

## **Die Kuschelpraxis Hamburg entwickelt innovative Berührungs-Meditationen für Singles und Paare – und körperlanges „Kuschel-Kissen“ für eine Berührung in Zeiten von Quarantäne und Isolation**

PRESSEMITTEILUNG

**DATUM:** April 2020

Lieber Journalistin, lieber Journalist,

laut dem Melderegister leben in Hamburg immer mehr Menschen in völliger Einsamkeit - 54% aller Haushalte in Hamburg sind Einpersonenhaushalte. Tendenz steigend. Viele davon leiden unter Einsamkeit, die oft zu Berührungsmangel führt.

Die Ursachen für Berührungslosigkeit sind vielfältig und können jeden von uns treffen: Partnerlosigkeit aufgrund von Trennung, Scheidung, Tod des Partners, Alters-Isolation, Behinderung, Krankheit oder einfach nur Stress und Überforderung auf der Arbeit.

Nun leben wir in Zeiten von Corona. Das bedeutet für viele Menschen unserer Gesellschaft Kontaktverbote, noch mehr Isolation, Berührungsmangel.

Verständlicherweise trifft auch unsere therapeutische Kuscheldienstleistung als erste Kuschelpraxis Deutschlands ein Kontaktverbot vollumfänglich. Dazu Mitgründerin Alexandra Ueberschär „Im Kern unserer Arbeit steht die Berührung. Das Kontaktverbot macht es uns gerade in dieser schwierigen Zeit unmöglich persönlich für unsere Klienten da zu sein“.

Um die Klienten weiterhin ausreichend bei der Produktion des wichtigen „Kuschelhormons“ Oxytocin zu unterstützen, haben die Gründerinnen der ersten Kuschelpraxis Deutschlands erneut Pioniergeist bewiesen. „HEALING HUMAN TOUCH“ heißt die innovative Selbstberührungs-Mediation für Singles, die im eigens eingerichteten Online Shop als Download auf

[www.kuschelpraxis.com/shop](http://www.kuschelpraxis.com/shop) verfügbar ist. „Diese Meditation berührt auf eine wundersame Weise den Zuhörer und verschafft ihm innere Ruhe und einen Zustand von körperlichem und seelischem Wohlbefinden“ schwärmt Mitgründerin Alexandra Ueberschär.



Zusätzlich bietet die Kuschelpraxis auch eine Meditation für Paare an. „In Zeiten von Home Office, geschlossenen Schulen- und Kitas und generellen Kontaktverboten steigt das Stresslevel und damit der Cortisolspiegel extrem an. Gerade jetzt benötigen wir alle den natürlichen Gegenspieler Oxytocin, damit wir als Paar, Eheleute, Eltern, Partner, Lebensgefährte glücklich und entspannt bleiben“ ergänzt Alicja Behrens.

Und noch eine Idee der Gründerinnen gibt es, um in Zeiten von Berührungsarmut zu helfen, durch die Idee eines besonderen Kuschel-Kissens, das sich gänzlich um den Körper legt - wie eine Berührung (siehe Foto).



Die Kuschelpraxis steckt wirtschaftlich noch in den Kinderschuhen und wird als Nebenerwerb betrieben. Aus diesen Gründen kann sie auf keine finanziellen Hilfsmaßnahmen aus dem Förderprogramm des IFB hoffen. Für die Gründerinnen stellt diese Situation finanzielle Herausforderung dar. Sie glauben aber an die erste Kuschelpraxis Deutschlands.

Vielen von Ihnen ist unsere Therapeutische Kuschelpraxis mittlerweile ein Begriff und wir bedanken uns für Ihre wertschätzende Berichterstattung über dieses Herzensprojekt.

### **Allgemein über die Kuschelpraxis:**

Alicja Behrens und Alexandra Ueberschär haben am 1. Oktober die erste Kuschelpraxis Deutschlands eröffnet, um dem Problem der Vereinsamung in unserer Gesellschaft ein Stück entgegen zu wirken.

Das Ziel ist es, einsamen Menschen, die unter Berührungsmangel leiden, einen starken Arm, Nähe und achtsame Berührung zu bieten. Und das alles in einem öffentlichen, sicheren und vertrauensvollen Raum – der Kuschelpraxis.

Haptikforscher Martin Grunwald von der Uni Leipzig sagt:

*„Berührungsmangel kann ein idealer Nährboden für psychische Erkrankungen sein. Berührungen von Fremden wirken wohltuend auf den Körper, sie senken die Gefahr für Angststörungen oder depressive Verstimmungen und stärken das Immunsystem.“*

Kuscheln steigert die Glückseligkeit und das Wohlbefinden. Beim Kuscheln wird unter anderem das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Oxytocin spielt für das Zusammenleben aller Menschen eine große Rolle. Es wirkt prosozial, fördert also ein positives soziales Miteinander. Oxytocin stärkt zum Beispiel das Vertrauen in andere Menschen, reduziert Stress durch verminderte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und Angst, dämpft Aggressionen und macht uns empathisch. Darüber hinaus wird im Körper die Serotonin- und Dopaminproduktion angeregt – unsere körpereigenen Antidepressiva. Wir fühlen uns durch Kuscheln glücklicher und bekommen Unterstützung für unsere Erholung und Regeneration. Der Blutdruck sinkt, Herzschlag und Atmung beruhigen sich.

Alicja Behrens dazu:

*„Kuscheln ist gesund und macht uns glücklich. Menschen in einer Beziehung sind natürlich im Vorteil. Warum sollen aber Menschen, die in keiner Beziehung oder Partnerschaft leben, auf eine gesunde Oxytocin-Dosis verzichten? Wir gönnen uns einen Besuch beim Friseur, Masseur, Physio- oder Psychotherapeuten, Kuscheln als Grundbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit lassen wir aber außer Acht, obwohl es das Natürlichste der Welt ist.“*

Für die professionelle Ausbildung eines Kuscheltherapeuten-Teams, das auf eine achtsame und vertrauenswürdige Art und Weise therapeutisches Kuscheln in Form von Kuschelsitzungen anbieten wird, ist Alexandra Ueberschär verantwortlich. Alexandra hat alle angebotenen Kuschel-Formate konzipiert. Zusätzlich wird sie die Tabu-Sprechstunde leiten und zukünftige Vorträge initiieren.

Alexandra Ueberschär dazu:

*„Seit 2017 praktiziere ich eine von mir entwickelte Streicheltherapie und habe wundervollen Klienten in ihrem privatem Umfeld durch meine Berührungen Nähe und Wohlbefinden spenden können.“*

**Bitte beachten:** Nutzung aller Materialien nur mit Berücksichtigung der aufgelisteten Punkte im Datei "Background und wichtige Infos" erlaubt.

**Unsere Website**

[www.kuschelpraxis.com](http://www.kuschelpraxis.com)

**Unser Shop**

[www.kuschelpraxis.com/shop](http://www.kuschelpraxis.com/shop)

**Unser Blog**

[www.kuschelpraxis.com/blog](http://www.kuschelpraxis.com/blog)

**KONTAKT**

Alicja Behrens

Tel.: 0049 (0) 163 162 39 60

[alicja@kuschelpraxis.com](mailto:alicja@kuschelpraxis.com)

Alexandra Ueberschär

Tel.: 0049 (0) 172 544 69 83

[alexandra@kuschelpraxis.com](mailto:alexandra@kuschelpraxis.com)

Vielen, herzlichen Dank für Ihre Unterstützung  
Alicja Behrens & Alexandra Ueberschär