

Halt dich an mir fest

Nähe trotz Distanz. Viele Menschen leiden zum wiederholten Mal in diesem Jahr an physischem Kontaktentzug. Ein Wiener Start-up reicht Einsamen die Hand – in Form einer speziellen, hautähnlichen Knetmasse

K

Interview

VON JULIA PFLIGL

Einmal mehr ist Abstandhalten das Gebot der Stunde. Das fällt, gerade in der Vorweihnachtszeit, vielen Menschen schwer – älteren, alleinlebenden oder verliebten, deren Partner weit weg wohnt. Die Wienerin Catharina Bond hat selbst lange im Ausland gelebt und weiß, wie schmerzlich es sein kann, von der Familie getrennt zu sein. Mit



WWW.HEARTS-IN-HANDS.AT

„Man kann sich quasi selbst die Hand halten – das ist ein sehr angenehmes, beruhigendes Gefühl“

Catharina Bond (42)
Bildhauerin

ihrem Start-up Hearts in Hands hat die Bildhauerin Sets zum Selbermachen entwickelt, mit denen man seinen persönlichen Handabdruck kreieren und verschicken kann (ab 49 € via hearts-in-hands.at). Das Ergebnis heißt „Bondee“ und soll bei Sehnsucht Abhilfe schaffen.

KURIER: Kann eine erhärtete Knetmasse wirklich einen Händedruck, eine menschliche Berührung ersetzen?

Catharina Bond: Es ist klar, dass man den physischen Kontakt zu einem Menschen nicht ersetzen kann – das würde ich mir nie anmaßen. Aber es ist das Allernächste, wenn es darum geht, eine Erinnerung oder Berührung nachzuempfinden. Es ermöglicht, mit einer geliebten Person, die – aus welchen Gründen auch immer – physisch

nicht bei einem sein kann, spazieren zu gehen, die Lieblingsserie anzuschauen oder beim Videotelefonieren ihre Hand zu halten.

Die Idee ist sogar schon vor der Pandemie entstanden. Wie genau?

Ich bin Bildhauerin und habe damals mit meinem Sohn Felix in London gelebt. Meine Mutter, seine Oma, hat ihn schmerzlich vermisst. Da ich viel mit Abgüssen von Silikon und hautähnlichem Material gearbeitet habe, habe ich mir überlegt, dass ich meiner Mama einen Handabdruck von Felix zum Halten schenken könnte. Ich habe viel experimentiert, aber es hat funktioniert. Sie hat einen Abdruck bekommen und war ganz glücklich.

Dann wurde der Lockdown verhängt, und Ihre Idee bekam eine ganz neue Bedeutung.

Zurück in Wien hat mir eine Freundin erzählt, dass ihr blinder Schwiegervater alleine im Krankenhaus an Covid verstorben ist. Sie sagte mir, sie hätte nichts lieber gehabt, als noch einmal seine Hand zu halten. Denn sie hat ihn ihr halbes Leben an der Hand gehalten, zum Einkaufen geführt oder zum Spaziergehen. Da dachte ich: Es muss einen Weg geben, den Abdruck für alle zugänglich zu machen.

Was unterscheidet Ihr Material von einem gewöhnlichen Gipsabdruck?

Zusammen mit einer deutschen Firma habe ich eine selbsthärtende Knetmasse entwickelt – weiß, in einer weich-griffigen Konsistenz, die dem Hautgefühl sehr nahe kommt. Ich selbst habe sehr runzelige Hände, in meinem Abdruck erkennt man jede Rille. (lacht) Ich wollte unbedingt, dass es jeder selbst zu Hause herstellen kann.

Welche Rückmeldungen haben Sie zuletzt besonders berührt?

Von einer jungen Mama, die mit einem unheilbaren Karzinom im Krankenhaus lag und ihr Kind schrecklich vermisste. Sie hat vor Glück geweint, als sie den Abdruck bekommen hat. Eine andere Geschichte hat mir eine Freundin erzählt: Ihre kleine Tochter konnte abends alleine in

ihrem Zimmer oft nicht einschlafen. Jetzt kann sie die Hand ihrer Mutter halten, wenn sie Angst bekommt.

Sprechen Sie auch Singles an?

Selbstverständlich! Wenn man den eigenen Hand-

abdruck in der Hand hat, passt das einfach immer. Man kann sich quasi selbst die Hand halten – das ist ein angenehmes, beruhigendes Gefühl. Wie so ein personalisierter ergonomischer Stressball.

Was kann Ihr „Bondee“, was ein Videochat oder Telefongespräch nicht kann?

Irgendwann hat man keine Lust mehr zu telefonieren. Die Nachfrage ist gerade jetzt im Lockdown groß. Ich bemerke eine generelle Frustration – die Leute sind abgestumpft, sie entwickeln eine Emotionslosigkeit, werden phlegmatisch. Wir hängen alle dauernd auf Instagram, in einer abstrakten Bilderwelt. Vielleicht könnten die Bondees dazu beitragen, dass man wieder mehr bei sich ist und nicht nur auf Screens schaut. Das brauchen wir jetzt dringend.

Irgendwann wird die Zeit der auferlegten Distanz – hoffentlich – vorbei sein. Braucht es Ihr Produkt dann überhaupt noch?

Gerade wenn ein Leben zu Ende geht, gibt es ein großes Bedürfnis, jemanden festzuhalten, eine haptische Erinnerung an die Person bei sich zu tragen. Manche wollen das nicht, für viele ist es tröstlich. Auch abseits davon tun sich Möglichkeiten auf – ich denke etwa an einen Handabdruck von Justin Bieber. (lacht) Wie viele Mädchen würde man glücklich machen, wenn sie seine Hand halten könnten?! Das wäre doch total super.



HEARTINHANDS

Das „Bondee“ bleibt formbar und erwärmt sich, wenn man es hält. Der Handabdruck selbst ist aber „unzerstörbar“

Warum uns Händchenhalten so guttut

Wissen. Während der Geburt seiner Tochter stellte der Neurowissenschaftler Pavel Goldstein Erstaunliches fest: Wenn er seiner Frau die Hand hielt, empfand diese die Wehen als weniger schmerzhaft.

Diesen Effekt wollte er genauer untersuchen und führte eine Studie mit 22 Paaren durch. Bei den Probandinnen zeigte sich, dass Schmerzen tatsächlich erträglicher waren, wenn der Partner ihre Hand hielt. Herzschlag und Atemrhythmus passten sich an, sogar die Gehirnströme synchronisierten sich, wie Goldstein 2017 im *Journal Proceedings of the National Academy of Sciences* festhielt.

Plötzlich verboten

Mit dem Beginn der Corona-Pandemie vor fast zwei Jahren gerieten Händchenhalten und Händeschütteln schlagartig in Verruf, weil über die Hände besonders viele Viren und andere Krankheitserreger übertragen werden.

Dabei vermittelt Händchenhalten schon kleinen Kindern ein Gefühl von Vertrauen, Verbundenheit und Mitgefühl. Durch den Körperkontakt beruhigt sich der Puls, das „Kuschelhormon“ Oxytocin rauscht durch den Körper. Es wirkt beruhigend, Stress wird reduziert. Jener Effekt also, der in Krisenzeiten besonders hilfreich wäre.

Stillen reduziert laut Forschern Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bei Herzinfarkten etwa eine Verminderung von 14 Prozent

Positive Effekte. Wissenschaftler der Medizinischen Universität Innsbruck belegen in einer Forschungsarbeit eindeutig den Zusammenhang von Stillen und einem niedrigeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Forschungsteam rund um den Epidemiologen Peter Willeit inkludierte in seiner Arbeit seit November 2020 acht Studien, an denen insgesamt 1,2 Millionen Frauen teilgenommen hatten. Die Ergebnisse wurden im *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht.

Im Zeitraum, als diese ausgewählten Forschungsarbeiten entstanden, deren



TATYANA TOMSICKOVA/ISTOCKPHOTO

Sowohl Kind als auch Mutter profitieren vom Stillen

Beginne zwischen 1986 und 2009 waren, sei es zu „über 50.000 Ereignissen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie etwa Herzinfarkten oder Schlaganfällen bei den 1,2 Millionen Frauen gekommen“, berichtet Lena Tschiderer, Erstautorin und Postdoc an der Medizinischen Universität Innsbruck. Laut

der Analyse der Studien ergaben sich jedoch signifikante Unterschiede zwischen stillenden und nicht stillenden Müttern.

Deutlich gemindert

So wurde klar ersichtlich, dass es für stillende Mütter insgesamt eine Risikoreduktion von elf Prozent für etwaige Herz-Kreislauf-Erkrankungen gebe, berichtet Tschiderer.

Bei Schlaganfällen reduziere sich das Risiko um zwölf Prozent, bei Herzinfarkten um 14 Prozent. Auch das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, sinke deutlich um 17 Prozent.

E. KRÖPFL



Hearts in Hands

Ein Andenken zum Festhalten.