

## **Kuscheln gegen Einsamkeit: So kämpft Hamburgs Therapie-Expertin!**

Kuscheltherapie in Hamburg: Alexandra Ueberschär bietet Nähe gegen Einsamkeit und psychische Probleme. Ein innovativer Ansatz zur Heilung.

### **Hamburg, Deutschland -**

In Hamburg bietet Alexandra Ueberschär als Kuscheltherapeutin eine besondere Art der Unterstützung für Menschen an, die unter Einsamkeit oder psychischen Problemen leiden. Die Kuscheltherapie konzentriert sich auf zwischenmenschliche Nähe und verzichtet bewusst auf sexuelle Kontakte. Ihre Praxis ist mit weich gepolsterten Flächen und Kissen ausgestattet, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Ueberschär, die ausgebildete Krankenpflegerin ist und eine Weiterbildung als Multilevel-System-Coachin abgeschlossen hat, stellt fest, dass Gespräche oft nicht ausreichen, um seelische Hilfe zu leisten. Daher findet vor jeder Kuschielsitzung ein therapeutisches Gespräch statt, das dazu dient, die Ursachen der Einsamkeit und den Mangel an Berührung zu verstehen. Viele Klienten bringen Erfahrungen von Trennungen oder Missbrauch mit, was die Therapie individuell gestalten lässt.

### **Die Bedeutung von Berührung**

Die Anzahl der benötigten Sitzungen variiert stark; in akuten Trauerphasen kann sich eine Besserung bereits nach wenigen Sitzungen einstellen, während Langzeitprobleme wie Trauma

oder anhaltende Einsamkeit einen längeren Therapieprozess erfordern können. Es ist zu beachten, dass die Kosten für die Behandlung privat getragen werden müssen, da Krankenkassen keine Übernahme anbieten. Besonders während der Corona-Pandemie hat das Bewusstsein für Einsamkeit und Berührungsmangel zugenommen.

Dr. Tobias Heinrich, ein psychologischer Psychotherapeut in Hamburg, bestätigt, dass Berührungsmangel in Großstädten häufig vorkommt. In der wissenschaftlichen Forschung wird auch die körperliche Reaktion auf Berührung untersucht: Das Hormon Oxytocin, das durch Berührungen aktiviert wird, steht im Fokus. Die Intensität der Berührung in der Kuscheltherapie kann je nach Patient variieren, von einfachem Handhalten bis hin zu Umarmungen. Ueberschär hofft, dass ihre Klienten durch das Kuscheln Selbstvertrauen aufbauen, um auch in anderen sozialen Kontexten Nähe zu empfinden.

## **Gesundheitliche Konsequenzen von Berührungsmangel**

Berührungsmangel ist ein ernstzunehmendes Problem, da er oft schwer zu erkennen ist, jedoch viele Menschen betrifft. Wie auf der Website der Kuschelpraxis berichtet wird, sind regelmäßige angenehme Berührungen essenziell für einen stabilen Hormonhaushalt. Ein Mangel an Berührung führt zu niedrigem Oxytocin und erhöhtem Cortisolwert, was zu Einsamkeit und Stress führt.

Eine amerikanische Meta-Studie zeigt, dass Berührungsmangel gesundheitliche Schäden verursachen kann, die mit den Folgen von Alkohol- und Nikotinmissbrauch sowie Fettsucht und Bewegungsmangel vergleichbar sind. Er kann sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken und das Risiko für Angststörungen und depressive Verstimmungen erheblich erhöhen. Experten, wie der Haptikforscher Martin Grundwald, weisen darauf hin, dass Berührungsmangel psychische Erkrankungen begünstigen kann. In diesem Kontext

wird die Kuscheltherapie oftmals als erste Maßnahme empfohlen, um Berührungsmangel entgegenzuwirken, da sie normalerweise keine Nebenwirkungen hat und ergänzend zu anderen Behandlungen eingesetzt werden kann.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
<b>Ort</b>	Hamburg, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://nag-news.de">nag-news.de</a></li><li>• <a href="http://www.evangelisch.de">www.evangelisch.de</a></li><li>• <a href="http://www.kuschelpraxis.com">www.kuschelpraxis.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**