



Abteilung: Gesellschaft und Religion      Redaktion: Anne Winter  
Sendereihe: Lebenswelten                      Autor/-in: Renate Werner  
Sendung: 09.05.2024                              Sendezeit: 9.03 - 9.30 Uhr/rbbkultur

Eine Produktion des Westdeutschen Rundfunks

---

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt; eine Verwertung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet. Insbesondere darf das Manuskript weder ganz noch teilweise abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Eine Verbreitung im Rundfunk oder Fernsehen bedarf der Zustimmung des RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg).

---

## **Komm Kuscheln Wege zu mehr Kontakt**

Sprecherin: Julia Lenska

Musik: Christoph Brandner und Martha Bahr

Technische Realisation: Hans-Günther Kasper

Regie: Helga Mathea

Redaktion: Christina Maria Purkert

### **OT 01 Nicole Bader**

Irgendwann mal in meinem Leben hat mir bei Sexualität was gefehlt, das war mir ganz klar. Und ich weiß noch, der Vater meiner Kinder, der hat zu mir gesagt, also ich stehe nicht auf Blümchensex. Als ich versucht habe, ihm zu erklären, was meine Sehnsucht ist. Aber ich hatte selber nicht die richtigen Worte. Und ich habe lange in mir selber geforscht, wonach ich mich eigentlich sehne.

### **AT01 Atmo außen**

### **OT 02 Dirk Müller**

Ich denke, die meisten Menschen sind nicht aufrichtig, das zuzugeben, weil Einsamkeit klingt irgendwie so nach Außenseitertum. Und das dann sich einzugestehen, diese Schwäche. Ich glaube, da haben die meisten Schwierigkeiten mit. Und das ist glaube ich nicht erlaubt bei uns.

### **Ansage**

Komm Kuschneln - Wege zu mehr Kontakt  
Eine Sendung von Renate Werner

### **AT 03 Dirk Arbeiten Schornstein**

#### **OT 03-1 Dirk Müller**

Ich heiße Dirk, bin 35 und arbeite als Schornsteinfeger.

### **AT 04 Schornstein Seil rein**

#### **OT 03-2 Dirk Müller**

Ich komme aus einer Handwerksfamilie und da war das irgendwo naheliegend.

### **AT 04 Schornstein Seil raus**

#### **Sprecherin**

Seine dunkelblonden Locken bindet Dirk zu einem Zopf zusammen, bevor er die Leiter umklammert und beherzt auf ein Flachdach im Kölner Stadtteil Pesch klettert. Am Schornstein angelangt, wirft er die Kugel mit dem Besen hinein und lässt sie an einem Seil in den Kamin gleiten. Als er es wieder hochzieht, steigt eine kleine Staubwolke auf, die im Sonnenlicht um ihn herum flirrt.

### **OT 04 Dirk Müller**

Diese schöne Aussicht zu haben, bei Wind und Wetter draußen zu sein, dieses rustikale, aber auch die menschliche Nähe, also die Warmherzigkeit der Menschen zu spüren, das ist das, was mich immer noch an dem Beruf erfreut.

### **AT 05 Dirk Wohnung**

#### **Sprecherin**

Dirk lebt in einer Zweizimmerwohnung in Köln, in der Stadt, wo er aufgewachsen ist. Seit kurzem ist er wieder Single. Er trifft sich gerne mit guten Freunden, spielt in einer Volleyballmannschaft und liebt es zu reisen.

### **OT 05 Dirk Müller**

Ich suche nach dem Lebensglück. Ich suche nach der großen Liebe und das treibt mich irgendwo umher.

### **Musik**

### **OT 06 Dirk Müller**

Wenn ich mich etwas länger zurückerinnere, hatte ich da tatsächlich eine Hürde, Menschen in die Augen zu gucken, näher zu kommen oder so eine Spannung. Wenn jetzt ein Körperkontakt dann vonstatten gegangen ist, einem wirklich intensiv die Hand zu geben und tief in die Augen zu sehen, da gab es eine Hürde.

## **AT 06 Straße Auto**

### **OT 07 Dirk Müller**

Irgendwo hatte ich den Eindruck, dass ich eine Veränderung bräuchte und einen Perspektivenwechsel.

### **Sprecherin**

Vor einem Jahr entdeckte Dirk Kuscheiparties. Treffen, bei denen sich Menschen anfassen, kraulen und in den Armen liegen. Seitdem geht er regelmäßig kuscheln. In Köln, im Ruhrgebiet oder in Berlin.

## **OT 08 Angeline Heilfort**

Die erste Regel ist die Klamotten bleiben an! Das heißt, ihr dürft natürlich dicke Pullover ausziehen, wenn ihr noch was drunter habt.

## **AT 07 Party Gemurmel**

### **Sprecherin**

Kuscheiparty in Berlin. 25 Leute sitzen im Kreis. Der große Raum eines Yoga-Zentrums ist mit Matten und türkisfarbenen Fleecedecken ausgelegt. Angeline Heilfort und Rubem Joy Fockink veranstalten hier einmal im Monat eine Kuscheiparty. Dirk ist aus Köln angereist, der Abend ist offen für alle.

## **OT 09 Begrüßung**

**Angeline** Regel Nummer eins Es herrscht kein Kuschei-Zwang. Das heißt, du musst nicht kuscheln.

**Rubem** Ein Vielleicht ist ein Nein als Empfehlung. Wenn ihr einen Widerstand spürt, dann sage Erst mal Nein.

**Angeline** Und lasst das, was ihr bekommt jetzt rein, oder versucht das zumindest.

## **AT 08 Party leiser**

### **Sprecherin**

Die Regeln machen schnell klar, was hier geht und was nicht. Wer will schon von einem wildfremden Menschen ungefragt angefasst werden?

- Drogen und Alkohol sind tabu.

- Voraussetzung für Berührung ist Einverständnis, und was angemessen ist, wird vom Empfänger entschieden.

- Vor jeder Berührung muss gefragt werden.

Während bereits erste Hände nacheinander suchen und Menschen zueinander finden, sitzt Dirk in eine orangefarbene Decke gehüllt am Rand und beobachtet.

## **AT 09 Party**

### **OT 10 Dirk Müller**

Ich merke gerade noch, irgendwie hat sich mein Gemüt der Witterung angepasst, ich bin noch etwas kühl und ich brauche noch ein bisschen Zeit, um mich richtig fallen lassen zu können.

### **Sprecherin**

Direkt vor ihm berühren sich zwei Frauen gegenseitig an den Armen. Dann - nach einem kurzen Dialog - streichelt die eine der anderen über die Wange. Die andere gibt Rückmeldung.

## **AT 09 Party**

### **OT 11 Zwei Frauen**

**Christiane** ganz erstaunlich wohltuend. Ganz erstaunlich. Ja.

**Elena** ganz innig irgendwie, kann man so beschreiben.

### **Sprecherin**

Wer sich bedrängt fühlt, kann „nein“ sagen. Für Dirk war die Nähe beim Kuschneln am Anfang trotzdem eine Hürde.

### **OT 12 Dirk Müller**

Die ersten Male, wo ich in eine intensive Berührung gegangen bin mit einem Menschen, wo ich sonst auf Abstand geblieben wäre, normalerweise. Und jetzt sollen wir da kuscheln? Ich probiere es mal aus. Fühlt sich jetzt aber irgendwie so, baut sich da ein Widerstand auf. Na ja, lass es mal zu, halte es mal aus, mal gucken, was passiert und irgendwann ist das weg. Das löst sich auf.

### **AT 10 Atmo Party mittendrin**

#### **Sprecherin**

Dirk und eine blonde Frau in einem roten Pulli, um die 50 Jahre alt, schauen sich an, lächeln und nicken kurz. Ein Zeichen, um näher zu rücken. Dirk setzt sich hinter die Frau, sie sprechen kurz, dann schiebt er seine Hand in ihren Nacken und beginnt zu massieren. Beide schließen die Augen.

### **OT 13 Dirk Müller**

Also, das ist eine Art und Weise, wirklich aus diesem Kopf rauszukommen, ins Herz, in sich hinein zu fühlen, das Herz zu öffnen. Das ist eine sehr gute Übung dafür.

### **OT 14-01 Angeline Heilfort**

Wenn ich das Gefühl habe, ich gehöre dazu, weil ich angefasst werde und diese Berührung sagt mir Du bist Teil dieser Gesellschaft, du gehörst dazu, du bist ein Mensch, ich habe dich gern. Das ist schön, dass du da bist. Dann ergibt sich in uns sehr viel, so einfach einen Sinn für den Sinn des Lebens.

### **Sprecherin**

Angeline Heilfort trägt eine türkisfarbene Jogginghose und ein gelbes Oberteil. Zusammen mit ihrem Freund Rubem Joy Fockink organisiert die Frau mit den langen, braunen Haaren Kuschelparties. Hauptberuflich ist Angeline Schauspielerin und Rubem Yogalehrer.

### **OT 15 Angeline Heilfort**

Wir werden immer einsamer. Es gibt wahnsinnig viele Haushalte, die alleine wohnen und wir haben weniger Kontakt. Und deswegen, ja, so viele Menschen haben es verlernt. Das ist aber eben wieder erlernbar, das ist das Schöne.

### **Sprecherin**

Zu ihren Parties kamen am Anfang oft nur drei, vier Leute, das war noch vor der Corona-Pandemie. Mittlerweile kommen manchmal zwanzig, manchmal vierzig Menschen. Und es werden immer mehr, vor allem junge Leute gehen kuscheln.

### **AT 10 Atmo Party**

#### **Sprecherin**

Zufrieden schaut Angeline in den Raum, die meisten sind vom Sitzen ins Liegen gewechselt. Dirk aus Köln kuschelt inzwischen mit einer anderen Frau, er liegt auf dem Rücken, sie auf der Seite, den Kopf auf Dirks Brust.

### **OT 17 Angeline Heilfort**

In der Begegnung musst du nicht entspannen, du musst, du musst nicht leisten, du musst mir nicht zurückgeben, du musst nicht happy sein, du musst nicht weinen, weil jetzt was raus muss oder so, da bin ich wirklich absichtslos und vor allem absichtslos im Sinne von Ich möchte nicht, dass es zu irgendeiner sexuellen Begegnung kommt.

### **Sprecherin**

Angeline weist auch deshalb im Vorfeld darauf hin, dass man jede Begegnung ohne Grund sofort abbrechen kann. Zum entspannten Umgang mit Nähe gehört, die eigenen Grenzen zu benennen: Nicht nur klar »Ja«, sondern auch deutlich »Nein« zu sagen.

### **OT 18 Angeline Heilfort**

Natürlich kommt es vor, dass sexuelle Erregung stattfindet in diesem Raum, das ist ja logisch. Also wir werden berührt, der Körper springt an, springt vielleicht automatisch an, vielleicht kenne ich in meinem Leben bisher, seit ich erwachsen bin, nur noch sexuelle Berührung. Ich kenne die andere gar nicht mehr. Und das ist auch ein Übungsraum. Manche können das von vornherein und manche brauchen ein bisschen länger. Dieser Kuschelpartyraum bietet deshalb auch einen tollen Übungsraum, weil es kann nicht komplett kippen.

### **AT 11 Kuschelparty**

**Angeline** Könnt ihr kurz gucken, was der Atem macht, ob ihr synchron seid oder nicht, jetzt nicht stressen damit ...

### **Sprecherin**

Das Bedürfnis nach Nähe und die - nachvollziehbare - Angst vor Übergriffen... vielleicht auch Scham oder Schüchternheit beim Nein-Sagen. Beim Kuscheln tauchen viele Gefühle gleichzeitig auf.

### **OT 19 Dirk Müller**

Ich wurde von einer Teilnehmerin gefragt, ob ich sie am Po berühre, was ich dann auch in Ordnung fand. Eine andere hat irgendwann gesagt, dass meine Hüfte zu nah dran wäre. Für sie war da die Grenze wohl schon erreicht. Ja, das ist das Schöne, dass wir da so offen mit auf diesen Seminaren umgehen.

### **Musik**

### **Sprecherin**

Berührungen sind lebensnotwendig für uns. Bei Kleinkindern führt nur die körperliche Nähe zu einer sicheren Bindung zu den Eltern. Auch bei Erwachsenen wirkt sich Berührung aus: Das Herz schlägt langsamer, Glückshormone werden ausgeschüttet und das Stresslevel sinkt. Kuscheln stärkt sogar das Immunsystem.

### **OT 20-1 Elisabeth von Thadden**

Wer sich mit den Berührungs-Forscherinnen unterhält, der sieht sehr schnell: Die Berührung macht den Unterschied aus.

**Sprecherin:** Elisabeth von Thadden, Buchautorin.

### **OT 20-2 Elisabeth von Thadden**

Sie ist das Zeichen, dass tatsächlich ein leiblicher Mensch anwesend ist, aus Fleisch und Blut, wie man sagt. Und dann erst fühlen wir uns nicht nur sicher, sondern auch wir spüren, dass es uns gibt.

### **Sprecherin**

Elisabeth von Thadden hat für ihr Buch „die berührungslose Gesellschaft“ mit Forscherinnen, Philosophen und Medizinern gesprochen. Ihr Ausgangspunkt, sich mit Berührung zu beschäftigen war die zunehmende Einsamkeit.

### **OT 21 Elisabeth von Thadden**

Und das hat viel damit zu tun, dass wir wirklich so individualisiert leben wie noch nie. Und Einsamkeit ist sehr, sehr anstrengend für die Gesundheit. Das ist eine beständige

Herausforderung durch Stress und auch durch Angst. Alleinsein ist etwas sehr Positives, aber Einsamkeit als unfreiwilliges Vermissen von anderen Menschen, das ist doch etwas Ungutes und ist heute glaube ich, auch massenhaft eine Frage an uns alle.

### **AT 08 Kuschelparty**

#### **Sprecherin**

Die Kuschelparty nähert sich dem Ende zu. Dirk schält sich vorsichtig aus einem Haufen aus Körpern, Kissen und Decken, einige andere, die sich dazu gelegt hatten, räkeln sich genüsslich.

### **OT 22 Dirk Müller**

Für mich war das immer war das auch ein Thema, mich darauf einzulassen, auch auf menschliche Berührungen und habe mich da verletzlich gezeigt und habe gemerkt Hey, warum passiert da nichts. Ganz im Gegenteil, es passieren schöne Sachen, Ich fühle mich danach beschwingt und toll. Und ja, das ist so ein schönes Erlebnis, um das weiter in mein Leben zu ziehen und auch in mein Alltagsleben in meinem Privatleben.

#### **Sprecherin**

Nicole, eine Frau mit langen hellen Locken lockert sich aus der Umarmung mit zwei Männern, die Innigkeit, mit der sich die drei Menschen begegnet sind, ist noch zu spüren als sie die Köpfe zusammenstecken, um leise miteinander zu reden.

### **AT 15 Musik**

#### **OT 23 Nicole Bader**

Wie wunderschön es ist, dass es um nichts geht. Sondern einfach nur im Moment sein, in dieser Berührung, nichts machen müssen. Wir sind einfach nur miteinander und das, was sich schön anfühlt, das können wir auch eine Weile beibehalten. Wenn vielleicht eine bessere Idee kommt, dann kann man mal die Position ändern. Ach ich fühl mich jetzt so durchgeraschelt. Ich würde mich am liebsten einfach so wegrollen und in mein Bettchen fallen.

### **AT 13 Nicole schnibbelt in der Küche**

#### **Sprecherin**

Nicole Bader ist 53 und lebt in einem umgebauten Hof in der Nähe von Mönchen-gladbach. In Berlin macht sie bei Angeline und Rubem eine Ausbildung zur Kuscheltherapeutin. Die letzte Kuschelparty war Teil ihrer Ausbildung. In ihrer großen Wohnküche brutzelt Gemüse auf dem Herd. Nicole kocht Risotto, das Lieblingsgericht ihres 13jährigen Sohnes, der gleich aus der Schule nach Hause kommt.

### **OT 25 Nicole Bader**

Ich hatte eine große Umbruchsituation. Wie immer mal wieder im Leben. Ich war ja verheiratet und wir haben zwei Kinder zusammen. Und aus dem Haus, in dem wir gemeinsam gewohnt haben, musste ich halt irgendwann mal raus. Das war vor zweieinhalb Jahren und es war sehr wild für mich. Da is mir schon alles so ein bisschen um die Ohren geflogen.

#### **Sprecherin**

Nicole plant, Kuschelparties in Nordrhein-Westfalen zu veranstalten, und sie will sich zusätzlich als Kuscheltherapeutin selbständig machen.

### **OT 26 Nicole Bader**

Die Kuschelparty ist für jeden, der spürt, ich habe Bedarf und ich traue mich das jetzt. Und dann gibt es eben die Möglichkeit dort zu erfahren, ich traue mich zwar hinzugehen, aber ich traue mich nicht in Berührung zu kommen. Ich traue mich nicht zu kuscheln und es muss ja auch niemand berührt werden bei der Kuschelparty. Es darf jeder auch an der Seite bleiben und nur zugucken und vielleicht wäre dann der nächste Schritt, ich frag mal ob ich zur Kuscheltherapie kommen kann um dann einfach so den ganzen Raum für mich zu haben.

## **AT 14 Nicole wurschtelt im Zimmer**

### **Sprecherin**

In dem Zimmer, in dem sie Kuscheltherapie anbieten will, stehen noch letzte Kartons vom Umzug. Es gibt eine Dachschräge mit Fenster und wer sich auf den Boden legt, hat direkten Blick in den Himmel. Aber es ist noch viel zu ungemütlich.

## **AT 05 Straße**

### **OT 27 Nicole Bader im Auto**

Gerade bin ich auf dem Weg zu einem Ausstatter. Ich muss Matten kaufen. Die sind für meinen Raum zu Hause, wo ich Kuscheltherapie anbieten will.

### **Sprecherin**

In einem unscheinbaren Hinterhof erreicht sie über eine Treppe die Werkstatt von Armin Beitz. Der große, stämmige Mann lehnt gebeugt über ein Papier an einem großen Holztisch. Die Industrieregale sind voll mit Stoff, Leder und Füllmaterial, sie reichen bis unter die Decke. An der Wand lehnen hellgrüne und gelbe Rollen Schaumstoff. Der Ausstatter führt Nicole herum. Von Kuschelparties hat er noch nie was gehört.

## **OT 29 Gespräch**

**Armin** Ich habe mich gefragt, wo dieser Trend herkommt. Ist das was Amerikanisches? Keine Ahnung. Nein. Aber warum nicht? Ich meine...

**Nicole Bader** In Berlin ist es ziemlich verbreitet und da mache ich auch meine Ausbildung bei Kuschel-Raum. Und dort ist es sehr, sehr erfolgreich.

**Armin** Da muss man ne Ausbildung für machen?

**Armin** Kann ich mir überhaupt nicht vorstellen.

Kuscheln tue ich mit meiner Freundin und Sex eben auch. Aber es geht auch nur kuscheln. Da muss ich mit wildfremden Leuten, für mich wär das nix.

### **Sprecherin**

Nicole ist es nicht anzumerken, ob sie Armins Ressentiments stören oder nicht. Mit Abwehr oder sogar Abscheu haben Menschen, die Kuscheln gehen, oft zu tun.

## **OT 31 Nicole und Armin**

**Nicole Bader** Tatsächlich ist ja das genau der Grund, warum wir so dafür brennen, wenn wir es einmal ausprobiert haben. Weil da sind viele Menschen, die das erste Mal. Okay, gut, ich probiere es mal aus und dann danach plötzlich mal Feuer und Flamme sind oder halt nie dazu kommen.

**Armin** Ja, ich kann mir auch vorstellen, dass das vielleicht bei der weiblichen Bevölkerung auf mehr Akzeptanz stößt als bei den männlichen.

## **AT 16 bei Armin**

### **Sprecherin**

Der Ausstatter legt eine Rolle Schaumstoff auf den Tisch und streicht das hellgrüne Material glatt.

## **OT 32 Nicole und Armin**

**Armin** Wäre denn so was in der Stärke oder vielleicht?

**Nicole** Fühlt sich super an.

### **Sprecherin**

Nicole hat sich entschieden. Armin notiert die Maße ihres Zimmers, das Nicole damit auslegen will und verspricht, ihr bald ein Angebot zukommen zu lassen. Dann macht sich der Ausstatter mit einer Schere an einem dicken Papier zu schaffen.

### **OT 33 Nicole Bader**

Ich plane jetzt für den Anfang drei Partys im Monat, vielleicht irgendwann dann auch vier, wenn mir das ganz leichtfällt und ich Routine habe. Und dann hoffe ich einfach, dass viele Menschen auch zur Kuscheltherapie kommen, weil ich schon vorhabe, mein Geld damit zu verdienen.

### **OT 34-1 Elisabeth von Thadden**

*Das Eigentümliche ist ja, dass das eine ganz große, wachsende Industrie ist.*

#### **Sprecherin**

Elisabeth von Thadden, Buchautorin.

### **OT 34-2 Elisabeth von Thadden**

Also ob man an die Hugging-Machines denkt, wo Menschen sich in die Arme von Maschinen legen, um sich gebettet und aufgehoben zu fühlen oder dann gibt es Decken. Die man kaufen kann, also schwerwiegende Bettdecken, die einem das Gefühl geben, man hat da wirklich jetzt eine umschließende feste Hülle. Mit anderen Worten: ist ein super Geschäft mit einem menschlichen Urbedürfnis, nämlich sich gehalten, geschützt und berührt zu fühlen. Und jetzt wäre es natürlich leicht zu sagen, man verspottet all die Kuschelparties. Aber ich finde es erst mal ganz großartig sagen zu können, Berührung wird freiwillig gewählt. Und wenn man dafür dann halt 3,50 € ausgibt oder auch 20 €, dann sei's drum. Und diese Freiwilligkeit, die sollte man festhalten, damit man weiß, was man gewonnen hat.

#### **Musik**

##### **Sprecherin**

Fehlende körperliche Berührung kann tatsächlich zu existenziellen Ängsten führen, bis hin zu der Angst zu sterben. Darunter liegt ein archaischer, menschlicher Instinkt: Wenn wir aus der Horde ausgeschlossen sind, sind wir gestorben. Wir sind verhungert, wir sind erfroren. Diese Angst kann auch der moderne Mensch immer noch abrufen.

### **OT 35 Elisabeth von Thadden**

Also nicht jede Berührung ist ein Ausweg aus der Einsamkeit. Aber ich glaube, es gibt ja Formen der Berührung oder der Nähe, die für jeden etwas Einleuchtendes haben. Sich ins Kaffee zu setzen zum Beispiel. Oder beim Public Viewing, bei der Weltmeisterschaft dabei zu sein oder in Konzerte zu gehen, also Orte aufzusuchen, an denen andere Menschen sind und in denen man die Nähe spüren kann. Und die ist ja ein bisschen steuerbar und angenehm.

### **OT 36 Angeline Heilfort**

So, einen wunderschönen guten Morgen. Guten Morgen. Wir hoffen, ihr habt gut geschlafen.

### **AT 15 Leute murmeln**

#### **Sprecherin**

Zweites Ausbildungswochenende bei Angeline und Rubem in Berlin. Durch die Fenster im Yogazentrum scheint die Sonne. Zehn Leute sitzen im Kreis. Nicole Bader hat einen kleinen Block in der Hand und macht sich Notizen.

### **OT 37 Rubem**

Dienen und empfangen ist so eine klassische Massage, wenn sie normal abläuft.

#### **Angeline Heilfort**

Wenn ich hungrige Hände habe. Wenn ich nicht satt bin mit Berührung, dann kann ich machen, was ich will. Ich gebe eine Massage. Was eigentlich dienen ist, aber es schleicht sich ein Nehmen ein und ich mopse mir was. Und das würde die Person hier unten merken. Und jetzt habt ihr drei Minuten lang Zeit, beide Seiten, die Freude zu entdecken, die Freude zu nehmen und die Freude zu erlauben.

**Rubem** Los geht's.



## **AT 15 Leute murmeln**

### **Sprecherin**

Nicole hält die Hand einer Frau und beginnt, sie vorsichtig zu kneten.

Sechs Frauen und zwei Männer wollen lernen, wie sie jemanden professionell bekuscheln. Es geht um Regeln, um das Thema Grenzen und um verschiedene Berührungstechniken. Die Inhalte der Ausbildung haben Angeline und Rubem selbst zusammengestellt. Zwischen den Wochenend-Modulen gibt es Hausaufgaben.

## **OT 39 Rubem**

Es geht letztendlich, um sich besser kennen zu lernen und in Selbstfürsorge zu gehen. Was brauche ich, um mich wohler zu fühlen und damit ich jemandem Berührung schenken kann, Aufmerksamkeit schenken kann, muss ich auch sozusagen voll sein, bis zu einem gewissen Punkt oder mich gut kennen und für mich zu sorgen.

## **Musik**

### **Sprecherin**

Nach angenehmen Körperkontakten wie Umarmungen oder Massagen schütten wir Bindungshormone aus, die in Zusammenhang mit Liebe, Vertrauen und einem Gefühl der Ruhe stehen. Dafür muss man nicht unbedingt zu einer Kuscheltherapie gehen.

## **OT 41 Angeline Heilfort**

Wenn wir in dieser schönen Begegnung sind, dann entspannst du dich, Du baust Stress ab, du bist glücklicher. Du lernst, Wünsche zu äußern, Grenzen zu setzen, all diese Dinge. Es gibt zum Beispiel auch die Empfehlung, bevor man anstrengende Gespräche in einer Beziehung hat. Also Geld, Kinder, so die Klassiker, wohin fährt man hin im Urlaub oder so, dass man sich tatsächlich erst mal 20 Minuten berührt, also kuschelt, weil es wesentlich schwerer ist, einen Menschen zu verletzen, sei es körperlich oder verbal, wenn ich vorher in so einer Ebene war.

## **OT 42 Atmo Klingel und Begrüßung**

**Dirk Müller** Hey.... Setz dich hin. Mach es Dir gemütlich.

**Benjamin** Jo.

**Dirk Müller** Brauchst Du noch ein kleines Schafsfell zum Schmusen?

**Benjamin:** Irgendwas zum Überdecken wär irgendwie schon ganz schön. Ja.

### **Sprecherin**

Dirk hat Besuch von seinem Freund Benjamin. Benjamin ist 32 und arbeitet als Arzt in einem Kölner Krankenhaus. Die beiden Männer spielen zusammen in einer Volleyballmannschaft. Jetzt sitzen sie im Schneidersitz auf dem Sofa in Dirks Wohnung und trinken Tee.

## **OT 43 Benjamin und Dirk**

**Benjamin** Wir kennen uns seit drei Jahren, wir haben uns auf dem Jakobsweg kennengelernt.

**Dirk** Und ich habe einfach so ganz dumm nach dem Weg gefragt. Und so bin ich dann hinterhergedackelt. Und irgendwie haben wir uns ganz gut verstanden.

**Benjamin**

Dirk ist einfach nen kuschliger Dude, ich glaube auch, dass Dirk so jemand ist, der immer auf der Suche ist nach Dingen, die ihn berühren und die ihn bewegen. Ich glaube, Berührung ist einfach sehr was sehr altes, archaisches irgendwie, ich glaube gerade kuscheln ist einfach so ein Thema, oder Berührung, das dich jetzt gerade fasziniert, ich finde es schön, weil das bringt auch mich dazu, da ein bisschen mehr hinzuschauen.

### **Sprecherin**

Benjamin hat schon mal etwas ähnliches ausprobiert: Playfight. Organisiertes Raufen unter Männern. Er ist einer der Freunde, mit denen Dirk offen über sein Bedürfnis nach Kuscheiparties spricht.

#### **OT 44 Dirk Müller**

Männer kuscheln einfach von ihrem Naturell irgendwie nicht. Es ist nicht anerzogen unter Männern, sich anzufassen und Körperkontakt zu pflegen.

Man kennt das vielleicht selbst: wenn Männer sich umarmen, dieses Abklopfen, oftmals ist da eine gewisse Distanz dazwischen und die klopfen wie so ein bisschen den Staub aus dem Teppich. Und da herrscht so ein bisschen Unbehagen bei vielen.

#### **Sprecherin**

Seine Komfortzone, echten Kontakt zu vermeiden, verlässt Dirk immer öfter. Er kann inzwischen Menschen näher an sich ranlassen - auch im Alltag.

#### **OT 45 Dirk Müller**

Mit Freunden achte ich da bewusst drauf, dass ich dann doch mal die denjenigen in den Arm nehmen, die einfach die Hand auf die Schulter lege oder kleine Gesten, dass der andere sich gemeint fühlt, sich berührt fühlt. Ja, das bringt einfach sehr viel Qualität ins Leben.

#### **Sprecherin**

Nicole Bader aus Mönchengladbach hat den theoretischen Teil ihrer Ausbildung zur Kuscheltherapeutin hinter sich, jetzt muss sie üben.

#### **OT 46 Nicole**

Ich bin an der Stelle, dass heute der vierte Proband kommt von zehn, damit ich dann mein Zertifikat bekomme. Ich frage halt Menschen in meiner Umgebung, meine Freunde oder manchmal auch fremde Leute, weil ich auch schön finde, Menschen als Proband zu haben, die ich noch gar nicht kenne.

#### **AT 17 Gespräch Markus Nicole**

##### **Sprecherin**

Nicole sitzt mit Markus an ihrem Küchentisch. Markus ist wie Nicole Anfang fünfzig. Früher haben die beiden zusammen Parties gefeiert. Heute sind sie ein wenig aufgereggt, denn Nicole wird ihrem alten Freund gleich eine Kuschelstunde geben. Diese Art von Körperkontakt hatten sie miteinander noch nicht.

**Nicole Bader** jetzt ist das ja ein Mann da ist mir schon wichtig, dass er weiß, dass gewisse Körperregionen eben nicht berührt werden und dass ich einfach dann auch aussteigen dürfte, wenn es vorkäme.

**Markus** Es ist ja auch für mich Neuland. Ich bin mal gespannt, was mich erwartet.

##### **Sprecherin**

Nicoles Kuschelraum ist fertig. Sie hat die Wände mit einem grünen Muster bemalt, der Boden ist mit Matratzen ausgelegt und die Decken, die auf den Matten liegen, passen Ton in Ton zur Wandfarbe. Im grauen Jogginganzug und bunten Ringelsocken steigt Markus auf die Mattenfläche. Eine Stunde lang darf er sich jetzt Nicoles Kuschelkünsten hingeben.

#### **AT 18 Matte**

**Nicole** Dann würde ich jetzt hinter dich kommen, mal anfangen, bisschen Deinen Kopf zu massieren. Hmmhmm

#### **Musik**

#### **AT 01 Vögel**

#### **OT 50 Nicole Bader**

Mich hat es jetzt schon persönlich verändert, weil als ich meine erste Kuschelparty hatte, ich dachte ja, ich kann super jeden berühren und lass mich berühren und habe keine Berührungsängste. Und als ich bei meiner ersten Kuschelparty war, da habe ich gemerkt, dass

auch ich schwer Nein sagen kann. Wenn mich jemand fragt, kann ich Deinen Arm berühren und ich möchte das eigentlich nicht. Dann waren da Ängste, dass ich dann vielleicht gar nichts mehr kriege, dass ich lieber Ja sage, damit was für mich abfällt. Das fand ich superspannend, das zu entdecken.

## **Musik**

### **Sprecherin**

Berührung bleibt ein Wagnis. In einer Welt, in der es viel zu viele gewaltsame Berührungen gibt: Übergriffe, Schläge, Vergewaltigungen und Kriege, da ist freiwilliger Körperkontakt kostbar. Berührung nährt uns und gibt uns das Gefühl, mit der Welt verbunden zu sein. Das ist ein guter Grund - Einverständnis vorausgesetzt - uns näher auf die Pelle zu rücken.

### **OT 51 Dirk Müller**

Ich konnte mich insgesamt auf Menschen nicht so gut einlassen. Das war sehr oberflächlich. Ja, ich habe nicht viel Tiefe zulassen können und das möchte ich nicht. Ich möchte nicht an Menschen so lieblos aneinander vorbei leben. Ich möchte in jedem Kontakt irgendwie menschliche Nähe produzieren. Wenn es dann zugelassen wird.

Also ich habe einen Lebenssinn irgendwo drin gefunden und ich finde, das sollte für viele Menschen irgendwo ein Ziel sein. Liebevoller Leben, ein Leben voller Liebe, die man bekommt und die man gibt. Irgendwo ist das Bestandteil, die körperliche Nähe und die Nähe zum Menschen.

### **AT 01 Vögel**

### **OT 52 Nicole Bader**

Vielleicht brauchen wir sogar eine Kuschel-Revolution, weil wir Menschen einfach verlernt haben Mensch zu sein und uns weniger in die Augen geguckt haben, uns weniger berührt haben in den letzten Jahren. Und ich wünsche mir einfach, dass wir uns erinnern und mehr in Berührung kommen auf allen Ebenen. Und deswegen kann ich auch unterschreiben, dass wir eine Kuschel-Revolution brauchen.

## **Musik**

### **Absage:**

Komm Kuschneln - Wege zu mehr Kontakt

Sie hörten eine Sendung von Renate Werner

Es sprach: Julia Lenska

Musik: Christoph Brandner und Martha Bahr

Technische Realisation: Hans-Günther Kasper

Regie: Helga Mathea

Redaktion: Christina Maria Purkert

Eine Produktion des Westdeutschen Rundfunks