**„Der Status menschlicher Berührung“ (Bericht I) –**

**Ein NIVEA-Bericht, veröffentlicht im Oktober 2020**

**Kurzfassung**

Im Jahr 2018 initiierte die globale Hautpflegemarke NIVEA eine Debatte mit internationalen Experten aus den Bereichen Psychologie, Soziologie, Neurowissenschaft und Pädagogik über eine wahrgenommene Epidemie von Berührungsmangel – sowohl emotional als auch körperlich. Im Anschluss an diese grundlegenden Diskussionen gab NIVEA 2019 eine weltweite Umfrage in Auftrag, um die Erfahrungen der Menschen mit Berührung, den Wunsch danach, die Vorteile und die Barrieren besser zu verstehen.

Das Ergebnis ist ein umfassender, erstmaliger globaler Bericht über den gegenwärtigen Status quo von menschlicher Berührung. Der Bericht, in dem 12.207 Personen aus 12 Ländern befragt wurden, beinhaltet die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Vorteile von menschlicher Berührung sowie die Analysen einer multidisziplinären Gruppe von Wissenschaftlern und Forschern. Erkenntnisse aus Fokusgruppendiskussionen, einer quantitativen Online-Umfrage und persönlichen Berührungstagebüchern offenbaren 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, jedoch die meisten Menschen nicht die Berührung bekommen, die sie brauchen – was darauf hindeutet, dass die menschliche Berührung gefährdet sein könnte.

Der Bericht sollte ursprünglich im März 2020 veröffentlicht werden, doch dann kam Covid-19. Angesichts dieser beispiellosen Umstände beschloss NIVEA, zusätzliche Ressourcen in eine begleitende Forschungsarbeit zu investieren, die die Erfahrungen der Menschen mit menschlicher Berührung und das Gefühl von Einsamkeit während der Pandemie erfasste. Zusammen bieten die beiden Berichte einen umfassenden Überblick über den gegenwärtigen Status quo von menschlicher Berührung.

Dieses Dokument ist eine Zusammenfassung der Ergebnisse basierend auf der Feldforschung in den Jahren 2018 und 2019.

**Die wichtigsten Ergebnisse aus „Der Status menschlicher Berührung“ (Bericht I)**

**Neun von zehn Menschen weltweit sind der Meinung, dass menschliche Berührung der Schlüssel zu einem glücklichen, erfüllten Leben ist und dass sie sich einsam fühlen, wenn sie fehlt. Gleichzeitig erleben zwei Drittel täglich keine körperliche Berührung.**

* Berührung hat für die meisten Menschen überwältigend positive Assoziationen. Die drei stärksten Assoziationen, die Menschen mit Berührung haben, sind:
	+ Liebe,

[weltweit: 96 %; ähnlich hoch in Deutschland, China, Italien, Südafrika, Indien (alle 98 %), Brasilien (97 %), den USA, Thailand, Australien, der Schweiz (alle 96 %), Großbritannien (95 %); etwas geringer in Frankreich (92 %)]

* + Zuneigung und

[weltweit: 96 %; Italien, Südafrika, Brasilien (alle 98 %), Deutschland, Indien, USA, Australien, UK (alle 96 %), Schweiz (95 %), China, Frankreich (beide 94 %) auf globalem Niveau; geringer in Thailand (91%)]

* + Fürsorge

[weltweit: 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 der Fall in Italien, Frankreich (beide 89 %) und der Schweiz (88 %)]

* Die meisten Menschen erleben nicht so viel Berührung, wie sie es gerne hätten.Insgesamt gaben zwei Drittel der Befragten an, dass Berührungen in ihrem Leben nicht täglich vorkommen,

[weltweit: 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 %) spielt fehlende Berührung eine kleinere Rolle]

aber 71 Prozent würden gerne mehr Umarmungen bekommen.

[weltweit: 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 %)]

Einer von sechs Befragten hatte am Tag vor dem Interview überhaupt keinen Körperkontakt.

[weltweit: 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 %); über 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 berichteten Menschen im Alter von 50 bis 69 Jahren über weniger Erfahrungen mit menschlicher Berührung in ihrem täglichen Leben.

[weltweit (erlebten Berührung am Vortag): 60 %; 16–19 Jahre 58 %; 20–35 Jahre 66 %; 36–49 Jahre 60 %; 50–69 Jahre 50 %]

**Der moderne digitale Lebensstil und die Unsicherheit über das richtige Maß an Berührung halten uns voneinander fern.**

* Wir sind verbunden und doch nicht verbunden.Weltweit sind mehr als 80 Prozent der Befragten der Meinung, dass durch immer mehr virtuelle Verbindungen unser Einfühlungsvermögen abnimmt,

[weltweit: 82 %; vor allem Menschen in Indien (86 %), Südafrika und Thailand (beide 85 %) stimmen zu; Brasilien (84 %), Australien (83 %), Großbritannien, Italien, China (alle 82 %) und die USA (80 %) liegen im Mittelfeld; Menschen in der Schweiz (78 %), Deutschland und Frankreich (beide 77 %) stimmen weniger zu]

was wiederum zu weniger Berührung führt. Die Hälfte der Befragten gab an, dass die mit sozialen Medien verbrachte Zeit eine Barriere für körperliche Berührung darstellt.

[weltweit: 51 %; besonders ein Thema in Indien (70 %), Thailand (69 %), Brasilien (63 %), Südafrika (62 %), aber auch in China (55 %); weniger eine Barriere in Italien (48 %), Australien (47 %), den USA (46 %), Großbritannien und Frankreich (beide 44 %) und ebenfalls, wenn auch deutlich weniger, in der Schweiz (36 %) und Deutschland (33 %)]

* Berührung tritt in unserem hektischen Leben in den Hintergrund. 70 Prozent der Menschen glauben, dass der Wert einer menschlichen Berührung im modernen Leben nicht an erster Stelle steht,

[weltweit: 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 globalem Niveau; geringere Zustimmung in China (66 %), aber vor allem in der Schweiz (56 %), Italien (54 %) und Deutschland (50 %)]

wobei 63 Prozent angeben, zu beschäftigt zu sein, um sich Zeit für andere zu nehmen.

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

* Die Unsicherheit darüber, wie viel Berührung angemessen ist, kann Menschen isolieren.77 Prozent der Männer und 75 Prozent der Frauen 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 – weltweit: 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 Unsicherheit bei Männern in Großbritannien (72 %), der Schweiz (69 %) und Deutschland (64 %)]

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

**Die Wissenslücke über die gesundheitlichen Vorteile von Berührung zu schließen, ist der Schlüssel, um zu mehr Berührung anzuregen.**

* Viele Menschen sind sich nicht bewusst, welchen Nutzen Berührungen für die körperliche Gesundheit haben. Mehr als ein Drittel der Befragten wusste nicht, dass körperliche Berührung den Spiegel von Stresshormonen senkt,

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

und mehr als die Hälfte der Befragten wussten nicht, dass Berührung das Immunsystem stärkt.

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

* Das Wissen um die Vorteile regt zu mehr Berührung an.Für fast neun von zehn Menschen sind die Vorteile ermutigend genug, um mehr körperliche Berührungen in ihr tägliches Leben einzubeziehen.

[weltweit: 86 %; diese 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 %)]

* Die Senkung von Stresshormonen regt 86 Prozent der Menschen dazu an, sich mehr zu berühren.

[weltweit: 86 %; hohe Motivation in Indien (95 %), Südafrika und Thailand (92 %) sowie Brasilien (91 %); auf globalem Niveau 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 85 Prozent.

[weltweit: 85 %; hohe Motivation in Thailand (92 %), Indien und Brasilien (alle 91 %), Südafrika (90 %) und den USA (88 %); auf globalem Niveau 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 gibt großes Verlangen nach einem positiveren Ansatz zur Bewältigung von Berührungsmangel. Etwa 90 Prozent der Menschen glauben, dass wir mehr über die Vorteile von menschlicher Berührung sprechen müssen,

[weltweit: 91 %; etwas höheres Verlangen in Südafrika (96 %), Thailand (95 %), Indien, Brasilien und Italien (alle 94 %) sowie China (93 %); die USA (90 %), Großbritannien, Australien und Frankreich (alle 89 %) sowie die Schweiz (88 %) rangieren im Mittelfeld; etwas geringeres Verlangen in Deutschland (85 %)]

und 84 Prozent sind der Meinung, dass Schulen die Wichtigkeit von menschlicher Berührung lehren sollten.

[weltweit: 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 %); geringerer Bedarf wird in Australien und der Schweiz (beide 81 %), Frankreich (79 %), Deutschland (78 %), aber auch in den USA (73 %) gesehen]

****

**Quelle: NIVEA 2020 / Mindline Forschung 2019**

**Über NIVEA**

NIVEA blickt auf eine lange Tradition von Innovationen in der Hautpflege zurück, die ihren Ursprung in der Einführung der weltbekannten NIVEA Crème von Beiersdorf im Jahr 1911 hat. Die Initiative „Die Kraft menschlicher Berührung“ unterstützt auch den Marken-Purpose von Beiersdorf: „Care Beyond Skin“.

**Forschungsmethodik:**

Bericht I wurde von Mindline, einem unabhängigen Forschungsinstitut, als Online-Umfrage unter 12.207 Personen in den folgenden 12 Ländern durchgeführt (ca. 1.000 Befragte pro Land): Australien, Brasilien, China, Frankreich, Deutschland, Indien, Italien, Südafrika, Schweiz, Thailand, Großbritannien und USA. Die Befragten waren zwischen 16 und 69 Jahre alt und stellen eine repräsentative Stichprobe in Bezug auf Geschlecht, Alter, Region und beruflichen Status dar. Die Studie wurde zwischen Oktober 2018 und März 2019 durchgeführt.

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