



Alexandra Polina / DER SPIEGEL

Alexandra Polina / DER SPIEGEL (3)

Darf ich meinen Kopf an deinen legen?

GEFÜHLE Absichtslose Berührungen gelten als Superfood für Körper und Seele. Wie aber kuscheln, wenn man Single ist? SPIEGEL-Redakteur *Benjamin Maack* hat es ausprobiert, auf Kuschelpartys, bei einer Therapeutin und im Freundeskreis.

Ausgerechnet du?« Meine Ex-Frau schüttelt belustigt den Kopf. Ich habe ihr erzählt, dass ich eine Geschichte über das Kuscheln schreibe. »Du hast doch immer Kuscheln und Sex verwechselt.« Auch wenn wir schon lange getrennt sind, schätze ich ihre Meinung sehr.

Vielleicht hat sie recht. Ich hole eine zweite Meinung ein. Eine Ex-Freundin, mit der ich nach meiner Ehe für einige Monate zusammen war, sagt, ich sei ein »guter Kuschler«. Ich frage mich, was das ist. Und merke, dass ich den Begriff lose mit Tierbabys, Wolldecken und Vorspiel assoziiere, aber eigentlich keine richtige Vorstellung habe.

Ab und an lerne ich Frauen über Dating-Apps kennen. Manchmal knutschen wir, manchmal haben wir Sex. Kuscheln war nie ein Thema.

Natürlich kuschle ich ab und zu mit meinen Söhnen, sieben und elf Jahre alt. Aber das passiert eher beiläufig. Ich habe Freunde und Freundinnen, die ich gern umarme. Aber ich habe noch nie daran gedacht, darüber hinaus ihre Nähe zu suchen.

Einige Tage später liege ich auf einer Fläche aus Matten und Decken in einem Yogastudio im Hamburger Stadtteil Sankt Pauli. 16 Personen – acht Männer, acht Frauen – sind zum »Kuschel-Sonntag« gekommen, um berührt zu werden und zu berühren.

Meine Hand streichelt sacht die Schulter einer Frau. Zwei Männer sind dazugekommen, einer liegt hinter mir, der andere hinter ihr. Es ist schön. Schon bald weiß ich nicht mehr, wer wen streichelt, wen ich streichle. Als würden sich die Grenzen meines Körpers in Wärme und

Berührung auflösen. Dann passiert etwas, was mich vollkommen überfordert: Die Frau steht auf und geht, die Männer drehen sich beinahe sofort weg. Und ich bin plötzlich allein.

Kuscheln gilt als eine Art Superfood für Seele und Körper. »Wenn wir uns Sorgen machen, gestresst sind, uns ein bisschen aus dem Lot fühlen«, sorge sanfter Körperkontakt dafür, dass wir uns entspannen, erklärt die Psychologin Iлона Croy. Die Leiterin des Lehrstuhls für Klinische Psychologie an der Uni Jena hat die Auswirkungen zwischenmenschlicher Berührungen erforscht. Beim Kuscheln wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. »Der Schmerz geht runter, das Stresshormon Cortisol geht runter, die Herzrate geht runter«, erklärt Croy. Zudem vermittele zärtlicher Körperkontakt ein »Signal der Verbundenheit: Du bist hier willkommen, du bist nicht allein.«

Warum ist Kuscheln dann kein allgegenwärtiger Selbstoptimierungstrend? Vielleicht liegt es daran, dass es so schwer zu kriegen ist. Man kann Kuscheln nicht einnehmen wie ein Nahrungsergänzungsmittel, es nicht allein machen wie Yoga oder buchen wie eine Massage.

Und es gibt noch eine schlechte Nachricht: »Kuscheln ist als Handlung schwer zu ersetzen«, sagt Croy. Und viele Menschen haben niemanden, mit dem sie es tun könnten. Eine repräsentative Umfrage der Deutschen Depressionshilfe und Suizid-

Kuscheltherapeutin Ueberschär, Autor Maack: Die Nähe ist wunderbar leicht, weil alles so klar ist

prävention ermittelte 2023, dass etwa ein Viertel aller Deutschen sich »sehr einsam« fühlt. Laut der aktuellen Zeitverwendungs-erhebung des Statistischen Bundesamts leiden junge Erwachsene im Alter von 18 bis 29 Jahren am stärksten unter Einsamkeit. Bei diesen Zahlen müsste es Unmengen an Angeboten geben, die unsere unterkuschelte Gesellschaft mit körperlicher Nähe versorgen. Gibt es nicht. Im Internet stoße ich auf eine Kuschelpraxis in Hamburg, fünf in Berlin. Dazu eine Handvoll Kuscheltreffen. Auch in anderen Städten gibt es nur wenige Angebote.

Als Alexandra Ueberschär und ich uns zum ersten Mal treffen, habe ich Angst. Alexandra – in Kuschelkreisen gilt das Du – ist Coachin und hat 2018 eine therapeutische Kuschelpraxis eröffnet. Ich habe einen Einzeltermin. 60 Minuten kosten 80 Euro.

Am Anfang meiner Recherche habe ich Fragen aufgeschrieben: Was ist, wenn ich mich beim Kuschn nicht wohlfühle? Was, wenn ich jemanden nicht attraktiv finde? Was, wenn ich eine Erektion bekomme, weil ich Kuschn wieder mit Sex verwechsle?

Ich solle gemütliche Kleidung mitbringen, hat Alexandra gesagt. Ich trage Pulli, Jogginghose und Wollsocken. Meine Nackenmuskulatur ist steinhart, mein Mund trocken, meine Zahnreihen pressen aufeinander. Vorher haben wir vereinbart, dass ich nicht als Journalist zu ihr komme, sondern als normaler Kuschnkunde. Wir sitzen uns auf Stühlen gegenüber und sprechen miteinander. Über meine Vergangenheit, meine Kindheit, Eltern, meine – ein sehr guter Fachbegriff – Kuschnbiografie. Also darüber, wie ich bisher berührt wurde und berührt habe.

Neben den Stühlen steht ein Bett.

Irgendwann sagt sie: »Hast du noch Fragen, oder fühlst du dich schon bereit, in die Berührung zu gehen?« Alexandra setzt sich auf das Bett, den Rücken durch Kissen gestützt, und fragt, ob ich mich an sie kuschn möchte. Ich setze mich zwischen ihre Beine, lehne mich vorsichtig zurück, sie legt die Arme um mich. Alle Ängste flammen noch einmal auf, dann passiert etwas Erstaunliches: Ich fühle ich mich unglaublich wohl mit diesem anderen Körper. Ich entspanne mich, lasse mich in Alexandras Umarmung sinken.

Ich spüre ihre Wärme, auch einen besonders warmen Bereich, ihren Unterleib. Ein gutes Gefühl, weil ich an dieser Wärme noch einmal das Verhältnis zwischen mir, Kuschn und Sex verhandeln kann. Wie wenig ich in meinem Leben über Kuschn und wie viel zu viel ich über Sex nachgedacht habe. Die Nähe ist wunderbar leicht, weil alles so klar ist. Warum ich hier bin. Warum Alexandra hier ist. Warum wir beide *nicht* zusammen auf diesem Bett liegen.

Kuschnfachleute wie Alexandra nennen das »absichtslose Berührung«. Ich spüre, was das bedeutet. Unsere Nähe ist von dem ganzen komplizierten Sexballast erlöst, der zwischenmenschliche körperliche Beziehungen oft so sehr im Griff hat.

Unsere Nähe ist vom Sexballast erlöst, der viele Beziehungen so sehr im Griff hat.

Ich frage mich, warum ich nicht früher bewusst gekuschelt habe. Zum Beispiel, als ich noch verheiratet war. Andrea Newerla ist Soziologin und Buchautorin (»Das Ende des Romantik-Diktats: Warum wir Nähe, Beziehungen und Liebe neu denken sollten«). Sie hat eine Theorie dazu: »Wir sind nicht gewohnt, über unsere Wünsche in Beziehungen zu sprechen, weil wir denken, dass sie sich automatisch erfüllen.« Wenn Paare lernen würden, über Intimität zu reden, könnten sie auch eine Kuschnpraxis etablieren.

Ein nasskalter Januarabend am Hamburger Hauptbahnhof. Nieselregen, Feierabendzeit. Körper drängen sich über S-Bahnsteige, Treppen hinauf, kollidieren auf Plätzen und Bürgersteigen. Ich dränge und werde gedrängt, schiebe mich zwischen Menschen hindurch und werde zur Seite geschoben. Ich bin ein Hindernis zwischen Hindernissen.

In Sankt Georg, einem Stadtteil mit netten Cafés und liebevoll gestalteten Läden auf der einen Seite, Drogenabhängigkeit und Prostitution auf der anderen, findet eine Kuschnparty statt. Ich betrete eine geschmackvoll eingerichtete Altbauwohnung. Der Kuschnraum sieht mit seinem massigen grünen Sofa und einer schweren alten Holzkommode aus wie ein herrschaftliches Wohnzimmer. Der Boden ist mit Matratzen ausgelegt.

Lorenz und Aske Hansen Hoffmann empfangen 14 Männer und Frauen. Die Regeln werden erklärt: kein Küssen, keine Berührungen im Intimbereich, jede Berührung nur mit Zustimmung der anderen Person. Ja heißt ja. »Wenn ihr ein Vielleicht spürt, ist es ein Nein«, sagt Lorenz.

Wir gehen durch den Raum. Treffen wir auf eine andere Person, sagen wir Ja oder Nein zu einer Umarmung. Zu drei Menschen sollen wir Nein sagen. Das sollen wir üben, weil es vielen schwerfalle, erklärt Lorenz. Ich schaffe nur zwei. Das besonders entschlossen hervorbrachte Nein einer Frau verletzt mich.

Nach etwa 90 Minuten beginnt der Kuschnerteil. Langsam bilden sich erste Paare. Auch Dreier- und Viererkonstellationen. Da ist eine Frau, über deren Nähe ich mich freuen würde. Sie liegt mit einer anderen Frau zusammen. Ich gehe langsam zu ihr und frage, ob ich mich neben sie legen darf. »Ja.« Dann ist auf einmal alles ganz polterig. Ich bin ungeschickt. »Entschuldige«, sagt sie, »kannst du ein bisschen abrücken?« Ich merke, dass mein Po gegen ihre Oberschenkel drückt und schäme mich schrecklich.

Eine Zeit lang liege ich da, umarme mich selbst, sammle mich. Ich fasse Mut und schaue mich nach anderen Kuschnpartnern um. Ich

genieße die Berührungen von Frauen und Männern, älteren und jüngeren. Ich freue mich darüber, wie leicht es fällt, mir in diesem sich so sicher anfühlenden Raum Nähe zuzutrauen und anderen meine Nähe zuzumuten.

Der schönste Moment ist dieser: Ich sitze am Rand, sehe die vielen Körper in ihren leisen Umarmungen, höre geflüsterte Jas und Neins, manchmal leises Kichern, sitze daneben und fühle mich etwas allein. Ein Mann kommt zu mir. »Darf ich mich neben dich setzen?«, fragt er. »Gern«, sage ich und frage, ob ich meinen Kopf auf seine Schulter legen darf. »Ja«, sagt er und fragt: »Darf ich meinen Kopf an deinen legen?« »Ja.«

Irgendwann flüstert er mir ins Ohr, es sei sehr schön gewesen, doch er habe sich vorgenommen, noch mit einer anderen Person zu kuschn. Wir umarmen uns fest. Er geht, und ich fühle mich kein bisschen einsam, sondern bemerke, dass ich lächle.

Nach meinen Kuschntreffen hat sich etwas verändert. Kuschn ist für mich nicht mehr nur ein ferner Begriff, den ich viel zu sehr mit Sex assoziiere, sondern eine neue Möglichkeit, mit meiner Umwelt in Kontakt zu treten. Nicht nur auf Kuschnpartys, denn nicht jeder möchte mit Fremden kuschn. Und nicht nur mit Kuschntherapeutinnen, denn nicht jeder hat das Geld für einen solchen Besuch.

Aber vielleicht können wir alle Kuschn zum Teil unseres Alltags machen. Mir fällt es fast absurd leicht.

Ich umarme Freunde und Freundinnen bewusster, halte sie länger, wenn ich das Gefühl habe, dass es ihnen guttut. Auch bei meinen Kindern wird das Kuschn von der zufälligen Haufenbildung und dem gemütlichen gemeinsamen Rumhängen zu einer Form der Kommunikation. Ich frage öfter, ob sie eine Umarmung gebrauchen können, begleite unsere Gespräche mit Berührungen, halte sie weniger beiläufig, wenn sie auf meinem Schoß sitzen.

Ich frage eine Freundin, ob wir Kuschnfreunde sein wollen, und hole mir eine sehr liebe Abfuhr. Eine andere Freundin sagt, das seien wir doch schon längst. Dass wir offen darüber sprechen, nimmt unseren Berührungen ihren manchmal mitschwingenden sexuellen Unterton. Eine große Erleichterung.

Einer Frau, die ich in einer Dating-App kennengelernt habe, erzähle ich von meiner Recherche. »Soll ich am Samstag zum Kuschn vorbeikommen?«, fragt sie. Ich schreibe ihr, dass ich das schön fände. Aber, schreibe ich kurz darauf eine weitere Nachricht, ich hätte Sorge, vor Aufregung eine Erektion zu bekommen. Ob es in Ordnung wäre, wenn wir die einfach ignorieren und nicht als Aufforderung missverstehen. Sie schreibt, dass es manchmal auch gut sei, eine Frau zu sein. Ihnen würde man die Erregung nicht so leicht anmerken. Es wird ein schöner Nachmittag.

»Du bist ein guter Kuschnler«, hat die Kuschntherapeutin Alexandra am Ende unseres ersten Treffens zu mir gesagt. Langsam traue ich mich, ihr zu glauben. ■