

21. Januar: Tag der Kuschtiere

Warum ist Kuschn so wichtig?

Gewidmet den Kindern der Bürgermeister-Prandl-Grundschule in Penzberg

„Na der Tag geht ja gut los!“, vernahm ich die Stimme von Frau Engel, als ich heute Morgen ins Esszimmer kam. Vor ihr auf dem Boden lag eine Teekanne, zerbrochen in tausend Teile. Rasch half ich ihr, die Scherben aufzuräumen und den Tee vom Boden zu wischn.

„Pass aber auf, dass du dich nicht schneidest“, sagte sie besorgt.

Nach ein paar Minuten war alles blitzblank und Frau Engel hatte bereits eine neue Kanne Tee aufgesetzt. Als Dank für meine Hilfe nahm sie mich fest in den Arm und drückte mich. „Das tat aber gut“, dachte ich bei mir. Bei so viel menschlicher Herzlichkeit und Dankbarkeit wurde es mir ganz warm ums Herz.

Berauscht von diesem innigen Gefühl setzte ich mich an den Frühstückstisch. Als auch meine Freunde am Tisch saßen und wie immer wild durcheinander plapperten, hatte ich die Idee. Ich wollte jedem von ihnen auch so einen Glücksmoment beschenken. Also stand ich auf und postierte mich direkt vor Herrn Engel. „Danke, dass ich hier sein darf und ihr mich aufgenommen habt“, sagte ich und umarmte ihn fest. Dann waren Frau Engel, meine Freunde und Aluna an der Reihe. Alle nahm ich herzlich in den Arm.

„Was ist denn heute Morgen in dich gefahren?“, erkundigte sich Brillen-Bär, als er an der Reihe war.

„Ich bin einfach nur froh und dankbar, euch zu haben“, antwortete ich gut gelaunt.

„Na und ich erst! Was meinst du wohl, wie froh ich bin“, erklärte mir Frechdachs, als er an der Reihe war.

Aluna drückte mich ebenfalls ganz fest und flüsterte mir ins Ohr, dass sie mich sehr, sehr lieb hat.

Da war es wieder, dieses Hochgefühl und mein Herz machte einen kräftigen Sprung.

„Wisst ihr eigentlich, dass heute Weltkuscheltag ist?“, fragte Brillen-Bär einige Zeit später, während wir immer noch alle am Frühstückstisch saßen.

Mit seiner Hand deutete er auf die Rückseite der Zeitung, die Herr Engel in der Hand hielt. Da stand es in großen Buchstaben: Kuschnstunde zum Weltkuscheltag.

„Ja, wenn das so ist! Nichts einfacher als das“, rief Frechdachs und sprang in einem Satz von seinem Stuhl auf. Nun fing er an, jeden von uns in den Arm zu nehmen und zu drücken. Allerdings war dies eher ein einarmiges Drücken, denn zwischendrin konnte er es nicht lassen, jedem etwas mit der freien Hand vom Frühstücksteller zu stibitzen und in seinem Mund verschwinden zu lassen. Ich

musste lachen, denn das war mal wieder typisch unser Dachs.

„So, jetzt hast du aber genug gekuschelt“, unterbrach Herr Engel unseren einarmigen Banditen, der gerade die zweite Umarmungsrunde starten wollte. „Lasst uns fertig frühstücken, damit wir nicht zu spät in die Schule kommen.“

Erstaunlich folgsam setzte sich Frechdachs wieder hin. Nicht ohne Grund. Unter seinem Hemd wölbte sich ein verdächtig dickes Bäuchlein, während unsere Teller so gut wie leer waren. Es schien, als dass er den Kuschartag irgendwie falsch verstanden hatte.

„Warum gibt es eigentlich diesen Weltkuscheltag?“, erkundigte sich Biber-Bernd plötzlich.

„Das bin ich mir nicht so ganz sicher“, entgegnete Herr Engel. „Der Grundgedanke dahinter ist wohl, dass wir mehr Zeit für menschliche Wärme und Zuneigung finden sollen. Was ich aber ganz bestimmt weiß, Kuscharteln und Knuddeln wirkt sich positiv auf unseren Körper aus. Es ist gut für Herz und Kreislauf und stärkt sogar das Immunsystem.“

„Was für ein System?“, hakte Frechdachs nach.

„Das Immunsystem ist das Abwehrsystem unseres Körpers, also so eine Art Körperpolizei“, antwortete Herr Engel. „Gerade jetzt im Winter muss unser Körper nämlich Schwerstarbeit leisten. Millionen kleinster Lebewesen, sogenannte Erreger, leben allein in der Luft, von der wir täglich 10 bis 20 Tausend Liter einatmen. Unter ihnen können auch ungebetene Gäste wie Viren und Bakterien sein. Es gibt über 100 verschiedene Erkältungsviren, die unseren Körper ein bisschen durcheinanderbringen können.“

„Schwirren die dann alle in der Luft herum?“, fragte Aluna nach.

„Ja, viele davon und wir nehmen sie über die Nase und die Atemwege auf“, erklärte ihre Mutter. „Ist unser Immunsystem geschwächt, kann es diese Erreger nicht bekämpfen und wir werden krank.“

„Unsere körpereigene Polizei, die weißen Blutkörperchen, sind im ganzen Körper verteilt“, wusste Brillen-Bär. „Sie werden auch Leukozyten genannt und ihre Aufgabe ist es, Krankheitserreger zu bekämpfen und abzutöten. Wir aber müssen dafür sorgen, dass die kleinen Kerlchen gut gerüstet sind und wir genügend davon haben, damit nicht die Erreger das Kommando über unseren Körper übernehmen.“

Brillen-Bärs Erklärungen wurden durch einen lauten Schrei unterbrochen.

„Aus dem Weg! Fort mit euch! Verschwindet!“, hörte ich nun Frechdachs rufen. Mit den Händen schlug er wie wild durch die Luft.

„Was machst du denn da für Verrenkungen?“, erkundigte ich mich.

„Ich versuche, die Viren und Bakterien in die Flucht zu schlagen“, erklärte er mir trocken. „Ich will nämlich auf keinen Fall krank werden.“

„Aber was hat das jetzt alles mit dem Kuscharteln zu tun?“, hakte Biber-Bernd nach.

„Man kann sein Immunsystem nicht nur durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärken, sondern auch durch das Kuscharteln“, erklärte Herr Engel.

„Wie soll denn das bitte funktionieren?“, wollte nun Frechdachs wissen, der es aufgegeben

hatte, gegen unsichtbare Viren und Bakterien in der Luft zu kämpfen. „Ich kann doch nicht den ganzen Tag an jemandem kleben.“

„Beim Kuscheln wird das Hormon Oxytocin freigesetzt“, setzte Frau Engel hinzu. „Dieses bewirkt, dass weniger Stresshormone produziert werden und somit der Blutdruck sinkt. Das ist sehr gut für das Herz. Und es reicht schon, wenn man nur zehn Minuten Händchen hält.“

Biber-Bernd war erleichtert. „Nochmal Glück gehabt“, sagte er. „Ich dachte schon, ich müsste den ganzen Tag mit dem Dachs kuscheln.“

„Aber was genau hat das jetzt mit dem Krankwerden zu tun?“, hakte Biber-Bernd ungeduldig nach.

„Wer sich wohl fühlt, hat meistens ein besseres Immunsystem und wird weniger krank“, fuhr Frau Engel fort. „So haben Umarmungen und Krankwerden sehr viel miteinander zu tun.“

Das klang einleuchtend und so drückten wir uns noch alle einmal kräftig, bevor wir uns auf den Weg in die Schule machten.

Wir hatten gerade das Haus verlassen, da zog Aluna ein kleines Lämmchen unter ihrer Jacke hervor und drückte es fest an sich. „Was willst du denn damit?“, erkundigte sich Brillen-Bär, der das Kuschtier ebenfalls entdeckt hatte.

„Ich stärke mein Immunsystem!“, erklärte Aluna stolz.

„Und was hat das Lämmchen damit zu tun?“, wollte Frechdachs wissen.

Aluna erklärte ihm, dass das Lämmchen ihr Lieblingskuscheltier sei. Wenn sie abends allein im Bett liegt, könne sie immer viel besser einschlafen, wenn sie es im Arm hält und damit kuschelt.

„Aber du könntest doch auch jeden Abend mit uns kuscheln“, schlug ihr Biber-Bernd vor.

„Dafür ist mein Bett aber leider viel zu schmal“, gab ihm Aluna lächelnd zur Antwort. „Sonst würde ich natürlich jeden Abend mit euch zusammen kuscheln!“

Sie hatte gerade geendet, als ich feststellte, dass unser Dachs nicht mehr an unserer Seite war. Rasch suchte ich mit meinen Augen die ganze Gegend ab, aber von Frechdachs fehlte jede Spur. Wo konnte er nur sein? Hoffentlich war ihm nichts zugestoßen. Bei ihm musste man ja immer mit allem rechnen.

„Frechdachs! Wo bist du?“, riefen wir im Chor. Doch alles Rufen half nicht, Frechdachs war und blieb verschwunden.

„Vielleicht sollten wir die Polizei verständigen“, schlug Brillen-Bär vor, als wir ihn nach zehn Minuten immer noch nicht gefunden hatten.

Wir liefen ein Stück zurück, als ich plötzlich vom Wegesrand ein leises Wimmern vernahm. Mir stockte der Atem. Was war das für ein Geräusch?

„Das klingt, als wäre jemand verletzt!“, sagte Biber-Bernd mit zitternder Stimme.

Sollte das etwa Frechdachs sein?

Langsam näherte ich mich der Stelle, von der das Geräusch kam und traute meinen Augen kaum. Auf dem Boden lag Frechdachs. Daneben saß ein Mädchen, das ihm ein Taschentuch auf die blutende Nase drückte und sich immer wieder bei ihm entschuldigte.

Eilig liefen wir zu ihm hin und knieten uns neben ihn. „Was ist denn mit dir passiert? Bist du unter die Boxer gegangen?“, fragte Brillen-Bär und begutachtete die blutende Nase.

„So in der Art“, gab Frechdachs kleinlaut zur Antwort. „Ich glaube, ich habe einmal zu viel gekuschelt.“

Ich schaute ihn nur verdutzt an. Was wollte er uns jetzt damit sagen?

„Und ich dachte, Kuscheln sei gesund“, merkte Biber-Bernd an.

„Das dachte ich auch“, ließ sich Frechdachs vernehmen. „Doch ich wurde gerade eines Besseren belehrt.“

„Wenn ich gewusst hätte, dass...“ erwiderte das Mädchen, das ich nun auch erkannte. Es war Sarah aus unserer Klasse.

Ich verstand noch immer nicht, was passiert war und so bat ich die Beiden, mir alles der Reihe nach zu erklären.

Schnell begann Sarah zu erzählen. Sie war allein auf dem Weg zur Schule, als sie plötzlich von hinten gepackt und gedrückt wurde. Sofort dachte sie, dass ihr jemand etwas tun wollte und wehrte sich beherzt. Sie konnte ja nicht ahnen, dass es Frechdachs war. Nun hatte er eine blutende Nase.

Überrascht sahen wir Frechdachs an. „Naja, ich dachte, Kuscheln und Umarmen macht glücklich“, berichtete er. „Da Sarah etwas unglücklich ausgesehen hat, habe ich sie einfach drücken wollen.“

Unweigerlich mussten wir lachen. Das war schon eine komische Situation. Frechdachs wollte jemanden glücklich machen und Sarah hat sich angegriffen gefühlt.

„Naja, Umarmungen können manchmal auch gefährlich sein, vor allem, wenn man nicht damit rechnet“, meinte Aluna lachend und half Frechdachs beim Aufstehen.

Gemeinsam setzten wir unseren Schulweg fort und kamen etwas verspätet in der Schule an, wo Herr Engel schon sorgenvoll auf uns wartete. Als er die blutende Nase von Frechdachs sah, mussten wir ihm natürlich von dem Zwischenfall berichten. Auch Herr Engel musste herzhaft lachen und nahm Frechdachs fest in den Arm. „Vielleicht hilft das ja auch gegen deine schmerzende Nase“, meinte er.

Den gesamten restlichen Morgen ließ sich Frechdachs von allen gerne umarmen und drücken, denn er hatte ja jetzt einen Vorwand: „Damit ich schnell wieder gesund werde!“ Auch Frau Kuchenbäcker musste ihn mehrmals in den Arm nehmen. Aufgrund des heutigen Weltkuscheltages beschlossen wir, allen in der Klasse zu zeigen, wie wichtig sie für uns waren. Gleichzeitig brachten wir ein wenig Herzenswärme in diese kalte Jahreszeit. Am Ende des Schultages verließen wir alle froh und glücklich das Schulhaus.

Ja, liebes Tagebuch, ich weiß jetzt, warum Kuscheln so wichtig ist. Ich will jetzt meinen Freunden viel öfter zeigen, wie gerne ich sie habe und wie viel sie mir bedeuten. Dazu muss ich sie nur fest in den Arm nehmen und ihnen sagen, wie wichtig sie für mich sind. Am Abend haben wir uns alle ganz fest aneinander gekuschelt und Herr Engel hat uns aus einem spannenden Buch vorgelesen. Frechdachs war natürlich mittendrin, er brauchte eben heute die meisten Kuscheleinheiten. Das war

so schön, dass wir beschlossen haben, ab sofort jeden Abend eine Gute-Nacht-Geschichte zu lesen und dabei zu kuscheln.

Dein Kuschel-Krokofil