

Mit Online-Kuscheln den Corona-Koller vertreiben

Die verordneten Distanzregeln lassen viele vereinsamen – doch die Menschen wissen sich zu helfen

Sascha Britsko

Orientalische Flötenmusik dringt aus den Lautsprechern des Computers. Eine sanfte Stimme sagt: «Du fährst mit deinen Händen über deine Brüste, hin zu den Schultern und dann zum Gesicht. Stell dir vor es wäre jemand anders, der dich berührt, jemand, den du magst.» Die sanfte Stimme gehört LuciAnna Braendle, Sexual- und Paartherapeutin aus Winterthur. An diesem Freitagabend erklärt Braendle einem knappen Dutzend Leute via Video-Chat, wie sie mit sich selbst kuscheln können.

Berührt zu werden, gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Zahlreiche Studien zeigen, dass Berührungen für uns so existenziell sind wie essen oder schlafen. Doch wegen der Corona-Krise und des verordneten Social Distancing berühren sich die Menschen in den letzten Monaten immer weniger. Um das Virus einzudämmen, ist das auch gut so. «Bleiben Sie zu Hause» ist die Devise, mit der Alain Berset versehentlich seinen ersten Electro-Hit landete. Ein Grossteil der Bevölkerung hält sich brav an die Empfehlungen. Doch was Alain Berset freut, lässt manche vereinsamen. Die Umarmung bei der Begrüssung oder das Küsschen bei der Verabschiedung gibt's in Corona-Zeiten nicht. Und das könnte genau das Gegenteil von dem bewirken, was Berset zu erreichen versucht.

«Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass Menschen, die über eine längere Zeit unter sozialer Isolierung oder Einsamkeit leiden, mehr gesundheitliche Probleme und eine kürzere Lebenserwartung haben», sagt Anik Debrot, Psychologin und Expertin für Berührungsforschung an der Universität Lausanne. «Wir können noch nicht abschätzen, welche Konsequenzen die jetzigen Distanzierungsmaßnahmen haben werden, aber Menschen, die sich schon einsam fühlen, werden während der Corona-Krise wahrscheinlich noch einsamer sein.»

Wir sind «unterkuschelt»

Die Haut ist das grösste menschliche Sinnesorgan, sie ist durchsetzt mit Millionen von Nervenzellen. Berührt uns jemand, wird im Gehirn das Glückshormon Oxytocin, auch Kuschelhormon genannt, freigesetzt. Oxytocin reduziert nachweislich Stress und senkt das Schmerzempfinden. Das ist biologisch schon lange in uns verankert: Wer verliebt ist, hält Händchen, weint ein Baby, nimmt man es in den Arm. Leider funktioniert diese Gleichung auch in die andere Richtung: Ungewollte soziale Isolierung bedeutet auch weniger Glückshormone und ein höheres Stresslevel. In Stresssituation schüttet unser Gehirn das Hormon Cortisol aus. «Cortisol wiederum schwächt das Immunsystem und macht uns anfälliger für Viren», sagt die Berührungsexpertin Debrot. «Berührungen helfen mir, mich zu entspannen. Doch seit Corona erlebe ich gar keine Berührungen mehr», gesteht Sandra*. Sie ist eine der Teilnehmerinnen an diesem Abend und hat sich dazugeschaltet, um «endlich einmal abschalten zu können».

So wie Sandra geht es vielen in der Schweiz. 3,8 Millionen Privathaushalte gibt es, über ein Drittel davon sind Einpersonenhaushalte. Das Sorgentelefon 143 verzeichnete im März 7,5 Prozent mehr Gespräche als im Vorjahr. «Seit der Corona-Krise sind Themen wie Einsamkeit und Sorge um die Alltagsbewältigung deutlich präsenter geworden», sagt Sabine Basler, Geschäftsführerin des Verbandes. Für den April habe man deswegen aufgestockt und 300 Stunden mehr potenzielle Redezeit geschaffen.

«Unsere Gesellschaft war bereits vor Corona unterkuschelt», sagt die Sexualtherapeutin Braendle. «Als die Quarantäne kam, dachte ich: «Die Leute haben Angst, fühlen sich alleine, und dann werden ihnen auch noch Berührungen verboten. Was macht das wohl mit ihrem Immunsystem?» Da musste ich etwas tun.» Als Braendle ihren Kurs zum ersten Mal online anbot, meldeten sich gleich 30 Leute an. «Es ist erstaunlich, wie ein Gefühl von Verbundenheit auch virtuell hergestellt werden kann», sagt sie.

In die Augen geschaut

In normalen Zeiten finden die Kuschelabende im realen Leben statt: Wildfremde Menschen treffen sich zu einem gemeinsamen «Begegnen und Berühren». Der Höhepunkt des Abends ist ein Kuschelhaufen, bei dem alle Teilnehmer kreuz und quer, neben oder auch übereinander liegen. «Der Effekt beim virtuellen Berühren ist bestimmt nicht der gleiche wie bei einem Kuschelabend. Aber es hat doch eine überraschend tiefe Wirkung», sagt Braendle. Schliesslich werde das Kuschelhormon Oxytocin auch ausgeschüttet, wenn man sich selbst berühre oder jemandem intensiv in die Augen sehe.

Die Berührungsexpertin Debrot sieht einen gewissen Nutzen in Online-Kuschelpartys: «Der Kontakt mit dem eigenen Körper ist in dieser Zeit enorm wichtig. Dadurch lässt sich das Gefühl von Einsamkeit ein wenig entschärfen.» Berührungen seien nur eine Art, Liebe und Zuneigung zu

kommunizieren. Das gehe ebenfalls über andere Medien wie Telefon oder Video. Als Ersatz für tatsächliche Berührungen helfe auch, wenn man sich eincreme, in eine Decke kuschele oder sich einfach in die Sonne setze.

«Wenn ihr den Bildschirm etwas schräg stellt, bekommt ihr den Eindruck, als würdet ihr euch in die Augen schauen», weist die Therapeutin an jenem Abend an. Es folgt eine Atemübung: tief einatmen und langsam wieder ausatmen. Zehn Minuten lang. Niemand sagt ein Wort. In der Feedbackrunde ist Sandra sichtlich erleichtert: «In ein menschliches Gesicht zu schauen, hat mich berührt und mir das Gefühl von Nähe gegeben. Ich konnte endlich etwas runterfahren.»

*Name geändert.