

Fehlende Berührung

## In der Corona-Krise treffen sich Menschen virtuell zum Kuschneln



Von [Dora Schöls](#)

Mo, 06. Juli 2020 um 19:11 Uhr

[Südwest](#) | [1](#) 

**BZ-Plus** | Gerade in der Krise sehnen sich viele Menschen nach Nähe. Doch auf Kuschnelpartys Fremde berühren, wie sonst in Freiburg – das geht mit Corona nicht. Besuch bei einem "Berührt-sein-Abend" im Netz.



Kuschneln wie im Bild bei einer Kuschnelparty vor Corona – das geht im Moment nicht. Was macht das mit den Menschen?

Foto: Markus Günther

Die Hand aufs Herz gelegt, manche auch beide Hände, sitzen die zehn Menschen vor ihrer Computerkamera. Jeder in seinem Zuhause, in Karlsruhe, Münster, Berlin. Die Autorin dieser Zeilen in Freiburg. Sie atmen, schauen sich gegenseitig an und spüren den eigenen Herzschlag. Nacheinander wird jeder für 30 Sekunden auf allen Bildschirmen groß geschaltet. Man soll die Aufmerksamkeit der anderen

genießen. Gesehen werden, sich gesehen fühlen, angenommen – berührt.

## **Den Menschen nah zu sein, körperlich und emotional, das fehlt**

Die zehn Menschen, fünf Frauen und fünf Männer, sind an diesem Abend für einen "Berührt-sein-Abend" über eine Videochat-Plattform zusammengekommen. Organisiert wird der Abend von dem Wahl-Merzhausener Markus Günther. Normalerweise treffen sich die Menschen im echten Leben, sehen sich in echt, berühren sich. Dann heißt das: Kuscheiparty. Aber Kuschieln mit Fremden, das geht in Corona-Zeiten nicht. Was macht das mit den Menschen? Haben sie nicht gerade jetzt das Bedürfnis nach Berührung, nach Nähe und Geborgenheit?

Markus Günther sagt: Ja. Er vermisse es, den Menschen auf Kuschielpartys so nah zu sein, nicht nur körperlich, auch emotional. Ihm fehle es, Freunde herzlich zu umarmen. "Das Angenommensein fehlt, das bedingungslose Gehaltensein", sagt der 56-Jährige. Er versucht deshalb, dieses Bedürfnis online zu stillen, mit seinen "Berührt-sein-Abenden". Die Voraussetzung: eine Kamera, ein Mikrofon, eine Spende zwischen 5 und 15 Euro – und die Bereitschaft, sich für einen Abend auf fremde Menschen einzulassen.

"Nur wenn du bei dir bist,  
kannst du andere  
willkommen heißen."

*Markus Günther*

Statt einander berührt man sich erst einmal selbst: In der Begrüßungsrunde, mit der Hand auf dem Herzen, gehe es darum, "bei sich und in seinem Körper anzukommen, sich selbst zu berühren", sagt Günther. "Nur wenn du bei dir bist, kannst du andere willkommen heißen."

## **Beim gemeinsamen Tanzen kommt man sich näher – auch über Videochat**

Anschließend lässt er Musik laufen und die Teilnehmenden sollen tanzen, "den Alltag abschütteln". So spüre man auch den eigenen Körper mehr, sagt der gelernte Krankenpfleger und Kuschieltrainer. "Wir sind so nach außen gerichtet, dass wir unseren Körper oft erst spüren, wenn wir Rückenschmerzen haben."

So tanzen die Teilnehmenden, alle gemeinsam, aber jeder für sich in seinem Wohnzimmer. Es entsteht  
Nähe, als tanze man mit Freunden und im gleichen Raum.

## **Berührungen können Stress reduzieren und das Immunsystem stärken**

Markus Heinrichs hat dafür eine Erklärung. Der Professor für Psychologie, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut an der Universität Freiburg, sagt: Wenn jemand die eigenen Bewegungen nachahmt, dann könne es sein, dass Nervenzellen im Gehirn, sogenannte Spiegelneuronen, "einem Nähe vorgaukeln". Durch das gemeinsame Tanzen wird man also nicht nur selbst lockerer, es kann auch Verbindung zu anderen schaffen.

Kuscheipartys sieht der Psychologe als "ein Signal, dass Berührung ein offenbar nicht für alle Menschen ausreichend gestilltes Bedürfnis darstellt". Daraus entstehe ein Markt für solche Veranstaltungen. Denn:

Berührungen seien essentiell für den Menschen. Sie könnten soziale Fähigkeiten steigern, Stress reduzieren, das Herz-Kreislauf-System regulieren – und sogar das Immunsystem stärken.

"Kein Medikament kann das leisten, was eine Berührung leisten kann."

*Markus Heinrichs*

Das haben wir dem Hormon Oxytocin, dem Hormon der Nähe, zu verdanken, das bei Berührungen ausgeschüttet wird, erklärt Heinrichs. "Kein Medikament kann das leisten, was eine Berührung leisten kann. Das ist ein unglaublich mächtiger Schutzschild", sagt der Psychologe – sofern die Berührung erwünscht ist und als angenehm empfunden wird.

"Das Erleben positiver sozialer Interaktion ist stärker schützend als die Vermeidung von Risikofaktoren wie Rauchen oder Übergewicht", sagt Heinrichs. Solche Interaktionen könnten notfalls zwar auch online stattfinden. Doch echte Kontakte könne das niemals ersetzen.

## **Online entsteht auch Nähe – aber ein richtiger Ersatz ist es nicht**

Ein Ersatz für die richtigen Kuschelpartys ist auch für Markus Günther der "Berührt-sein-Abend" nicht. Nähe und Verbundenheit könnten online aber trotzdem entstehen. Zudem besteht die Gefahr, dass jemand übergriffig wird, was bei Kuschelpartys manchmal passiert, in der Video-Variante nicht.

Tatsächlich fühlt es sich fast noch privater an als ein Treffen in der Realität, denn man sieht nicht nur den Menschen, man sieht auch sein Zuhause, seine Zimmerpflanzen, die Bilder an den Wänden. Ein Blick hinter die Kulissen des Menschen.

"Wir wollen jetzt unsere Lächelmuskeln trainieren."

*Markus Günther*

Inzwischen ist die Musik aus. "Wir wollen jetzt unsere Lächelmuskeln trainieren", sagt Günther. Zehn Minuten lang wird gelächelt, abwechselnd allein und zu zweit. Schon nach wenigen Minuten tun die Wangen weh. Ein bisschen albern kommt man sich auch vor, sich selbst anzugrinsen.

## **Auch schon durch Blicke kann Nähe ausgedrückt werden**

Trotzdem tut es gut, sich diese Zeit zu nehmen – und es macht Freude, angelächelt zu werden. Man betrachtet das Gegenüber immer intensiver, kommt sich emotional näher. Psychologe Heinrichs bestätigt: Nähe könne auch allein durch Blicke ausgedrückt werden, das gehe nicht erst bei der Berührung los.

"Die Augen sind das Tor zum Menschen. Wenn man Nähe lebt, sieht man das auch in den Augen."

*Britta Grote*

So sieht das auch Britta Grote, eine der zehn Teilnehmenden an diesem Abend. "Die Augen sind das Tor zum Menschen. Wenn man Nähe lebt, sieht man das auch in den Augen", sagt die 50-Jährige in breitem Berlinerisch. Diese Nähe fehle ihr – aber nicht erst seit Corona: "Die Menschen leben keine Nähe, gucken sich nicht in die Augen."

## **Beim "Berührt-sein-Abend" sind die Menschen wirklich offen**

Das gefalle ihr am "Berührt-sein-Abend": Die Menschen seien wirklich offen. Echte Kuschelpartys seien nichts für sie, "in diesem Knuddelhaufen fühle ich mich verloren", sagt sie. Aber online, das sei eine super Möglichkeit während Corona: "Es ist gut, dass es Orte gibt, wo man sich berühren kann."

"Wenn ich mir körperliche Nähe wünsche, dann gehe ich raus und umarme einen Baum. Ist mir wurscht, ob mich einer sieht."

*Britta Grote*

Denn Berührungen sind für Grote unheimlich wichtig. Der Mensch lebe davon, sagt sie. Umarmungen hätten ihr in den vergangenen Wochen sehr gefehlt: "Ich bin zusammengeschrumpft wie eine Rosine", sagt die psychologische Beraterin. Ihre Tochter und ihren Enkel konnte sie sehen, aber nicht umarmen. "Wenn ich mir körperliche Nähe wünsche, dann gehe ich raus und umarme einen Baum. Ist mir wurscht, ob mich einer sieht."

## **Mit den Lockerungen geht es schon wieder etwas besser**

Sie spricht schnell und mit Nachdruck, sie hat einiges loszuwerden. Nach der Lächelphase schaltet Organisator Markus Günther die Teilnehmenden in Dreiergruppen zusammen. Man soll seine Wünsche für dieses Jahr austauschen. Britta Grote spricht offen über die Dinge, nach denen sie sich sehnt. Ganz ernst genommen wird sie dabei von ihrem Gesprächspartner Ansgar Wischnewski.

Der 56-Jährige geht seit einigen Jahren zwei Mal im Monat zu Kuschelpartys in Münster und Bielefeld. Er genießt die körperliche Nähe, sagt er. Die Menschen richtig zu umarmen, nicht nur flüchtig. "Das bedeutet mir viel. Damit zeigt man einem Menschen: Ich fühle mich bei dir geborgen. Ich mag dich. Nicht nur sexuell." Dass das in Corona-Zeiten nicht geht, nage sehr an ihm. "Als Single vielleicht mehr als an anderen." Inzwischen sei es immerhin schon wieder etwas besser, der harte Lockdown ist vorbei.

"Ich kann die Menschen nicht berühren. Aber angucken – da fühle ich mich trotzdem ein bisschen berührt."

*Ansgar Wischnewski*

Auch Wischnewski spricht offen über seine Bedürfnisse. So entsteht in wenigen Minuten ein sehr vertrautes Gespräch. Obwohl man sich nie zuvor gesehen hat. Oder vielleicht fällt es gerade deshalb leichter, zu erzählen, was einen bedrückt. Die Online-Abende tun ihm gut, sagt Wischnewski. "Ich kann die Menschen nicht berühren. Aber angucken – da fühle ich mich trotzdem ein bisschen berührt."

Tatsächlich hat dieser Abend Nähe geschaffen, nicht körperlich, aber emotional. Jedenfalls für den Moment – und für manche auch darüber hinaus, denn zwei Teilnehmende aus Berlin verabreden sich für den nächsten Tag zum Eisessen. Das geht ja zum Glück inzwischen wieder.