

Halt mich!

Warum Kuschneln mehr als gut tut

Von Johanna Husarek

Heute schon gekuschelt? Nein? Schade! Denn Körperkontakt macht glücklich, gut gelaunt und schenkt Geborgenheit. Babys können ohne Berührung gar nicht überleben. Aber auch Erwachsenen tut sie mehr als gut: Paare, die sich nahe sind, streiten weniger. Berge wirken weniger steil, wenn man Händchen hält. Und Fußballer schießen mehr Tore, wenn sie sich umarmen.

Mit wildfremden Menschen kuscheln? Warum nicht. Jetzt liege ich also hier, mitten in einer Menschenmenge, in einem Raum auf gemütlichen Matratzen. Links von mir spüre ich die Haut einer Frau, spüre ihren Atem an meinem Arm, rechts schmiegt sich ein Mann an mich, seine Hand hat er vorsichtig auf mich gelegt. Menschen, denen ich vorher noch nie im Leben begegnet bin, treffe ich hier: auf einer Kuschelparty in Nürnberg.

Menschen wie du und ich. Die meisten sind zwischen 40 und 55 Jahren alt, vom Single über den verheirateten Mann bis zum lesbischen Liebespaar. Angereist aus Erlangen, Bayreuth, Fürth, sogar aus Rosenheim. Alle nur für diesen einen Abend, für ein wenig Nestwärme, für die Begegnung mit einem Menschen, der sie drückt, knuddelt und hält. Zumindest für einen Moment. Denn nach einigen Stunden löst sich die Gruppe wieder auf. Mehr soll aus der Berührung gar nicht werden. Kein Stress. Kein Sex. Keine Pflicht.

„Ich bin Marion und ein Kätzchen“, sagt eine Frau in der Vorstellungsrunde. „Ich bin Heike und ein Eisbär“, sagt eine Neueinsteigerin. Jede Art von Kuschneltyp sitzt im Kreis: das Mäuschen, der Teddybär, die Klammeraffen, der wilde Tiger. Anonym bleiben zu dürfen ist Teil des Konzepts: Kuschneln ja! Aber bitte unverbindlich.

Ein Großstadtphänomen mit Wurzeln in New York. Im Jahr 2005 gab es in Berlin die erste deutsche Kuschelparty. Daraus wurde eine Bewegung. Mittlerweile haben sich die Treffs in allen größeren Städten etabliert. Im Internet wimmelt es nur so vor Kuschelpartalen, Einladungen zu Festen mit Knuddel-Garantie und dem Aufruf zu Gratis-Umarmungen.

Seit rund zehn Jahren gibt es die Schmusekurse auch in Nürnberg und Erlangen. Das Bedürfnis danach scheint groß. Rund 30 Berührungshungrige sind zu Kuschneltrainerin Melanie Fritz in einen Yoga-Raum gekommen. 20 Euro kostet die Teilnahme. Fritz verspricht ein Experimentierfeld in vertrauensvoller Umgebung, Spaß, Freude und mehr.

Doch bevor überhaupt gekuschelt werden darf, zählt sie zwölf Regeln auf, darunter: Küssen ist tabu. Hände in der Bikinizone auch. Die Kleider bleiben an. Wer eine Berührung nicht mag, legt die Hand weg. Dann folgen eine Reihe von Übungen. Atem-Sequenzen, Ja-Nein-Spiele, Massagen zu dritt. Kuschneln in Löffelchenstellung ist nur der krönende Abschluss des Abends.

„Der geschützte Rahmen bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, mit sich selbst und den anderen in Kontakt zu kommen“, sagt die 47-jährige Heilpraktikerin für Psychotherapie. Denn wer weiß eigentlich noch, wie man „richtig“ berührt? Oder wie geht man eigentlich mit einer Ablehnung um? Während ein Kind nur „will kuscheln“ ruft und sich mit Wucht

nimmt, was es braucht, haben Erwachsene weit mehr Hemmungen, vor allem hierzulande. Ist es in den mediterranean Ländern normal, sich nach Herzenslust zu umarmen, sind die kühlen Nordlichter eher auf Abstand bedacht, schreibt der Arzt und Wissenschaftsjournalist Werner Bartens in seinem Buch „Wie Berührung hilft“. In Europa gebe es so etwas wie das Nord-Süd-Gefälle der Nähe. Ein Klaps auf die Schulter, eine Umarmung unter Männern – das rührt in unseren Breitengraden schon fast an ein Tabu.

„Im Durchschnitt hat jeder von uns nur noch wenige Minuten täglich Körperkontakt. Das ist viel zu wenig. Unser Haut hungrig wird nicht mehr zur Gänze gestillt“, schreibt die führende Berührungsforscherin Kerstin Uvnäs-Moberg aus Schweden. Sie glaubt: „Wir leben in einer unterkuschelten Gesellschaft.“ In einer Gesellschaft, in der alle Welt nur noch ihr Smartphone streichelt. In der E-Mails und andere technische Kommunikationsmittel Nähe suggerieren. In der Kinder im eigenen Zimmer schlafen und nicht mehr bei den Eltern. Und frischgebackene Väter das Baby im Kreißsaal für Facebook fotografieren. „Aber Facebook umarmt nicht“, warnt Martin Grunwald. Der Psychologe leitet ein europaweit einmaliges

Haptik-Forschungslabor in Leipzig. In einem Interview geht Grunwald sogar so weit, One-Night-Stands mit der Suche nach Wärme und Nähe zu erklären. „Vor allem Männer können dieses Bedürfnis aber schlecht ausdrücken. Die bekommen eher einen Joint angeboten als einfach mal so eine freundschaftliche Umarmung.“

Dabei ist die Sehnsucht nach Streicheleinheiten groß. Etwa die Hälfte der Deutschen findet, dass sich die Menschen viel zu wenig umarmen. Und mindestens jeder Dritte wünscht sich, häufiger berührt zu werden. „Woher aber sollen alle diese Berüh-



Menschen auf einer Kuschelparty treffen sich für ein paar Streicheleinheiten.

Foto: Patrick Lux/dpa

rungen kommen, wenn keiner da ist, der einen umarmt oder streichelt, oder wenn der andere dies nur dann tut, wenn es als Vorspiel zum Sex dient?“, fragt Werner Bartens.

Wer unverbindlich Berührung sucht, kauft sie sich gehen zum Friseur und lassen uns die Kopfhaut massieren. Wir legen uns zur Kosmetikerin auf die Liege. Oder wir buchen eine zweistündige Lomi-Lomi-Massage. Dafür nehmen wir in Kauf, dass uns ein Dienstleister körperlich nahe kommt, der uns weder besonders gut kennt noch liebt. Dabei reden wir von

einem natürlichen Bedürfnis. Unser Leben lang begleitet uns der Wunsch nach Nähe, vom Embryo bis ins hohe Alter.

Vielleicht mag dabei der eine mehr geknuddelt werden, der andere weniger. Die Forschung unterscheidet Kuschnler von Nicht-Kuschnlern. Doch berührt werden wollen alle. Kein Säugtier wird groß ohne Schmusen, ob nun Maus oder Mensch.

Schon im Mutterleib reagiert der Fötus auf den Druck, der ihn umgibt. Der Tastsinn ist der erste, der sich entwickelt. Gleich nach der Geburt sucht der Säugling die Nähe wieder, sie ist überlebenswichtig für ihn. Mutter und Kind erleben dann etwas, das sie in der Intensität nie mehr so erleben. Das Liebeshormon Oxytocin durchströmt ihre Körper, vergleichbar mit einem Kokain-Rausch. Das Baby ist hellwach, die Mutter durchflutet vom Glück.

„Das ist das überschäumende Glück, das gar nicht zu fassen ist“, sagt Hannelore Köhler (57), Leitende Hebamme am Nürnberger Südklinikum. Die Geburtshelferin, die seit über 40 Jahren Kinder entbindet, ist begeisterte Verfechterin von Bonding, salopp gesagt: vom Kuschneln im Kreißsaal. Bonding, das heißt die Gefühlsverbindung zwischen Eltern und ihrem Baby. „Dieses emotionale Band ist Basis für eine dauerhafte und einzigartige Beziehung.“

Hebamme Köhler und ihre Kolleginnen legen den Säugling gleich nach der Geburt nackt und ungewaschen auf die Brust der Mutter oder des Vaters. „Messen und Wiegen kann warten.“ Jetzt wird geflüstert: Eltern und Kind verlieben sich ineinander.

Den Eltern schenkt die Bindung Stärke. Dem Winzling gibt das Kuschneln Urvertrauen. Das Schönste daran: Immer wieder im Leben lässt sich die Erinnerung an diesen einen Moment abrufen. Wer als Baby innig getätelt wurde, wird in späteren Jahren Nähe als Bereicherung erleben.

Das Leben wird dadurch leichter, wie Studien zeigen: Bei streitenden Paaren senken Berührungen den Stresslevel. Die Partner schauen sich an, lassen das Gegenüber ausreden und sind weniger aggressiv. Auch Herausforderungen lassen sich besser meistern: Freunden erscheint der Anstieg während einer Bergwanderung weniger steil, wenn sie einander die Hand halten. Allein empfinden sie hingegen den Weg als anstrengender, schreibt Buchautor Bartens.

Auch Fußballspieler pflegen nicht umsonst körperliche Rituale: Nach einem Tor werfen sie sich aufeinander, raufen und küssen sich. Mit Erfolg: Die Spieler, die sich am häufigsten und ausdauerndsten während der WM 1998 berührten, wurden am Ende auch Weltmeister, fanden Forscher heraus.

Sogar ein paar Stunden Kuschneln mit wildfremden Menschen wirkt: „Ich fühle mich angenommen und glücklich“, bilanziert ein Teilnehmer beim Experimentierabend in Nürnberg. Eine Frau weint, sie hat etwas Berührendes erlebt. Ein junger Mann fühlt sich wieder kräftig und stark für die Arbeitswoche.

Also: heute schon gekuschelt? Nein? Dann lassen Sie sich mal umarmen! Oder wie es in Knuddel-Kreisen heißt: „Ich kuschel Sie.“

Zum Thema „Körperkontakt im Alter“ finden Sie ein Interview auf Seite 5.



Die Berührung gleich nach der Geburt schenkt dem Säugling Urvertrauen.

Foto: Studio-Annika/istockphoto