

# Hold me tight ...

INTERVIEW: CLAUDIA EHERER

EXPERTENTIPPS: DR. ROMAN BRAUN M.ED. / TRINERGY INTERNATIONAL

## WARUM KUSCHELN SO GLÜCKLICH MACHT.

Das haben wir unseren Experten Dr. Roman Braun gefragt und spannende Antworten sowie Fakten zu einer der angenehmsten Beschäftigungen der Welt bekommen.

”

**Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass auch Haustiere wie Hund und Katze die Rolle des Kuschelpartners erfüllen können.**

### Warum kuschelt der Mensch überhaupt, woher kommt das?

Streicheln, Nähe zum Partner, Zärtlichkeit – das findet doch jeder gut. Klar, der Titel „schönste Nebensache der Welt“ ist bereits vergeben. Kuscheln berührt uns im wahrsten Sinne des Wortes auf mehreren Ebenen gleichzeitig – etwa emotional, sozial oder körperlich. Kuscheln hat demnach auf jeden Fall genauso seine Wichtigkeit und ist aus meiner Sicht weit oben im Ranking der schönsten Nebensachen. Denn es hat viele körperliche und mentale Vorteile: Wir fühlen uns wohl, es macht gesund und verstärkt zusätzlich die Bindung zu unserem Kuschel-Partner. Der psychologische Grund, warum wir kuscheln, liegt bei unseren Vorfahren. Wir sind nun mal Säugetiere und suchen instinktiv den Kontakt zu unseren Artgenossen. Das beginnt schon, wenn wir als kleines Kind Haut-an-Haut gestillt werden oder als „Muttertier“ dem Bruttrieb nachkommen wollen. Das bedeutet aber nicht, dass nur Frauen den Instinkt nach Körperkontakt haben – Männern liegt das Kuscheln genauso in den Genen.

### Wie wichtig ist Kuscheln für Körper und Seele?

Kuscheln ist für Körper und Seele gleichermaßen wichtig. Der Hautkontakt beispielsweise entspannt uns auf körperlicher Ebene, weil dabei das sogenannte „Kuschelhormon“ Oxytocin und das „Glückshormon“ Dopamin ausgeschüttet werden – dadurch fühlen wir uns richtig gut. Durch die beiden Hormone werden außerdem verstärkt Botenstoffe ausgeschüttet, die zusätzlich unser Immunsystem stärken. Kuscheln ist zudem auch ein echter Seelenheiler: Es tut uns emotional gut, weil wir die Glückshormone spü-

ren und durch Kuscheln Trost finden. Wir sind soziale Tiere und sehnen uns nach dem Körperkontakt, den wir besonders im Winter durch die dicke Kleidung vermissen. Dagegen schafft das Kuscheln Abhilfe.

### Was passiert mit uns, wenn wir kuscheln?

Kuscheln stärkt ebenso auf der sozialen Ebene. Es fördert unser Selbstbewusstsein, weil uns der Partner mit der zärtlichen Berührung signalisiert: Ich werde (mit all meinen Fehlern) akzeptiert, wie ich bin. Das ist doch ein aufbauender Gedanke, oder? Und das wollen wir wiederum auch gern zurückgeben: Auf einer spirituellen Ebene möchten wir dem Partner mit dem Kuscheln ebenso etwas Gutes tun, und wünschen ihm dieselben Glücksgefühle, die wir auch selbst dabei erleben. Zu guter Letzt spielt eine genetische Komponente mit, wenn wir kuscheln: Beim engen Körperkontakt lernen wir, den anderen im wahrsten Sinne des Wortes besser zu riechen. Durch die Pheromone des Partners können wir erschnuppeln, ob man genetisch zusammenpasst – die Bindung wird dabei wesentlich gestärkt.

### Und was, wenn wir es hingegen nie tun?

Dann spüren wir: Es fehlt etwas. Viele Menschen suchen den Körperkontakt dann auf andere Weise. Sie gehen etwa häufig zum Arzt, der ihnen viel Aufmerksamkeit schenkt und sie berührt.

### Wenn gerade niemand in der Nähe ist – wie kann man Kuscheln ersetzen?

Wir suchen uns instinktiv einen Partner, mit dem wir kuscheln können –

und das muss nicht unbedingt ein Mensch sein. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass auch Haustiere wie Hund und Katze die Rolle des Kuschelpartners erfüllen können. Natürlich fällt dabei die soziale, sowie genetische Ebene weg – Oxytocin und Dopamin werden jedoch trotzdem ausgeschüttet und sorgen dafür, dass man sich gut fühlt.

### Warum kuscheln Frauen oft lieber mit ihrem Liebsten, er hingegen möchte lieber weitergehen? Ist Kuscheln für beide manchmal einfach Mittel zum Zweck?

Pauschal kann man nicht sagen, dass Männer nicht gern kuscheln. Trotzdem mag das Kuscheln für Frauen oft wichtiger erscheinen, weil viele Frauen ein engeres Verhältnis zu ihren Emotionen haben und die positiven Auswirkungen des Körperkontakts voll auskosten. Männer sind da gern pragmatischer und gehen einen Schritt weiter – das „Kuschelhormon“ Oxytocin wird neben anderen Glücksgefühlen nämlich auch beim Orgasmus ausgeschüttet...

### Zur Person

Dr. Roman Braun M.Ed. ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen. Zu seinen Klienten zählen u.a. Weltmeister, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker.



Foto: trinergy