

Unser Thema:
**KUSCHELN GEGEN
DIE EINSAMKEIT**

Jeder Fünfte im Land lebt allein

Singles sind aber nicht unbedingt einsamer

HANNOVER/BREMEN ■ Exakt zwei Menschen leben durchschnittlich in jedem niedersächsischen Haushalt. Das verraten die Zahlen des Landesamtes für Statistik Niedersachsen (LSN) zum Mikrozensus 2016. Zehn Jahre zuvor wohnten noch 2,1 Personen in einer Wohnung oder unter einem Hausdach. Durchschnittlich jedenfalls. Denn wer sich durch die Tabelle des LSN arbeitet, sieht beim zweiten Blick, dass die Verschiebung auch an der zunehmenden Anzahl von Single-Haushalten liegt.

Von den damals knapp acht Millionen Niedersachsen wohnten 2016 gut 1,6 Millionen in sogenannten Einzelperson-Haushalten. Das sind gut 20 Prozent – und damit lebt jeder fünfte Mensch im Land allein. 2006 waren es 19 Prozent, im Jahr 2003 – so weit geht die LSN-Tabelle zurück – nur gut 17 Prozent.

Zeitgleich ging die Anzahl der Haushalte, in denen zwei, drei, vier, fünf oder mehr Personen wohnten, zurück. Waren die gut 3,7 Millionen Wohnungen und Häuser im Jahr 2003 noch zu knapp 63 Prozent Mehrperson-Haushalte, sank ihr Anteil 2006 auf knapp 61 Prozent. Zehn Jahre später – da war das Land auf gut 3,9 Millionen Haushalte angewachsen – waren es knapp 59 Prozent.

Nun wäre es vermessend, anzunehmen, dass nur allein wohnende Menschen isoliert leben. Peter Brockmann von der Telefonseelsorge Bremen, die auch Anrufe aus Niedersachsen erreicht, hilft bei der Einordnung. „Wir haben durchaus auch Gespräche mit Menschen, die sich einsam fühlen, obwohl sie in einem mehrköpfigen Haushalt wie einer WG oder der Familie wohnen“, sagt er. Die zunehmende Anzahl der Single-Haushalte hat nicht zur Folge, dass die Stelle mehr Anrufe erreichen. „Einsamkeit ist immer eines der Top-Themen“, sagt der 54-Jährige. Bei manchem „braucht es aber ein bisschen, um zu diesem Punkt durchzudringen“, hat er festgestellt. Denn: „In einer Zeit, in der jeder zahllose Facebook-Freunde hat, ist es auch ein Makel, wenn man sich einsam fühlt.“

Eine Personengruppe, die sich öfter abgehängt fühlt als andere, kann Brockmann aber ausmachen: „Einsamkeit betrifft in zunehmendem Maße ältere Menschen“, vor allem wegen ihrer eingeschränkten Mobilität. ■ jk

Kontakt

- Die Telefonseelsorge ist bundesweit kostenlos erreichbar unter 0800 / 1110 111.
- Die Bremer Stelle bildet, wie andere Telefonseelsorgen, Ehrenamtliche aus, die Anrufe sorgengeplagter Menschen und denen in Extremsituationen beantworten. Wer Interesse hat, kann sich per E-Mail an telefonseelsorge@kirche-bremen.de melden.



Streicheln, umarmen, in Löffelchenstellung liegen: Profikuscher – hier symbolisch dargestellt – kümmern sich um die körperlichen Bedürfnisse ihrer Kunden – je nachdem, was der- oder demjenigen gerade guttut. ■ Fotos: Imago/Ehlers/privat

Buck dich an, Fremder

Anja Dabrowski schmust gern – und tut das gegen Geld mit jedem, der es braucht

Von Juliane Klug

HANNOVER ■ Großbritannien hat seit Kurzem eine Einsamkeitsministerin. Sie soll sich um diejenigen Bewohner des Vereinigten Königreiches kümmern, die sich alleingelassen fühlen. Anja Dabrowski aus dem Südwesten Hannovers tut auch etwas für Menschen, die zu wenig Kontakt zu anderen haben – zumindest zu wenig physischen Kontakt für ihren Geschmack. Denn sie ist eine professionelle Kuscherin.

In zehn Orten in Deutschland und Österreich bieten diese aktuell ihre Dienste an: Kuscheleinheiten gegen Geld. Kuschneln. Keinen Sex wohl gemerkt, keine Küsse auf den Mund, keine anderen intimen Berührungen. Bei Anja, die schnell zum Du übergeht, kostet eine Stunde 60 Euro. Warum jemand Geld ausgeben sollte für etwas, das er in der Regel kostenlos bekommt? „Für eine Wellness-Massage zahlt man ja auch“, begründet die Niedersächslerin. Das klingt einleuchtend.

Anja ist 42 Jahre alt, hat braune Locken, ist groß gewachsen und gelernte Buchhalterin. Ihr einnehmendes Lachen fällt direkt an der Schwelle der Haustür auf. Anja lebt die Hälfte der Woche mit ihrer fast volljährigen Tochter zusammen und denkt menschliche Beziehungen weiter als bis zum klassischen Ehe- und Vater-Mutter-Kind-Konzept. Sie sagt von sich, dass sie anderen Menschen gegenüber keine Berührungsängste habe. Freunde bezeichnen sie als wertschätzend im Umgang mit anderen. „Und ich glaube, man kann auch wirklich gut mit mir kuscheln, weil ich weich bin und weil ich nah bin auf mehreren Ebenen“, sagt sie breit grinsend.

Davon, dass absichtslose Berührungen gut für Körper und Seele sind, ist Anja überzeugt: „Kuscheln ohne Absicht“, erklärt die 42-Jährige. Also ohne Absicht

auf mehr wie etwa eine Beziehung. In den Sitzungen geht es einzig und allein darum, dass Berührungen gut tun sollen, denn: „Kuscheln nährt“ und reguliert Süchte. „Die Bedürfniskompensation ist deutlich geringer, wenn der Körper und die Seele genährt sind“, ist Anja überzeugt. Ginge es nach ihr, dann gebe es Streicheleinheiten eines Tages auf Rezept.

Daran arbeitet auch Elisa Meyer, die seit einiger Zeit in Deutschland und Österreich Werbung für professionalisiertes Schmusen macht und dafür den Verein Kuschnel-Kiste gegründet hat, in den Anja eingetreten ist. Die Frauen haben sich bei einem Polymorie-Treffen kennengelernt.

Weinen ist okay, Fotos sind es nicht

Dort gebe es typischerweise Räume zum Austausch von Zärtlichkeiten, erzählt Anja. Sie waren ein Grund dafür, dass die Niedersächslerin auf die Idee kam, sich als Profikuscherin zu probieren.

Ein anderer war ein Erlebnis beim Couchsurfen. Dort sei sie einem jungen Computernerd begegnet, für den es so ungewohnt war, dass eine andere Person auch nur in seiner Nähe liegt, dass er erst einmal 20 Minuten lang gezittert habe. „Und da dachte ich mir: ‚Wenn der mal auf eine Frau zugehen soll, von der er mehr möchte,“



Anja Dabrowski

wie soll das funktionieren?“ Seit diesem Monat ist Anja selbstständig. Mit dem Kuschneln, einem Angebot, das sie „offenes Ohr“ getauft hat – und Büroorganisationscoaching.

Wenn sich jemand für Streicheleinheiten interessiert, dann telefoniert Anja zunächst erst einmal mit ihm oder ihr. Bisher waren das vier Personen, einige davon kamen schon mehrmals. „Ich entwickle dann relativ schnell ein Gefühl dafür, ob ich den Menschen sympathisch finde“, erzählt sie. Ist das der Fall, „dann macht das das Allermeiste wett“ – wie etwa einen Geruch, der der eigenen Nase eher unangenehm ist. Dafür müssen Menschen schließlich noch nicht einmal stinken. Lief das Telefonat positiv, schickt Anja dem Kunden ihre

Kuschelvereinbarung zu. Darin steht etwa, dass Kunde und Kuschnlerin während der vereinbarten Zeit die empfohlene Wohlfühlkleidung anlassen, niemand mit tiefender Nase oder anderen ansteckenden Krankheiten erscheint und keine Fotos entstehen. Andere Dinge hingegen sind erwünscht – wie Körperpflege und gewisse Gefühlsregungen. „Lachen, Weinen und andere Emotionen sind beim Kuschneln normal und willkommen. Bitte keine Zurückhaltung“, heißt es in der Vereinbarung.

Vor Ort checken beide Seiten dann erneut, ob sie miteinander können und wollen. Dann geht es in den kleinen Raum hinter Anjas Wohnzimmer. Allein dessen Größe schließt aus, dass sich jemand verloren fühlt.

Anja bekommt ihre Kuschnelportion privat

Durch das Fenster des alten Backsteinhauses fällt Licht auf das gemütlich aussehende Bett mit einem leichten Holzrahmen. Graue und grüne Kissen liegen auf der Matratze. Hier, auf diesen 1,40 mal zwei Metern, nimmt Anja ihre Kunden in den Arm, streichelt, hält Händchen oder liegt mit ihnen in Löffelchenstellung – je nachdem, was er oder sie braucht.

Bisher reicht die Anzahl der Treffen noch nicht aus für eine repräsentative Statistik, aber Anja schätzt, dass sich eher Männer auf das Angebot melden. Sie könnten in ihrer Jugend schließlich nicht einfach platonisch Händchen haltend durch die Stadt schlendern oder „sich im Kino einfach anbuckeln“.

Bleibt die Frage, ob sie den Job nicht auch aus Eigennutz macht. „Ich habe das Glück, dass ich in meinem Umfeld meine Kuschnelportion bekomme. Die Sessions dienen nicht meiner Bedürfnisbefriedigung“, sagt Anja. „Klar verdiene ich Geld mit etwas, was mir selbst Freude macht. Aber das wünsche ich eigentlich jedem.“

„Ohne den Tastsinn kein Leben“

Martin Grunwald über Alltagsberührungen

Von Juliane Klug

LEIPZIG ■ 6.30 Uhr. Schon bevor der Handywecker den ersten hörbaren Mucks von sich gibt, vibriert das Gerät. Eine Hand schiebt sich unter der Decke hervor, sucht kurz – und drückt die Snooze-Taste. Geschafft. Und alles dank taktiler Wahrnehmung. Dr. Martin Grunwald hat sich dem Tastsinnessystem verschrieben. Er leitet das Haptik-Forschungslabor am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung an der Uni Leipzig. Im Interview spricht der Psychologe über die Bedeutung von Foto: Cane



M. Grunwald • Bedeutung von Foto: Cane

Hören, Riechen, Schmecken, Sehen: Welchen Stellenwert hat der Tastsinn für Sie?

Martin Grunwald: Ohne dieses System kann niemand leben. Nicht nur Säugetiere, auch Pflanzen brauchen den Sinn, sonst ist zum Beispiel das Wurzelwachstum nicht erfolgreich. Darum steht er in der Sinnespyramide für mich ganz oben. Unser Alltagsdenken ist allerdings geprägt von der Annahme, dass das visuelle System das wichtigste ist.

Wie wichtig ist es, dass Eltern ihre Kinder umarmen und Paare Händchen halten?

Grunwald: Wachstum bei Säugtieren findet nur durch Hautverformungen statt. Und eine Berührung bedeutet nüchtern betrachtet ja nichts anderes als eine Verformung der Haut und des Bindegewebes. Darin befinden sich Millionen tastsensible Rezeptoren. Sie geben Signale an das Gehirn weiter, wo bei Kindern Wachstumsprozesse angestoßen werden. Säuglinge aller Säugetierarten brauchen Berührungsreize, um körperlich und geistig zu wachsen. Fehlen sie, retardiert der Organismus oder stirbt. Für Erwachsene sind Berührungen bedeutsam für die seelische Balance. Stressregulation spielt hierbei eine wichtige Rolle, die Atmung wird flacher, die Herzfrequenz wird langsamer, Angst wird unterdrückt. Berührungen öffnen in uns eine komplexe hauseigene Apotheke.

Und welche Tagesdosis empfehlen Sie?

Grunwald: Es gibt totale Kuschnelmonster und jene, die Berührungen nur in geringsten Dosen ertragen. Freunde und Eltern müssen das erwünschte und erlaubte Berührungsmaß jeder Person selbst herausfinden.

Zur Person

Martin Grunwald (52) leitet das Haptik-Forschungslabor seit 2008. Ein Jahr später gründete er das Haptik-Forschungszentrum für industrielle Anwendungsforschung. Grunwalds Buch „Homo Hapticus“ (2017, Droemer-Verlag) hat den Wissenschaftsbuchpreis 2018 in der Kategorie Medizin/Biologie erhalten. ■ jk