

Kuscheln für Körper und Seele

Was schöne Berührungen zur **GESUNDHEIT** beitragen – und warum manche Menschen beruflich kuscheln

VON JENNIFER DOLD

Ein liebevolles Streicheln über den Rücken, ein Kuss oder eine warme Umarmung nach einem langen Arbeitstag: „Fast alle Menschen genießen Berührungen – und sind sogar abhängig von ihnen“, sagt Martin Grunwald, Tastsinnforscher und Psychologe an der Uni Leipzig.

Der Tastsinn ist immer aktiv und der erste, der sich im Leben entwickelt. Ein Embryo in der achten Schwangerschaftswoche ist nicht größer als ein Gummibärchen und kann trotzdem schon die Handbewegungen der Mutter auf dem Bauch spüren. In der zehnten Woche wird der Embryo sein Gesicht sogar selbst ertasten, Kälte, Wärme, Druck und Schmerz fühlen können.

Berührungssreize durch Bezugspersonen seien laut Grunwald im Mutterleib, aber auch nach der Geburt essenziell: „Wie bei allen Säugtieren sind sie die einzige Garantie für eine gesunde und stabile Kindesentwicklung. Von Anfang an stützen und stabilisieren Körperinteraktionen unsere Beziehungen zu anderen Menschen – und das ein Leben lang.“

Wie wichtig Berührungen für uns Menschen sind, zeigt sich häufig dann, wenn sie ausbleiben.

Das erlebte Martin Malten aus Hannover, Brille, einnehmendes Lachen, vor kurzer Zeit am eigenen Leib. „Ich hatte ein starkes Gefühl, dass mir etwas Wichtiges im Alltag fehlt“, berichtet er im Videocall. „Ich hatte das Bedürfnis, mit jemandem kuscheln zu wollen – ganz ohne Hinterge-

danken. Diese Art von Nähe kannte ich eigentlich nur als Vorspiel oder Bestandteil von Sex.“

Im Netz stößt er auf die Seite von Anja Dabrowski, die seit sieben Jahren als professionelle Kuschlerin arbeitet. Zu der 49-Jährigen kommen Menschen, die kaum oder gar nicht berührt werden.

Was bringt Dabrowski dazu, wildfremden Personen eine Kuschelsession anzubieten? „Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig und wohltuend regelmäßiges Kuscheln ist. Wenn ich genügend absichtslose Berührung habe, geht es mir viel besser und ich greife weniger auf Ersatzbefriedigungen wie z.B. Naschen zurück“, steht auf ihrer Webseite zu ihrer Motivation.

Bevor es zur Kuschelsession kommt, wird der Kontakt erst mal langsam angebahnt: Vor einem persönlichen Treffen, das entweder bei Dabrowski oder bei der Person zu Hause stattfindet, telefoniert sie erst einmal mit potenziellen Klienten. „Ich möchte ein Gefühl für die andere Person bekommen und schauen, ob das passen könnte“, sagt die Kuschlerin.

Vorab werden zudem die Rahmenbedingungen abgesteckt, ganz wichtig dabei: Es wird nur gekuschelt, intime Berührungen oder sexuelle Handlungen sind tabu. Die Kleidung wird auch während der Session getragen. „Klar kann es trotzdem zu sexueller Erregung kommen, doch darauf wird nicht eingegangen und sie darf auch wieder gehen“, sagt Dabrowski.

Kommt es zu einem Treffen, fange alles erstmal ganz behutsam an. „Wir setzen uns zusammen aufs Sofa und unterhalten



Kuscheln lässt uns entspannen, stärkt unser Immunsystem, lindert Schmerzen und reduziert Ängste.

Symbolfoto: Gabby K./Pexels

uns. Dann berühren sich vielleicht erst einmal langsam die Hände.“

Ihre Klienten und Klientinnen können bestimmen, wo und wie sie berührt werden möchten. Dabrowski macht ihnen auch konkrete Vorschläge, wie sich etwa gegenseitig zu löffeln oder im Liegen gehalten zu werden. „Viele können dann loslassen und entspannen, bei manchen lösen die Berührungen auch Emotionen aus und es fließen Tränen. Das ist vollkommen in Ordnung“, so Dabrowski. Martin Malten hat sich sofort pudelwohl mit Dabrowski gefühlt, „sie hat ein super Gespür für Menschen“. Schon dreimal haben er Kuschelsessions bei ihr ge-

bucht. „Ich habe dadurch gelernt, besser über meine Bedürfnisse zu sprechen und habe auch mehr Mut, Freunde zu fragen, ob sie Lust auf eine Runde Kuscheln haben.“

Nach jeder einzelnen Stunde habe er sich gelöst und friedlich gefühlt. Kein Wunder: Durch angenehme Berührungen wird Oxytocin ausgeschüttet; das lässt uns ruhiger atmen und unseren Herzschlag und Blutdruck sinken – wir entspannen uns. Mehr noch: Laut der Krankenkasse AOK wird unser Immunsystem gestärkt, wir empfinden weniger Schmerz, Depressionen und Ängste werden gemindert. Eine Metaanalyse, die im Magazin „Nature“ veröf-

fentlicht wurde, hat zudem herausgefunden, dass es nicht entscheidend ist, wie lange man berührt wird. Schon eine kurze Umarmung kann heilsam sein. Und eine weitere Erkenntnis der Untersuchung: Berührungen am Kopf sind am besten für die Gesundheit. Laut der Analyse zeigt Körperkontakt durch Oxytocin wie einen sozialen Roboter, Umarmungskissen und spezielle Gewichtsdecken ebenfalls einen messbaren Effekt auf die körperliche Gesundheit. Allerdings gebe es nur geringe Effekte auf die mentale Verfassung, da helfe eine menschliche Berührung immer noch am besten.

„Freundlich berührt zu werden, ist ein sicheres Zeichen da-

für, dass wir nicht alleine sind“, betont Monika Eckstein, Psychologin und Neurowissenschaftlerin gegenüber der Techniker Krankenkasse. „Zugehörigkeit ist eines der stärksten Bedürfnisse der Menschen. Wird es vernachlässigt, fühlen wir uns belastet, einsam und gestresst.“ Laut Grunwald könne es, wenn die Umarmung der besten Freundin oder das Kuscheln mit dem Partner über einen längeren Zeitraum wegfielen, bei einigen Personen sogar zu psychischen Erkrankungen wie einer Depression kommen. „Im schlimmsten Fall geraten die Menschen in einen lebensbedrohlichen Zustand, bis hin zur Suizidalität.“

Karwoche in der Kreuzkirche

HANNOVER. In der Karwoche öffnet die Kreuzkirche in Hannover vom 13. bis zum 20. April ihre Türen für Kinder und Familien, um miteinander zu feiern, zu singen und biblische Geschichten zu entdecken. An verschiedenen Erlebnis-Stationen kommen alle Altersklassen auf ihre Kosten.

DAS PROGRAMM

► 13. April: Hoffen & Erwarten: Jesus zieht in Jerusalem ein - was gibt uns Hoffnung und Halt?

► 17. April: Teilen & Feiern: Wir erinnern uns an das letzte Essen von Jesus - bring mit, wen und was du magst.

► 18. April: Trauern & Erzählen: Jesus stirbt - wir finden heraus, was uns tröstet.

► 19. April: Beten & Singen: Lagerfeuer, Lieder und Gebete - wir bleiben verbunden.

An diesen Tagen beginnt das Programm jeweils um 10.30 Uhr. Vom 13. April bis zum 16. April ist die Kreuzkirche auch außerhalb der Veranstaltungen von 15 Uhr bis 18 Uhr geöffnet. **RED**

Workshop im Frauentreffpunkt

HANNOVER. Der Frauentreffpunkt Hanover, Jakobistrasse 2, hat noch freie Plätze im neuen Workshop „Innerer Schatz – Entdecke deine Stärken durch intuitive Selbstbemalung“. Unter Verwendung von Körperfarbe wird für die Teilnehmerinnen die Möglichkeit geschaffen, mit dem eigenen Körper und den eigenen Emotionen in Kontakt zu kommen. Der nächste Termin ist am Sonntag, 25. Mai, von 15 Uhr bis 18 Uhr. **RED**

► **Anmeldung unter frauentreffpunkt-hannover.de oder Telefon: (0511) 332141**

Nach der Saison ist vor der Saison

JOHANNITER-KÄLTEHILFE in Hannover zieht Bilanz / Der Lions Club Hannover-Wilhelm Busch unterstützt mit 1500 Euro

HANNOVER. Das Hähnchenfleisch ist auf den Punkt gegart; der Kartoffelsalat duftet – beides besteht den Geschmackstest des Küchenteams um Michael Jakobson. Er leitet die Verpflegungsgruppe im Ortsverband Hannover-Wasserturm und koordiniert die Kältehilfe der Johanniter in der Landeshauptstadt. Der Frühling zieht auf, es ist Ende März und Jakobson schickt an diesem letzten Tag der Wintersaison 2024/2025 seine Ehrenamtlichen noch einmal mit dem Kältehilfebuss in die hannoversche City. Wie seit Anfang November schon, und das drei Mal pro Woche, werden sie an der Nikolaikapelle und am Kröpcke um die 150 Portionen an bedürftige Menschen verteilen. Sie haben darüber hinaus wichtige Artikel für ihre Gäste an Bord, wie schon tausendfach in den Monaten zuvor.

Die Stadt Hannover fördert den Lebensmitteleinkauf. Aber für alles drumherum freuen sich die Johanniter auch über Geldspenden. Da ist der eigens für die Kältehilfe angeschaffte und speziell ausgebaute Bus, da sind die Ausbildung der ehrenamtlichen Einsatzkräfte, ihre Ausstattung und vor allem die Artikel, die die Ehrenamtlichen ihren Gästen



Überreichen eine warme Mahlzeit: die ehrenamtlich Helfenden der Johanniter-Kältehilfe.

Fotos: JUH/Schwarzenberger

mitgeben: Schlafsäcke, warme Wintersachen oder Hygieneartikel. Eine der letzten Spenden dieser Saison ist eine Summe, die der Lions Club Hannover-Wilhelm Busch zur Verfügung stellt: „Wir spenden für die Kältehilfe 1500 Euro“, sagte der Zweite Vi-

zepräsident Kersten Enke bei seinem Besuch in der Johanniter-Dienststelle am Kabelkamp in Hannover-Vahrenwald. Gemeinsam mit weiteren Vertretern des Lions Clubs Hannover-Wilhelm Busch ließ er sich an diesem letzten Kältehilfe-Ein-

satztag den Küchenbetrieb zeigen.

Die 37 Freiwilligen der Johanniter-Kältehilfe haben, zusammen mit ihrem Kältehilfebuss, eine beeindruckende Bilanz der jetzt frisch abgelassenen Saison vorzuweisen: „Wir haben von Anfang November bis Ende März mehr als 4000 Personen versorgt“, sagt Koordinator Jakobson. An sie wurden zahlreiche Artikel des täglichen Bedarfs, wie zum Beispiel Schlafsäcke, Handschuhe oder Decken ausgegeben. Hinzu kamen unzählige Becher mit Heißgetränken und weit über 5000 verteilte Portionen Essen. „Und das wird bei uns vor jedem Einsatz immer frisch gekocht“, betont Jakobson. Wann immer möglich erfüllt das Johanniterteam dabei auch Wünsche seiner Gäste. So wie die Hähnchenbrust mit Kartoffelsalat für den letzten Sonntag. Den Auftakt zum Saisonstart hatte eine deftige Lauch-Reis-Pfanne gemacht. Michael Jakobson und seine Hel-

fenden werden sich auch in der neuen Saison ab November wieder der leckere Rezepte entlassen.

Der Kältehilfebuss der hannoverschen Johanniter besteht in seiner heutigen Form seit 2007. Bundesweit versorgt die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. an 21 Standorten wohnungslose und bedürftige Menschen durch ein lokales Kältehilfe-Team, insgesamt sind es rund 800 Helferinnen und Helfer.

► **Mehr Informationen zum ehrenamtlichen Engagement gibt es auf der Webseite www.johanniter.de/hannover-wasserturm sowie per Telefon (0800) 0511 112.**



► **www.johanniter.de/hannover**

Telefon KundenServiceCenter: 0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)



Großzügige Spende: Helferin Heike Burghardt, Volker Schiefer, Mönika Beger, Kersten Enke, Thomas Ritter (alle vier Lions Club) und Michael Jakobson (Koordinator Kältehilfe) freuen sich über 1500 Euro.



Miele-Qualität für Bettdecken, Topper & mehr

Riesige Kapazität, unschlagbare Preise – der einzige **Waschsalon** in Garbsen!

✓ Waschmittel, Desinfektionsmittel & Weichspüler inklusive – automatische Dosierung

✓ Preise ab 5,50 €



Nord-West-Zentrum
Havelser Str. 2-8,
30823 Garbsen

05161 / 9492915
www.smart-laundry.de
service@realbay-gmbh.de



2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen 1 Preis

2 Brillen kaufen, nur 1 zahlen!*

* Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Gutscheinen. Nur gültig vom 01.03. - 30.06.2025. Das zweite Glaspaar in Standard-Qualität bekommen Sie inkl. Ihres zweiten Wunschmodells bis 59,90 EUR gratis dazu, gilt auch für reduzierte Fassungen, eingeschränkte Lieferbereiche. Firmierung: LM Hoffmann GmbH | Bahnhofstr. 37 | 32327 Leinefelde.

aktivoptik Rote Reihe 19 in Garbsen-Berenbostel 05131.47 69 49

8873901_002625