



© Wolters/Photo

Kuschel mal wieder!

Nähe, Zärtlichkeit, Kuscheln – mit Menschen, mit denen man weder verwandt noch verschwägert ist – davor haben wir oft Scheu. Aber was tun, wenn ich das Bedürfnis nach Körperkontakt nicht in der Familie, der Beziehung oder mit engen Freunden stillen kann? Kuschelpartys bieten einen geschützten Rahmen, in dem die Sehnsucht nach körperlicher Nähe Raum bekommt und nach Herzenslust gestillt werden darf. Die Teilnehmer sind voll bekleidet und es gilt: kein Sex! Jeder respektiert seine eigenen und die Grenzen der anderen. Der Autor Gerhard Schrabal beschreibt in seinem Buch, warum Kuscheln glücklich macht und wie Kuschelpartys unsere Vorstellungen von Intimität und Nähe erweitern können. Und nicht vergessen: Am 21. Januar 2015 ist Weltknuddeltag!

Berühren und berührt werden

Der Mensch ist aus biologischer Sicht ein Säugetier. Körperkontakt und Berührungen gehören zu seinen Grundbedürfnissen. Für das kleine Kind, das wir alle einmal waren, sind sie überlebenswichtig. Aber auch viele Erwachsene sehnen sich nach Körperkontakt, nach der Berührung nackter Haut.

In unserer Kultur wird dieses Bedürfnis, wenn überhaupt, nur in Familie und Partnerschaft ausgelebt. Andererseits wächst in Deutschland die Zahl der Singles, der Geschiedenen, der Alleinerziehenden und der allein lebenden Alten ständig. Letztere sind besonders betroffen von Einsamkeit und Mangel an Berührungen. Viele von ihnen leben notgedrungen allein oder in Heimen und

haben große Schwierigkeiten, menschlichen Kontakt, Aufmerksamkeit und eben auch körperliche Berührungen zu erhalten. Sie leiden stumm, weil sie sich mit ihrer Situation abgefunden haben oder sie vielleicht sogar als normal empfinden. Oder sie nehmen unbewusst unser Gesundheitssystem in Anspruch, um ein Mindestmaß an Zuwendung zu erhalten.

Aber auch in anderen Altersgruppen sind diese unerfüllten Bedürfnisse weit verbreitet. Selbst Menschen mit lebhaftem Sexualleben können ein Defizit an liebevoller Berührung, an Angenommensein und Zugehörigkeit empfinden. Manchmal ist es sogar so, dass eben dieses Sexualleben dazu dient, den empfundenen Mangel zu kompensieren. Was aber nicht gelingt, weil es sich um verschiedene Bedürfnisse handelt. (...)

Physiologische Aspekte

Die Haut ist eines der größten und wichtigsten Organe des Menschen. Neben der physischen Abgrenzung zur Umwelt vermittelt sie auch zahlreiche Sinneseindrücke, mit denen wir unsere Umwelt erspüren und mit ihr in Kontakt treten.

Die positiven Wirkungen von angenehmen, liebevollen Berührungen dieser „führenden Hülle“ auf den gesamten Körper, auf seine Gesunderhaltung und auch auf die seelische Gesundheit sind inzwischen recht gut erforscht. Allerdings sind die physiologischen Zusammenhänge ziemlich kompliziert – und für unser Thema im Detail gar nicht relevant. Wir wollen daher an dieser Stelle die wesentlichen Erkenntnisse nur kurz zusammenfassen:

Eine wesentliche Wirkung von Berührungen ist die Verminderung sogenannter Stresshormone. Das sind körpereigene Botenstoffe, die bei empfundener Bedrohung den Körper auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereiten. (...)

Die zweite wesentliche Wirkung ist die Ausschüttung von sogenannten Wohlfühl- oder Glückshormonen. Hierzu zählen unter anderem Endorphine, Dopamin, Serotonin und Oxytocin. Sie werden so genannt, weil sie entspannend wirken und tatsächlich Glücksgefühle hervorrufen. Wegen der mit Rauschgiften vergleichbaren Wirkung werden sie auch als körpereigene (endogene) Drogen bezeichnet. Im Gegensatz zu exogenen, das heißt körperfremden Drogen sind sie aber nicht gesundheitsschädlich, sondern im Gegenteil gesundheitsfördernd. Sie stärken das Immunsystem und fördern allgemein das gesundheitliche Wohlbefinden. Bei Kindern fördern sie die körperliche und geistige Entwicklung. Die vollständige Liste der heilsamen Wirkungen ist auch hier zu lang, um im Detail darauf eingehen zu können. Wir halten daher nur fest, dass wir hier – ganz allgemein – die physiologische Grundlage des Glückseins gefunden haben.

Besondere Erwähnung verdient das als „Kuschelhormon“ oder auch als „Beziehungshormon“ bezeichnete Oxytocin. Es wird im Hypothalamus gebildet, von der Hypophyse gespeichert und bei Bedarf ausgeschüttet. Dies geschieht in besonders hohen Dosen bei Frauen während des Stillens und während des Orgasmus. Geringere Dosen werden bei zärtlicher Berührung (Streicheln, Umarmen etc.) freigesetzt. Oxytocin stärkt auf diese Weise sowohl die Paarbindung als auch die Mutter-Kind-Bindung. Auch unter völlig Fremden fördert es Vertrauen und Beziehungsbereitschaft. Bei Konflikten wirkt es deeskalierend. In Gruppen fördert es den Zusammenhalt.

Oxytocin löst ein Gefühl der Behaglichkeit und Geborgenheit aus und wirkt euphorisierend und beruhigend. (...)

Berührung und Sexualität

In Deutschland wird körperliche Berührung unter Erwachsenen nahezu ausschließlich mit Sexualität assoziiert. Man gibt sich die Hand – oder man geht zusammen ins Bett. Dazwischen gibt es nicht viel „Spiel-

raum“. Insbesondere unter Männern wird Körperkontakt vermieden, hauptsächlich aus Angst als homosexuell zu gelten. Und Frauen sind Männern gegenüber häufig betont zurückhaltend, um keinen „falschen Eindruck“ zu erwecken. Selbst innerhalb stabiler Beziehungen gelingt es häufig nicht, sich einfach nur so zu berühren und den Bedarf an ganz normalen Streicheleinheiten zu decken. Kuscheln ohne Sex ist also für uns Deutsche kaum vorstellbar. Und so befinden wir uns in der paradoxen Situation, dass, während Sex in unserer Gesellschaft langsam enttabuisiert wird, „einfach nur kuscheln“ immer noch ein Tabu ist.

Wir erkaufen uns daher Berührung, indem wir Hunde oder Katzen halten, zur Massage oder zum Therapeuten gehen. Die stetig wachsende Nachfrage nach sogenannten Wellness-, Tantra- und sonstigen körperorientierten Seminaren hat seine Ursache vermutlich ebenfalls in der allgemeinen latenten Sehnsucht nach Berührungen. Für viele Menschen erscheint hingegen der Verzicht auf dieses Grundbedürfnis so selbstverständlich, dass sie sich eine Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse gar nicht mehr vorstellen können beziehungsweise wollen.

Geborgenheit

Der Mensch ist anthropologisch gesehen ein Herdentier. Er ist darauf angelegt, mit anderen Menschen in einer kleinen Gruppe (Horde) zusammenzuleben. In unserer ursprünglichen Umwelt war die Zugehörigkeit zu einer Gruppe überlebensnotwendig. Diese Geborgenheit, in ihrer stärksten Form empfunden als Angenommensein, ist auch heute noch wichtig für ein intaktes Gefühlsleben und quasi „Balsam für die Seele“.

Bei anderen Herdentieren wie zum Beispiel Hunden ist das sogenannte Kontaktliegen bekannt. Das Rudel legt sich in einer bestimmten Ordnung zusammen, gegebenenfalls halten zwei Tiere Wache, und der Rest döst vor sich hin. Das gemeinsame Zur-Ruhe-Kommen, der Austausch von Körperwärme, das Sich-gegenseitig-Riechen dienen zum einen der Entspannung des einzelnen Tiers, zum anderen dem Zusammenhalt und dem sozialen Frieden innerhalb des Rudels: Ich habe meinen Platz und gehöre dazu.

Ähnliches geschieht auf einer Kuschelparty. Das Leitungsteam „steht Wache“ und sorgt für einen sicheren Rahmen. Die Teilnehmer entspannen sich auf der Matte und genießen das Gefühl des Zusammenliegens, der Zugehörigkeit und des bedingungslosen Angenommenseins. In dieser „Gruppenmeditation“ entsteht eine „Kuschelenergie“, in der man regelrecht baden kann (...).

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Schirmer Verlags aus dem Buch: **Kuschel dich glücklich. Die heilende Energie von Kuschelpartys** von Gerhard Schrabal (2014, Pb., 248 Seiten, 16,95 Euro. Lesen Sie auch die Buchbesprechung auf Seite 67)



Informationen über Kuschelpartys in Hamburg: Kuschelzeit Hamburg, Dr. Petra Dörre, www.kuschelzeit-hamburg.de, nächste Termine: **Wohlfühl-Kuschelabend, 2. Januar, 6. Februar, 6. März 2015, 19-22 Uhr** • Ort: Integralis Institut, Stückstraße 74, 22081 Hamburg • Information und Anmeldung: Telefon 040-27 87 36 41, info@kuschelzeit-hamburg.de