

Inhalt

Aus Körper werde Klang	2	Transhumanismus: zwischen Mensch und Cyborg	5
Anderssein	2	„Wahre Kraft kommt aus dem Herzen“	6
Er braucht es, nackt zu sein	3	Mit starken Schultern	6
Körper im schutzlosen Raum	3	Achtung, Kontrolle!	7
Verantwortung, die unter die Haut geht	4	Keine leichte Sache	7
Eine künstlerische Hommage	5	Auf Kuschelkurs	8

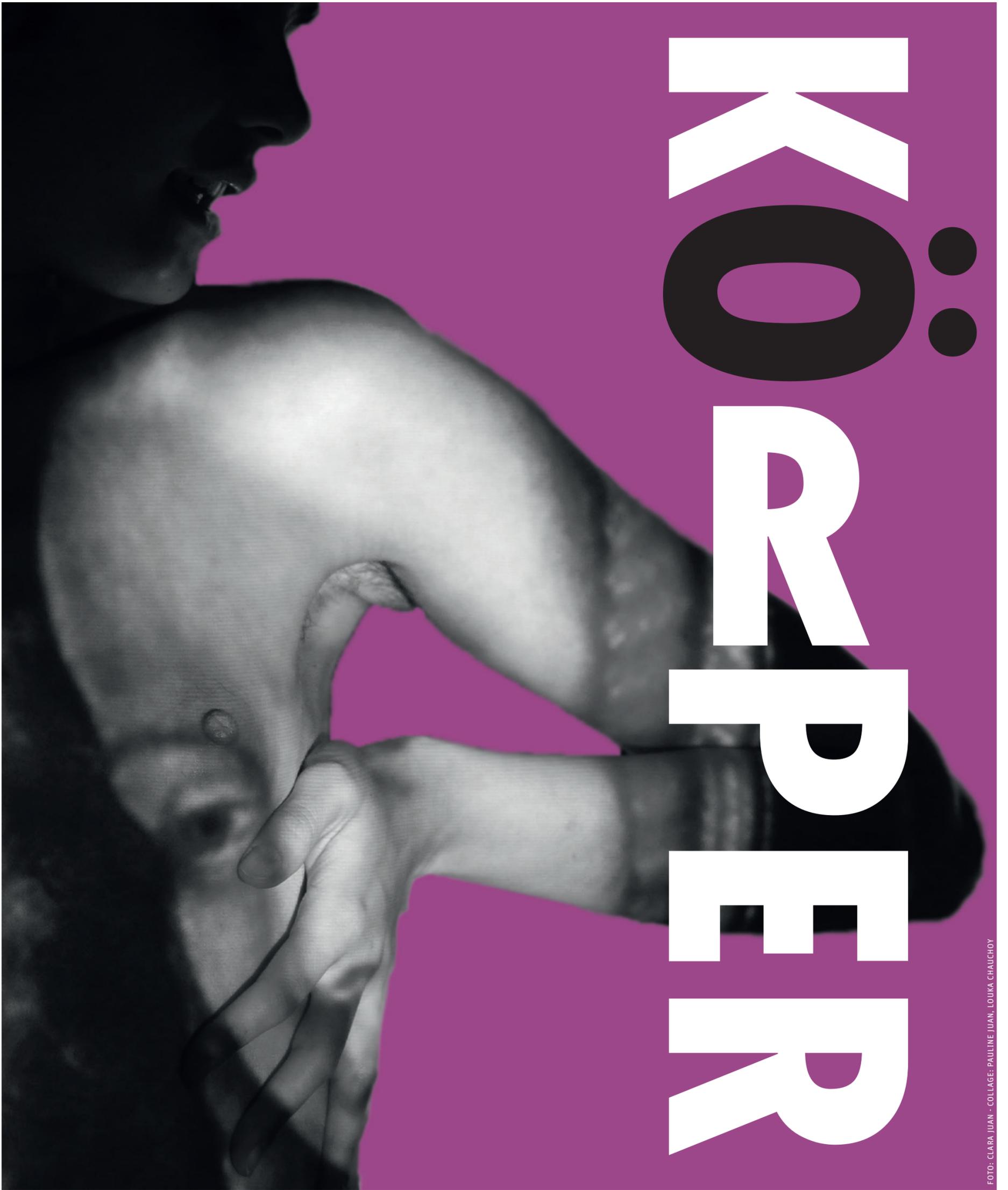


FOTO: CLARA JUAN - COLLAGE: PAULINE JUAN, LOUIKA CHAUCHOY

EDITORIAL

Er ist bei allen anders, er ist einzigartig, er ist vielseitig. Er ist tagtäglich unterschiedlichen Herausforderungen ausgesetzt. Er baut ab mit der Zeit, er ist die Hülle unserer Seele: der Körper. Wir formen ihn und er formt uns. Aber unser Körper ist mehr als eine äußere Erscheinung. Er will und kann mehr, verdient Beachtung.

Deshalb haben wir, die deutsch-französischen Journalistikstudierenden der Universität Freiburg, uns mit diesem Thema beschäftigt und sind verschiedenen Fragen auf den Grund gegangen: Wie kann ein Körper für einen anderen Körper sorgen? Wann ist der Körper Schlüssel für Wohlbefinden und Nähe?

Und wie wird Körpern ohne Fleisch und Blut Leben eingehaucht? Themen, die übersehen werden und die doch so präsent im Alltag sind. Schau mal auf deine Hände, auf deine Finger und schlage mit ihnen die Seiten dieser Zeitung auf. Dann wirst auch du einen neuen Eindruck von der Vielfalt des Körpers bekommen.

Aus Körper werde Klang

Seit 35 Jahren widmet sich Kolja Lochmann dem Geigenbau und formt Kunstwerke für Auge und Ohr.

von Nathalie Schneider

Der Duft von Holz und Lack liegt in der Luft. Die deckenhohen Regale sind bis oben mit Holzkeilen gefüllt, im Vorzimmer der Instrumentenwerkstatt stehen spielfertige Celli sorgfältig aneinandergereiht. Im Werkzimmerscheint Licht auf große Tische, Werkzeuge aller Art hängen in einer Reihe an der Wand. Ein paar Geigen und Celli liegen auf Tischen oder lehnen an Wänden. 2010 hat sich Kolja Lochmann mit seiner Geigenwerkstatt in Freiburg niedergelassen. Obwohl er selbst nie Geige gespielt hat, hat er sich für den Beruf des Geigenbauers entschieden – dank seiner Vorliebe fürs Werkeln mit Holz. Eigentlich ist der Meisterbauer gelernter Bankkaufmann. Dass das aber nicht seine wahre Leidenschaft ist, war dem heute 60-Jährigen schnell klar. Im Geigenbau fühlt er sich „von Beginn an angekommen“.

Der Beginn, das war 1989, als Lochmann sich nach Großbritannien aufmachte, um am „London College of Furniture“ und später an der „Newark School of Violinmaking“ seine Lehre anzutreten. Danach kehrte er nach Deutschland zurück, um die Ausbildung fortzuführen und später als Meister abzuschließen. Seitdem widmet Lochmann sich dem Schaffen von Klangkörpern.



Diese Geige ist bald spielbereit. FOTOS: NATHALIE SCHNEIDER

Dafür sägt er die großen Holzkeile, die von Tonholz-Sägewerken kommen, auf und bringt sie in Form. Hier kommen hauptsächlich grobe Schnittwerkzeuge zum Einsatz, vor allem die Säge.

Schrittweise ans Ziel

Dann wird der Zargenkranz gebaut: Dieser Rahmen verbindet seitlich am Instrument Decke und Boden miteinander. Die Zargen müssen dabei eine bestimmte Dicke haben, denn später geben sie die Schwingung zwischen

Decke und Boden weiter – die Stärke wirkt sich auf den Klang aus.

Wenn die Instrumentenform geschaffen ist, setzt Lochmann den Hals und das Griffbrett in den Korpus ein. „Dann ist die Klangkiste zumindest weiß fertig“, erklärt der Instrumentenbauer. Das anschließende Lackieren ist ein langwieriger Prozess. Nicht zuletzt deshalb, weil der Lack gekocht werden muss – aus fossilen Harzen.

Erst wenn das weiße Holz seine typisch dunkle Streicherfarbe hat, fügt Lochmann die Saiten hinzu. Diese laufen über den Steg, eine abgerundete

Holzscheibe, die mittig am Streichkörper angebracht ist und durch die Saiten in Schwingung gebracht wird. Der Stimmstock, eine Art kleiner Holzdübel im Inneren des Korpus, überträgt diese Schwingung. Durch die „f-Löcher“ kann dann der Ton austreten: So wird der Körper zum Klangkörper. „Wie das Instrument am Ende tatsächlich klingt, bleibt alles Theorie, bis die Saiten wirklich drauf sind“, sagt Lochmann. Den Bogen gespannt er nicht, darum kümmert sich ein Bogenspieler.

Kunst und Handwerk vereint

Für den Klangkörper kommen unterschiedliche Holzarten zum Einsatz – diese sind für die gewünschten Frequenzen entscheidend. Für die Decken eignet sich Weichholz wie Fichte, für den Kasten eher Hartholz wie Ahorn. Der hat sich vor allem dank seiner Faserung und seinem klassischen Erscheinungsbild durchgesetzt. „Die Musiker sind sehr konservativ, was die Ästhetik angeht“, schmunzelt Lochmann.

Während viele Geigenbauer hauptsächlich alte Instrumente reparieren und restaurieren, steht für Lochmann das Schaffen neuer Klangkörper im Vordergrund. In seiner Werkstatt baut er jährlich bis zu zehn Instrumente.

An seinem Beruf schätzt Lochmann

vor allem eines: „Die besondere Paarung von fertigem Handwerkzeug und künstlerischem Anspruch.“

Er finde es schade, dass diese Verbindung nicht für alle Menschen offensichtlich ist. „Leider wird der ästhetische Aspekt im Handwerk oft unterschätzt“, bedauert der Instrumentenbauer.

Das Erschaffen von Klangkörpern hat auch Auswirkungen auf den eigenen Körper. Gerade zu Berufsbeginn kam es bei Lochmann öfter zu kleineren Verletzungen wie Schrammen. Trotz allem genießt er vor allem die physische Nähe zum Klangkörper: „Das Erschaffen ist ein intensives Erleben, wenn man alles zusammenfließen und zu einem werden lassen kann.“



Lochmann bei der Holzbearbeitung.

Anderssein

Sandra, Christina und Sven haben besondere Fähigkeiten, stehen aber wegen mangelnder Barrierefreiheit oft vor unterschiedlichen Herausforderungen. Ein Einblick in ihren Alltag.

von Pauline Juan

Sandra ist 50 Jahre alt und lebt in einem kleinen Ort in der Nähe von Wien. Sie wurde mit der sogenannten Glasknochenkrankheit geboren: Ihre Knochen brechen sehr leicht. Sandra ist 1,07 Meter groß und kann sich nur mit Hilfe von Krücken – für kurze Strecken – oder eines Rollstuhls fortbewegen. Daher wird sie als eine Person mit Behinderung betrachtet. Wenn Sandra ihre Freunde oder Familie sehen will, lädt sie sie am liebsten zu sich in ihr maßgeschneidertes Haus ein. Denn viele Restaurants haben keine behindertengerechten Toiletten. Auch wenn sie es furchtbar gern täte, kann sie ihren Neffen nicht beim Fußballspielen zuschauen, weil die Tribüne nicht für Rollstühle erreichbar ist. Ihren Weg zur Arbeit schafft sie dank der Hilfe ihrer Kollegen, die ihr schwergängige Türen öffnen. Dennoch stellt Sandra ihre Behinderung nicht in den Vordergrund, sondern verwendet viel Energie und Kraft darauf, scheinbar Unmögliches möglich zu machen.

Diese Hindernisse, vor denen Sandra oft steht, kann man als fehlende

Barrierefreiheit bezeichnen. Das bedeutet, dass viele Plätze, Orte, Produkte, Informationen oder Kommunikationssysteme für manche Menschen völlig unzugänglich sind. Barrierefreiheit garantiert

den Zugang für alle, egal ob die Menschen spezielle Einschränkungen oder Fähigkeiten haben. Davon profitiert bislang nur eine Minderheit der Menschen mit Behinderungen. „Ich muss in allen Lebensbereichen Diskriminierungen hinnehmen, und zwar täglich auf vielfache Weise“, sagt Sandra. Auch in Deutschland stellen sich die öffentlichen Einrichtungen nur wenig auf die 7,8 Millionen schwerbehinderten Menschen ein, die immerhin mehr als neun Prozent der Bevölkerung ausmachen. Das schließt sie aus dem öffentlichen Raum aus und macht sie somit unsichtbar. Das spiegelt sich in einer Studie von Statista:

„Ich muss in allen Lebensbereichen Diskriminierungen hinnehmen, und zwar täglich auf vielfache Weise.“

Demzufolge war die Arbeitslosenquote unter schwerbehinderten Menschen 2023 fast zweimal so hoch wie die unter Menschen ohne Behinderungen.

Christina ist 30 Jahre alt und lebt in Iserlohn im Sauerland. Wegen ihrer Spina bifida, einer angeborenen Fehlbildung im Bereich des Rückenmarks, kann sie sich nur mit dem Rollstuhl fortbewegen. Christina ist auf der Suche nach mehr Freiheit. Sie ist vor zwei Jahren bei ihren Eltern ausgezogen und hat dadurch Unabhängigkeit gewonnen. Sie wird von einer Tagesassistentin unterstützt, die ihr zum Beispiel beim Einkaufen hilft. Manchmal hat sie so intensive Schmerzen, dass ihr gesamtes Körpergefühl dadurch beeinträchtigt wird: „Ich nehme dann den Rest meines Körpers nicht wahr.“

Deswegen nimmt sie regelmäßig Schmerzmittel ein. Was man als Abhängigkeit von Medikamenten betrachten könnte, ist für Christina eine Chance, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Dass sie mit einer Behinderung leben müssen, beeinflusst die seelische Verfassung vieler Betroffener. Eine Studie des Robert-Koch-Instituts zeigte 2014, dass 27,1 Prozent der Personen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen depressive Symptome hatten. Eine Zahl, die mehr als dreimal so hoch ist wie bei Menschen ohne Einschränkungen. Auch Christina hatte das Bedürfnis nach psychologischer Unterstützung. „Ich bin zum Glück an die Tagesklinik geraten, bei der bin ich jetzt seit 2012: Sie haben mich erst für drei Monate in die Tagesklinik aufgenommen und seitdem habe ich dort eine

Psychologin“, erzählt sie. Mit Glück meint sie: Die Zahl der barrierefreien Angebote psychologischer Unterstützung ist viel geringer als der Bedarf.

Sven ist 50 Jahre alt und lebt in Neu-Ulm, einer kleinen Stadt in Bayern. Eine sogenannte ruhige Spastik, bei der die Muskelspannung permanent erhöht ist, reduziert seine Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. Sven fühlt sich dennoch wohl in seiner Haut und blüht vor allem bei seinen Fotoprojekten auf, bei denen er nackt Modell steht: „Das hat mein Selbstwertgefühl nochmal erhöht.“ Auch sein Umfeld habe ihm bei seiner Selbstakzeptanz viel geholfen. „Egal ob das meine Eltern waren oder später Kumpels, egal ob es Party machen war oder spontanes FKK-Baden. Ich war und bin immer mit am Start.“



Laut dem Statistischen Bundesamt gelten Personen als schwerbehindert, „denen die Versorgungsämter einen Behinderungsgrad von mindestens 50 zuerkannt sowie einen gültigen Ausweis ausgehändigt haben. Bezogen auf die Gesamtbevölkerung zum Jahresende 2021 waren 9,4 Prozent der Menschen in Deutschland schwerbehindert.“

Er braucht es, nackt zu sein

Für Ulrich Wolfstädter ist Nacktheit wie die Liebe: ein unerklärbares, fundamentales Bedürfnis, das er ausleben will – immer und überall.

von Loïc Michels

„Das Bedürfnis, nackt zu sein, steckt in den meisten Leuten drin. Aber sie wissen es noch nicht oder wollen es nicht wissen“ – das sagt der Freiburger Ulrich Wolfstädter nicht aus einer Laune heraus. Seit zehn Jahren reflektiert er seine Philosophie der Nacktheit und hat darüber ein mehr als siebenhundert Seiten dickes Buch veröffentlicht. Er betont: Nacktheit sei für viele viel wichtiger, als wir oft denken – und deswegen solle die Gesellschaft das Bedürfnis zum Nacktsein auch anerkennen.

filigrane Figuren in die Luft – mit der Präzision, die seinen Berufen als freier Philosoph und Lehrer für Latein und Philosophie entspricht.

„Es ist nicht einfach, das Bedürfnis in Worte zu fassen“, sagt Wolfstädter, „es ist das freie Gefühl, sein zu dürfen, wie man ist. Menschlichkeit.“ Er kämpft für das Recht, sein grundsätzliches Bedürfnis nach Nacktsein in der Öffentlichkeit leben zu können – etwa während eines Spaziergangs durch die Natur oder die Nachbarschaft. Auch lockere Klamotten ergeben für Wolfstädter als Mann nicht das gleiche Gefühl wie „wenn der Penis frei schwingen kann“.

„Aber aus eigenem Antrieb macht man es dann noch immer nicht“, sagt Wolfstädter – aus Angst vor Ablehnung der Gesellschaft oder aufgrund kultureller Prägung. Einfach die Kleidung auszuziehen reicht nicht – Wolfstädter beharrt darauf, dass es wirklich ohne Angst passieren muss, von jemandem gesehen zu werden. „Ich habe auch länger gebraucht, bevor ich ohne Herzklopfen, mit völligem Bei-mir-sein das Wohlsein des Nackten wahrnehmen konnte.“

„Auch ich will mich nicht länger verstecken.“

Während er spricht, wird Wolfstädter hin und wieder lauter, dann spricht er wieder leiser, mitten im Satz. Um ihn herum im Café stehen viele Studenten und quatschen, die Barista klappert laut mit den Tellern für die Kaffeetassen. Leider, sagt Wolfstädter, sei die Gesellschaft noch nicht so weit, um Nacktheit im öffentlichen Raum, also Naturismus, akzeptieren zu können. „Es ist so vollkommen normal – wird aber pervertiert.“ Das Stichwort „Akzeptanz“ führt Wolfstädter zu einer Analogie, die sich durchs Gespräch zieht: der Vergleich zur Homosexualität, bei der auf gleiche Weise das Bedürfnis ein persönliches Gefühl sei. „So wie bei Homosexualität kann letztlich nur

Wolfstädter sagt, er sei nicht der Einzige, der dieses starke Bedürfnis oder sogar einen Leidensdruck spürt. Das habe er in Gesprächen mit anderen erfahren, zum Beispiel im Naturistenverein „Get Naked Germany“, den er in 2022 mitgegründet hat und der mittlerweile 75 Mitglieder zählt. „Wir führen viele tiefergehende Gespräche über die vorherrschenden Einschränkungen rund um dieses Bedürfnis“, erzählt Wolfstädter.

„Ich habe auch länger gebraucht, bevor ich das Wohlsein des Nackten wahrnehmen konnte.“

Viele Menschen seien sich dieses Bedürfnisses nicht bewusst, erst wenn sie davon im öffentlichen Diskurs erfahren, fingen sie an, sich darüber Gedan-

jemand dieses Gefühl verstehen, der das Gleiche empfindet. Und auch ich will mich nicht länger verstecken.“

Er sei bereit, dafür zu kämpfen. Das ist auch das Bild, das ein Artikel zeichnet, den Stern Crime im vergangenen Dezember über Wolfstädter veröffentlicht hat. Dort zeigt er, wie er nach jahrelangen philosophischen Überlegungen jeden Einwand demontieren kann. Wenn beispielsweise Leute sagen, sie mögen es bloß nicht, Nackten auf der Straße zu begegnen: „Auch hier zieht die Analogie mit der Homosexualität sich durch: Einen, der nackt ist, zu sehen, verletzt nicht. Trotzdem finden Leute es pervers.“

Mittlerweile ist Wolfstädter der Meinung, dass das Thema Naturismus über die öffentliche Diskussion zu den Menschen kommen müsse. Genau das bezweckt er, wenn er Interviews wie dieses gibt: Leute ermuntern, Naturisten zu akzeptieren – oder sich sogar selbst von den Kleidern zu befreien.



Körper im schutzlosen Raum

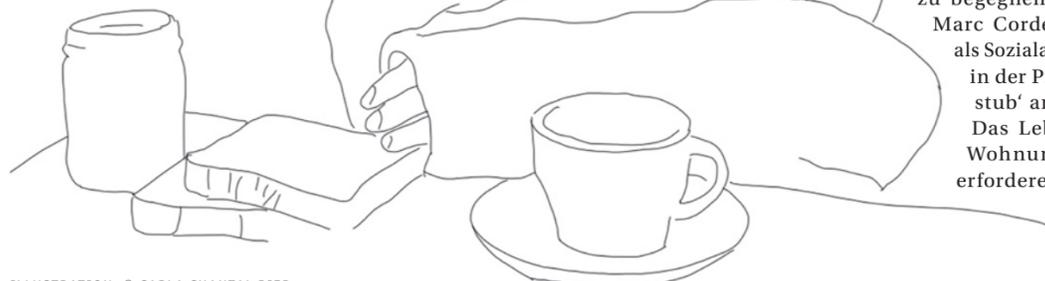
Über die seelische und körperliche Belastung von Menschen, die wohnungslos sind.

von Carla Chantal Ried

In der „Pflasterstub“ nahe des Freiburger Münsters herrscht am Morgen ein lebhaftes Treiben. Menschen schenken sich Kaffee ein, schmieren Brote, reden, probieren Schuhe und Jacken an. Inmitten des Tumults sitzt Nicole*. Seit einem Jahr ist die 27-Jährige wohnungslos und auf die regelmäßige Unterstützung der Pflasterstub angewiesen – sei es zum Frühstück, oder um Kleidung, Hygieneartikel und medizinische Versorgung zu erhalten. Die Einrichtung des Caritasverbands Freiburg-Stadt spielt eine besondere Rolle für Menschen, die von Wohnungslosigkeit betroffen sind und Unterstützung benötigen.

Tägliche Herausforderungen

Nicole hat ihr Frühstück an diesem Morgen kaum angerührt. Die alltäglichen Strapazen setzen ihr zu und hemmen ihren Appetit,



sagt sie. Die Herausforderungen, vor denen sie jeden Tag steht, wirken sich auf ihre körperliche und mentale Gesundheit aus. Die junge Frau leidet unter Asthma, Hepatitis und Depressionen: „Mein Körper macht das nicht mehr mit. Ich bin zu dünn und der ganze Stress belastet mich.“

Hoffnung auf das Frühjahr

Aufgrund ihrer psychischen Erkrankung kann Nicole derzeit nicht arbeiten. Doch im Frühjahr fängt sie mit Therapiestunden an. Das schenkt ihr Hoffnung. Stolz erzählt sie, dass sie sich seit einem Jahr nicht mehr selbst verletzt hat. „Eine stabile psychische Verfassung und ein strukturierter Alltag sind essenziell, um den Belastungen der Obdachlosigkeit zu begegnen“, sagt Marc Cordes, der als Sozialarbeiter in der Pflasterstub arbeitet. Das Leben in Wohnungsnot erfordere eine

tägliche Organisation und Anpassung an die Umgebung: „Menschen, die von Obdachlosigkeit betroffen sind, müssen sich strukturieren und jeden Tag dafür arbeiten, all die Dinge zu organisieren, die sie brauchen, um sich und den eigenen Körper zu schützen.“ Warmes Essen, passende Kleidung, die richtigen Utensilien zum Schlafen – was für viele selbstverständlich ist, müssen sich obdachlose Menschen Tag für Tag neu erkämpfen. „Kritisch wird es für die Menschen, die etwa aufgrund von psychischen Erkrankungen oder Drogenkonsum ihren Alltag nicht bewältigen können. Eine solche Situation greift auch den Körper an“, sagt Cordes.

„Das ist zu gefährlich“

Als Nicole elf Jahre alt war, starb ihre Mutter an einer Überdosis. Zu ihrem Vater hatte sie schon damals keinen Kontakt mehr. Nach dem Tod ihrer Mutter kam sie in ein Heim. Diese Zeit beschreibt sie als schrecklich. Tränen stehen in ihren Augen, als sie darüber spricht. Zurzeit lebt Nicole verdeckt wohnungslos, das heißt, sie übernachtet bei ihrem Freund und dessen Vater. Zu dritt teilen sie sich ein Zimmer. Viel Privatsphäre bietet die Einzimmerwohnung nicht, was wiederum Raum für Konflikte schafft.

Besonders geladen ist die Stimmung dann, wenn die beiden Männer morgens nach dem Aufstehen anfangen zu rauchen und Nicole aufgrund ihrer Asthma-Erkrankung keine Luft bekommt.

Als Frau auf der Straße zu schlafen, kommt für sie nicht in Frage: „Das ist zu gefährlich.“ Alternative Übernachtungsmöglichkeiten, speziell für Frauen, bieten Freiburger Einrichtungen wie die „Oase“ oder „Freiraum“. Was nach Erholung und Privatsphäre klingt, kann aber auch zu zusätzlichen Konflikten und Belastungen führen, wie Nicole erzählt: „In der Oase gibt es nur eine Etage für Frauen, weshalb da zu viele Menschen aufeinander hocken. Da kann es öfter mal eskalieren.“ Die mangelnde Privat- und Intimsphäre beeinflusst ihr Stressempfinden zusätzlich, was bei ihr häufig zu verbalen Aggressionen führt, die sie medikamentös behandelt. Ruhe findet Nicole nur bei ihren täglichen, langen Spaziergängen. So bekommt sie den Kopf frei und kann sich dem alltäglichen Tumult entziehen.

*Name geändert

Gemäß einer Studie des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales waren im Jahr 2022 in Deutschland etwa 260.000 Menschen von Wohnungslosigkeit betroffen. Davon lebten ungefähr 37.000 Menschen auf der Straße. Zu den wohnungslosen Personen kommen laut der Studie noch 49.000 Menschen, die verdeckt wohnungslos leben. Von verdeckter Wohnungslosigkeit spricht man, wenn Betroffene bei Freunden, Familie oder Bekannten unterkommen und keinen eigenen festen Wohnsitz haben.

Verantwortung, die unter die Haut geht

Carolin Hirt verändert Körper für immer. Sie arbeitet als Tätowiererin in Freiburg. Die Verantwortung, die sie in ihrem Job übernimmt, beginnt bereits vor dem ersten Nadelstich.

von Mathilde Stöber

„Warte, dreh dich langsamer“, weist Carolin „Karo“ Hirt ihre Kundin Nathalie Oesterle an, die im hellen Tageslicht vor dem Spiegel in Karos Tattoostudio in Freiburg steht und ihr rechtes Bein begutachtet. Der Stoff ihres Hosenbeins ist hochgekrempelt und legt den Blick auf drei Tattoos frei. Ein viertes soll heute dazu kommen.

Unter einem von abstrakten Linien umgebenen Herzen, knapp unterhalb von Oesterles Knie, hat Hirt vor wenigen Sekunden mit Hilfe einer Skizze die violettfarbenen Umrisse des neuen Tattoos angebracht. Sie glänzen auf dem frisch rasierten Schienbein: eine Schwarze Witwe, deren acht lange Beine sich um eine Zigarettenschachtel der Marke Marlboro in Originalgröße räkeln und versuchen, eine Zigarette herauszuziehen.

Hirts Job als Tätowiererin und die damit einhergehende Verantwortung, die sie in ihrem Berufsalltag übernimmt, beginnen schon vor dem ersten Nadelstich. Etwa bei der Beratung, der Zeichnung des Wunschmotivs und auch bei der Auswahl der passenden Körperstelle für das Tattoo. So auch mit ihrer heutigen Kundin.

Oesterle dreht sich — nun langsamer — vor dem Spiegel um sich selbst, unter den wachsamem Augen von Hirt, die in der Hocke vor ihr sitzt, die Augen zusammenkneift und Oesterles Schienbein fixiert. „Ja, ich glaube, das passt, sieht auf jeden Fall symmetrisch aus“, sagt Hirt, während sie sich wieder aufrichtet. Oesterle stimmt zu und segnet damit die Stelle und Größe ihres neuen Tattoos ab.

Die Wände des Tattoostudios erstrahlen in Weiß, an der Wand vor zwei Liegen hängt eine Leuchtreklame mit dem Schriftzug „Tattoo“. Auf der Fensterbank stehen getrocknete Blumen, helle Vorhänge schützen das Studio vor neugierigen Blicken von Passant:innen. Im Hintergrund läuft über eine Musikbox das neue Album der US-Rapperin Nicki Minaj, die Stimmung ist gut an

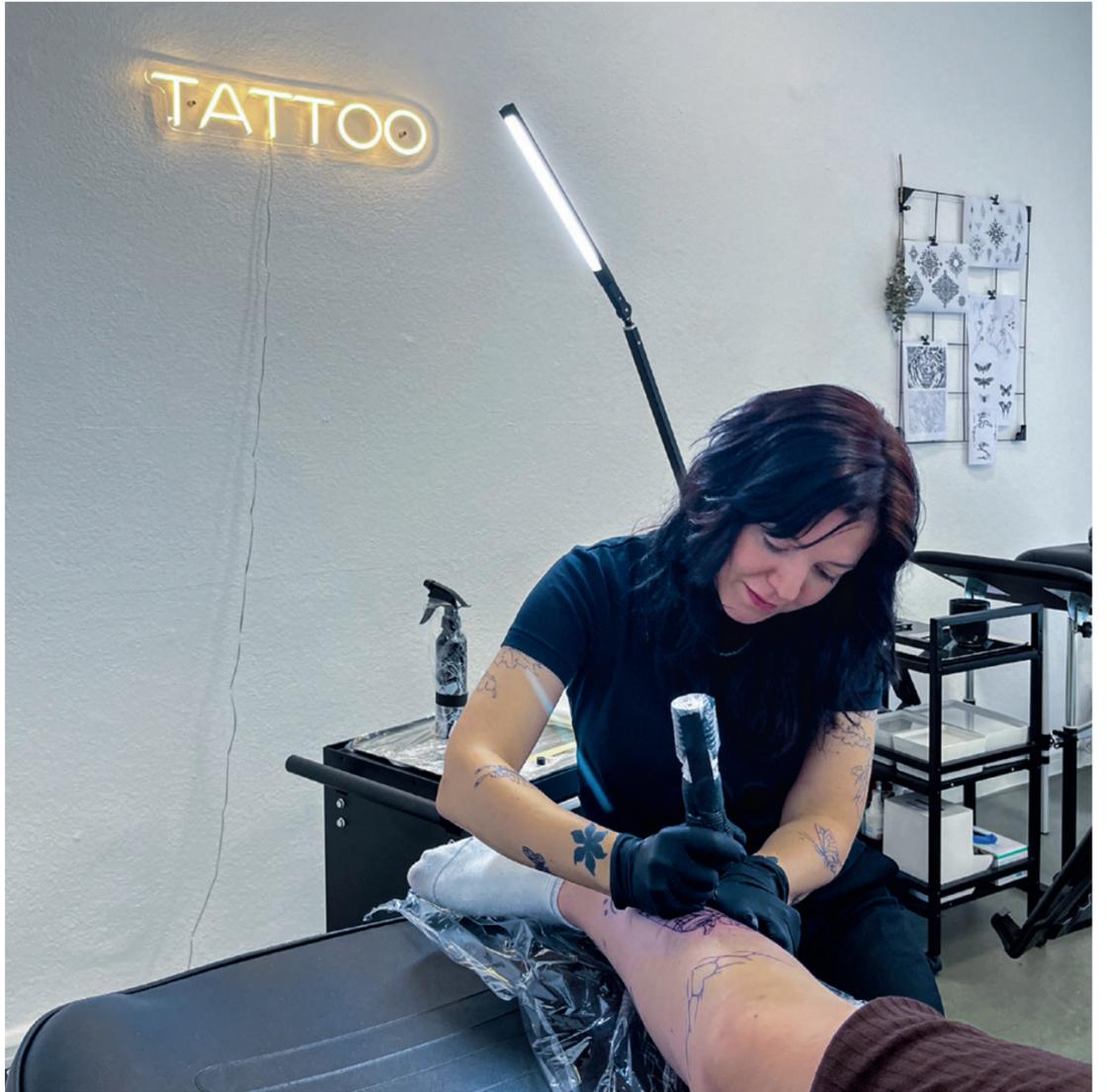
diesem Sonntagvormittag in Karos Tattoostudio in der Klarastraße.

In Hirts Tätowiererteam sind aktuell ausschließlich Frauen, männliche Kollegen seien aber auch jederzeit willkommen, sofern sie in das Team passen, sagt Hirt. Auch Oesterle, die momentan ein Praktikum in Hirts Studio absolviert, tätowiert hier häufig. Während sie für eine Raucherpause kurz vor die Tür geht, bereitet Hirt im Studio alles vor: Mit einem weißen Küchentuch und einem streng riechenden Desinfektionsmittel wischt sie über die schwarzen Flächen der Tatuoliage, auf der Oesterle gleich Platz nehmen wird.

Als Tätowiererin ist die 30-Jährige verantwortlich für Hygiene und Sauberkeit in ihrem Studio, vor allem aber für den Schutz ihrer Kund:innen. Als Oesterle wieder hereinkommt, ist Hirt gerade dabei, die heutige Tatuonadel zurechtzulegen. „Was für eine Nadel nimmst du?“, fragt Oesterle und legt ihre Jacke ab. „Ich fang für die Linien erstmal mit der Dreierinadel an“, erwidert Hirt.

„Bei diesem Job kommen manchmal die Leute und reden mit mir wie mit ihrem Friseur oder Barkeeper, und dann hör ich einfach zu.“

Während Hirt die elektrische Nadel für den ersten Stich ansetzt, erklärt sie, dass Tattoos im Hinblick auf Größe und Details oft Kompromisse darstellen zwischen den Wünschen der Kund:innen und der Realisierbarkeit der Motive. Sie müsse dafür sorgen, dass die Größe des gewünschten Motivs sowohl zum Körper der Kundin oder des Kunden als auch zur Machart der gegebenenfalls bereits vorhandenen Tattoos passt. „Da muss man halt ehrlich sein“, erklärt sie schmunzelnd und fügt hinzu: „Auch mit seinen eigenen Grenzen, gerade was das eigene Können, das, worauf man sich spezialisiert hat, und den Stil der Tätowierungen angeht. Man muss Tattoos abgeben und wenn's sein muss auch an andere Studios weiterleiten können.“



Carolin Hirt tätowiert das Bein von Nathalie Oesterle. FOTOS: MATHILDE STÖBER

Neben Ehrlichkeit ist für Hirt der Aspekt, dass ihre Kund:innen ihr vertrauen und sich bei ihr wohlfühlen, zentraler Bestandteil ihres Berufs. „Daran denkt man immer nicht, aber bei diesem Job kommen manchmal die Leute und reden mit mir wie mit ihrem Friseur oder Barkeeper, und dann hör ich einfach zu.“ Das sei insbesondere dann wichtig, wenn Tattoos einen Teil eines Heilungsprozesses darstellen und beispielsweise die Verbundenheit zu einem geliebten Menschen – auch über den Tod hinaus – symbolisieren sollen.

Hirt erzählt, dass sie einer Kundin ein Tattoo in Gedanken an ihr verstorbenes Kind gestochen hat. „Man kriegt schon ganz schön krasse Geschichten mit, aber das gehört hier eben dazu.“

Das heutige Tattoo lässt sich Oesterle vor allem aus ästhetischen Gründen stechen und es ist ein Motiv, das sie schon lange unter ihrer Haut haben wollte.

„Die Linien am Schienbein sind scheiße, die tun schon echt weh“, sagt sie jetzt und bedeckt ihr schmerzverzerrtes Gesicht mit ihren Armen. Ihr Handy liegt mit dem Display nach unten auf ihrem Bauch. Sie versucht stillzuhalten, obwohl ihr Bein aufgrund der unnatürlichen Position auf der Liege immer wieder unkontrolliert zuckt und die leise surrende Nadel den schwarzen Körper der Witwe noch vollständig ausfüllen muss.

In solchen Momenten liegt es an Hirt, die passende Taktik zu finden, um ihre Kund:innen von Schmerzen abzulenken oder die Nadel bei Zuckungen rechtzeitig anzuheben, damit kein Stich danebengeht und das Motiv nicht verunstaltet wird.

Während sie eine besonders lange Linie zeichnet, zählt Hirt von drei herunter. Bei eins angekommen, hebt sie die Nadel von Oesterles Haut ab, die Linie ist geschafft.

Beide Frauen atmen hörbar auf. Sie machen eine Pause und unterhalten sich darüber, wie unterschiedlich Kund:innen auf die Schmerzen während des Tätowierens reagieren und welche Möglichkeiten sie als Tätowiererin je nach Situation haben. „Manche fluchen zum Beispiel vor Schmerzen vor sich hin, ich wurde hier auch schon beleidigt, aber es ist dann wichtig, sich vor Augen zu führen, dass sich das nicht gegen mich richtet, sondern dass der Kunde in einer Extremsituation ist und ein Ventil braucht, um klarzukommen“, sagt Hirt.

Sie erklärt, dass in solchen Momenten oft das Runterzählen und das Ablenken durch Gespräche helfen können. Allerdings müsse man auch erkennen, fügt Oesterle hinzu, wann man aufhören muss, um zu einem anderen Zeitpunkt mit dem Tattoo weiterzumachen. Grenzen erkennen und respektieren, das sind soft skills, die sich die beiden für ihren Beruf angeeignet haben.

„Obwohl ich den Job schon seit ein paar Jahren mache, ist jedes fertig gestochene und gelungene Tattoo für mich nach wie vor ein Erfolgserlebnis.“

Das Schlimmste hat Oesterle für heute überstanden, ihrem neuen Spinentattoo fehlen nur noch einige Details. Die letzten noch verbleibenden Flächen werden nun mit einer dickeren Nadel ausgemalt. Es erinnert an ein Mandala, mit dem Unterschied, dass die Farbe für immer unter die Haut gestochen wird. „Obwohl ich den Job schon seit ein paar Jahren mache, ist jedes fertig gestochene und gelungene Tattoo für mich nach wie vor ein Erfolgserlebnis“, sagt Hirt.



Dennoch wolle sie sich diese Erfolgserlebnisse nicht zu Kopf steigen lassen.

„Für den Beruf ist es sehr wichtig selbstkritisch zu sein und sich immer wieder die eigenen Grenzen, aber auch die eigenen Stärken vor Augen zu führen“, so Hirt.

Als der letzte Nadelstich gesetzt ist und Oesterle vorsichtig von der Liege aufsteht, um ihren Kreislauf nicht zu überlasten, lächelt Hirt zufrieden.

Ihr Job ist jedoch noch nicht ganz getan: Zwar weiß Oesterle selbst bestens Bescheid, dennoch klärt Hirt sie über die Nachsorge für ihr neues Tattoo auf, während sie mit Klarsichtfolie die noch geschwollene und teils blutende Haut unter der schwarzen Farbe abklebt. Verantwortung für das Tattoo muss von nun an Oesterle übernehmen und in den kommenden Wochen selbstständig auf eine gute Pflege des Tattoos achten.

Oesterle stellt sich vor den Spiegel, im noch immer hellen Licht begutachtet sie erneut ihr Bein. Diesmal mit dem Unterschied, dass das Motiv nun nicht mehr nur eine Skizze auf ihrer Haut ist, sondern die Schwarze Witwe von heute an für immer Teil ihres Körpers sein wird. Sie nickt zufrieden und sagt dann lachend: „Eigentlich rauch ich ja gar keine Marlboro.“



Das fertige Motiv: eine Schwarze Witwe auf einer Marlboropackung.

Eine künstlerische Hommage

Beim Festival „Körper Maschine“ beleuchten Romane Réty und Linda Ünver mit Tanz, analoger und digitaler Kunst diese beiden Begriffe.

von Leyla Sobler

„E in Körper ist etwas, das man hängen kann. Eine Maschine hingegen ist ein System, das funktioniert“, sagt Linda Ünver. Sie ist selbständige Künstlerin und Assistentin an der Hochschule Offenburg. Und sie gehört zum deutsch-französischen Künstler:innen-Kollektiv La Fraktur-e, das für den Sommer das Festival „Körper Maschine“ vorbereitet.

Das Kollektiv hat sich als Hommage an Léa Roger, die Gründerin des Kollektivs und des Kunstfestivals, in Léa Fraktur-e umbenannt. Die 24-jährige Künstlerin kam bei einem tragischen Unfall während einer Probe für das Festival, das ursprünglich für den Juli 2023 in Offenburg geplant war, ums Leben. Den Künstler:innen ist es wichtig, das Kollektiv weiterzuführen. Léas Kunst wird auf dem Festival ausgestellt, Erinnerungen an sie werden in Szene gesetzt.

„Sie wollte einfach auch körperlich dabei sein.“

Linda Ünver hat Léa „an einem sonigen Tag“ an der Hochschule kennengelernt – sofort haben die beiden über Fotografie und Kunstprojekte gesprochen, erzählt sie: „Wir wollten eigentlich mal zusammen in Paris ausstellen...“ Für das Festival hatten Linda und Léa Collagen geplant, die verschiedene Naturmaterialien, Grafiken,

Fotografien und künstliche Intelligenz miteinander verbinden sollten. „Collagen, die eine Synergie ergeben, eine Komposition – so wie das Leben eine Aneinanderreihung von Dingen ist.“ Ihre Kunst sollte dann mit Beamerflächen auf einer Wand zusammengebracht werden.

Die Themen Körper und Maschine begleiten Linda schon seit ihrer Schulzeit, damals insbesondere im Ethik- und Informatikunterricht. Das Festival „Körper Maschine“ hat ihre Reflexionen verstärkt. Sie versucht nun noch mehr, das Analoge und Digitale in ihrer Kunst zu verbinden: „Ich finde die Mischform total spannend, mir ist dieser spielerische Prozess wichtig.“

Das Grundlegende für Léa sei die gemeinsame Zeit der Künstler:innen gewesen: „Die Öffnung für die Öffentlichkeit, das war fast zweitrangig“, erklärt sie. Léa wollte Menschen zusammenkommen lassen, um Gedanken zu teilen, Ideen zu entwickeln und schließlich ein Manifest zu schaffen, das auf den Arbeiten des Schriftstellers Alain Damasio beruht. „Léa hat sich durch Damasio Werke inspirieren und fokussieren lassen“, meint Linda.

Der Schriftsteller wirft darin viele Fragen auf: Was definiert uns als Mensch? Sind wir dieser Maschine, unter anderem den sozialen Netzwerken und der Technik, ausgeliefert? Doch darüber zu philosophieren reiche nicht, sagt Linda: „Wenn man etwas verändern will, dann muss es von der ausführenden Kraft kommen. Wenn die Jugend nicht begeisterungsfähig ist, dann kann man das vergessen. Deswegen war Léa dieses Machen total wichtig. Sie wollte einfach auch körperlich dabei sein.“

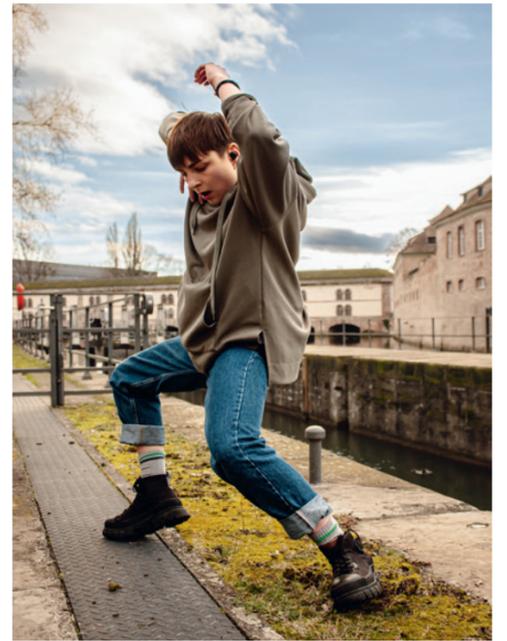
„Ich gehe in mein Innerstes, es kommt aus meinem Bauch heraus.“

Auch Romane Réty, professionelle Tänzerin, ist Teil des Kollektivs. Während ihrer Ausbildung in Spanien vertiefte sie sich in Improvisation und Komposition, um ihren eigenen Stil zu finden. Romane erzählt, dass sie sofort von „Körper Maschine“ überzeugt war. „Léa wollte, dass jeder sich zu den Themen auf seine Weise äußern kann. Das fand ich super.“ Mit dem Thema Körper hat sie sich schon oft auseinandergesetzt. „Der Körper wirft in meinem persönlichen Leben und in meiner Praxis sehr viele Fragen auf.“ Die 24-jährige Tänzerin gesteht, dass der Körper besonders in der Tanzszene pa-

radoxerweise ein Tabu sei. Denn er ist nicht nur Arbeitswerkzeug, sondern auch Gegenstand von Vergleichen, Scham und Konkurrenz.

Gleichzeitig sei die Arbeit aber ihr einziger Ort, an dem sie sich dazu zwingen, ihren Körper nicht mehr in Frage zu stellen. „Wenn ich tanze, kann jeder meinen Körper sehen, da kann ich nichts dagegen tun. Also höre ich in diesem Moment auf, ihn zu beurteilen.“ Inzwischen sucht Romane einen anderen Zustand, wenn sie tanzt, geht es nicht mehr nur um den körperlichen Aspekt: „Ich gehe in mein Innerstes, es kommt aus meinem Bauch heraus.“

Romane wollte in ihrer ursprünglichen Performance die Ambivalenz zwischen Körper und Maschine betonen. Sie sollte sichtbar sein, aber eine Maske tragen. „Ich war lebendig, wurde aber ein bisschen wie ein Objekt behandelt.“ Sie wollte tanzen, während ein Text auf Deutsch und Französisch vorgelesen wird und eine Musikerin spielt. Der Text sollte das Bewusstsein für das Leben von Schlachttieren wecken. Gleichzeitig wollte der Text an die Ausrottung von bestimmten Volksgruppen erinnern. „Das machte an dem ursprünglichen Veranstaltungsort, der ein verlassener Schlachthof ist,



Romane Réty tanzend in Straßburg. FOTO: LEYLA SOBLER

besonders viel Sinn. Dort herrschte eindeutig der Tod. Und mit Léas tödlichem Unfall umso mehr.“

Linda und Romane wissen noch nicht, ob sie ihre ursprünglich geplante Kunst aufgreifen oder neue Projekte anfangen werden. Aber in einem sind sie sich sicher: Diese Hommage soll Léa auf eine andere Weise weiterleben lassen.

Die Ausstellungen finden vom 8. bis zum 21. Juli 2024 im La Maison Rose Gruber, 91 Route des Romains, 67200 Straßburg, statt.

Live-Performances wird es an den beiden Wochenenden geben. Weitere Informationen auf dem Instagram-Account leafraktur.

Transhumanismus: zwischen Mensch und Cyborg

Kann man seinen Körper mit Hilfe technologischer Implantate verbessern? Sollte man so etwas überhaupt ermöglichen? Philosophieprofessor Oliver Müller erklärt Transhumanismus.

von Louka Chauchoy

Cyberpunk 2077, Blade Runner oder Matrix: In diesen Werken geht es vor allem um die Beziehung des Menschen zur Technologie.

Heute scheint das nicht mehr nur Science-Fiction zu sein. Dass Technologien das Leben mit Hilfe von Implantaten oder ähnlichen körperlichen Ergänzungen verbessern können, behauptet die Denkströmung des Transhumanismus.

Oliver Müller ist Professor für Philosophie mit Schwerpunkt Gegenwart und Technik an der Universität Freiburg. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehört die kritische Reflexion aktueller Technologien wie zum Beispiel der Neurotechnologie, bei der es um die Verbindung von Elektroden oder Prothesen mit dem Gehirn geht. Im Interview spricht er über Transhumanismus und dessen ethische Grenzen.

Herr Müller, was ist Transhumanismus?

OLIVER MÜLLER: Dem Transhumanismus geht es darum, den Menschen in irgendeiner Form durch technologische Mittel zu verbessern. Der

Biologe und Philosoph Julian Huxley, der Bruder des Schriftstellers Aldous Huxley, war einer der ersten dieser Denkrichtung. Er vertrat Mitte des 20. Jahrhunderts die Meinung, die menschliche Natur sei stark anfällig für Krankheiten, zu gebrechlich und die Lebensspanne des Menschen zu kurz. Aufgrund dieser in seinen Augen miserablen Situation sollten alle technologischen Möglichkeiten genutzt werden, um die menschliche Lebensform zu verbessern, und das technologische Wissen genutzt werden, um die Lebensspanne weiter auszudehnen. Er sah die Endlichkeit und Begrenztheit des Lebens als eine Art von Trauma, unter dem die Menschen leiden.

„Interessant ist, dass der Transhumanismus ein menschliches Grundbedürfnis nach Selbstübersteigerung aufgreift.“

Mit dem technologischen Fortschritt wurde diese Idee einer Konversion hin zu einem neuen, anderen, besseren Menschen immer mehr mit technischen Möglichkeiten verknüpft. Immer wieder wurden neue Technologien in diesem Horizont gesehen. Also als eine Möglichkeit, der Endlichkeit des Lebens etwas entgegenzusetzen.

Was gibt es schon, das in die Richtung des Transhumanismus geht? Gehören Herzschrittmacher oder Gehirnprothesen dazu?

MÜLLER: Da muss man die grundlegende Frage stellen, ab wann eine solche Intervention ein „Enhancement“ ist, in dem Sinne, dass sie nicht der Therapie dient, sondern der gezielten Verbesserung von menschl-



Oliver Müller FOTO: LOUKA CHAUCHOY

chen Funktionen im Sinn des Transhumanismus. Ich würde sagen, dass die Herzschrittmacher-Technologie eigentlich eine Therapieform ist, weil man damit versucht, schwer kranken Leuten zu helfen, ihr Leben zu leben.

In einem Artikel in der Badischen Zeitung beschreiben Sie Hirnimplantate für Epilepsie-Patient:innen. Halten Sie solche Implantate auch für gerechtfertigt bei Menschen, die mit einer Behinderung geboren werden?

MÜLLER: Das ist eine Frage, die man auch schon mit der Einführung des so genannten Cochlea-Implantats für Menschen mit Hörverlust geführt hat. Diese Technik wurde vor allem vor dem Hintergrund diskutiert, ob man diese Technik bei Kindern implantieren soll, deren Eltern gehörlos sind. Diese Kinder leben in einer Welt von Gehörlosigkeit, die ihre eigene soziale Kultur hat. Ist es deshalb ethisch geboten, dem Kind das Implantat zu verweigern? Oder ist es besser oder ethisch geboten, dass das Kind so ein Implantat bekommt, damit es selbst hören und auch mit anderen Gemeinschaften interagieren kann? Ohne das Implantat nimmt man einem Kind ja die Chance, überhaupt oder viel besser hören zu können.

Was ist Ihre Meinung? Inwiefern ist die Ideologie des Transhumanismus problematisch – oder vielleicht auch nicht?

MÜLLER: Interessant ist das Phänomen, dass der Transhumanismus ein menschliches Grundbedürfnis nach Selbstübersteigerung aufgreift. Auffällig ist die starke Abwertung der jetzigen menschlichen Natur – und darin sehe ich tatsächlich ein großes Problem. Warum sollte unsere jetzige Fähigkeit, glücklich zu sein, Talente zu entwickeln, Musik zu hören, irgendwie defizient sein, wie es einige Transhumanisten behaupten? Warum sollte das alles in der Perspektive einer transhumanistischen Perfektionierung betrachtet werden? Es ist natürlich auch politisch problematisch, wenn man vor dem Hintergrund einer transhumanistischen Perspektive unsere jetzige Körperlichkeit, unsere Endlichkeit, Fragilität, Vulnerabilität als Menschen abwertet.

Damit kommt man in ganz schwieriges Fahrwasser, weil man sozusagen von einem optimierten Elite-Menschen ausgeht und nicht versteht, dass wir als körperliche Wesen per se vulnerabel, also verletzlich sind. Das hat weitreichende Konsequenzen, die ich sehr problematisch finde.

„Wahre Kraft kommt aus dem Herzen“

Seit 47 Jahren formt Jupp Kaiser Körper aus glühendem Stahl. Ein Besuch in seiner Dorfschmiede.

von Shawn-Orric Dreyer

Sicherheitsschuhe, Jeans, Wollpullover, abgewetzte Harley-Davidson-Jacke, Mütze. Mit Schutzbrille und Schleifmaschine steht der Dorfschmied Jupp Kaiser am Stahlträger und schleift das Metall. Seine Hände sind muskulös und voller Schwielen. Sein Blick ist sanft.

In der Esse – dem Herd des Metallarbeiters – glühen die Kohlen und verbreiten Lagerfeueratmosphäre. Auf den Rauchfang hat er mit Kreide Ideen notiert, Maße und Skizzen. Schmiedehämmer und Spaltmeißel, Kehlhammer und Zangen, sie alle hängen nebeneinander an den Wänden und um die Esse herum. Der Raum ist halb Werkstatt, halb Museum.

Seit über 300 Jahren schmieden die Meister und Gesellen in der Dorfschmiede Berlin-Heiligensee. Nur der Betonboden weicht ab vom Urzustand. Waren es anfangs Hufeisen, entscheiden heute die Kunden, welche Körper aus dem glühenden Stahl geformt werden.

Beim aktuellen Langzeitprojekt entsteht ein Zaun. Dafür biegt Jupp Kaiser die Stahlstangen und verdreht sie zu massiven, einen Meter langen Spirelli-Nudeln. Er schlägt den Stahl zu Blumen-Ornamenten, formt Fuchs und Hecht aus Blei und baut einen Briefkasten. Die Projektskizze hat er im Maßstab 1:10 auf Papier gezeichnet, das Papier mit Reißzwecken auf einem Holzbrett befestigt. „Wenn du es aufmalen kannst, dann hast du es schon einmal im Kopf gebaut“, sagt der Schmiedemeister.

Nach der Vorarbeit wird geschmiedet. Jupp Kaiser nimmt eine Handvoll Kohle und wirft sie in die Esse. Er schaltet die Lüftung ein und befeuert damit die Glut. Flammen steigen auf. Hitze drückt ins Gesicht. Jetzt kommt es an auf Gefühl und Erfahrung.

Der Dorfschmied arbeitet den vierkantigen Flachstahl in die Glut ein, schwenkt und dreht ihn. Er will den Stahl zur Weißglut treiben. Doch vorher treibt die Kohle ihn dazu: „Im Endeffekt könnte ich ausrasten“, schimpft er über die Qualität. Lieferprobleme zwingen ihn, woanders zu bestellen. Also legt er nach vom „Notbehelf“ und befeuert die Kohle aufs Neue, während die Lüftung schreit wie ein alter Staubsauger.

Hammerschläge wie Techno-Beats

Wenig später zieht er den Flachstahl aus dem Schmiedefeuer und liest die Temperatur an der Farbe ab: etwa 1200 Grad Celsius, hellgelb. Und die reichen aus.

Jupp Kaiser greift das Metall am hinteren Ende, wo die Hitze nicht hinkommt, legt es mit der linken Hand auf den Amboss und hält es fest. Der Schmiedehammer in seiner Rechten schwingt auf Kopfhöhe und rauscht herab. Es knallt. Dampf und hell zugleich. Der Bass der Schläge vibriert in der Brust. Klang und Rhythmus erinnern an Techno.

Funken springen zur Seite, manche meterweit, und geben Antwort darauf, warum die Ärmel des Dorfschmieds voller Brandlöcher sind. Wieder knallt es im Rhythmus. Er spitzt das Metall mit seinen Schlägen an wie einen



Mit Technik und Feingefühl bearbeitet Jupp Kaiser den Flachstahl. FOTO: SHAWN-ORRIC DREYER

Bleistift. Ist es ausgekühlt, kommt es wieder ins Feuer, wird auf Temperatur gebracht. Mehrere Durchgänge. Zum Abschluss nimmt Jupp Kaiser den Kehlhammer, setzt ihn schräg am Metall an und haut längliche Kerben in die Zaunspitze. Es könnte auch eine Speerspitze sein.

Nicht die Kraft sei entscheidend, sagt Jupp Kaiser, sondern die Technik. „1000 Watt in den Armen und kein Licht in der Birne“ helfen nicht, wenn man Schmied werden möchte – oder Schmiedin. In den über 500 Schmie-

debetrieben in Deutschland ist der Frauenanteil gering. Jupp Kaiser sieht das kritisch: „Frauen waren immer die Besten. Von 20 Praktikantinnen waren 19 gut.“ Er überlegt: „Bei den Männern vielleicht drei.“

Was er schmiedet, wird hunderte Jahre überdauern

Er spricht viel über seine Erkenntnisse. Bemühen müsse man sich, seinen Fähigkeiten vertrauen und stetig lernen. „Man kann so alt sein wie eine

Kuh, man lernt immer dazu“, sagt der 59-Jährige. Der Mann der Redewendungen ruht in sich. Er wirkt zufrieden. Wenn er lacht, klingt es fast kindlich. Aber seine Erfahrungen sind die eines Alten.

„Wahre Kraft kommt aus dem Kopf und aus dem Herzen. Wenn du das hast, dann kannst du alles machen.“ Und mit dieser Einstellung steht Jupp Kaiser jeden Tag in seinem „Wohnzimmer“, haucht dem Stahl Leben ein und schmiedet, was hunderte Jahre überdauern wird.

Mit starken Schultern

Pflegekräfte kümmern sich um ältere Körper – oft auf Kosten ihres eigenen Körpers. Eine Frühschicht mit Italo De Almeida, Azubi in einem Freiburger Pflegeheim.

von Louis Le Bacquer

Der Schnee häuft sich auf den Straßen des Freiburger Viertels Weingarten. Es ist 6.30 Uhr, die Stadt erwacht langsam, so wie die Bewohner:innen des Martha-Fackler-Heims. Aus der Eingangshalle des Pflegeheims entweicht ein grelles Licht und bricht das Halbdunkel des Morgens. In den Fluren des Gebäudes breitet sich der Duft der getoasteten Brötchen für das Frühstück aus. Die Pfleger:innen treffen sich im Dienstraum.



Italo De Almeida

Italo De Almeida, Tasse in der Hand, sitzt mit dem Rücken zur Wand. Er hat ein leichtes Lächeln um die Lippen, das seinen Vollbart betont. In seinen schwarzen Haaren sind blonde Strähnen zu erkennen. Seine Arbeitskleidung hat er bereits an: ein rotes Polo-

Shirt und eine weiße Hose. Er steht auf und blickt mit zusammengekniffenen Augen auf den Schichtplan. Er hat diese Woche nur Morgenschichten. „Für mich sind die Frühschichten schwieriger“, sagt der junge Mann und lacht. Der 28-jährige Azubi arbeitet seit einhalb Jahren im Pflegeheim. Heute Morgen muss er sieben Personen betreuen. Er nimmt einen letzten Schluck Kaffee. Es ist 7 Uhr: „Fangen wir an.“

Nachdem er geklopft hat, begrüßt er die erste Bewohnerin schwungvoll: „Guten Morgen, haben Sie gut geschlafen?“ Mit einem warmen Tuch wäscht er ihre Beine. Dann geht es zum Badezimmer: Zuerst legt er seine Arme um die Hüfte der Seniorin und zieht sie langsam nach oben, um sie hinzusetzen. „Jetzt stehen wir auf! Eins, zwei, drei!“, sagt er geduldig, hebt sie hoch und setzt sie in den Rollstuhl.

Bei dieser Bewegung strengt sich De Almeida am meisten an. „Bei manchen Bewohnern ist der Transfer schwieriger“, flüstert er zwischen zwei Zimmern. Kurz darauf ruft ihn eine Kollegin. Zusammen tragen sie eine Frau, die sich kaum mehr bewegen kann, vom Bett zum Rollstuhl.

Ständig am Rennen

Wie man das sicher macht, lernt De Almeida in der Schule, wo er jeden Montag und Dienstag verbringt. „Eine Kollegin hat sich mal am Knie verletzt“, erzählt er. Bei der Hektik ist es manch-

mal schwierig, sich zu konzentrieren. Als Pfleger ist er ständig am Rennen. Laut einer Studie der Krankenkasse Barmer und des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) überlegt ein Drittel der jungen Pflegekräfte unter 30 Jahren, den Job aufzugeben. Fast zwei Drittel der Pflegekräfte geben an, „oft oder immer körperlich erschöpft“ zu sein, so die Studie. Auch De Almeida will die Arbeit nicht für immer machen. Für die Zukunft kann er sich vorstellen, in die Krankengymnastik einzusteigen.

„Heute ist es ruhig“, sagt er. Trotzdem wischt er sich regelmäßig die Schweißstropfen mit dem Handrücken von der Stirn. „Aber es gibt Tage, wo die Bewohner ständig klingeln und rufen.“ Alle Betten kann man zwar nach oben oder unten fahren. Im Flur stehen auch Tragegeräte zur Verfügung. Trotzdem ist die körperliche und menschliche Arbeit kaum zu ersetzen.

„Mit der Sprache war es am Anfang nicht immer leicht“, erzählt De Almeida. Erst seit fünf Jahren lebt der aus Brasilien stammende Mann in Deutschland. Diese Schwierigkeit kam zur körperlichen Arbeit hinzu. Er hat sie aber schnell überwunden. Jetzt begleitet er seine Bewegungen mit sanften Worten und baut Vertrauen zu den Senior:innen auf. Einen Bewohner begrüßt er so: „Hey! Ich bin's wieder, Italo!“, und streckt ihm seine Faust für einen Check entgegen. Die beiden Männer schauen sich in die

Augen. Nach ein paar Sekunden drückt der Senior seine Faust langsam gegen die des Pflegers.

Sport als Therapie

Sein Gefühl für die Pflegearbeit kommt von seiner Mutter, die lange Zeit als Pflegearbeiterin tätig war. Ihm gefällt „der tägliche Kontakt zum Menschen“. Als er noch in São Paulo lebte, sah er aber auch, wie seine Mutter „mit kaputtem Rücken“ von der Arbeit zurückerkam.

Um das zu vermeiden, pflegt der junge Mann täglich seinen Körper,

das beweist seine muskulöse Figur. „Nach dem ersten Monat hier war ich so müde und mein Rücken war so kaputt“, gibt er zu. Deshalb „trainiere ich meinen Rücken im Fitnessstudio“. Bei der Arbeit bücke man sich ständig, um die Zimmer aufzuräumen, um Klamotten aufzusammeln. Und die Ausdauer? „Nebenbei bin ich Capoeira-Lehrer“, erzählt De Almeida. Der brasilianische Tanzkampf ist so wichtig für ihn, dass er fast jeden Tag trainiert. Das sei für ihn wie eine Therapie. „Ohne das hätte ich Probleme mit meinem Körper“, betont er. Eine Rüstung, damit die Arbeit ihn nicht seinen Körper kostet.



„Bei der Arbeit bückt man sich ständig“, sagt der Pfleger. FOTOS: LOUIS LE BACQUER

Achtung, Kontrolle!

Abnehmwahn, regulierte Nahrungsaufnahme, exzessives Sporttreiben – Oberärztin Almut Zeeck über Essstörungen bei Männern.

Sensible Inhalte: Auf dieser Seite werden Essstörungen und Selbstverletzung behandelt.

von Henriette Luise Krömer

Einer Studie der Kaufmännischen Krankenkasse zufolge ist die Zahl der an Magersucht erkrankten Männer zwischen 18 und 24 Jahren von 2019 auf 2020 um fast 19 Prozent gestiegen. Überraschend für diejenigen, die die Erkrankung immer noch als „Frauenkrankheit“ abtun. Auch Muskelsucht ist Expert:innen zufolge kein „Fitnessstick“. Das Streben nach Muskeln kann zwanghaft werden, eine Basis für krankmachendes Vergleichen bieten und Leidensdruck auslösen. Henriette Luise Krömer hat mit Almut Zeeck, leitende Oberärztin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg, über die noch immer mit einem Tabu belegten Essstörungen bei Männern gesprochen.

Frau Zeeck, was versuchen Männer mit dem Hungern zu erreichen?

ALMUT ZEECK: Man kann insgesamt sagen, dass es bei vielen nicht unbedingt um Schlanksein geht, sondern eher um das Thema Kontrolle. Das Gefühl zu haben, wieder Kontrolle über das eigene Leben zu bekommen. Kontrolle über das, was in den Körper

hinein und hinaus geht und über den Körper als Ganzes. Kontrolle vielleicht auch ein bisschen darüber, wie andere einen sehen; irgendetwas wieder in den Griff zu kriegen. Eigentlich geht es also um etwas viel Grundlegenderes als das Körpergewicht.

Das heißt, es geht eigentlich um dahinter liegende psychische Probleme.

ZEECK: Ja. Die Magersucht ist typischerweise eine Krankheit, die in der Pubertät und Adoleszenz beginnt. Ganz selten mal später, und wenn, findet man oft Vorläufer schon in früheren Lebensjahren. Die Pubertät ist eine extrem verunsichernde Zeit im Hinblick auf das eigene Selbstbild. Da verändert sich der Körper dramatisch. Und es geht darum, mit dieser Verunsicherung irgendwie umzugehen. Wenn es innerlich zu einer Überforderung kommt, versuchen die Betroffenen, ganz konkret am Körper etwas zu verändern: über Einflussnahme auf das Körpergewicht, eine Veränderung der Figur oder das Auftrainieren von Muskeln. Über ein exzessives Muskeltraining kann so zum Beispiel versucht werden, eine Männlichkeit zu erreichen, die man glaubt, sonst nicht zu haben.

In welchem Verhältnis stehen Magersucht und Muskelsucht zueinander?

ZEECK: Die Magersucht ist ein Krankheitsbild, das sehr viel häufiger bei Frauen vorkommt. Im Zentrum steht ein Schlankheitsdruck und das Einschränken der Nahrungsmenge, es geht um den großen Wunsch nach Kontrolle des Körpers und der Ernährung. Bei der Muskelsucht ist es eher so, dass die Betroffenen sich als zu schwächlich erleben, sie möchten eigentlich kräftiger sein. Das betrifft häufiger Männer. Meistens sind es Menschen, die dann im Fitnessstudio intensiv trainieren. Und nicht selten kommt es hier auch zu einem Missbrauch von Anabolika und anderen Substanzen, die den Muskelaufbau fördern sollen.

Gibt es Umstände, die begünstigen, dass Männer eine Körperwahrnehmungsstörung entwickeln?

ZEECK: Ich glaube, dass auch bei Männern die Anforderungen ans Erwachsenwerden gestiegen sind. Die Abgrenzung von den Eltern ist manchmal schwerer als früher. Und man hat so unendlich viele Möglichkeiten, wie man sein Leben gestalten und sich

entwickeln kann. Auch die Rollenbilder haben sich verändert. Als Mann soll man heute nicht nur jemand sein, der beruflich erfolgreich ist, sondern man soll auch ein guter Familienvater und nicht nur sehr männlich sein, sondern auch weibliche Züge haben. Das kann zu einer Überforderung und Orientierungslosigkeit führen. Hinzu kommen dann die Medien, die eine scheinbare Orientierung bieten und einfache Ideale, die sich auf den Körper beziehen: Es geht um Selbstoptimierung, körperlich fit zu sein, sich zu stählen. Jemand, der verunsichert ist, ist für diese Vorgaben besonders anfällig.

Warum wird eine Essstörung bei Männern oft nicht oder erst spät erkannt?

ZEECK: Männer scheinen immer noch eine größere Scheu zu haben als Frauen, psychotherapeutische Behandlung in Anspruch zu nehmen und sich wegen einer psychischen Erkrankung helfen zu lassen. Und natürlich gelten Essstörungen eher als eine Frauenkrankheit. Es ist nicht so bekannt, dass Männer ebenfalls unter einer Magersucht leiden können. Auch Hausärzten ist das vermutlich nicht so bewusst.



Almut Zeeck FOTO: PRIVAT

Das medizinische Nachschlagewerk „MSD Manual“ (Ausgabe für Patienten) definiert Magersucht als eine Essstörung, die durch einen unablässigen Schlankheitswahn, ein verzerrtes Körperbild, eine extreme Angst vor Fettleibigkeit sowie die Einschränkung der Nahrungsaufnahme gekennzeichnet ist, was zu einem erheblichen Gewichtsverlust führt. Etwa 0,2 Prozent aller Männer und 1,4 Prozent aller Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens an Magersucht.

Muskelsucht ist laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine Verhaltensstörung, bei der sich Betroffene in extremem Ausmaß mit der Muskelmasse ihres Körpers beschäftigen. Sie empfinden sich als zu schwächlich, selbst wenn sie gut durchtrainiert sind.



Keine leichte Sache

Mit 13 Jahren rutschte Tim in die Magersucht. Er erzählt von seinem Weg aus der Krankheit. Vom Kampf gegen und für den eigenen Körper, langen Wintern und schwarzem Tee.

von Gabrielle Meton

Tim* zeichnet eine ansteigende Kurve in die Grafik in seinem Notizbuch. „Wenn man so viel gewogen hat...“, sagt der Jugendliche und zeichnet ein Kreuz am Scheitelpunkt, „... dann ist man natürlich total niedergeschlagen.“ Die Kurve fällt steil ab und bleibt wenige Millimeter über dem Tiefpunkt stehen. Dort, wo die Magersucht den Körper verschlungen hätte.

Tim hasst seinen Körper seit seinem siebten Lebensjahr und kann sich nicht daran erinnern, jemals ein gutes Verhältnis zu ihm gehabt zu haben. Er sei ein pummeliges, wenn nicht sogar dickes Kind gewesen. Tim wurde früh von seinen Mitschülern, seinem Taekwondo-Lehrer und später auch von seinem Bruder verspottet. Das Ganze hätte bei dem „Sorgenkind der Familie“ die uner-sättliche Suche nach Kontrolle über sein Gewicht ausgelöst, erzählt er. Tim reibt sich die Stirn, zieht die Augenbrauen zusammen und blickt kurz aus dem Küchenfenster seiner Freiburger WG. Den genauen Zeitpunkt des Krankheitsbeginns wisse

er nicht mehr, entschuldigt er sich mit einem leichten Lächeln. In sein Notizbuch zeichnet der Student einen Zeitstrahl. „Normal → dünn“, notiert er bei „13J“, also 13 Jahren. In dieser Zeit kompensierte er seine systematisch berechneten und allmählich verringerten Essensportionen durch lange Läufe und Spaziergänge. Muskeln wollte er auf keinen Fall aufbauen – dafür achtete er im Fitnessstudio bewusst darauf, seine Leistungsgrenzen nicht zu überschreiten. Einfach nur immer dünner werden. Mit dem exzessiven Sport musste er aber auch aufhören, als sein Körper zu schwach wurde. Über die Markierung „14J“ auf dem Zeitstrahl schreibt Tim „extrem dünn“.

Dem Abgrund entgegen

Als seine Mutter bei einer Anzugprobe bemerkte, wie dünn er war, stand Tim kurz vor der Zwangseinweisung in die offene Psychiatrie. Nach einer Bluttestreihe und einem Gespräch mit seinem Kinderarzt bekam Tim wenige Tage vor seinem fünfzehnten Geburtstag den ersten Termin bei seiner Therapeutin. Weder die Sorge seiner

Mitmenschen noch sein kritischer Zustand hätten ihn erreicht. „Es war mir alles relativ egal. Ich war so in meinem Film drin“, erinnert sich der heute 20-Jährige. Hauptziel dieses Thrillers: sich selbst zu zerstören.

In seiner Oberstufenzeit wechselten sich Phasen der Magersucht und der Depression ab. Erstere hinterließen den kalorienfreien Nachgeschmack von apathischer Melancholie, Kaffee und schwarzem Tee, erzählt Tim. Hunger und Sättigungsgefühl verschwinden, versichert er, der Körper blende sie aus. Aber nicht den Wärmemangel. Dass er es nach einem langen Winterspaziergang mit seiner Freundin nach Hause schaffte, verdankte er nur dem Kauf einer Brezel, erzählt er mit einem bitteren Lächeln. Seine blauen Augen weiten sich, als er von der Hilflosigkeit jener Momente erzählt, in de-

nen ihn sein Körper zurück in die Realität holte. Sobald die Gewichtskurve wieder auf Normalwerte stieg – oder, schlimmer noch, leicht darüber –, verfiel Tim in eine Depression. In keiner dieser Phasen hörte er auf, seinen Körper zu hassen. Er ritzte sich die Beine, weil er sie zu dick fand. Mehr noch als seinen Körper hasste er jedoch sich selbst. Sein ganzes Ich.

Die letzte Phase der Magersucht erlebte er nach seiner Trennung einige Monate vor dem Abitur. Er ging viel mit Freund:innen aus und trank auf leeren Magen. Zu dieser Zeit fing er an zu rauchen, „um irgendetwas zu spüren“.

Gleichzeitig wurde das Lernen für die Schule zu seinem Zufluchtsort. Seine Abiturprüfungen bestand er mit einem Schnitt von 1,3. Bis heute verstehe er nicht, wie er das geschafft hat, erzählt Tim und lacht.

„Fünf Jahre durchhalten“

Dem Griff der Krankheit zu entkommen, sei ein langer Prozess gewesen. Besonders schwer fiel es Tim, auf den eigenen Körper zu hören und Hunger wieder zu spüren. Insbesondere die treue Unterstützung seiner Freund:innen und die Zusammenarbeit mit seiner nun langjährigen Therapeutin haben ihm Kraft gegeben, die Krankheit zu überwinden. „Zeit überbrücken, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und dann fünf Jahre durchhalten und warten, dass es besser wird“, resümiert er seinen Genesungsweg.

Heilung wurde zu Tims Studienfach – zunächst mit zwei Semestern Psychologie, dann Medizin. Frieden mit seinem Körper hat er noch nicht geschlossen, aber das quälende Ritual des Wiegens gehört nicht mehr zu seinen Therapiesitzungen. Tim starrt nachdenklich auf die achterbahnförmige Kurve in seinem Notizbuch. Sie schwankt in den vergangenen Jahren immer weniger.

* Name geändert

Auf Kuschelkurs

Händchen halten, umarmen, streicheln, kraulen – ein „Wohlfühlabend“ unter Fremden.

von Linnea Sofie Mundorf

Es riecht nach Schweiß. Auf dem Boden liegen etwa fünfzehn Matratzen zu einer Liegefläche zusammen. Jede von ihnen ist mit einem orangen Bettlaken bezogen. Überhaupt ist der ganze Raum in tiefes, warmes Orange getaucht. Es leuchten nur ein paar Lichterketten und zwei Kerzen, die auf dem Boden verteilt sind. Auf den Matratzen liegen die etwa dreißig Teilnehmenden des Kuschelkurses eng umschlungen. Diese Wiese aus Personen ist dabei in ständiger Bewegung. In Gruppen von zwei, drei, vier oder auch fünf Menschen kraulen, schmiegen und tätscheln sie sich. Es wird gestreichelt, gekichert, gestöhnt. Abseits von leichtem Gebrumme, zufriedenen Seufzern und seichter Klaviermusik wird überwiegend geschwiegen. Nur gelegentlich vernimmt man doch ein Flüstern: „Du bist zu fest, nur ein bisschen“, „Du bist ein echter Kuscher, hm?“ Über den Kuschernden wacht Veranstalter Markus Günther wie ein Schäfer über seine Schäfchen. Ein Kuscheelpaar deckt er liebevoll zu.

In der Menge liegt man teils so eng, dass man die rhythmischen Auf- und Ab-Bewegungen der Bauchdecke der anderen spüren kann. Die Augen bleiben geschlossen oder man kichert sich verlegen ins Gesicht. Hände treffen Hände, es ist schwer zu sagen, wen man berührt. Eine Hand auf der Hüfte, auf dem Bauch, eine andere in den Haaren, die Füße eng verschlungen. Unter ständiger Berührung hört man in sich hinein: Wer berührt mich denn da? Wen berühre ich gerade? Ist das schön so? Will ich das? Sobald jemand aufsteht, um die Kuschelgruppe zu wechseln, pirscht sich von hinten ein neuer Körper an. Es wispert dann sachte: „Darf ich mit dir kuscheln?“ – „Ja“, in den Raum hinein. Manchmal weiß man gar nicht, wer da herbeikommt. Wessen Hand die eigene streichelt. Wenn doch mal ein mulmiges Gefühl aufkommt, die Nähe zu viel wird oder eine Hand auf dem Po landet, kann man sie nett zur Seite legen, nach Raum zum Atmen fragen. Immerhin sind es Unbekannte, die hier zusammen kuscheln.

Kuscheln ist gesund – das ist seit Jahrzehnten bekannt. Der Cocktail aus den Hormonen Oxytocin und Serotonin, der bei Umarmungen, Massagen, Kraul- oder Streicheleinheiten freigesetzt wird, sorgt für Stressabbau und macht glücklich. Besonders das „Kuschelhormon“ Oxytocin spielt dabei eine Rolle: Es verbindet uns mit jenen, die uns berühren, lässt uns empathischer sein, weniger aggressiv. Wichtig ist außerdem das Vertrauen zwischen Kuscher-Partner:innen, denn wer schon einmal in einer überfüllten Bahn stand, weiß: Nicht jede Form von Berührung befriedigt unser Bedürfnis nach Nähe, macht glücklich oder gar weniger aggressiv.

In Freiburg, so wie in vielen anderen Städten in Deutschland, werden sogenannte Wohlfühlkuschelabende angeboten. Hier soll man unverbindlich kuscheln können. Die Regeln

sind ganz klar: Alles findet in einem nicht-sexuellen Kontext statt, keine Küsse, kein Betasten im Intimbereich und überhaupt wird nur angefasst, wer ein klares „Ja“ ausspricht. Veranstalter Markus, wie ihn hier alle nennen, war früher einmal Pfleger. Heute bezeichnet er sich als Berührungs- und Kuscheltrainer. Um dieser Tätigkeit zu folgen, hat er ein viertägiges Seminar besucht, ansonsten kam das Kuscheln einfach so in sein Leben. Ihm geht es bei den Kuscherlabenden darum, „dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen und dass wir uns gegenseitig dabei unterstützen“.

„In den Kuscherkursen bin ich kein Sexobjekt, ich bin Mensch.“

Im TAO-Center begrüßt Markus zu Beginn die Kursteilnehmenden mit Gute-Laune-, Chai- oder Ingwer-Fenchel-Tee, Plätzchen, Erdnüssen und selbstverständlich einer langen, festen Umarmung. Als Erstes trudeln seine Helfer:innen ein – drei treue Seelen, die seit vielen Jahren zu ihm in die Kurse kommen. Obwohl der Hunger nach Nähe sie eint, unterscheiden sich ihre Motivationen doch ein wenig. Petra* berichtet, dass sie nach einer Trennung viel auf Tinder unterwegs war. Nach einer Weile habe sie jedoch realisiert, dass sie gar keinen Sex suche, sondern Nähe: „In den Kuscherkursen bin ich kein Sexobjekt, ich bin Mensch.“ Dennoch, erzählt sie, habe sie auch hier in den Kursen schwierige Erfahrungen gemacht. Sie musste erst einmal lernen, ihre Grenzen zu kommunizieren. Noel* befürwortet ebenfalls die klaren Regeln, zwinkert aber dann doch mit einem Auge, als er von „nur Kuscheln“ spricht. „Manchmal geht eben auch mehr“, meint er. Markus ist sich bewusst, dass es immer wieder Teilnehmende bei ihm gibt, die Kuscheln und Sex nicht trennen. Auch diese Personen sind willkommen: „Wenn du so was spürst – spüre es, aber mach' damit nichts.“

Matthias Riedel ist Professor für Soziologie an der Berner Fachhochschule und forscht seit 2003 zu dem Thema Berührung in unserer Gesellschaft. Er erklärt: „Die klassische soziale Norm ist, dass verschiedene Beziehungstypen unterschiedliche Berührungsklassen erlauben.“ In Partnerschaften, Freundschaften oder innerhalb der Familie sind wir also oft bereit, viel körperliche Berührung zuzulassen. Im Gegensatz dazu sind wir üblicherweise zurückhaltender, wenn uns jemand unbekannt ist. Es sei denn, ein Arzt oder eine Ärztin betasten uns bei einer Untersuchung: Für manche Berufsgruppen, die aufgrund ihrer Profession eine bestimmte Autorität haben und in einem speziellen Kontext handeln, gelten andere Regeln. Nach dieser Logik mag das Kuscheln mit Fremden für viele erst einmal abwegig erscheinen. Trotzdem, so erläutert Riedel, gibt es Szenarien, in denen Berührungen unter Unbekannten akzeptiert werden – funktionale Berührungen. Das könnte ein Tango-Tanzkurs sein, bei dem man jede Woche wechselnden Partner:innen gegenübersteht, oder ein Fußballspiel,

bei dem sich alle Spieler:innen jubelnd in die Arme fallen. Oder eben ein Kuscherkurs.

Als alle Kuscherhungrigen eingetroffen sind, erste Beschnupperungsversuche in der Küche getätigt wurden und alle in gemütliche Leinenhosen, Leggings oder Pumphosen gekleidet sind, geht es auf die Matratzen. Der vierstündige Kuscherabend kann beginnen. Markus erklärt die Regeln und weist auf die „Pausenmatte“ hin, den sicheren Rückzugsort in diesem Raum. Von dort kann man das Geschehen beobachten und anderen kommunizieren, dass man gerade nicht als Kuscherpartner:in zur Verfügung steht. Während seiner Einleitung hält Markus einen Bären in der Hand. Der „Kuscherbär“ wird, als der Ablauf klar scheint, herumgegeben. Wer den Bären greift, darf teilen, was ihn oder sie heute Abend in den Kuscherkurs gebracht hat. Die Gründe sind divers, genauso wie die Menschen in der Runde. Frauen, Männer, zwischen fünf und zwanzig und siebzig, ganz bunt oder ganz neutral in Naturstoffe gekleidet. Ein Mann spricht von „Berührungshunger“, jemand erzählt: „Ich fühle mich zu viel. Früher wäre ich damit zu Hause geblieben, heute bin ich hier.“ Eine Dritte: „Ich war einsam.“ Manche Teilnehmenden flüstern eher in sich hinein, als in den Raum zu sprechen.

Trotzdem spürt man ein allgemeines Wohlwollen in dieser Blase. Als die ersten Übungen beginnen und alle durch den Raum tänzeln, scheint auch die letzte Anspannung zu weichen. Ein breites Grinsen sitzt auf den meisten Gesichtern. Das liegt sicherlich auch an der poppigen Musik, die die Übungen begleitet. Körperkontakt wird langsam durch „Kommt euch ganz nah, aber berührt euch ganz bewusst nicht“ und „nur die Hände umarmen sich“ von Markus eingeführt. Am unangenehmsten, so erweckt es den Eindruck, ist eine Übung, bei der sich jeweils ein Tandem zwei Minuten lang in die Augen schauen soll. Nicht starren, einfach Augenkontakt halten, zwei Minuten lang mit einer fremden Person.

„Es ist viel einfacher, mit Fremden zu kuscheln, weil du nicht deine Rolle hast.“

Kuschertrainer Markus ist sich bewusst, dass Kuscheln mit Fremden vielen absurd scheint: „Genau das ist das Hauptargument, weshalb Menschen nicht zu Kuscherlabenden kommen. Und ich halte dem entgegen:

Es ist viel einfacher, mit Fremden zu kuscheln, weil du nicht deine Rolle hast. Und hier kannst du wirklich deinem Bedürfnis nach Nähe nachkommen. Du musst die Menschen nie wieder sehen – das heißt, du kannst so sein, wie du bist.“ Auch Soziologe Riedel stimmt dieser Ansicht zu. In den Kuscherkursen kann man möglicherweise den Rattenschwanz komplizierter Tinder-Dates umgehen, wenn man sich eigentlich nur nach Nähe sehnt. Trotzdem betont er: „Kuscherpartys können nur einen bestimmten, sehr eingeschränkten Typ von Funktionen übernehmen. Für manche Funktionen braucht es vertraute Personen oder Grenzenlosigkeit, um sich erotisierend verlieren zu dürfen.“ Aus diesem Grund bestehe auch immer das Risiko, aus einem Kuschelevent mit einem enttäuschten Gefühl zu gehen. Wenn die Intentionen des Gegenübers nicht mit den eigenen übereinstimmen oder man sich doch lieber die Umarmung einer vertrauten Person gewünscht hätte, kann der Wohlfühlabend zu Unwohlsein führen. Außerdem sei es sehr wichtig, so Riedel, ein „Nein“ klar zum Ausdruck zu bringen. Unter keinen Umständen sollten andere soziale Normen, wie beispielsweise jemanden nicht kränken zu wollen, ein eigenes Unbehagen übertönen.

Zum Ende des Wohlfühlabends haben sich eingekuschelte Grüppchen gefunden. Markus läuft im Kreis um die Matten herum und signalisiert mit einem kleinen Glöckchen das Ende der Kuscherunde. Alle scheinen zufrieden.

Die Haare sind verwuschelt, die Augen müde und die Luft ist aufgebraucht. Es wird gegähnt, sich gereckt, gestreckt und die Klamotten werden sortiert. Nach einer letzten gemeinsamen Gruppenumarmung zu den Gesängen: „The world is magnificent by the ocean – Hallelujah“, verlieren sich die Teilnehmenden in einem aufgeweckten Gewusel. In der hell erleuchteten Küche steht man plötzlich den Menschen gegenüber, mit denen man vor einigen Minuten noch innig zusammen lag. Vor der Tür des TAO-Centers fühlt es sich an, als würde man zurück in die Realität tauchen. Einer nach dem anderen geht nach Hause.

*Name geändert



FOTO: © MARIE STINA CELESTINA DAVID