



Ich kuschle, also bin ich

Berührung ist essentiell für ein gesundes Leben, lindert Stress und stärkt soziale Bindungen. Dennoch kommt sie oft zu kurz. Sogenannte Kuschelgruppen können ein Ausweg aus einem kontaktarmen Leben sein. Aber wie fühlt sich das an, mit Fremden zu schmusen? Unsere Autorin hat es ausprobiert. TEXT: EDITH LUSCHMANN

Von hinten kommt eine Hand und streicht mir über die Haare. Jemand schmiegt sich an meinen Rücken, während meine Finger sich im Spiel mit einer anderen Hand verlieren. Ich liege mit geschlossenen Augen auf einer Decke und fühle mich wohl. Dass ich die elf Männer und Frauen, die hier auf einem Haufen liegen, kaum kenne, spielt keine Rolle. Ich weiß nicht, was sie beruflich machen, wie alt sie sind, ob Single oder verheiratet. Ich weiß nur, dass sie gerne kuscheln.

Dieses Bedürfnis nach Nähe ist uralt und uns quasi in die Wiege gelegt. Ein Baby, das ohne Körperkontakt zu einem anderen Lebewesen aufwächst, kann sich nicht entwickeln. Kein anderer Sinn ist so existenziell wie der Tastsinn. Doch im Laufe ihres Lebens vergessen das die meisten Menschen. Ein wachsender Teil des sozialen Lebens spielt sich im Netz ab, viele streicheln häufiger ihr Smartphone als ihre Partner. Und im Alltag übt man sich in professioneller Distanz. Dauerhaft kontaktlos durch die Welt zu laufen kann gesundheitliche Folgen bis hin zu ernsthaften Depressionen haben. Doch sich einzugestehen, dass es gerade Berührung ist, die einem fehlt, fällt schwer.

Die Menschen, die in sogenannten Kuschelgruppen zusammenkommen, haben diesen Schritt gemacht. Solche Treffen gibt es heute in fast allen größeren Städten und sie bieten die Möglichkeit, sich zu holen,



was einem fehlt. Mein Herz schlägt schneller, als ich den Raum betrete, in dem ich die nächsten drei Stunden mit mir noch unbekanntem Menschen auf Körperkontakt gehen soll. Zwei Männer begrüßen mich freundlich, ihre leicht angespannten Mienen und scheuen Blicke verraten mir, dass auch sie zum ersten Mal hier sind. Bald darauf sind wir komplett: sechs Männer und fünf Frauen. Ich bin insgeheim dankbar für die ausgeglichene Mischung und dafür, dass alle einen sympathischen Eindruck machen. „Das hier ist für alle ein geschützter Rahmen“, sagt Sabine Buchholz, die Physiotherapeutin, die die Gruppe leitet. Deswegen gibt es einige grundsätzliche Regeln: Ein Nein wird immer respektiert, keiner muss etwas tun, das er nicht will. Die Kleider bleiben an, die Bikini-Zone ist tabu. Küssen ist verboten, andere erotische Handlungen sowieso. Denn mit Sex

hat Kuschn hier nichts zu tun. Leider ist diese Assoziation in den Köpfen sehr verbreitet, obwohl schon die Duden-Definition andere Beweggründe nahelegt: „Aus einem Bedürfnis nach Wärme, Geborgenheit sich an jemanden, etwas, in etwas schmiegen.“

„Es ist ein großes Übel unserer Kultur, dass fast alle Körperinteraktionen sexualisiert werden“, sagt der Haptiker Martin Grunwald, der am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung der Universität Leipzig den Tastsinn erforscht. Vertrauliche Berührungen sind fast vollkommen auf die Beziehungsebene zurückgedrängt worden. Unter Bekannten reicht es gerade für einen Handschlag oder eine lockere Umarmung. Wer dieses ungeschriebene Gesetz missachtet, muss mit schiefen Blicken rechnen. „Was in unserer Gesellschaft zählt, ist vorwiegend Kognition“, schimpft Grunwald. „Dabei sind wir in erster Linie >

Nicht nur Kinder brauchen Streichel-einheiten, um sich wohlfühlen.

haptische Wesen.“ Erkennen, Versöhnen, Verlieben, das geht nicht nur durch Worte. „Aber trotzdem denken die meisten, der Körper ist nur dazu da, das Gehirn von A nach B zu transportieren.“ An Descartes' ausgelebten Credo „Ich denke, also bin ich“ beißen sich Berührungsforscher die Zähne aus.

In der Kuschelgruppe tanzen wir uns erst einmal warm, bevor wir üben „Nein“ zu sagen – und die Abweisung des anderen nicht persönlich zu nehmen. Im „Verwöhnkreis“ empfangen wir dann mit geschlossenen Augen die unterschiedlichen Berührungen. Viele massieren den Rücken, andere kraulen Kopf und Nacken. Manche halten mich einfach nur fest. Einfache, wohlthuende Gesten, die doch im Alltag keinen Platz haben.

Dass sich das Bedürfnis nach körperlicher Interaktion trotz der erlernten Distanz nicht unterdrücken

Mit Fremden zu kuscheln ist ungewohnt. Doch wer es probiert, ist oft positiv überrascht.



Die Wissenschaft der Berührung

- 1. Die Wohlfühlgeschwindigkeit.** Ein Streicheln mit einer Geschwindigkeit von fünf Zentimetern pro Sekunde ist besonders angenehm. Dabei sind die C-taktilen Rezeptoren am aktivsten, die dem Gehirn vermitteln, ob eine Empfindung sich gut anfühlt.
- 2. Berühren ist besser als Reden.** Testpersonen, die vor einer Stresssituation Körperkontakt zu ihrem Partner hatten, wiesen deutlich niedrigere Herzschlagraten und Blutwerte des Stresshormons Cortisol auf als jene, die nur mit ihrem Partner reden durften.
- 3. Erfolgreiche Körperkommunikation.** Berührt eine Kellnerin den Gast am Arm, hat sie höhere Chancen auf gutes Trinkgeld; Passanten nehmen dadurch eher an Umfragen teil. In der Disco folgten Frauen einem Mann häufiger auf die Tanzfläche, wenn der sie beim „Darf ich bitten?“ leicht berührt hatte.
- 4. Selbstberührung als Selbstkontrolle.** Jeder berührt sich mehrmals täglich kurz im Gesicht. Am Leipziger Haptik-Labor fand man heraus, dass dieser Impuls eine Art Selbstregulation darstellt. Werden Emotionen so stark, dass sie das Denken zu beeinträchtigen drohen, hilft die Selbstberührung, sich wieder zu konzentrieren.

lässt, zeigt auch der große Erfolg der Wellness-Industrie. „Die Leute gieren nach Berührung und das ist auch richtig so“, sagt Martin Grunwald. Wer sich den Besuch im Wellness-Tempel nicht leisten kann oder will, lässt sich vom Arzt Massagen verschreiben. Denn im Gegensatz zu dem Wunsch, in den Arm genommen zu werden, ist ein Termin beim Physiotherapeuten gesellschaftsfähig. Der Psychologe geht sogar noch weiter und würde viele One-Night-Stands nicht der Lust, sondern dem Wunsch nach Nähe zuschreiben. „Weil es eher legitim ist, mit jemandem in die Kiste zu steigen als zu sagen: Ich will eigentlich nur kuscheln. Ich will nur auf der Couch liegen, einen Märchenfilm gucken und mir die Locken kraulen lassen. Aber das ist nur eine verwegene Hypothese.“

Dabei ist der positive Effekt wohlmeinender Berührungen in diversen Studien nachgewiesen worden, wenngleich noch nicht alle Hintergründe geklärt sind. Der Hautkontakt beruhigt; er kann das Immunsystem stärken und Kreislauf und Stoffwechsel fördern. „Das Hormon Oxytocin ist wahrscheinlich der stärkste neurophysiologische Marker in diesem Bereich“, erklärt Martin Grunwald. Empfängt man eine

Die Massage ist gesellschaftsfähig, Kuscheln eher nicht

Berührung in einem angenehmen Umfeld, verlangsamt das Kuschelhormon die Atmung und die Herzfrequenz, erweitert die Gefäße und sorgt für eine tiefe Entspannung. Wer sie ausführt, ist nahezu egal. „Ein gewisses Grundvertrauen muss da sein“, sagt Martin Grunwald. „Aber dann führen sämtliche Körperinteraktionen zu diesem physiologischen Wunderwerk.“

Als das freie Kuscheln losgeht, sitze ich zuerst noch ein wenig unschlüssig am Rand. Bis mich ein Mann am Arm nimmt und sanft mit sich in den Haufen aus Körpern, Kissen und Decken zieht. Als absichtslos hat Sabine Buchholz das Kuscheln in der Gruppe beschrieben und ich beginne zu verstehen, was sie damit meint. Ich genieße die Umarmung und das Gefühl, nicht nachgrübeln zu müssen, was der Andere von mir will und was ich jetzt dafür tun muss. Als ich selbst vorsichtig der Frau vor mir über die Wange fahre, kann ich sehen, wie sie lächelt. Die Zeit vergeht schnell, schon rappeln wir uns alle auf zur Schlussrunde. Einer der Kuschelneulinge ist sichtlich bewegt. „Ich war gerade im Himmel“, sagt er nur leise. Auch ich bin angenehm überrascht. Vor allem von der entspannten Atmosphäre, die es einem leicht macht, sich auf die Situation einzulassen. „Viele sagen am Anfang, dass sie sich Kuscheln nicht mit Fremden vorstellen können“, verrät Buchholz. „Aber am Ende sagt fast jeder, dass es einfacher war als gedacht.“