

## Biblische Theologie

Thema 1     **Jesaja 2,1-5** ist anhand des hebräischen Urtextes zu erklären.

Konfliktlösung in theologischer Perspektive  
im Alten und Neuen Testament.

Thema 2     **Gen 3,1–19** ist anhand des hebräischen Grundtextes zu erklären.

Problematisieren Sie die Bezeichnung „Sündenfall“ für die Perikope und  
stellen Sie die Bezüge des Textes zur alttestamentlichen Weisheit dar.

Thema 3     **Joh 14,1-6** ist zu übersetzen und zu erklären.

Das Verständnis von Wahrheit im Johannesevangelium  
und mögliche Konsequenzen für den interreligiösen Dialog.

(Predigttext am Neujahrstag 2017 [1.1.2017])

Thema 4     **1 Petr 2,21b-25** ist zu übersetzen und zu erklären.

Deutungen des Kreuzes Jesu im Neuen Testament  
und ihre Relevanz für die heutige Verkündigung

(Predigttext an Misericordias Domini [10.4.2016])

Bitte wählen Sie aus den angegebenen Themen eines zur Bearbeitung aus.

**Arbeitszeit:** 4 Stunden

## Systematische Theologie

### Thema 1: Glaube – Zweifel - Bekenntnis

In den vergangenen Jahren - zuletzt anlässlich des Todes von Kardinal Meißner - wird zunehmend denjenigen öffentlichen Personen Respekt gezollt, die sich zweifelsfrei zu ihrem Glauben bekennen, auch und gerade wenn sie damit dem Mainstream widersprechen. Dem steht die Erfahrung im Gemeindealltag gegenüber, dass Privatpersonen die Inhalte ihres Glaubens oft nur schwer artikulieren können und diesen Glauben ganz und gar nicht als absolute Gewissheit zu erleben scheinen.

Skizzieren Sie, inwiefern nach protestantischem Verständnis der Zweifel wesentlich zum Glauben gehört. Beschreiben Sie anhand zweier selbstgewählter Beispiele, warum und in welcher Weise das Bekenntnis des eigenen christlichen Glaubens notwendig sein könnte und diskutieren Sie, welche Funktion die vorgegebenen Bekenntnisse der Kirche dabei für das Individuum haben oder auch nicht haben könnten.

### Thema 2: Heiliger Geist

Der Heilige Geist gilt als die dritte "Person" der Trinität; gleichwohl ist ihm traditionell kein eigenes Lehrstück gewidmet worden analog zur Gotteslehre und Christologie, sondern er wird in anderen Lehrstücken mitverhandelt. Skizzieren Sie kurz diese Problemgeschichte anhand der biblische und reformatorischen Aussagen und zeichnen Sie auf dieser Basis die Veränderungen nach, die die Pneumatologie unter den Bedingungen der Neuzeit im Neuprotestantismus erfahren hat (Referenzautoren könnten etwa Schleiermacher, Karl Barth, Tillich, H. Timm, Pannenberg und Moltmann sein).

### Thema 3: „Option für die Armen“

Die „Option für die Armen“ ist ein Topos der Befreiungstheologie, den die Vertreter der sogenannten „Öffentlichen Theologie“ wieder aufgenommen haben und in kirchlichen wie gesellschaftlichen Debatten mit Verve vertreten. Erläutern Sie die biblischen Kontexte, auf die sich dieser Topos einer christlichen Ethik beziehen lässt. Diskutieren Sie sodann die Konsequenzen einer radikal gedachten „Option für die Armen“.

## **Thema 4: „Ehe für alle“**

Der Bundestag hat in seiner letzten Sitzungswoche vor der Sommerpause in großer Hast die sog. "Ehe für alle" beschlossen. Schon im Vorfeld dieser Entscheidung ist die in diesem Jahr demonstrativ zur Schau gestellte ökumenische Einigkeit an dieser sozialetischen Problematik zerbrochen, indem - wie zu erwarten - die katholische Kirche die rote und der Rat der EKD (in seiner Mehrheit) die grüne Karte zu diesem Vorhaben gezogen haben.

Reflektieren Sie auf der Basis der einschlägigen Bestimmungen von Bibel und Bekenntnisschriften und unter Berücksichtigung der sozialen und rechtlichen Veränderungen der Institution Ehe in der Moderne aus der Perspektive der christlichen Sozialethik die Thematik von Ehe, gleichgeschlechtlichen Lebenspartnerschaften und Familie im ökumenischen Horizont.

Bitte wählen Sie aus den angegebenen Themen eines zur Bearbeitung aus.

**Arbeitszeit:** 4 Stunden

## Kirchliche Publizistik

### Geistliches Wort / Radioandacht

Thema 1 Entwerfen Sie ein geistliches Wort oder eine Radioandacht zum Thema  
**Wo bleibt Gottes Heil, wenn Menschen krank werden?**

*(siehe Pressemeldung)*

Thema 2 Entwerfen Sie ein geistliches Wort oder eine Radioandacht zum Thema  
**Was Christen bei Jane Austen-Filmen („Stolz und Vorurteil“) über die Liebe lernen können.**

*(siehe Pressemeldung)*

### Kommentar

Thema 3 Entwerfen Sie einen Kommentar zum Thema  
**Die Glocke mit dem Hakenkreuz – was soll mit ihr geschehen?**

für eine von Ihnen näher zu bestimmende Publikation.

*(siehe Pressemeldung)*

Thema 4 Entwerfen Sie einen Kommentar zum Thema  
**„Kuscheltherapie“ – Hoffnung oder Alarmzeichen?**

für eine von Ihnen näher zu bestimmende Publikation.

*(siehe Pressemeldung)*

Bitte wählen Sie aus den angegebenen Themen eines zur Bearbeitung aus.

**Arbeitszeit:** 2 Stunden, 15 Minuten

# Theologische Anstellungsprüfung 2018/I

---

## Beachten Sie bitte die folgenden Hinweise:

1. Benennen Sie bei den Themenstellungen 1 und 2, ob Sie ein **Geistliches Wort** oder eine **Radioandacht** verfassen.
2. Die Auswahl der Publikation oder des Radiosenders ist Ihnen überlassen. **Skizzieren Sie die Publikation**, für die der Beitrag konzipiert wird, zum Beispiel Gemeindebrief, Tageszeitung, Wochenendbeilage, Anzeigenblatt oder ähnliches.
3. Beschreiben Sie kurz die **Gemeindestruktur, die örtliche oder regionale Struktur**, für die die Publikation bestimmt ist bzw. die Hörerschaft des Radiosenders und den Sendeplatz.
4. Der vorgegebene Umfang bei Kommentar und Geistlichem Wort beträgt 2 bis höchstens 3 Seiten, bei einer Radioandacht 1 bis höchstens 2 Seiten.
5. Halten Sie sich an die folgende Zeilenlänge und Schriftgröße:

Orientieren Sie sich bitte an dieser Schriftgröße...	
Orientieren Sie sich bitte an dieser Schriftgröße...	

**Zu 1.**

**Wo bleibt Gottes Heil, wenn Menschen krank werden?**

„Leiden und Krankheit - Last und Trost teilen“

Leid und Krankheit sind Belastungen, die Menschen an ihre Grenzen bringen. Die Frage, warum Gott das Leiden zulässt, bleibt dabei schmerzlich offen. Viele finden aber gerade in schweren Zeiten Halt im Glauben. In der evangelischen Kirche gibt es viele Angebote, den Weg durch Krankheit und Krise nicht allein zu gehen.“

(Homepage der EKD, <https://www.ekd.de/Leiden-und-Krankheit-10850.htm>)

Dazu Psalm 23:

Der HERR ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit  
werden mir folgen mein Leben lang,  
und ich werde bleiben  
im Hause des HERRN immerdar.

## Zu 2.

### Was wir von Jane Austen über die Liebe lernen können

Zum 200. Todestag der britischen Schriftstellerin

Ist er der Richtige? Wird er sich ändern? Bin ich zu jung, um mich fest zu binden? Soll ich den ersten Schritt machen? Klingt vertraut? Das sind nur einige der immer gleichen Probleme, mit denen wir uns in der Liebe ständig herumplagen müssen.

Da hat sich seit den Tagen von Jane Austen (1775 - 1817) nicht viel geändert. Ihr Witz, ihre Lebensklugheit und ihre Romanfiguren sind jedoch gute Helfer, um sich im (Liebes-)Leben zurechtzufinden.

Vor 200 Jahren, am 18. Juli 1817, starb die britische Schriftstellerin. Doch ihr Werk enthält einen reichen Schatz an Ratschlägen und Tipps zu Liebe, Beziehungen, Familie und Karriere, die sich auf das moderne Leben übertragen lassen.

So sieht es zumindest Rebecca Smith. Die Autorin hat mit den Worten von Jane Austen einen Knigge geschrieben, der Antworten auf die großen Fragen des Lebens und vor allem der Liebe bereithält („Jane Austens Ratgeber für moderne Lebenskrisen“, Lambert Schneider Verlag, 17,95 Euro).

BILD stellt die klügsten Lebensweisheiten und Ratschläge auf die schwierigsten Liebesfragen à la Jane Austen vor:

#### ★ Wann ist man zu jung, um sich zu binden?

Situation: Du bist Anfang Zwanzig und überglücklich in deiner Beziehung, hast dich nie zuvor so geliebt gefühlt. Dein Freund denkt offenbar ebenso, hat er dich doch gefragt, ob du den Rest deines Lebens mit ihm verbringen willst. Und du würdest ja eigentlich auch gerne JA sagen, aber du bist jung und hast noch nicht viel von der Welt gesehen. Ein Teil von dir fürchtet, dass dir wichtige Erfahrungen entgehen. Was tun? Sollte man alles festzurren oder die Notbremse ziehen und sich selbst Zeit lassen?

Janes Rat: Hüte dich davor, diesem Mann dein Jawort zu geben, nur weil er der Erste ist, der dir etwas bedeutet. Wenn er dich wirklich liebt, wird er dir zugestehen, die Frage aufzuschieben. Mr. Darcy fragt Lizzy Bennet in „Stolz und Vorurteil“ ein zweites Mal. Captain Wentworth fragt Anne Elliot („Überredung“, 1817) ein zweites Mal. Colonel Brandon wartet den richtigen Augenblick ab, bis er weiß, dass Marianne Dashwood für die Frage bereit ist („Verstand und Gefühl, 1811). Du solltest behutsam erklären, dass du noch nicht bereit bist, dein ‚Ja‘ zu geben, dass du länger gemeinsam – und betone das gemeinsam – das Leben kennenlernen und dann erst heiraten möchtest. Das sollte dir die nötige Zeit für eine Entscheidung verschaffen. Wichtig: Sei bei alledem vorsichtig! Du solltest nicht den Fehler begehen, den Anne Elliot erst machte – gib die Beziehung nicht komplett auf, sonst könntest du ihn auf immer verlieren. Es braucht Jahre, bis Captain Wentworth über seinen verletzten Stolz hinweg ist.

#### ★ Kann sich ein Mann ändern?

Situation: Dein Freund ist dir in der Öffentlichkeit peinlich. Die Art, wie er sein Essen in sich hinein schaufelt, ist dir zuwider, die unpassenden Kommentare und die übertriebenen, demonstrativen Beweise seiner Zuneigung vor aller Augen lassen dich erschauern. Ist er ein hoffnungsloser Fall oder könnte er sich zu benehmen lernen?

# Theologische Anstellungsprüfung 2018/I

---

Janes Rat: Gehe in dich und höre auf deinen gesunden Menschenverstand und dein Herz. Warum bist du mit deinem Freund zusammen? Weil du einen Freund willst, irgendeinen Freund? Ist es vielleicht sein Geld? Das ist der katastrophale Fehler, den Maria Bertram in „Mansfield Park“ (1814) macht.

Fakt ist: Wenn dir das Geräusch auffällt, das ein Mann beim Essen macht, bist du nicht verliebt. Irgendjemanden wird es auf dieser Welt geben, der ihn schätzt, wie er ist, aber dieser Jemand bist nicht du. Wenn er dich jetzt schon schaudern lässt, wie erst in ein paar Monaten oder Jahren? Natürlich ist niemand vollkommen und selbst Mr. Darcy in dem Austen Klassiker „Stolz und Vorurteil“ bedurfte einiger ‚Verbesserungen‘, bevor Lizzy Bennet ihn heiraten konnte, aber wenn dein Freund dich schaudern lässt, sollte er nicht dein Freund sein!

★ Soll ich mit einem älteren Mann ausgehen?

Situation: Er ist gütig, er ist großzügig, er ist verlässlich und er behandelt dich wie eine Dame. Er möchte mit dir ausgehen und du hast zugesagt. Und wo ist das Problem? Nun ja, er ist zwanzig Jahre älter als du. Du hast kein Problem mit dem Altersunterschied, aber deine Freunde halten es für falsch. Was tun?

Janes Rat: Vielleicht sind die Freundinnen eifersüchtig, wünschten insgeheim, er hätte sie bemerkt. Aber: da du dich noch im Stadium unverbindlicher Verabredungen befindest, solltest du nichts überstürzen. Oder wie es Mr. Darcy („Stolz und Vorurteil“) selbst ausdrückt: ‚Die Phantasie einer Frau kennt keine Hindernisse: aus Bewunderung macht sie Liebe und aus Liebe gleich Ehe.‘ Genieße deine Verabredung also als das, was es ist, und denke nicht zu viel darüber nach. Natürlich ist es wichtig, nicht miteinander zu spielen, wenn du also denkst, dass es ein echtes Hindernis für die Entwicklung einer Beziehung gibt, dann solltest du die Sache sehr schnell abkühlen lassen.

★ Kann eine Fernbeziehung funktionieren?

Situation: Du bist mit deinem Freund nun eine ganze Weile zusammen und ihr liebt einander sehr. Jetzt führt ihn jedoch sein Job für mindestens zwei Jahre ins Ausland. Es ist eine Riesen-Chance und du unterstützt ihn von ganzem Herzen, bist aber nicht sicher, ob du den Gedanken einer Fernbeziehung so gut findest. Du könntest dich ihm womöglich frühestens nach einem Jahr anschließen. Ist es besser, euch zu trennen und euch die Quälerei zu ersparen oder die Phase um eurer Liebe willen durchzustehen?

Janes Rat: ‚Es gibt nichts Schlimmeres als eine Trennung‘, sagt Mrs. Musgrove im Roman „Überredung“. Aber das gibt es sehr wohl: den Geliebten oder die Geliebte für immer zu verlieren! Einige denken, es wäre weniger grausam, die Sache gleich zu beenden – aber das ist ein großer Fehler von Anne Elliot („Überredung“). Captain Wentworth ist so am Boden zerstört, dass er erst nach Jahren wieder den Mut aufbringt, um sie zu kämpfen. Die heutige Technik bietet viele Möglichkeiten – ihr habt Skype und E-Mail, also versuch es durchzustehen, außer du suchst nach einem Grund, das Ganze zu beenden.

★ Ist es problematisch, wenn man in der Beziehung unterschiedliche Geschmäcker hat?

Situation: Du bist Vegetarier, er liebt Fleisch. Du magst Indie-Bands, dein neuer Partner ist ganz versessen auf Jazzclubs. Die Beziehung ist noch jung, aber du sorgst dich, dass eure gegensätzlichen musikalischen Vorlieben nichts Gutes für euch beide bedeuten. Kann das zur Belastung zur Beziehung werden?

Janes Rat: Keine Sorge! Wenn Partner auch unterschiedliche Geschmäcker haben, das Kennenlernen von Vorlieben und Abneigungen ist schließlich ein Teil des Vergnügens, wenn man sich näher kommt.



# Theologische Anstellungsprüfung 2018/I

---

★ Was sollte man als Frau bei einem Partner suchen?

Situation: Wenn man sehr jung ist, glaubt man noch an den perfekten Partner. Doch je älter man wird, wird klar, dass man manche Eigenschaften zugunsten anderer wählen muss. Ist es besser, sich nach einem praktisch veranlagten Partner umzusehen, oder sollte frau alle Vorsicht vergessen und sich mit dem finanziell klammen, aber knackigen Rettungsschwimmer einlassen?

Janes Rat: In Jane Austens Romanen werden immer wieder die Folgen von Ehen, die aus den falschen Gründen geschlossen werden, thematisiert. Zum Beispiel die unglückliche Situation der Bennets („Stolz und Vorurteil“), der Palmers („Verstand und Gefühl“) und der Prices („Mansfield Park“).

Das Fazit ist klar: Heirate nicht ohne Gefühl, sonst wirst du es ein Leben lang bereuen!

*Bild vom 18.7.17*

## Zu 3.

### Die Glocke mit dem Hakenkreuz – was soll mit ihr geschehen?

#### Herxheim - was tun mit der evangelischen Hitlerglocke?

Herxheim am Berg — Was ist der richtige Umgang mit einer Kirchenglocke mit Hakenkreuz und der Zeile »Alles für's Vaterland – Adolf Hitler«? Schon seit mehreren Monaten wird darüber in der rheinland-pfälzischen Kirchengemeinde Herxheim am Berg diskutiert, mittlerweile berichten sogar schon Medien im Ausland über die Geschichte. Am Montag, 28. August will der Gemeinderat über die Zukunft der Glocke beschließen.

Ins Rollen gebracht hatte die Geschichte im Mai Organistin Sigrid Peters aus dem benachbarten Weisenheim am Berg. Ein Bekannter hatte über Hinweise in einem Archiv von der Glockeninschrift im Turm von St. Jakob in Herxheim am Berg erfahren. Peters reagierte empört. Es sei entsetzlich, dass sie dort in der Kirche Dietrich Bonhoeffers »Von guten Mächten« gespielt habe, während im selben Gottesdienst diese Glocke im Turm geläutet habe. Dabei habe Hitler persönlich Bonhoeffers Ermordung angeordnet. Peters forderte im Zuge der Diskussion um Wehrmachtsdevotionalien in Kasernen ein Abstellen der Glocke, zumindest aber eine Hinweistafel in der Kirche.

Keine bewusste Verheimlichung der Glocke

Pfarrer Helmut Meinhardt bezog daraufhin Stellung, genauso wie die Kommune als Inhaberin der Glocke. Die Aufschrift sei ein Ärgernis, sagte er. Gleichzeitig sei die Glocke aber auch ein Zeitdokument. »Ich habe innerlich die Glocke entnazifiziert«, erklärte der Pfarrer. Als Vorsitzender des Vereins für Pfälzische Kirchengeschichte ist ihm die Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus in Kirchengemeinden ein Anliegen. Meinhardt entschied, die Glocke weiter klingen zu lassen. Schließlich schwingte in dem »Mahnläuten« eine Zeile aus der Barmer Theologischen Erklärung mit: »Wir verwerfen die falsche Lehre ...«

Rückendeckung bekommt er von der Glockensachverständigen der pfälzischen Landeskirche, Birgit Müller. Sie unterstützt Meinhardts Argumentation und nennt einen weiteren Grund. Ohne die umstrittene Glocke sei der Klang des Geläuts nicht zu ertragen. »Das hören Sie sich maximal zwei Minuten an.«

Ortsbürgermeister Ronald Becker geht noch einen Schritt weiter. Die Glocke solle nicht nur hängenbleiben, spezielle Hinweise zu deren Geschichte seien ebenfalls nicht sinnvoll. »Wir wollen das in Herxheim nicht besonders herausstellen.« Schließlich habe sich bei ihm noch nie jemand über die Glocke beschwert. Und eine Nazi-Kultstätte sei das letzte, was die Kirchengemeinde wolle. Der Gemeinderat werde sich deshalb auch nicht damit beschäftigen.

*(<http://www.sonntagsblatt.de/artikel/kirche/herxheim-was-tun-mit-der-evangelischen-hitlerglocke>)*

Zu 4. „Kuscheltherapie“ Hoffnung oder Alarmzeichen?

SEITE 70 • MEIN LEBEN UND ICH BILD DEUTSCHLAND \* 14. SEPTEMBER 2017

**UNGEWÖHNLICHE THERAPIE STÄRKT IMMUNSYSTEM**

# Marcus (31) kuschelt Sie gesund

Von **ASTRID-MARIA BOCK**

Marcus streichelt Katharina sonst über die Schulter, sie schmiegt sich an seine Brust. „Fahr mir durchs Haar“, fordert sie ihn auf. Ein Paar sind die beiden nicht. Alles was an diesem Nachmittag auf der Motorrolle in dem gelb gestrichelten Raum mit den in Berlin passiert, ist abgesprochen. Zärtlichkeiten nach Plan.

Marcus Kieppe ist Kuscheltherapeut. Der 31-Jährige bietet seinen Schülern die Nähe brauchen. Weil sie niemandem zum Anlehnen haben. Oder weil der Partner ihre Bedürfnisse nicht richtig befriedigt. Zärtlichkeiten auf Bestellung.

„Jeder sehnt sich danach“, erklärt der ehemalige Programmierer, „und ich habe eine Gabe: Ich kann andere gut halten.“ Durch eine Ölgang-Ausbildung habe er gelernt, sein Herz zu öffnen – jedem gegenüber.

Über einen Freund sei er dann auf die Idee mit der Kuscheltherapie gekommen. „Was ich den Menschen hier schenke, ist volle Liebe.“ Im Hintergrund läuft leise Musik, auf dem Laptop-Bildschirm flackert ein Feuer. „Mmmh“, brummt Marcus. „Ahh“, seufzt Katharina.

Auch wenn die Geräusche es vermuten lassen – um Sax geht es hierbei nicht. Das macht Marcus seinen Klienten vorab klar. Genau wie die Hygienevorschriften: Stinkig und schmutzig wird nicht gemacht! Im Zweifelsfall weist Marcus vorher noch den Weg zur Dusche.

Und wenn jemand trotz Vorgabe mehr will als nur schmusen? „Das ist zum Glück noch nicht vorgekommen“, sagt Marcus. „Aber es hat sich jemand in mich verliebt.“ Er habe das dann im Gespräch geklärt. Die „volle Liebe“ ist beschränkt auf zwölf Quadratmeter. Daher ist sein Job auch für seinen Freund kein Problem.

Zu Marcus kommen allein-erziehende Mütter, gestresste Geschäftsleute oder auch Menschen mit Behinderung. Die Kosten für eine Stunde Streichleinheiten: 70 Euro. „Ich wollte es einfach einmal ausprobieren“, erzählt Eventmanagerin Katharina (50). Ihr Freund weiß davon – und ist einverstanden.

„Lass dich fallen, entspann dich“, sagt Marcus, „und wenn du mal pupsen musst, kein Problem!“ Marcus sieht sein Angebot übrigens nicht nur als Gelderwerb. Er hat eine „Kuschel-Mission“: Mehr Nähe für alle. Deshalb möchte er auch in Altenheimen kuscheln – weil Menschen dort oft einsam sind.

Katharina ist nach ihrer Kuschel-Einheit begeistert. „Ich spüre ein absolutes Glücksgefühl!“ Das kennt Marcus schon von anderen Klienten: „Ich nenne es das Kuschel-High.“

Dr. Martin Grumwald (51), Leiter des Jagell-Leibniz-Inst. für Neurobiologie, sagt: „Kuscheln wirkt wie eine körpereigene Apotheke: Die Atmung wird flacher, die Herzfrequenz nimmt ab, Stresshormone werden gedämpft, die Muskulatur entspannt sich. Wer viel kuschelt, hat das bessere Immunsystem.“

Woher kommt das Bedürfnis zu kuscheln? Im Kleinkindalter sind Bedürfnisse so wichtig wie Essen und Trinken. Ganz ohne Körperkontakt können Babys sogar sterben. Durch die Berührungsgreife werden biochemische Prozesse in Gang gebracht, die zum Wachstum führen. Auch im Erwachsenenalter wirken Kuschelheiten körperlich und seelisch heilsam.

Was passiert dabei in unserem Körper? Beim Streicheln, Kraulen oder Massage werden in der Haut Millionen von Rezeptoren angereizt. Das Gehirn schüttet Hormone (z. B. Oxytocin) und andere Botenstoffe aus, die über das Blut im ganzen Körper wirksam werden. Das führt zu positiven Gefühlen (Entspannung, Geborgenheit) und wirkt wie eine körpereigene Apotheke: Die Atmung wird flacher, die Herzfrequenz nimmt ab, Stresshormone werden gedämpft, die Muskulatur entspannt sich. Wer viel kuschelt, hat das bessere Immunsystem.

Muss ich zum Kuscheln einen Partner haben? Nein! Kuscheln ist getrennt von Sexualität und kann auch von Freunden oder gar Fremden kommen. Eine professionelle Massage oder auch ein Haubitze haben einen ähnlichen Effekt. Wichtig ist, dass wir unserer Gefühle folgen und die Umgebung als sicher wahrnehmen.

Welche Kuschel-Dosis ist gesund? Das hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Für manche Menschen reichen fünf Minuten täglich, andere brauchen 60 Minuten. Kinder zeigen ihr Bedürfnis meist sehr offen, setzen sich auf den Schoß oder bitten ausdrücklich um Zeit zum Kuscheln. Übrigens: Affen verbringen täglich rund 90 Minuten mit Kraulen.

Auf die Idee mit der Kuscheltherapie kam Marcus über einen Freund. In den USA gibt es das häufiger. Ich wusste sofort, das ist was für mich!

**Die Kraft des Kuschelns**

**Dr. Martin Grumwald**  
Leiter des Jagell-Leibniz-Inst. für Neurobiologie

**Bevor losgekuschelt wird, machen Marcus und Katharina eine kurze Meditation**

**Dann kommen sie sich näher. Katharina darf bestimmen, wie sie schmusen möchte!**

Foto: MARGARETE CANE

(BILD Zeitung vom 14. September 2017)