr Umarmungen bekommen.** [global: 71 %; China, Indien (beide 82 %) und Brasilien (81 %) mit besonders hohem Wunsch, gefolgt von Italien (77 %), Thailand (76 %) und Südafrika (75 %); im Gegensatz zu etwas geringerem Wunsch nach Umarmungen in Frankreich, Großbritannien, den USA (alle 64 %), Deutschland (63 %), Australien und der Schweiz (beide 62 %)] **Fast jeder fünfte Befragte hatte am Tag vor der Befragung überhaupt keinen Körperkontakt.** [global: 17 %; höchste Zustimmung in Großbritannien (29 %), Deutschland (28 %) und Australien (26 %), aber auch in Frankreich, den USA (beide 21 %) und der Schweiz (20 %); im Durchschnitt: Südafrika (16 %) und Thailand (15 %); mehr Körperkontakt wurde in Brasilien (12 %), Indien (10 %), Italien (7 %) und vor allem China (2 %) berichtet]
- Ältere Erwachsene sind am meisten gefährdet. Im Vergleich zu anderen Altersgruppen in Deutschland berichteten Menschen im Alter von 50–69 Jahren über weniger menschlicher Berührungen in ihrem Alltag. [Deutschland (erlebte Berührung am Vortag): 45 %; 16–19 Jahre 44 %; 20–35 Jahre 51 %; 36–49 Jahre 45 %; 50–69 Jahre 39 %]

### **Der moderne digitale Lebensstil und die Unsicherheit über das richtige Maß an Berührung führen zu Distanz zwischen den Deutschen.**

- Wir sind vernetzt und doch nicht verbunden. Knapp 80 Prozent der Befragten in Deutschland sind der Meinung, dass durch immer mehr virtuelle Verbindungen die Fähigkeit zur Empathie abnimmt, [global: 82 %; vor allem Menschen in Indien (86 %), Südafrika und Thailand (beide 85 %) stimmen zu; Brasilien (84 %), Australien (83 %), Großbritannien, Italien, China (alle 82 %), die USA (80 %) auf durchschnittlichem Niveau; Menschen in der Schweiz (78 %), Deutschland und Frankreich (beide 77 %) stimmen weniger zu] **was zu weniger Berührung führt. Jeder dritte Befragte gab an, dass die Zeit, die mit sozialen Medien verbracht wird, ein Hindernis für körperliche Berührungen darstellt.** [global: 51 %; besonders ein Thema in Indien (70 %), Thailand (69 %), Brasilien (63 %), Südafrika (62 %), aber auch in China (55 %); weniger ein Hindernis in Italien (48 %), Australien (47 %), den USA (46 %), Großbritannien und Frankreich (beide 44 %) und doch mit Abstand in der Schweiz (36 %) und Deutschland (33 %)]
- Berührung tritt in unserem hektischen Leben in den Hintergrund. 50 Prozent der Deutschen sind der Meinung, dass der Wert der menschlichen Berührung im modernen Leben nicht im Vordergrund steht, [global: 70 %; hohe Zustimmung in Indien und Großbritannien (beide 82 %), gefolgt von Thailand, Australien (beide 79 %), Südafrika (78 %) und den USA (75 %); Brasilien (72 %) und Frankreich (71 %) auf globaler Ebene; geringere Zustimmung in China (66 %), aber vor allem in der Schweiz (56 %), Italien (54 %) und Deutschland (50 %)]

49 Prozent geben an, zu beschäftigt zu sein, um sich die Zeit zu nehmen, um mit anderen in Kontakt zu treten.

[global: 63 %; v.a. Menschen in Thailand (77 %), Indien (76 %), Südafrika (75 %), China (69 %) und Brasilien (68 %) fühlen sich zu beschäftigt; Durchschnitt: Australien, die USA (beide 65 %) und Großbritannien (62 %); weniger in der Schweiz (54 %), Frankreich (51 %), Italien und Deutschland (beide 49 %)]

- Die Unsicherheit darüber, wie viel Berührung angemessen ist, kann Menschen isolieren. 64 Prozent der Männer und 61 Prozent der Frauen in Deutschland gaben an, dass persönliche Unsicherheiten, wie z. B. die Ungewissheit, ob sich jemand bei einer Umarmung wohl fühlen würde, sie davon abhalten, Berührungen zu initiieren.

[Männer – global: 77 %; Unsicherheit besonders bei Männern in Thailand, Indien, Südafrika (alle 85 %), China (83 %) und Brasilien (82 %); durchschnittlich in Australien (77 %), den USA (75 %), Frankreich (75 %), Italien (75 %); weniger männliche Unsicherheit in Großbritannien (72 %), der Schweiz (69 %) und Deutschland (64 %)]

[Frauen – global: 75 %; Unsicherheit besonders bei Frauen in China (86 %), Thailand (85 %) und Indien (84 %), gefolgt von Südafrika (81 %) und Brasilien (80 %); auf globaler Ebene: Frankreich (75 %) und die USA (74 %); etwas weniger weibliche Unsicherheit in Australien (72 %), Italien (72 %), Großbritannien (70 %) und wiederum in der Schweiz und Deutschland (beide 61 %)]

### **Die Wissenslücke über die gesundheitlichen Vorteile von Berührungen zu schließen, ist der Schlüssel, um Menschen zu mehr Berührungen zu motivieren.**

- Viele Menschen sind sich nicht bewusst, welchen Nutzen Berührungen für die körperliche Gesundheit haben. Etwa drei von zehn befragten Deutschen wussten nicht, dass körperliche Berührung den Stresshormonspiegel senkt,

[global: 35 %; außergewöhnlich geringes Bewusstsein in China (58 %); auf globaler Ebene in Brasilien (37 %), Indien, Südafrika, Großbritannien (alle 36 %), Thailand, den USA (beide 35 %) und Australien (34 %); weniger neu für die Menschen in Italien (32 %) und besonders in Frankreich (29 %), der Schweiz und Deutschland (beide 27 %)]

und etwas weniger als 40 Prozent der Befragten wussten nicht, dass Berührung das Immunsystem stärkt.

[global: 53 %; fehlende Kenntnisse vor allem in Südafrika (66 %), gefolgt von Großbritannien (62 %), Australien (59 %), Indien (56 %), Thailand, den USA (beide 55 %), China (54 %) und Frankreich (52 %); bessere Kenntnisse in Brasilien (50 %), Italien (49 %) und der Schweiz (45 %) sowie in Deutschland (37 %)]

- Das Wissen um die Vorteile regt zu mehr Berührung an. Für etwa sieben von zehn Menschen in Deutschland sind die Vorteile ermutigend genug, um mehr körperliche Berührungen in ihren Alltag zu integrieren.

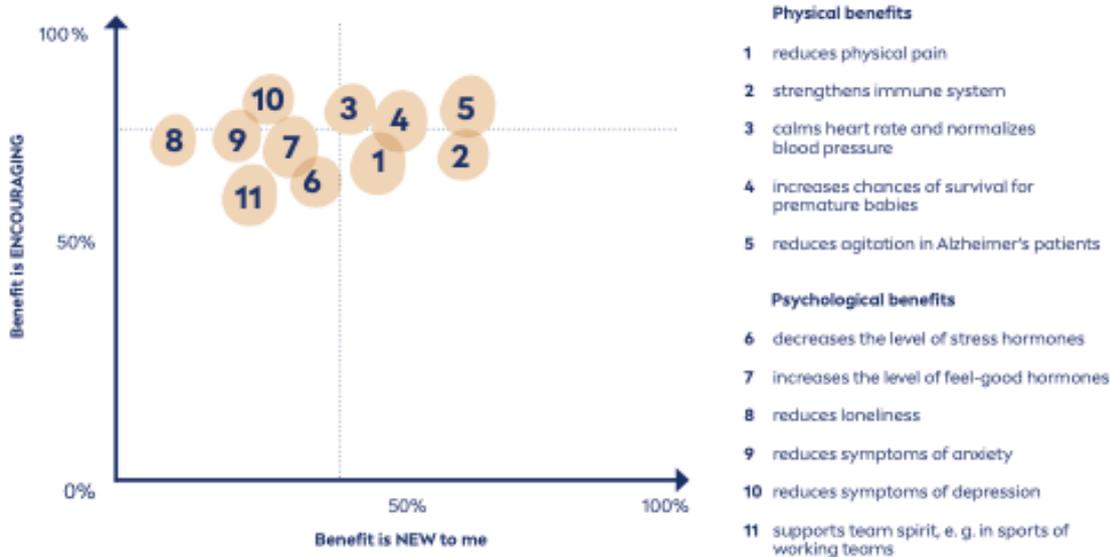
[global: 86 %; Informationen werden besonders in Indien (93 %), Südafrika, Thailand, Brasilien (alle 92 %) geschätzt; durchschnittlich in Italien und China (beide 88 %), den USA (87 %), Großbritannien und Australien (beide 84 %); geringere Wirkung in den Ländern, die bereits viele Fakten kennen: Frankreich (81 %), Schweiz (76 %) und Deutschland (72 %)]

- Der Abbau von Stresshormonen regt 73 Prozent der Menschen dazu an, sich mehr zu berühren.

[global: 86 %; hohe Motivation in Indien (95 %), Südafrika und Thailand (92 %) sowie Brasilien (91 %); auf globaler Ebene in den USA (88 %), Italien (88 %), Großbritannien und Australien (beide 86 %); etwas geringerer Zuspruch in Frankreich (83 %), China (81 %), der Schweiz (77 %) und am geringsten wiederum in Deutschland (73 %)]

- Die Stärkung des Immunsystems motiviert 73 Prozent.  
[global: 85 %; hohe Motivation in Thailand (92 %), Indien und Brasilien (jeweils 91 %), Südafrika (90 %) und in den USA (88 %); auf globaler Ebene in Italien (87 %) und China (86 %), etwas geringerer Zuspruch in Großbritannien (82 %) und Australien (82 %) sowie in Frankreich (80 %) und am geringsten in der Schweiz (75 %) und in Deutschland (73 %)]
- Es besteht ein großer Wunsch nach einer positiveren Herangehensweise, um Berührungsmangel abzubauen. 85 Prozent der Deutschen sind der Meinung, dass wir mehr über die Vorteile der menschlichen Berührung sprechen müssen,  
[global: 91 %; etwas höherer Bedarf wird in Südafrika (96 %), Thailand (95 %), Indien, Brasilien und Italien (alle 94 %) sowie China (93 %) gesehen; die USA (90 %), Großbritannien, Australien und Frankreich (alle 89 %) sowie die Schweiz (88 %) rangieren im Mittelfeld; etwas weniger Bedarf wird in Deutschland (85 %) gesehen]  
und 78 Prozent sind der Meinung, dass Schulen über die hohe Bedeutung von menschlichem Kontakt informieren sollten.  
[global: 84 %; hoher Wunsch in Indien (94 %), gefolgt von Thailand (93 %), Italien (91 %), Südafrika und China (beide 88 %); durchschnittliche Zustimmung in Brasilien (86 %) und Großbritannien (82 %); weniger Bedarf gesehen in Australien und der Schweiz (beide 81 %), Frankreich (79 %), Deutschland (78 %), aber auch in den USA (73 %)]

#### New and encouraging: Physical and psychological benefits of touch



Source: Mindline Research 2019

Quelle: NIVEA 2020 / mindline Studie 2019

#### Über NIVEA

NIVEA blickt auf eine lange Tradition von Innovationen in der Hautpflege zurück, die bis zur ersten NIVEA Creme von Beiersdorf im Jahr 1911 zurückreicht. Die Initiative zur heilenden Kraft der menschlichen Berührung stützt zugleich die Unternehmensphilosophie von Beiersdorf – „Care Beyond Skin“, also Pflege und Fürsorge über die Hautpflege hinaus.

#### Forschungsmethodik:

Volume I wurde von mindline, einem unabhängigen Forschungsinstitut, als Online-Umfrage mit 12.207 Personen in den folgenden 12 Ländern durchgeführt (ca. 1.000 Befragte pro Land): Australien,

Brasilien, China, Frankreich, Deutschland, Großbritannien, Indien, Italien, Schweiz, Südafrika, Thailand und die USA. Die Befragten waren zwischen 16 und 69 Jahren alt und stellten eine repräsentative Stichprobe nach Geschlecht, Alter, Region und Beschäftigungsstatus dar. Die Studie wurde zwischen Oktober 2018 und März 2019 durchgeführt.

Der quantitativen Forschung gingen Fokusgruppendifkussionen in 11 Ländern voraus, die von Happy Thinking People, einem unabhängigen Forschungsinstitut, durchgeführt wurden.