



Die Zeit nach der Geburt kann entscheidend sein für das weitere Wohlbefinden eines Menschen: Das Oxytocinsystem eines Babys wird durch direkten Kontakt zur Mutter angekurbelt Foto: Chris Bjuland/plainpicture

NÄHE Millionen Menschen verweigern sich Berührungen. Bei vielen ist die Produktion des Hormons Oxytocin gestört. Befördern Fernbeziehungen, Wunschkaiserschnitte und 70-Stunden-Wochen diesen Mangel?

Die unterkuschelte Gesellschaft

VON MARGARETE MOULIN

Jakobs bester Freund ist der Baum, der im Schulhof steht. Unter ihn zieht er sich zurück, wenn die anderen Kinder mit dem üblichen Hofpausenkravall beginnen. Viele von ihnen wissen nicht, dass Jakob ein autistischer Junge ist, und weil sie es auch nicht wissen sollen, wurde sein Name geändert. Was die anderen Kinder aber wohl bemerken, ist: Jakob mit der Brille scheut jede Nähe.

Er will niemanden anfassen und von niemandem angefasst werden. Er schaut niemandem gerne in die Augen, er will nicht mit den anderen spielen. Seine ältere Schwester Elsa, 12 Jahre alt, stelle sich manchmal schützend vor ihn, wenn andere Kinder über ihn lästerten, sagt Jakobs Mutter.

Wenn sie von ihm erzählt, erzählt sie von einem Jungen ohne Freunde. Der mit fünf Jahren lesen konnte, aber die Gleichaltrigen beim Kinderturnen biss.

Der sich heute, mit acht, nach kurzer Zeit aus der Umarmung befreit, wenn sie ihn drückt. Der mit eingerollten Fingern durch die Welt geht, um gar nicht erst den Eindruck zu erwecken, er könnte jemandem die Hand geben wollen.

Was ist los mit Jakob?

Die Antwort schien in seinem Fall nahezuliegen: Er ist Autist, also ist es schwer, Zugang zu ihm zu finden. Er schottet sich ab und interagiert kaum mit anderen. Wenn er nicht auf den Arm genommen werden wollte; wenn er bei der Babymassage schrie, dachten seine Eltern: Er will das eben nicht. Also ließen sie ihn in Ruhe.

Aber vielleicht würde er ja doch wollen. „Autist“ klingt nach Sonderfall. Doch Jakob ist keiner. Es gibt auch viele nicht autistische Menschen, die nicht berührt werden wollen.

Jakob, die vermeintliche Ausnahme, ist einer von Millionen in Deutschland.

Uta Streit und Fritz Jansen haben sich auf diese Fälle speziali-

siert. Sie betreiben eine psychotherapeutische Praxis in München. Jede Woche erreichen sie Anfragen verunsicherter Menschen, deren Kinder oder Partner ablehnen, was normal und natürlich sein sollte: kuscheln, umarmen, ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht. Nähe eben.

Rund zehn Prozent aller Menschen in Deutschland mögen es Uta Streit zufolge nicht, berührt zu werden oder längeren Augenkontakt aufzunehmen. Über Haut- und innigen Blickkontakt erfolgt bei gesunden Menschen eine vermehrte Ausschüttung von Oxytocin. Das Hormon, das Forscher seit einigen Jahren verstärkt erforschen, baut Ängste und Stress ab und vermag ein Gefühl von Vertrauen auszulösen.

Menschen, die Nähe vermeiden, mangelt es unter Umständen an Oxytocin. Woher aber dieser Mangel?

Trägt das moderne Leben dazu bei? Es liegt nahe, das Phänomen zumindest auch im größeren Zusammenhang



Wie unabhängig sind wir?

„Der Mensch ist weniger dafür gemacht, jemand zu sein, als zu jemandem zu gehören“

KERSTIN UVNÄS MOBERG, OXYTOCINFORSCHERIN, STOCKHOLM

zu betrachten, als mögliches Symptom einer flexiblen und mobilen Gesellschaft, als Symptom von Wohlstand und Individualisierung: Kinder schlafen im eigenen Zimmer und nicht mehr bei den Eltern, wie es in vielen Ländern der Welt üblich ist. Weite Teile der Kommunikation werden über technische Geräte abgewickelt, die zwar Nähe herstellen – allerdings eine besondere Form davon: Nähe auf Distanz. Fernbeziehungen sind keine Ausnahme, sondern für viele die Regel. Der Spagat zwischen Arbeit und Familie ist für viele schwierig. Was bisweilen auf der Strecke bleibt, ist die Zeit für den Aufbau wirklich enger Beziehungen.

In der Psychologie hat die Abwehr von Berührung und Nähe einen Namen: Körperkontaktstörung. Hunderte von Beispielen haben Uta Streit und Fritz Jansen, die Münchner Therapeuten, in den vergangenen 20 Jahren mit einer Kamera aufgezeichnet oder von Kollegen aufzeichnen lassen.

Das Video von der kleinen Lea etwa: Ihre Mutter sucht den Augenkontakt zu ihrem Kind, das sie hochgenommen hat, und versucht zu lächeln. Lea aber, ein knappes Jahr alt, ballt die Fäustchen, macht sich steif und schreit los. Sie beruhigt sich erst, als die Mutter sie wieder auf die Decke neben sich legt.

Ein anderes Video: Ein sechsjähriger Junge sitzt auf dem Schoß des Vaters. Dessen Hände stützen den Rücken des Kindes. Aber der Junge beugt sich weg. Die Augen geschlossen, lässt er den Kopf hintenüberhängen. Minutenlang ist er im inneren Exil. Erst als der Vater ihn loslässt, wird er wieder aktiv.

Und noch ein Video: Ein Ehepaar auf einem Sofa. Als die Frau ihre Hand auf die ihres Mannes legt, zieht er sie reflexartig zurück. Er vermeidet ihren Blick. Sie verschränkt die Arme.

„Sein Kind oder seinen Lebenspartner instinktiv immer wieder mal mit Nähe und Kör-

Fortsetzung auf Seite 18

1906

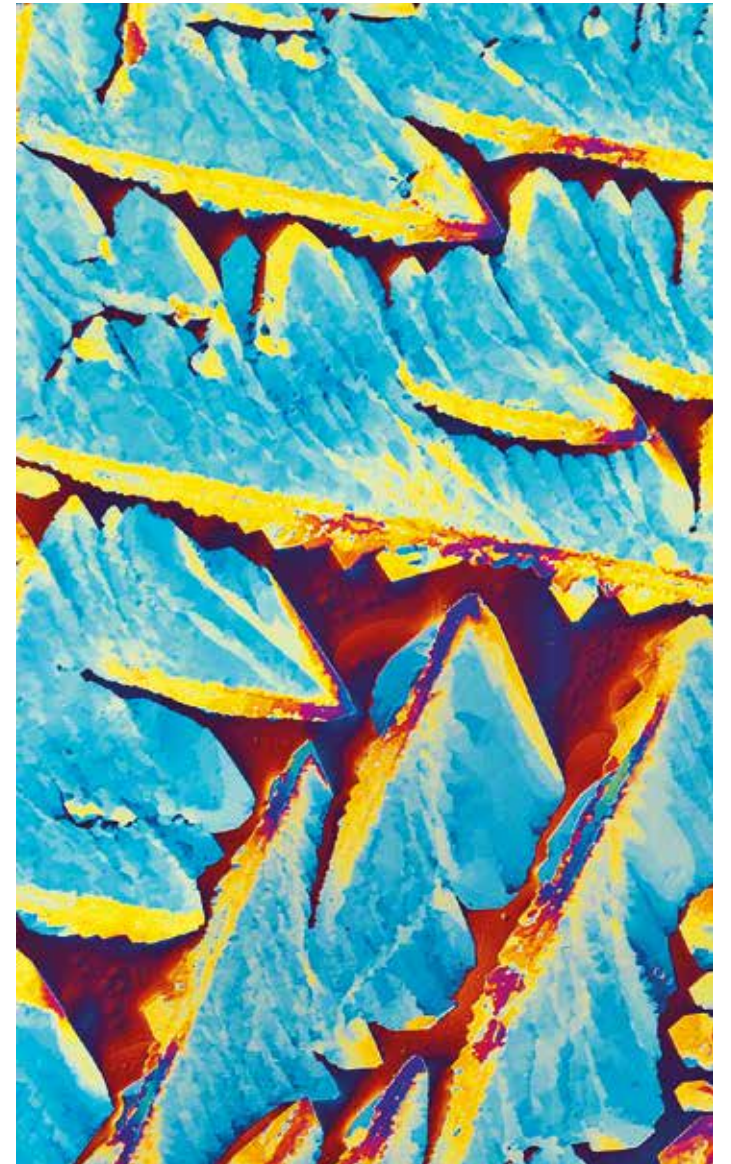
Der britische Biochemiker Henry Dale entdeckt das Hormon **Oxytocin** – und findet heraus, dass es bei der Geburt von Bedeutung ist

1953

Das Hormon lässt sich jetzt **künstlich** herstellen: Vincent du Vigneaud synthetisiert es – und erhält, unter anderem dafür, einen Nobelpreis



Berührung durch vertraute Menschen – auch im Alter wichtig für das Befinden Foto: Espen Eichhöfer/Ostkreuz



Oxytocin, vergrößert Foto: Alfred Pasieka/Science Photo Library/Agentur Focus

Fortsetzung von Seite 17

perwärme zu umhüllen, ist bei Menschen mit einer Körperkontaktstörung nur schwer möglich – oder sogar unmöglich“, sagt Uta Streit. „So erleben diese auch nie das glückliche Gefühl von Geborgensein.“

Berührung und längerer Blickkontakt, selbst mit nahestehenden Personen, löst bei ihnen kein angenehmes Gefühl aus, sondern Stress. Die Reaktion: Abwehr, Flucht oder inneres Abschalten. „Wir brauchen das Hormon Oxytocin beispielsweise für jede Form der echten Kommunikation, für das sogenannte soziale Sehen und Hören, um Veränderungen in der Mimik oder Tonlage anderer Menschen wahrzunehmen und zu deuten“, sagt Streit.

Oxytocin ist ein Peptid, das im Hypothalamus gebildet wird, einem uralten Teil unseres Gehirns. Es ist sowohl ein Hormon, das im Blutkreislauf seine Wirkung entfaltet, als auch ein Neurotransmitter, der im Gehirn Prozesse in Gang setzt, die unser Empfinden, Denken und Handeln steuern. Das Oxytocin-System ist somit die Schaltstelle zwischen unserem Sozial- und unserem Innenleben. Es bewirkt die Fähigkeit, zu vertrauen, in sozialen Austausch zu treten, neugierig zu sein und sich zu entspannen. Kurz: Eine Gesellschaft ohne Oxytocin funktioniert nicht.

Im übertragenen Sinn kann man sagen: Wenn es vielen einzelnen an Oxytocin mangelt, mangelt es auch der Gemeinschaft daran.

Kerstin Uvnäs Moberg, eine Pionierin und die Grande Dame der internationalen Oxytocinforschung, glaubt tatsächlich: Wir leben in einer unterkuschelten Gesellschaft.

Als die schwedische Physiologin, eine große Frau mit hohen Wangenknochen, die eine Aura von Menschenfreundlichkeit umgibt, vor Kurzem bei einem Symposium bei München auftrat, sagte hinterher eine Zuhörerinnen: „Wenn sie redet, steigt im Saal der kollektive Oxytocin-gehalt!“ Uvnäs Moberg ist über 70, doch immer noch lehrt sie am Karolinska-Institut in Stockholm, einer renommierten medizinischen Forschungseinrichtung. Mehr als 400 Studien hat sie zum Thema Oxytocin durchgeführt, dazu vier populärwissenschaftliche Bücher geschrieben, zuletzt kam „Oxytocin, das Hormon der Nähe“ auf Deutsch heraus.

Der Wohlstand hat nicht die Biologie umgebaut

Bei Uvnäs Moberg wird ein medizinisches auch zum Gesellschaftsthema. Sie stellt Zusammenhänge zwischen biochemischen und sozialen Vorgängen her. „Das Thema geht alle an, ob Mann, Frau oder Kind, ob alt oder jung“, sagt sie.

Das Bedürfnis nach Kontakt und Nähe ist urmenschlich. Es garantiert der Gattung das Überleben. Industrialisierung und rapide ansteigender Wohlstand in der westlichen Welt haben unsere Lebensbedingungen und gesellschaftlichen Werte verändert. Dass Kinder ein eigenes Zimmer haben, ist selbstverständlich. Der Anteil der Singlehaushalte in Deutschland liegt bei mehr als 40 Prozent. Aber die Biologie des Menschen ist womöglich weniger flexibel.

„Was geschieht bei Kleinkindern, die immer früher und länger von ihren Eltern getrennt sind? Was bedeutet es für eine ganze Gesellschaft, wenn die gemeinsame Zeit einfach nicht ausreicht, um echte Nähe zu ent-

wickeln?“, fragt Uvnäs Moberg. Sie, selbst vierfache Mutter und Großmutter mehrere Enkelkinder, sieht den politisch und wirtschaftlich geförderten Trend kritisch, den Menschen als Einzelwesen zu sehen, das heute hier und morgen da sein kann, unabhängig und im Dauerkontakt per Skype und Smartphone. „Der Mensch ist weniger dafür gemacht, jemand zu sein, als vielmehr, zu jemandem zu gehören“, lautet das Fazit der Physiologin. In einer Welt, in der Unabhängigkeit als wichtig erachtet wird, ist das ein provokantes Statement.

Menschen ziehen für Jobs heute um die halbe Welt. Familienväter leben getrennt von Frau und Kindern. 70-Stunden-Wochen dienen als Beweis des Erfolgs. Nicht Beziehungen stehen bei vielen im Vordergrund, sondern Bestätigungen von außen.

Lange haben sich die Wissenschaften für den Aspekt der Unterbeschulung in der flexiblen Arbeitsgesellschaft nicht interessiert – außer eben Berührungsforscher wie Uvnäs Moberg. Sie vermutet: Unsere Lebensweise, die von Mobilität und technischer Kommunikation geprägt ist, dafür wenig von echtem körperlichem Kontakt, hat allgemein zu einem Absinken des Oxytocinspiegels selbst bei eigentlich gesunden Menschen gesorgt. „Im Durchschnitt hat jeder von uns nur noch wenige Minuten täglich Körperkontakt. Das ist viel zu wenig. Unser Haut Hunger wird nicht mehr zur Gänze gestillt.“

Die Ursache einer medizinischen Körperkontaktstörung liegt freilich häufig bereits in der Geburtsstunde eines Menschen. Das Oxytocin-System eines Neugeborenen wird dadurch angekurbelt, dass es unmittelbar nach der Entbindung

Oxytocin

■ **Geburt:** Der Name Oxytocin kommt aus dem Griechischen und bedeutet „schnelle Geburt“. Die Bedeutung des Hormons bei der Geburt und für das Stillen ist seit Langem bekannt. Der Stoff fördert die Bindung zwischen Kind und Mutter.

■ **Vertrauen:** In den vergangenen Jahren hat Oxytocin viele Spitznamen bekommen: Vom Kuschel- oder Treuehormon ist häufig die Rede, sogar als „Molekül der Moral“ wurde es schon bezeichnet. Es gibt diverse Studien, die zeigen, dass sich Menschen unter Oxytocineinfluss vertrauensvoller verhalten. Sie diskutieren konstruktiver oder vertrauen anderen eher Geld an.

■ **Verstärkerstoff:** Die Forschung zeigt auch: Es ist komplex. Oxytocin verstärkt wohl Empfindungen, unter Umständen auch negative, aber es erschafft keine neuen.

■ **Autismus:** Kurzfristig kann Oxytocin Studien zufolge das Sozialverhalten von Patienten mit autistischen Störungen verändern. Ob es Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen langfristig helfen kann – und vor allem: welchen und unter welchen Bedingungen –, ist unklar.

einen ungestörten Kontakt mit seiner Mutter hat.

Geschieht das nicht, kann es passieren, dass sich ein Kind so entwickelt wie die kleine Lea aus dem Video.

Bei Lea wurde eine Körperkontaktstörung diagnostiziert, als sie ein knappes Jahr alt war. Sie kniff ihre Schwester, sie ließ sich von der Tagesmutter nicht hochnehmen, sie lächelte nicht. „Nicht ein einziges Mal im ersten Lebensjahr ist sie auf meinen Armen eingeschlafen“, sagt ihre Mutter am Telefon, „dort, wo sich kleine Kinder doch am ehesten fallen lassen.“

Die Ärzte gehen davon aus, dass Leas Körperkontaktstörung mit ihrer Geburtssituation zu tun hat. Kurz bevor sie per Kaiserschnitt zur Welt kommen sollte, geriet ihre Mutter in Panik: Die Rückenmarksnarkose wirkte nicht. Den ersten Schnitt des Skalpells erlebte sie bei voller Schmerzempfindung. Eine Totalanästhesie erfolgte. „Die Geburt habe ich als traumatisch in Erinnerung, ich konnte meine Tochter in den ersten Stunden nicht bei mir halten“, erzählt die Mutter. „Anstatt uns danach immer näherzukommen und daraus Kraft zu schöpfen, gerieten wir in einen permanenten Teufelskreis aus Stress. Selbst das Stillen war eine einzige Enttäuschung, meine Tochter trank, ohne diesen eigentlich innigen Moment zu mögen, und hat danach fast alles wieder ausgespuckt.“

Ein fein austarierter Mechanismus

Die höchste Ausschüttung von Oxytocin können Frauen während und nach einer natürlichen Geburt erreichen, wenn sie sich dabei sicher und gut betreut fühlen. Oxytocin löst die Wehen aus, mindert die Schmerzen,

sorgt für den Ausstoß der Plazenta, für den Milcheinschuss und wird während des Stillens ausgeschüttet. Es bewirkt bei der Mutter eine starke körperliche und emotionale Hinwendung zum Kind.

Auch beim Vater steigt durch die Geburt des Kindes der Oxytocinspiegel. Die Eltern sind auf die Augen des Kindes konzentriert und beginnen, in der sogenannten Ammensprache zu reden, einem melodischen, einfachen Sprachstil – sie begeben sich brabbelnd auf Augenhöhe mit dem Kind. All das wirkt sich wiederum positiv auf das Oxytocin-System des neugeborenen Menschen aus.

Wird dieser Prozess, wie bei Leas Mutter, durch eine Narkose blockiert oder später durch eine Trennung der Mutter vom Kind unterbrochen, kann eine Beziehungsstörung die Folge sein. „Ich habe ihre Körpersignale nicht verstanden und sie meine nicht“, sagt sie.

Die Zeit unmittelbar nach der Geburt ist also der Knackpunkt für die Aktivierung des Regelkreises aus Beziehung, Oxytocinproduktion und Wohlbefinden.

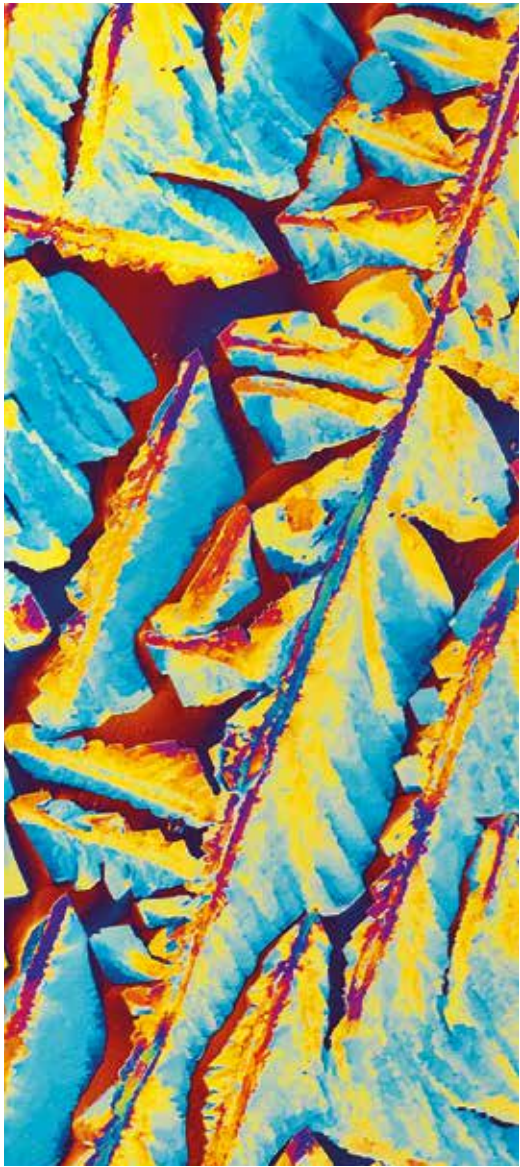
Kerstin Uvnäs Moberg, die schwedische Oxytocinforscherin, sieht auch dies in einem größeren, gesellschaftlichen Kontext. „Wir wissen inzwischen, dass dieser fein austariertere Mechanismus massiv gestört wird“, sagt die Physiologin am Rande der Tagung in München – und zwar sowohl durch Kaiserschnittgeburten als auch durch Wehenmittel und Teilnarkosen bei Vaginalgeburten. Die steigende Anzahl von Wunschkaiserschnitten etwa – viele Kinder kommen heute zu vereinbarten Wunschterminen auf die Welt – sieht sie als fatale Fehlentwicklung. Als Symptom

1979

Jungfräuliche Ratten, denen im Rahmen einer Studie Oxytocin verabreicht wird, verhalten sich **mütterlich** und bauen Nester

2005

Testpersonen **vertrauen** im Rahmen einer Studie Fremden Geld an. Jene unter Oxytocin sind großzügiger als andere



Kuss! Mutter und Kind zeigen beziehungsgerechtes Verhalten Foto: Nomi Baumgartl/Agentur Focus

einer Gesellschaft, in der selbst verbindende und eigentlich unplanbare Erlebnisse wie eine Geburt vorab im Kalender stehen. Geht ein für viele erstrebenswerter Lebensstil womöglich auf Kosten biochemischer Prozesse?

Den grundsätzlichen Wunsch einer Frau nach Unabhängigkeit und Planbarkeit kann die Schwedin gut verstehen. Ihren eigenen Galopp zwischen Labor, Kindern, Betreuungseinrichtung und Haushalt habe sie noch gut in Erinnerung, sagt sie. Aber gegen die menschliche Biologie anzugehen hält sie für leichtsinnig. „Tritt bei einem Kind erst einmal eine Beziehungsstörung auf, bedeutet das im Nachhinein eine Menge problematischer Zeit. Zur Emanzipation gehört für mich, dass die Mütter von ihrem Arzt ehrlich informiert werden. Vor allem wenn bei Eltern das Wissen nicht vorhanden ist, dass man diese Störung mit einer längeren Extraportion Nähe wieder einfangen muss.“

Dass Berührung und Nähe nicht mehr selbstverständlich zum Leben vieler gehören, spiegelt sich darin, dass es inzwischen in jeder größeren europäischen Stadt Kuscheipartys gibt. 2004 veranstalteten ein Sexualtherapeut und seine Partnerin in New York das erste dieser Treffen. Seitdem wird die Idee weitergereicht. Es gibt Apps wie Spoon, mit deren Hilfe man sich bei akutem Schmusbedarf einen willigen Kuscheipartner suchen kann.

Allein, Kuscheln mit Fremden, das nicht verpflichtet, sei eine Ersatzhandlung, findet Kerstin Uvnäs Moberg. „Was wir brauchen, ist Nähe in unseren eigentlichen Beziehungen.“

Martin Grunwald leitet das Haptik-Forschungslabor an der Universität Leipzig. Es ist das eu-

ropaweit einzige Labor, das sich wissenschaftlich ausschließlich mit dem Tastsinn beschäftigt. Warum brauchen wir Berührung, Herr Grunwald?

„Körperkontakt ist ein Lebensmittel“, betont er am Telefon. „Der Tastsinn ist der basalste aller unserer Sinne.“ Er wird im Mutterleib als erster aller Sinne entwickelt, noch ehe der Embryo zwei Zentimeter groß ist. „Ein Mangel an adäquaten Berührungsreizen kann zu schwersten Entwicklungsstörungen führen, weil Oxytocin in der frühen Kindheit ein wichtiger Wachstumsmotor für die Entwicklung von Gehirn und Körper ist.“

Ein Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen?

Über die Knappheit der Zeit, die viele Eltern heute für ihre kleinen Kinder aufbringen, kann er sich aufregen. Er beobachtet, sagt er, dass die Selbstverwirklichung durch Arbeit Familien auseinanderreiße. Er gießt seine Kritik in schon oft gehörte Beispiele: Eltern, die auf dem Spielplatz ihre Mails checken. Väter, die an einem fernen Flughafen eine Gutenachtgeschichte lesen und sie der Tochter via Internet schicken.

Ob es früher bessere Väter gab? Darüber ließe sich streiten. Entscheidend an Grunwalds Kritik ist, dass er sie mit biochemischen Prozessen rückkoppelt. „Die Zeit, die das Biosystem Mensch braucht, kann man doch nicht politisch oder ideologisch festlegen!“

Gemeinsam mit seinem Forschungsteam hat Grunwald etwa herausgefunden, dass Magerstüchtige unter einer Körperschemastörung und hirn-funktionellen Störungen leiden. Ihr Gehirn begreift nicht, dass ihr Leibumfang viel zu ge-

ring ist. Diese Körperschemastörung wiederum, hat Grunwald beobachtet, entwickle sich typischerweise bei Menschen, denen es an liebevoller körperlicher Berührung in der Familie gemangelt hat. Auch Anorexiker ertragen keine Berührung, so Grunwalds Erfahrung. „Die laufen weg, wenn sie als Therapie Massagen bekommen sollen.“

Kerstin Uvnäs Moberg sieht auch einen Zusammenhang zwischen dem Mangel an Berührung und der Zunahme psychischer Erkrankungen, vor allem von Angst- und Gemütsstörungen wie Depressionen. „Wer zu wenig Nähe zu den Menschen hat, die er liebt und denen er vertraut, schüttet weniger Oxytocin aus und wird seelisch und körperlich verletzlicher.“

Im Rahmen einer Studie wurden die Kinder einer Kita in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt während der Mittagspause eine Rückenmassage, der anderen Gruppe wurde vorgelesen. Nach drei Monaten zeigte sich ein Effekt, der mehr als ein Jahr anhielt: Die massierten Kinder waren gelassener und neugieriger als die Kinder der Kontrollgruppe.

Bei einem ähnlichen Versuch mit älteren Menschen in norwegischen Pflegeheimen konnte bei der massierten Gruppe die Dosis der Schmerzmittel und Antidepressiva deutlich gesenkt werden. Kerstin Uvnäs Moberg zieht daraus einen Schluss: „In modernen Gesellschaften ist unsere übliche tägliche Ration Nähe zu klein. Sonst würde eine zusätzliche Berührung von nur zehn Minuten nicht ausreichen, sich so positiv auszuwirken.“

Bei Jakob, dem achtjährigen autistischen Jungen, der sich eigentlich jeder Nähe verweigert, kommt der Durchbruch mit einem Labrador namens Hugo.



Ungestilltes Bedürfnis

„Ich war vielleicht sechs Jahre alt, da sagte ich: Mutti, nimm mich doch auch mal in den Arm! Da drückte sie mich mechanisch und tat mir dabei weh“

GARREDA MEYER, OLDENBURG

Hugo ist ein Therapiehund in einer ergotherapeutischen Praxis im bayerischen Penzberg. Eine Dreiviertelstunde lang streichelt ihn Jakob dort. Erst fasst er ihn wie einen Gegenstand an, roboterhaft, mechanisch. Berührung ohne Nähe. Dann stellt die Therapeutin eine Verbindung zwischen ihm und dem Tier her. „Was hat Hugo denn für eine Augenfarbe?“, fragt sie. Jakob schaut ihn an. Er sieht, wie der Hund reagiert; wie er seine Augen schließt, wenn er ihn krault. Immer intensiver streichelt der Junge ihn, und schließlich schläft Hugo, der Labrador, ein.

Wenig später sitzt Jakob auf dem Schoß seiner Mutter, die ihm in die Augen schaut, und hält ihren Blick. Drei, vier, fünf Sekunden lang, viel länger, als sie es aus dem Alltag von ihrem Sohn gewohnt ist. Der Hund hat sein Oxytocinsystem getriggert, und nun öffnet er sich auch den Menschen im Raum.

Am Ende des Therapietages, nach einer weiteren Kuscheirunde mit dem Labrador, springt Jakob nicht mehr vom Schoß der Mutter, sondern steigt langsam ab und lässt sich sogar danach noch einmal von ihr an den Schultern berühren und zugleich in die Augen schauen. „Das“, sagt die Mutter, „hat er so noch nie gemacht.“

Die Therapie, nach der Jakob behandelt wird, beruht auf einem Konzept von Uta Streit und Fritz Jansen, den Münchner Therapeuten – sie beruht auf der Konfrontation mit den Reizen, die die Betroffenen meiden. Für Fritz Jansen ist die Warmherzigkeit dabei unabdingbar. „Es geht nicht um Zwang. Einen Menschen mit Höhenangst schiebt man auch nicht gleich auf eine Hängebrücke. Wir gehen immer nur so weit, wie es das Kind

oder der Erwachsene gut aushalten kann. Manchmal massieren wir zunächst nur die Füße oder den Rücken oder üben Blickkontakt.“

Bleiben die Symptome indes unbehandelt, können sie sich bis ins Erwachsenenalter verfestigen. Fritz Jansen und Uta Streit sehen Körperkontaktstörungen nicht nur bei Kindern – sondern häufig auch bei einem der Eltern selbst, die mit ihren Kindern in die Praxis kommen. Oft sind das die Väter. Fritz Jansen sagt: „Diese Männer merken gar nicht, was sie ihren Kindern Essenzielles vorenthalten. Sie können die Bedürfnisse anderer nicht wahrnehmen.“

Oft flüchteten sich solche Typen Menschen in den beruflichen Erfolg und holten sich den menschlichen Kontakt durch Lob. „Im Extremfall sind das Menschen, die ein Leben wie in einem Kühlschrank führen.“ Soziales Verhalten sei bei ihnen weniger intuitiv als vielmehr eingeübt, ähnlich wie bei Menschen mit Asperger-Syndrom.

Und diese haben – dessen ist sich die Forschung inzwischen sicher – einen zu niedrigen Oxytocinspiegel. Wie Jakob.

Die Wirkung künstlichen Oxytocins verfliegt

Das Hormon, das vor gut 100 Jahren entdeckt wurde, lässt sich seit etwa 50 Jahren künstlich herstellen. Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass sich Menschen nach Verabreichung von synthetischem Oxytocin sozialer, zugewandter und vertrauensvoller verhalten. So bewies eine Studie der Psychologieprofessorin Beate Ditzen vom Institut für Klinische Psychologie der Universität Heidelberg mit erwachsenen Paa-

Fortsetzung auf Seite 20

2010 Probanden unter Oxytocin-Einfluss kooperieren gern mit Leuten, denen sie sich zugehörig fühlen. **Fremde** setzen sie eher herab, so eine Studie

2015 Eine Studie zeigt: Mäuse mit einer bestimmten autismusähnlichen Störung verhalten sich unter dem Einfluss von Oxytocin **sozialer**

Fortsetzung von Seite 19

ren, dass sie sich positiver zueinander verhielten, wenn sie vor einem schwierigen Partnergespräch Oxytocin bekamen. Sie schauten einander mehr in die Augen, stimmten dem anderen öfter zu und gingen einfühlsamer aufeinander ein. Im Anschluss an das Gespräch wurde im Blut ein geringerer Spiegel des Stresshormons Cortisol nachgewiesen.

Das Problem dabei ist nur: Die Wirkung des künstlichen Hormons verfliegt nach spätestens einer Stunde. Eine echte Therapie muss also darauf basieren, das körpereigene System anzukurbeln. Auf Anfassen und Anschauen.

Sogar noch im hohen Alter. Garrela Meyers Mutter war 83 Jahre alt, als sie eine Expositionstherapie machte.

Garrela Meyer aus Oldenburg wuchs in der Nachkriegszeit auf. Es war eine Zeit, in der es ums Überleben ging, der Vater war gestorben, und die Mutter schenkte ihrer Tochter nur wenig körperliche Zärtlichkeit. Die Tochter erinnert sich: „Ich war vielleicht sechs Jahre alt, da sagte ich: Mutti, nimm mich doch auch mal in den Arm! Da drückte sie mich mechanisch und tat mir dabei weh.“

Geprägt von ihrem ungestillten Bedürfnis nach mütterlicher Zuneigung, wurde Garrela Meyer selbst Körpertherapeutin. Aber erst als sie selbst schon über 60 war, sprach sie ihre Mutter auf deren distanziertes Verhalten an und schlug ihr eine Therapie vor. Zu ihrem Erstaunen war die alte Frau dazu bereit.

„Jetzt erst lebe ich“, habe ihre Mutter gesagt, als sie das Umarmen zum ersten Mal so richtig genoss, erzählt Garrela Meyer. Zehn Jahre konnten die beiden Frauen ihr neues Verhältnis noch auskosten. 93-jährig starb die Mutter – in den Armen ihrer Tochter.

■ **Margarete Moulin** ist Bayern-Korrespondentin der taz. Das Thema Nähe fasziniert sie, seit sie selber Kinder hat

■ **Medizinische Beratung:** **Adrian Serban**. Er ist Kinderarzt und Psychotherapeut

SELBSTVERSUCH Erst Fluchtgedanken, dann Löffelchenstellung: zu Gast auf einer Kuscheiparty

Hände auf meiner Brust

AUS LEIPZIG PAUL WRUSCH

Vier Hände wandern über meinen Körper. Über meine Unterschenkel, meinen Bauch, über die Schultern, durch die Haare und den Hals hinab. Ich liege mit verbundenen Augen auf der Matratze und weiß nicht, wem diese Hände gehören. Frau oder Mann, alt oder jung, dick oder dünn? Wer lässt seine Hand gerade auf die Innenseite meines Oberschenkels gleiten? Im Hintergrund meditative Musik, Räucherstäbchengeschmack – und immer wieder diese weiche weibliche Stimme: „Spürt diese Wärme, spürt euren Atem und die Hände.“ Fluchtgedanken.

Drei Stunden zuvor. „Habe Mut, du selbst zu sein“, steht auf dem gelben Schild am Eingang des kleinen Neubaus der MUT-Fabrik im Leipziger Osten. Ich muss erst einmal Mut aufbringen, um durch die Tür zu gehen, denn drinnen warten fremde Menschen darauf, miteinander – und mit mir – zu kuscheln. Wir werden begrüßt, zahlen 20 Euro, und ziehen unsere Schuhe aus.

Zwölf Matratzen, mit dunkelroten Laken bezogen, bedecken den braunen Laminatboden. Stehlampen, Palmen, Regale. Darin Kissen, Decken, Kerzen. Es ist stickig. Wir sind 24 Menschen, zwölf Männer und zwölf Frauen, die jüngsten Mitte 20, der älteste um die 70. Jogginghosen, Fleece, Leinen. Wir hocken auf den Matratzen, noch Abstand haltend zu den Nachbarn. Den fremden Körpern.

Smita und Sabine begrüßen uns zur Kuscheiparty. „Berührt zu werden ist ein menschliches Grundbedürfnis“, sagt Smita. „Schön, dass ihr den Mut habt, in diesem geschützten Raum zu experimentieren“, sagt Sabine. Beide sind Tantramasseurinnen und um die 40. Ein Stoffigel kreist. Wer ihn in den Händen hält, stellt sich vor. Vorname, Gefühlslage („aufgeregt“, „müde“, „angespannt“) und ob man zum ersten Mal hier ist. Kein Alter,



Die erste Kuscheiparty ist auch eine Kopfsache Foto: Scott Sommerdorf/ap/picture alliance

kein Beruf, keine Motive. Neben mir sind noch acht andere Neulinge. Skeptisch sind sie.

Die Matratzen werden an die Wände gelehnt. Zur Auflockerung sollen wir tanzen. Also tanzen wir. Jeder für sich. Es läuft „Happy“ von Pharrell Williams. Manche trippeln nur auf der Stelle – ich auch. Draußen scheint die Sonntagsmittagssonne, drinnen tanzen 24 Menschen. Hilde fällt mir sofort auf. Sie heißt in Wirklichkeit anders, so wie alle anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kuscheiparty. Hilde hat kurzes graues Haar. Sie ist zum ersten Mal hier und eine, mit der ich beim Kaffee gerne über das Leben und die Liebe reden würde. Mit ihr will ich kuscheln. Andere hüpfen, ausgelassen. Björn etwa. Schwarze Stoffhose, schmutziges T-Shirt, Eso-Typ. Er schießt durch den Raum, fällt, steht wieder auf. Ich wippe weiter und schwitze und will nicht mit Björn kuscheln.

„Bildet Paare“, sagt Smita. Ich lächle Hilde an. Sie lächelt zurück. Wir reichen uns die Hände. Noch wird nicht gekuschelt, son-

Wir landen auf dem Boden, und ich löftele sie von hinten. Eineinhalb Stunden verharre ich so

dern gespiegelt. Nachmachen, was der andere vormacht, „in Kontakt treten“, sagt Smita. Wir haben Spaß. In die Knie. Mit den Händen durch die Haare, abklatschen, drehen, an den Ohren ziehen. Partnertausch. Mit Maik klappt das Spiegeln nicht so gut. Er guckt verbissen. Ich stelle mir vor, wie er auf Mittelaltermärkten Scheingefechte mit Holzsword austrägt und Honigwein aus einem Horn trinkt. Seine ambitionierten Verrenkungen strengen mich an.

Behutsam werden die ersten Berührungen vorbereitet. Mit geschlossenen Augen stehe ich in der Mitte, Hände werden auf meinen Körper gelegt. Ich soll Nein sagen oder Ja, je nachdem, ob es sich gut anfühlt. Fremde Hände auf dem Körper, das ist

nichts, was man im Alltag erleben will. Schon zufällige Berührungen in der U-Bahn stressen mich. Und jetzt das.

Die nächste Eskalationsstufe: sich blind hingeben. Ich liege also mit verbundenen Augen am Boden und spüre vier Hände auf mir, die streicheln, kneten, massieren. Als ich mit dem Streicheln dran bin, die Augenbinde abgelegt habe, arbeite ich mich an den Unterschenkeln von Maik ab, ausgerechnet. Feste Waden hat er. Immerhin.

Kuschelnäuel

Nebenan liegt Björn auf dem Rücken. Eine junge Frau und ein älterer Mann bearbeiten seinen Körper. Unter Björns dünner Hose zeichnet sich deutlich sein steifer Penis ab. Irritierte Blicke. Eine Erektion sei nicht schlimm, sagt Smita am nächsten Tag am Telefon. Auch Lust zu haben sei in Ordnung. „Sie wird bei uns aber nicht ausgelebt.“ Für Smita sind Kuscheipartys vor allem ein Experimentierfeld. Wie stelle ich Nähe her, wie trete ich in Kontakt zu anderen? „Manche beginnen zu weinen“, sagt sie.

„Weil sie ihre Sehnsucht spüren, so angenommen zu werden, wie sie sind. Bedingungslose Nähe zu erfahren. Oder weil sie daran denken, dass ihnen diese Nähe als Kind gefehlt hat.“ Bei uns weint niemand.

Die Kuscheizeit beginnt, auf die alle hier warten. Mir graut vor ihr. Erneut: Fluchtgedanken. Wir stellen uns in einen Kreis, legen Augenbinden an, fassen einander bei den Händen. Smita sorgt dafür, dass sich der Kreis zu einer Spirale formt und wir uns in der Mitte treffen. Ich spüre Körper, vor, neben, hinter mir. „Jetzt können eure Hände die Umgebung erforschen“, sagt Smita. Hände, die mich am Hintern berühren, die über die Brust streicheln. Es wird eng, es riecht nach Schweiß. Die ersten gleiten zu Boden. Ich schiebe die Augenbinde hoch. Kuschelnäuel. Ich klammere mich an Doris, freundliche Ausstrahlung. Oder hat sie mich ausgesucht?

Wir landen auf dem Boden, ich löftele sie von hinten, lege meinen Arm um sie, den sie beständig streichelt. Die nächsten eineinhalb Stunden verharre ich in dieser Position. Doris wirkt ausgehungert, liebesbedürftig. Wohligh drückt sie ihren Körper an meinen. Kurz habe ich Mitleid. Ich sehe in die Gesichter. Alle wirken zufrieden. Eigentlich doch nicht: bedauernswert. „Warum die Leute zu uns kommen, wissen wir nicht“, sagt Smita später am Telefon. Mitleid sei unnötig, „denn wer hat kuscheln nicht nötig?“

Die Kuscheizeit geht vorbei, es läuft ein Song von Ich + Ich. Smita und Sabine haben Mühe, die Gruppen aufzulösen. In der Feedbackrunde drückt Doris den Plüschigel an sich. „Ich habe die Zeit sehr genossen, die innigen Berührungen meines Partners. Ich hatte Angst, dass er geht. Aber er ist geblieben.“

Ein letztes Gruppenkuscheln. Dann hetze ich aus dem Raum. Doris kommt hinterher. „Ich wollte mich herzlich bei dir bedanken.“ Wir umarmen uns.

Hinter den Schlagzeilen beginnt die **taz.am wochenende**

Abopremie

Für nur 15,90 Euro/Monat finden Sie die taz.am wochenende jeden Samstagmorgen in Ihrem Briefkasten. Wir wünschen ein schönes Wochenende mit der taz. www.taz.de/weabomail@taz.de | T (030) 2590 2590

Wenn Sie eine unserer Prämien möchten, beträgt der Mindestbezugszeitraum des Wochenendabos 12 Monate.
taz Verlags- und Vertriebs-GmbH, Rudi-Dutschke-Str. 23, 10969 Berlin