

Die Kraft der Berührung

Besondere Hilfe gegen die Einsamkeit: Tine Lexy aus Werdohl ist Kuscheltherapeutin

Werdohl – Es sieht gemütlich aus in dem Zimmer in der Mietwohnung in Eveking. Ein paar kleine Kissen liegen auf dem Bett, getrocknete Zitronen und Tannenzapfen verströmen einen angenehmen Duft. Leise ertönt entspannende Musik aus einem Lautsprecher. Dass sich der Besucher direkt wohlfühlt, liegt aber nicht nur an der warmen, heimeligen Atmosphäre des Raumes, sondern vor allem an ihr: Tine Lexy von „Berührungsspiel“ lächelt übers ganze Gesicht, ihre grünen Augen sind wach, halten Blickkontakt mit ihrem Gegenüber, ganz ohne aufdringlich zu sein. Ihr Strahlen wird noch deutlicher, wenn Tine Lexy über ihre Passion berichtet, davon, wofür sie dieses Zimmer mit so viel Liebe zum Detail eingerichtet hat. Dass sich ihre Gäste bei ihr wohlfühlen, ist ihr nämlich sehr wichtig, denn: „Ich bin Kuscheltherapeutin“, sagt die 40-Jährige. Regelmäßig kommen Menschen zu ihr, die einsam sind, denen Berührungen fehlen. „Oder die es vielleicht nie gelernt haben, welche zuzulassen oder andere Menschen zu berühren“, sagt Tine Lexy.

„Es ist unbezahlbar, die Gesichter der Menschen vor und nach der Therapiestunde zu sehen.“

Tine Lexy

Sie selbst sei schon immer ein „Berührungsmensch“ gewesen, mag es, zu kuscheln, Nähe auszutauschen. „Es ist schon ein Unterschied, ob man jemanden nur flüchtig zur Begrüßung umarmt, oder ob man ihn wirklich ganz fest in den Arm nimmt“, ist sie sicher. Viele Menschen würden Berührungen und körperliche Zuwendung heutzutage nicht mehr von zu Hause kennen. „Die Eltern meiner Generation sind Nachkriegskinder und mit wenig körperlicher Nähe aufgewachsen“, sagt sie. Und so würden auch die nachfolgenden Generationen mit weniger Berührungen aufwachsen. Ein Teufelskreis. „Dabei sind absichtslose und achtsame Berührungen und körperliche Nähe so wichtig“, erklärt die Kuscheltherapeutin. Das Kuschel- oder Bindungshormon Oxytocin schaffe Entspannung, reduziere Stress und könne sogar dabei helfen, das Immunsystem zu verbessern und Selbstheilungsprozesse im Körper zu aktivieren.

Die Kuschelparty in Dortmund

„Es ist unbezahlbar, die Gesichter der Menschen vor und nach der Therapiestunde zu sehen. Eine Kundin hat mal gesagt: Ich spüre jetzt so viel Frieden in mir“, sagt Tine Lexy. Sie selbst sei vor rund drei Jahren zur Kuscheltherapie gekommen. Damals habe sie noch in Dortmund gelebt und war Teilnehmerin auf einer Kuschelparty. Die Erfahrungen, die sie dort erleben durfte, hätten sie nachhaltig geprägt.

„Es war eine Art von Berührung, von Nähe, die ich vorher nicht kannte“, sagt sie und lächelt. Schnell sei dann für sie klar gewesen, dass sie dieses



Kuscheln gegen Einsamkeit: Vielen Menschen tun die Berührungen der Therapeuten gut (Symbolfoto).

Gefühl auch selbst anderen Menschen schenken möchte. Es folgte eine Ausbildung zur Kuscheltherapeutin im Kuschelraum in Berlin, bei der sie in 120 Stunden in Theorie und Praxis alles rund um achtsame Berührung und die Kunst des Kuschelns gelernt habe. Zehn Probanden gehörten ebenfalls zur Ausbildung. „Ich habe mich dem Netzwerk ‚Kuschelraum‘ angeschlossen, es ist das größte Netzwerk für achtsame Berührung im deutschsprachigen Raum, vielleicht sogar in Europa“, sagt sie.

„Menschen hier sind verschlossener“

Seit knapp anderthalb Jahren praktiziert Tine Lexy nun nebenberuflich, zunächst in Dortmund, vor rund einem Jahr ist sie nach Werdohl gezogen. In ihrer neuen Wahlheimat fühlt sie sich sehr wohl, liebt die Nähe zur Natur. „Ich gehe aus meiner Haustür und bin direkt im Grünen, was für ein Geschenk das ist“, sagt sie. Der Start als Kuscheltherapeutin sei in Werdohl allerdings etwas holprig gewesen. „In Dortmund war es ein Selbstläufer“, sagt sie. Die Sauerländer von der Kuscheltherapie zu überzeugen, sei indes ein schwierigeres Unterfangen. „Die Menschen sind hier verschlossener als im Ruhrgebiet“, sagt die 40-Jährige und lacht.

Vor allem möchte Tine Lexy mehr Frauen für ihr Angebot begeistern. Rund 80 Prozent ihrer Klienten seien aktuell noch Männer. Dabei sei der Bedarf an körperlicher Nähe und absichtslosen Berührungen bei allen Geschlechtern gleich. „Aber es fordert Frauen mehr Mut ab, solche Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen“, sagt Tine Lexy. Der erste Kontakt entstünde meistens per E-Mail. Viele seien in erster Linie neugierig und hätten noch keine Erfahrungen mit Kuscheltherapie gemacht. In einem kurzen telefonischen Austausch, Tine Lexy nennt es „Wohlfühlgespräch“, könnten Interessierte noch offene Fragen stellen.

Manche Zonen sind tabu

Bevor es losgehen kann, müsse der Klient aber zunächst das Regelwerk unterschreiben, das Kuscheltherapeutin Tine Lexy zuvor per E-Mail versendet hat. Denn: „Es gibt einige strikte Regeln“, sagt die Wahl-Werdohlerin. So finde die The-

rapiesitzung immer bekleidet statt, die Intim- und die Bikinizone würde bei Berührungen und beim Kuscheln ausgespart. Küssen und sexuelle Handlungen seien tabu, ebenso vorheriger Alkohol- oder Drogenkonsum. Außerdem müssten die Kunden Hygienevorschriften beachten und mindestens voll-

jährig sein.

Die Kuscheltherapie selbst beginne dann nach einem 15-minütigen Kennenlerngespräch, das Tine Lexy in entspannter Atmosphäre durchführe. „Dabei versuche ich herauszufinden, aus welchen Gründen die Person bei mir ist und welche Bedürfnisse sie



Justine Lexy ist Kuscheltherapeutin in Werdohl. Sie sagt, es gebe viele Menschen, für die körperliche Nähe etwas nahezu Unbekanntes sei.

CAROLIN-CHRISTIN CZICHOWSKI

mitbringt“, sagt die Kuscheltherapeutin. Neben Einsamkeit und fehlender Nähe könnten das zum Beispiel auch Traumata wie erlebter Missbrauch sein. „Die Menschen wollen dann in geschütztem Rahmen lernen, wieder absichtslose Berührungen zuzulassen“, sagt Tine Lexy.

Nicht selten würden während der Therapiesitzung Tränen fließen. „Durch die Berührungen lösen sich Blockaden“, sagt die 40-Jährige. Auch sie selbst habe bei ihren ersten Erfahrungen auf Kuschel-Partys geweint. „Aber auch dafür gibt es hier den Raum“, sagt sie.

„Mit einem Mann habe ich zum Beispiel nur dagelegen und 90 Minuten lang Händchen gehalten.“

Tine Lexy

Manche Therapiesitzung finde in vollkommener Stille statt, während wiederum andere Kunden beginnen würden, sich zu öffnen und das Gespräch zu suchen. „Ich bin da, um zuzuhören“, sagt Tine Lexy. Auch wie die Berührungen aussehen, entscheide jeder Kunde individuell, ein Buch mit Kuschelpositionen biete Inspiration. „Mit einem Mann habe ich zum Beispiel nur dagelegen und 90 Minuten lang Händchen gehalten“, sagt sie.

Ihre Vision: mit absichtsloser Berührung Liebe und Frieden in die Welt zu bringen. „Mir ist es ein Herzensanliegen, Berührung wieder selbstverständlich zu machen. In meiner Kuscheltherapie begleite ich Menschen dabei, Vertrauen, Nähe und Geborgenheit neu zu erfahren.“ Und das ist inmitten einer Welt, die gefühlt immer kälter und gefühlsärmer wird, doch auch dringend notwendig.

CAROLIN-CHRISTIN CZICHOWSKI

ANZEIGE



Feiern Sie mit und sichern Sie sich exklusive Angebote!

SiNN

MODEHAUS
Sternplatz 1
58507 Lüdenscheid

*Nur gültig für SiNN App- und FashionCard-Kunden ab einem Einkaufswert von 79€. Gültig vom 16.09. bis 11.10.2025 (bei verkaufsoffenem Sonntag bis 12.10.2025). Ausgeschlossen sind: reduzierte Artikel und Artikel mit blauem Punkt sowie Änderungen & Gutscheinkarten. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Coupons. Keine Barauszahlung möglich. Bei Umtausch wird der tatsächlich gezahlte Betrag erstattet. Einzelne Marken und Artikel können von der Aktion ausgeschlossen sein.

FÜR UNSERE
SiNN APP- & FASHIONCARD-KUNDEN
UND DIE, DIE ES
WERDEN WOLLEN.

