Sonntags Blick

Magazin

Weihnachts Special 2022

№ 51

Roger Federer

Wieso wir mit dem König weinten Seite 4

Therapie

Esel streicheln tut dem Herzen gut Seite 19

Grafik

Wie genau funktioniert unsere Haut? Seite 22

Wie rührselig - sind Sie?

Finden Sie in unserem Quiz raus, wie nah Sie am Wasser gebaut sind.

Seite 24

Lasst euch berühren!

Körperkontakt ist wichtig. Doch wir berühren uns immer weniger. Darum treffen sich in Luzern fremde Menschen zum Kuscheln.

Seiten 14–18

Zur Sache!

Neue **Sachbücher,** ausgelesen von Dr. phil. **Daniel Arnet**

Die innere Harfe

Wer hören kann, muss fühlen, denn Musik lässt keinen Menschen unberührt. Zurzeit höre ich gerne das «Weihnachtsoratorium» von Johann Sebastian Bach (1685–1750) oder den Song «White Winter Hymnal» von der US-Band Fleet Foxes – bei diesen Stimmen stellen sich bei mir die Nackenhärchen auf. Ja, solche Klänge können beglücken, und ich möchte nicht ohne sie leben. Dabei war es keine ausgemachte Sache der Evolution, dass Musik überhaupt existiert.

«Biologisch bedarf es ihrer nicht», schreibt Claus-Steffen Mahnkopf (60) in seinem unlängst erschienen Buch. «Es reicht, wenn unsere Ohren hören, was sie brauchen: Sprache und das Abbild der Umweltakustik.» Dass das auch dem Professor für Komposition an der Hochschule für Musik und Theater in Leipzig (D) nicht reichen würde, ist selbstredend: «Die Leute drehten durch.» Deshalb veröffentlicht er dieses informative Werk, in dem er die Entstehung von Musik in der Menschheitsgeschichte und durch komponierenden Menschen nachzeichnet.

Komponieren heisst eigentlich nur «zusammensetzen». «Malen, schreiben, dichten, zeichnen, bauen, bildhauern – alles deutsche Verben», schreibt Mahnkopf. «Nur für die Erfindung der Musik gibt es keines.» Weil es eben doch nur ein Zusammenklauben vorhandener Töne ist, wie Digital Natives behaupten, oder weil es im Gegenteil keine Arbeit, sondern eine genialische Eingebung von oben ist, wie begeisterte Romantiker meinen? Mit beiden Klischees räumt Mahnkopf auf: Komponist (meist sind es Männer) ist schlicht ein Beruf.

Der Erste dieser Berufsgattung könnte bereits vor 200 000 Jahren gewirkt haben, denn: «Der Homo sapiens unterscheidet klar zwischen Sprache und Musik», so Mahnkopf. Beides verbinde sich leicht: «Aber wer Sprache hört, hört vorrangig die Bedeutung, jedoch nicht den Klang», schreibt er. «Wer Musik hört, hört den Klang, der aber keine Bedeutung hat, zumindest keine begriffliche.»

In der Gegenwart ist der Stellenwert der Arbeit eines Komponisten je nach Musikstil ganz unterschiedlich, wie Mahnkopf einleuchtend darstellt: «In der Popmusik steht die Komposition am Ende einer Verwertungskette, an deren Anfang die Produktion und die Performance steht.» Im Jazz nehme sie eine mittlere Position ein, während in der Klassik der Komponist hoffe, «dass andere und Spätere sich seiner Musik annehmen».

Und die Zukunft? Die sieht Mahnkopf düster, zumindest was seine eigene Tätigkeit als klassischer Komponist im 21. Jahrhundert anbelangt. «Die Neue Musik (…) befindet sich nach wie vor in einer kulturellen Isolation», schreibt er. Intellektuellen und Wissenschaftlern, auch den gelehrtesten unter ihnen, fehle häufig der Zugang zur Musik. Vielleicht liegt das daran, dass sie zu kopflastig ist. Denn Mozart komponierte im 18. Jahrhundert, was Popmusiker heute produzieren: Hits, die zu Herzen gehen und die innere Harfe anrühren.

Erkenntnis:

«Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum», sagte einst der Philosoph Friedrich Nietzsche (1844–1900). Mehr noch: Das Leben wäre ein Irrenhaus, denn ohne Musik «drehten die Leute durch», wie Claus-Steffen Mahnkopf schreibt.

Claus-Steffen Mahnkopf, **«Die Kunst des Komponierens – wie Musik entsteht»,** Reclam

Mit FREMDEN auf der KUSCHELWIESE

Unbekannte Menschen herzen? Das braucht etwas Überwindung. In der Praxis zeigt sich: Am geleiteten Kuschelabend wirkt es auf einmal natürlich, wildfremde Menschen zu streicheln und von ihnen berührt zu werden.

KAREN SCHÄRER TEXT UND **ANJA WURM** FOTOS

Gruppenkuscheln ist bei vielen Tierarten normal, bei Menschen ungewohnt.

Mein Kopf ruht auf der Brust dieses Mannes, den ich vor zwei Stunden erstmals gesehen habe. Seinen Namen habe ich gehört und gleich wieder vergessen. Ich spüre seinen Herzschlag. Er atmet ruhig, streicht langsam über meinen Oberarm. Ich taste nach dem Körper, der neben dem Mann liegt, finde eine Hand, sie verflechtet sich mit meiner.

Kuscheln mit Fremden? **Die Idee wirkt abwegig, gar anstössig – und ist doch ein bewährtes Konzept nicht nur an diesem Anlass an einem Dezemberabend in Luzern.** «Cuddle Party» nannten es die Erfinder in New York vor rund 20 Jahren. In Schweizer Städten wie Zürich, Winterthur ZH, Bern, Basel und Luzern wird monatlich zum Kuschelabend geladen.

«Das Wort Party vermeiden wir bewusst», sagt Elmar Büeler (45), der die Luzerner Reihe mit Marlise Bühler (50) und Patrick Hofer (56) seit 2016 leitet. «In der Alltagssprache ist Kuscheln ▶

Beim Kuscheln mit Fremden geht es nicht um EROTISCHE ENERGIE

Rezeptoren und Nervenenden der Haut nehmen Berührungsreize auf.

◀ häufig ein Synonym für: Mal schauen, ob daraus Sex entsteht. Das ist es bei uns nicht.»

Beim Kuscheln mit Fremden geht es nicht um erotische Energie. **Die Berührungen sind absichtslos und achtsam. Der Intimbereich ist tabu, ebenso ein Abgleiten unter die Kleidung.** Ein Zweierteam leitet die jeweils 15 bis 20 Frauen und Männer, trägt durch den Abend.

Trotzdem: Wer das Angebot das erste Mal ausprobiert, verlässt seine Komfortzone. Das hat mit unseren gesellschaftlichen Konventionen zu tun. Von klein auf wird uns beigebracht, dass Nähe und Berührungen potenziell gefährlich sein können. Wer mit Kindern arbeitet, ist dazu angehalten, diese nicht physisch zu trösten. Die #MeToo-Bewegung verstärkt die Unsicherheit, ob eine Berührung überhaupt sein darf. Und Corona hat unsere Beziehung zur Nähe erst recht vergiftet. So sagte doch der oberste amerikanische Seuchenschützer Anthony S. Fauci (81): «In einer idealen Welt würden wir aufs Händeschütteln verzichten.» Weitere Formen der Berührung meinte er wohl gleich mit. Das mag in Bezug auf die Übertragung von Viren seine Richtigkeit haben. Doch die Forschung zeigt, dass Berührungen Wohlbefinden und Gesundheit fördern. Und dass umgekehrt ein Mangel an körperlicher Zuwendung immensen Schaden anrichten kann.

Das Leid von geschätzt 170 000 Kindern, die unter dem rumänischen Diktator Nicolae Ceausescu (1918–1989) in Waisenhäusern aufwachsen mussten, bestätigt die Befunde aus wissenschaftlichen Versuchen mit Affen: Vernachlässigung und fehlende körperliche Zuneigung führen zu massiv verzögerter Entwicklung und schlechterem Gedeihen.

Die Psychologin Tiffany Field (80) forscht seit rund 40 Jahren zu den therapeutischen Wirkungen von Berührungen und positiven Effekten von Massagen in allen Lebensphasen, vom frühgeborenen Säugling bis zum Seniorenalter. So konnte die Direktorin des Touch Research Institute in Miami (USA) aufzeigen, dass das Fehlen liebevoller Berührungen zu einem höheren Grad an Aggressivität führt. Berührungen mit moderatem Druck beruhigen das Nervensystem, senken den Blutdruck und den Pegel der Stresshormone. Dies wiederum führt zu einer höheren Anzahl von Immunzellen, die Bakterien, Viren und Krebszellen bekämpfen.

Aus dieser Warte hat Anthony S. Fauci also nicht recht: Berührungen wären erst recht wichtig, um dem Körper die Ressourcen zu geben, Viren zu bekämpfen. Auf die Frage, wie viel Berührung jede Person denn idealerweise haben sollte, antwortet Tiffany Field per Mail: «Das Bedürfnis ist individuell. Doch ich sage immer: Wie Ernährung und Bewegung braucht jede Person eine tägliche Dosis Berührung.» Die Professorin hält fest, dass Kuschelabende wie jener in Luzern eine ähnlich positive gesundheitliche Wirkung haben dürften wie eine Massagetherapie.

«Skin Hunger» meint das biologische Bedürfnis nach Berührung. Dass wir als Gesellschaft diesbezüglich unterversorgt sind, stellte Tiffany Field weit vor Corona fest. Während der Pandemie führte sie dazu weitere Studien durch: Der fast totale Berührungsentzug, den gerade alleinstehende Menschen erlebten, führte unter anderem zu Depressionen, Angstzuständen, Erschöpfung, Schlafstörungen.

Das Bedürfnis nach Berührung ist in vielen Ländern der Welt ein Markt geworden. Von den USA bis nach Japan gibt es Kuschel-Shops oder Kuschel-Cafés, in denen Kundinnen und Kunden fürs gemeinsame Dösen und Knuddeln mit Angestellten im Stundentarif bezahlen. In Japan haben Gäste in manchen Cafés die Möglichkeit, Katzen oder Hasen zu streicheln. Und der ebenfalls in Japan erfundene Roboter Paro, eine plüschige Robbe, wird auch in Schweizer Heimen zum Beispiel in der Therapie von Demenzkranken eingesetzt.

In Luzern sagt Marlise Bühler: «Kuschelabende sind kein Therapieangebot.» Doch von der starken Wirkung des Kuschelns in der Gruppe ist das Leitungstrio seit der jeweils eigenen ersten Erfahrung in Zürich vor einigen Jahren überzeugt. Patrick Hofer sagt: «Ich konnte dort innert kürzester Zeit in eine Ruhe hineinkommen. Das hat mich fasziniert.» Von einem Gefühl der Tiefenentspannung spricht auch Elmar Büeler. Er sagt: «Die Erfah- ▶

1 Wen man berührt, von wem man gestreichelt wird, das spielt im Kuschelhaufen keine Rolle. **2** Gefällt eine Berührung nicht, legt man die fremde Hand einfach weg. **3** Man kommt sich nah: Viele machen sich davor frisch.

Elmar Büeler, Marlise Bühler und Patrick Hofer (v. l.) leiten Kuscheln Luzern.

DIE FREMDEN werden zu einem Kollektiv

◀ rung, in so kurzer Zeit einer Gruppe von Menschen so nah kommen zu können, hat mich tief drinnen berührt.»

Aus Fremden, die teils selbst-, teils unsicher aus der Kälte in den Pavillon treten, werden innerhalb von drei Stunden – nein, keine Freundinnen und Freunde. **Die Fremden bleiben fremd, die Namen – gehört, vergessen.** Viel mehr erfährt man nicht, es ist hier nicht wichtig. Doch die Fremden werden zu einem Kollektiv, einem Rudel ähnlich, das sich einander vertrauensvoll zuwendet.

Als Kuschel-Energie bezeichnen Erfahrene diesen Zustand, wenn es ganz natürlich erscheint, dass man mit geschlossenen Augen daliegt und nicht weiss, zu wem die vier Hände gehören, die einem über den Körper streichen, ihn streicheln, kraulen, kneten. Die sogenannte Engelsübung ist der letzte vorbereitende Teil. **Wir haben uns Schritt für Schritt, von der aufrechten Begegnung mit Augenkontakt bis zur liegenden Hingabe angenähert.** Auf den abschliessenden Kuschelhaufen freuen sich jene besonders, die nicht zum ersten Mal hier sind. Ich beobachte zunächst die anderen, finde dann eine Lücke zwischen den jungen und älteren Körpern, kuschle mich an diese Männerbrust. Spüre sein Herz, seinen und meinen Atem.

Später tauche ich aus einer tiefen Entspannung auf und verlasse kurz danach diesen geschützten Raum. Verstrubbelt, genährt, ganz bei mir, etwas entrückt, wie aus einem Schlaf erwachend. ●

ANZEIGE

Gönnen Sie Ihrem Körper die Stoffe, die er braucht!

Wir alle werden im Jahr 2023 viel Energie brauchen. Bei den guten Vorsätzen am Jahresanfang steht die Gesundheit häufig an erster Stelle, insbesondere nach der Weihnachtszeit mit feinem Essen ohne ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung.
Damit Körper und Seele nicht dauerhaft aus der Balance geraten, benötigen sie gerade jetzt Ihre aktive Unterstützung. Existenziell wichtig sind dabei insgesamt 47 verschiedene **Vitalstoffe**: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente etc. – natürlich in der richtigen Menge zugeführt.
Entdecken Sie die **grosse Kraft der kleinsten Bausteine** – starten Sie mit unseren Fit & Vital Produkten frisch, fit und mit viel Energie ins neue Jahr!

Bestellen Sie direkt unter
www.premiumshopping.tv
oder telefonisch
0800 11 11 22 – Anruf kostenlos.

Exklusiv für SonntagsBlick-Leserinnen und -Leser

11 % Rabatt auf alle Fit & Vital Produkte mit dem Rabatt-Code STARK11*

* Der Rabatt-Code ist gültig bis zum 31.01.2023.

premium shopping.tv

Ruth mit dem Eseli Ticoeur in Grandson.

Übers Fell direkt ins Herz

Wie wichtig der **Kontakt mit Tieren für ältere Menschen** ist, zeigt der Besuch der beiden **Esel Pipo** und **Ticoeur** in einem Alters- und Pflegeheim.

KATJA RICHARD TEXT **PHILIPPE ROSSIER** FOTOS

Vorsichtig streichen ihre Hände über das dichte, graue Fell, dann werden die Augen von Ruth (60) feucht: «Da muss ich an meine Kindheit denken. Mit sechs Jahren bin ich auf genau so einem Esel geritten. Aber der war viel wilder, nicht so zart.» Liebevoll schaut sie das Eseli an: «Dich würde ich am liebsten behalten.» ▶