



Prof. Dr. Gerti  
Senger

**Je unsicherer  
die Welt, desto  
mehr Geborgenheit  
wird gebraucht.  
Wer sie nicht  
zu Hause hat, sucht  
sie auswärts . . .**

**W**ann wurden Sie das letzte Mal berührt? Von wem? Wie? War es gut? Leiden Sie unter chronischem Berührungshunger? Oder verkrampfen Sie sich, sobald Sie Körperkontakt haben? Beides höre ich immer wieder: „Streichle mich! Bitte! Drück mich. Halt mich wenigstens . . .“ Die Reaktion der Kuschelmuffel „Nicht schon wieder. Das macht mich nervös. Es kitzelt. Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

Gestehen wir es: Die wenigsten sind große Berührungskünstler. Frauen werden zwar gerne berührt, sind aber ihrerseits nicht sonderlich ausdauernd und einfallsreich, wenn es darum geht, den Liebsten zu streicheln. Wenn Männer streicheln, sehen sie das oft als Auftakt zum Sex. Wird dann nichts daraus, machen viele aus ihrem Frust kein Geheimnis. Enttäuschung auf beiden Seiten. „Du gibst mir keine Wärme!“, sagt sie. „Du erregst mich eben“, sagt er.

Ohne dass es ihnen bewusst ist, haben Streichelfans und Berührungsmuffel oft etwas gemeinsam – zu wenig Körperkontakt in der allerfrühesten Kindheit. Allerdings gehen sie unterschiedlich mit diesem Defizit um. Der eine jagt der Berührung nach. „Mehr! Noch mehr!“ Der andere beschließt: „Brauch ich nicht.“ So tut es nicht mehr weh, wenn man nicht kriegt, was man ursprünglich ersehnte. Werden die zwei ein Paar, hat der Kontaktmuffel die Chance, Körpernähe wieder zu erlernen. Der Berührungshungrige heilt seine frühe Wunde, wenn er endlich bekommt, was er braucht.

Kaum ein Tierfilm verabsäumt zu zeigen, wie sich Säugetiere aneinanderkuscheln, Fohlen an die Mutter

schmiegen, Bärenjungen im Pelz der Mutter verkriechen. Wir sind Tiere ohne Fell, daher ist auch für uns Körperkontakt ein Grundbedürfnis. Langusten und Tintenfische haben dieses Bedürfnis nicht. Der Vorwurf „Du bist kalt wie ein Fisch“ ist gar nicht so unpassend.

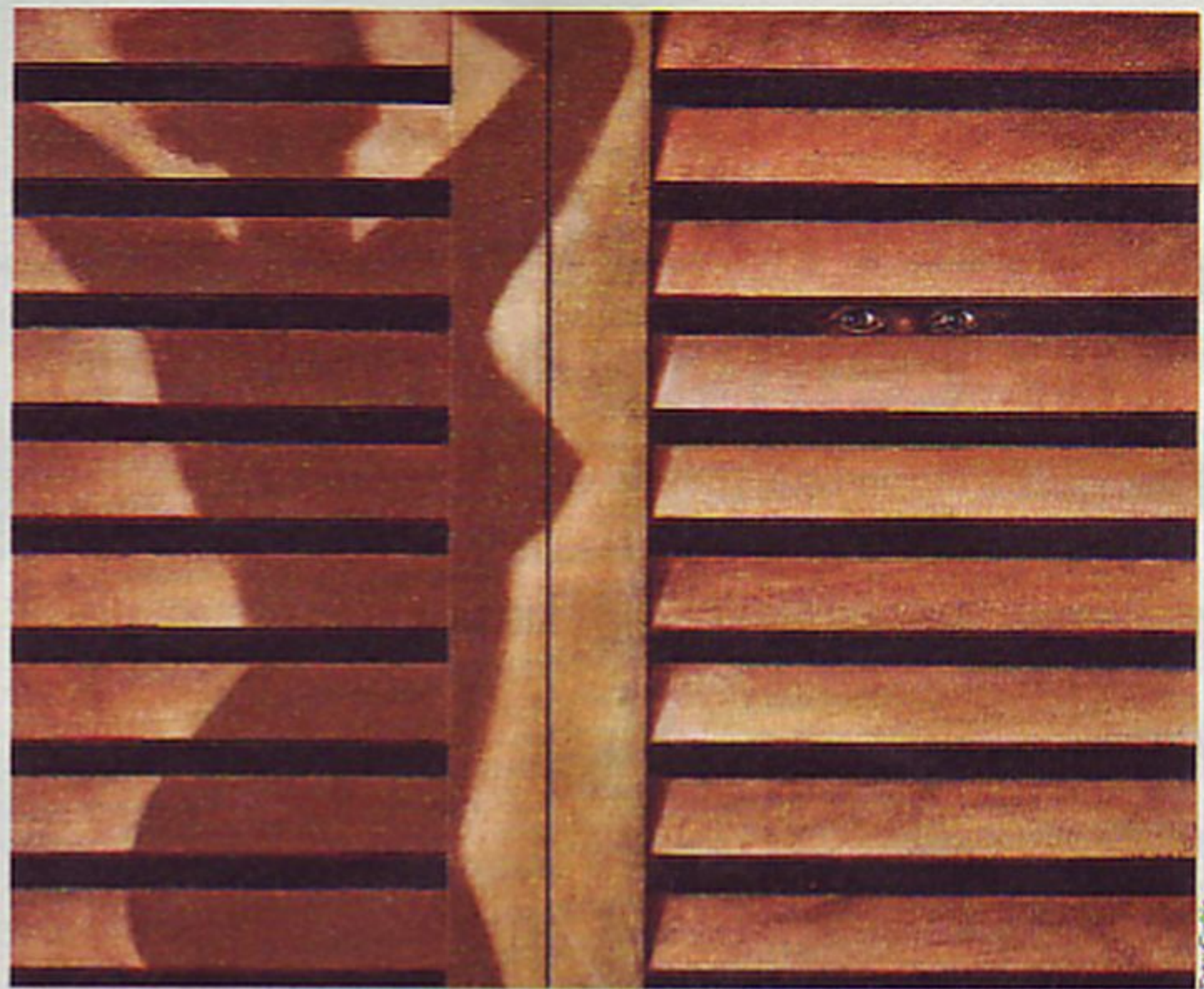
**„Kein Sex – nur Kuschelenergie“, das ist die Devise der Kuschelpartys**

Im Idealfall wird das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Wärme, Schutz, Vertrautheit und Sicherheit erst in der Familie und später in einer Liebesbeziehung erfüllt. Einsamen Großstädtern wird seit kurzem körperliche Nähe auf „Kuschelpartys“ angeboten. Im Internet wimmelt es nur so von Kuschelportalen, Einladungen zu Kuschelfesten und Kuschelpartys. Knuddeln, Drücken und Halten mit Menschen, denen man vorher noch nie begegnete? Warum nicht. Es geht nicht um Sex, sondern darum, mangels Familie oder Partnerschaft die Geborgenheit und

Nestwärme der Urhorde zu erleben. „Kein Sex – nur Kuschelenergie“ lautet die Devise der Kuschelpartys.

Seien Sie glücklich und dankbar, wenn Sie jemanden zum Drücken und Halten haben, aber belächeln Sie die Kuschele-Konsumenten nicht. Körperliche Nähe bedeutet nicht nur Geborgenheit und Berührungsbegehrlichkeit, sogar eine heilende Wirkung ist erwiesen. Durch Neuropeptide wird die Wundheilung beschleunigt, das krank machende Stresshormon Cortisol wird heruntergeregt und die Oxytocin-Ausschüttung ange-regt, die fit und widerstandsfähig macht.

Körperkontakt ist das Vitamin C des Beziehungsmenschen, Urlaub für die Organsysteme und Antidepressivum gleichermaßen. Berufs-Berührer wie Friseure und Masseure wissen ein Lied davon zu singen. Natürlich, gekaufte Nähe ist nicht das Wahre. Aber immer noch besser als gar keine Nähe. Also: volle Zustimmung! An Sexenzug kann man sich gewöhnen, an ein Berührungsmanko nicht.



## Verführung zur Berührung