

Kuscheln gegen Einsamkeit: Neue Therapie erobert Hamburg!

Kuscheltherapie in Hamburg: Alexandra Ueberschär bietet Hilfe gegen Einsamkeit und psychische Probleme durch Berührung an.



Inmitten einer weltweiten Zunahme an Einsamkeit erleben immer mehr Menschen den Bedarf nach menschlicher Nähe und Berührung. In Hamburg setzt die Kuscheltherapeutin Alexandra Ueberschär einen Fokus auf diese Bedürfnisse. Sie hilft Klienten, die unter Einsamkeit oder psychischen Herausforderungen leiden, indem sie Kuscheltherapie anbietet. Diese Form der Therapie zielt nicht auf Sexualität ab, sondern fördert das menschliche Miteinander und den emotionalen Austausch.

Ueberschär hat eine Ausbildung als Krankenpflegerin und eine Weiterbildung als Multilevel-System-Coachin absolviert. Vor jeder Kuschelsitzung führt sie ein therapeutisches Gespräch, um die individuellen Ursachen für Einsamkeit und

Berührungsmangel herauszufinden. Häufig berichten Patienten von Erfahrungen wie Trennungen oder Missbrauch, die zu ihrem emotionalen Zustand beigetragen haben.

Kuscheln als unterstützende Therapie

Die Anzahl der benötigten Sitzungen variiert; in akuten Trauerphasen merken viele Klienten bereits nach wenigen Sitzungen eine Besserung. Eine Herausforderung ist jedoch, dass die Therapie privat bezahlt werden muss, da Krankenkassen die Kosten nicht übernehmen. Das Bewusstsein für Einsamkeit und Berührungsmangel ist besonders durch die COVID-19-Pandemie gestiegen. Dr. Tobias Heinrich, ein psychologischer Psychotherapeut in Hamburg, bestätigt die Zunahme dieser Probleme, insbesondere in Großstädten.

Einsamkeit und Berührungsmangel sind nicht nur emotionale Zustände. Sie können auch physiologische Folgen haben, wie durch das Hormon Oxytocin belegt wird. Dieses sogenannte Kuschelhormon wird durch Berührung freigesetzt und hat nachweislich positive Auswirkungen auf die soziale Bindung sowie die Stressreduktion. Studien zeigen, dass Kuscheln gegen Depressionen hilfreich sein kann, da es die Ausschüttung von Oxytocin stimuliert und damit das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Wissenschaftliche Hintergründe und Studien

Eine aktuelle Studie des Universitätsklinikums Bonn untersucht die Effekte von Oxytocin auf Einsamkeit. Das Forschungsteam hat festgestellt, dass dieses Hormon kurzfristig das Einsamkeitsgefühl vermindern kann. In der Studie erhielten 78 Teilnehmer, die sich einsam fühlten, Oxytocin in Form eines Nasensprays oder ein Placebo. Nach fünf wöchentlichen Gruppentherapiesitzungen berichteten die Teilnehmer, die das Hormon erhielten, über ein verringertes akutes

Einsamkeitsgefühl.

Die Studie wurde unter der Leitung von Dr. Jana Lieberz und Prof. Dr. Dirk Scheele durchgeführt und umfasst auch Kooperationen mit verschiedenen Universitäten. Sie zeigt, dass Oxytocin nicht nur kurzfristige Effekte auf das Einsamkeitsgefühl hat, sondern auch die positive Bindung innerhalb der Gruppe verbessern kann. Es bleibt jedoch festzuhalten, dass professionelle Hilfe für Depressionen und andere psychische Probleme weiterhin entscheidend ist.

Der Zusammenhang zwischen Berührung und Wohlbefinden ist evident. Menschen, die unter „Hauthunger“ leiden, verspüren oft ein starkes Bedürfnis nach Umarmungen und Berührungen. Eine bewusste positive Berührung im Alltag kann helfen, diesen Mangel zu lindern. Trotz der positiven Effekte, die Kuscheln bietet, ist es keine vollwertige Ersatztherapie, sondern sollte als unterstützende Maßnahme gesehen werden. Klienten wird empfohlen, auch andere Formen der Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um tieferliegende emotionale Herausforderungen zu überwinden.

In einer Welt, in der Einsamkeit ein wachsendes Problem darstellt, bietet die Kuscheltherapie eine alternative Möglichkeit, die tiefen Bedürfnisse nach Nähe und emotionalem Austausch zu erfüllen. Ein Umdenken in der Gesellschaft über den Wert von Berührung scheint notwendiger denn je.

Details	
Quellen	• www.fr.de • kuscheltherapie-zuerich.ch

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net