

SELBSTVERSUCH

NUR MAL SO KUSCHELN

Von Adrian Soller



An «Kuschelparties» treffen sich Menschen, die sich nicht kennen, um miteinander zu kuscheln. Dieser aus Amerika stammende Trend etabliert sich nun auch in der Schweiz. Für Neuland besuche ich eine Kuschelparty in Zürich – eine persönliche Entdeckungsreise.

Ich habe vergessen, wo ich anfangen und die anderen aufhören. In einem Raum eines Zürcher Wohnblockes liege ich zusammen mit 21 Menschen auf bunten Sportmatten. Eng aneinander gekuschelt bilden wir eine Art «Menschenmikado». In meinem Nacken spüre ich den Atem einer Person, mit der ich noch kein Wort gesprochen habe. Jemand legt seinen Kopf auf meinen Oberschenkel. Eine Hand berührt mein Gesicht. Wessen Hand es ist, weiss ich nicht. Irgendwann frage ich mich, ob es nicht sogar meine eigene sein könnte. Ich spüre alles und jeden. Mein Körper hat sich in der Masse der Berührungen aufgelöst.

Als ich vor zwei Stunden eine Fachschule für Massage und körperorientierte Therapien in Zürich betrete, begrüsst mich LuciAnna Braendle mit einer Umarmung. Da ich sie noch nie zuvor gesehen habe, empfinde ich die Begrüssung als unangenehm. Ich löse mich mit einem Lächeln und trete einen Schritt zurück.

Nach und nach strömen die anderen Teilnehmer des «Kuschelabends» in den «Sonnenraum», wo auch sie von LuciAnna innig begrüsst werden. Niemand bricht – wie ich – die Umarmung mit der «Kuscheltrainerin» vorzeitig ab. Man liegt sich in den Armen und spricht über das hohe Verkehrsaufkommen auf Zürichs Strassen. Der bunte Stimmentepich, der sich im Raum ausbreitet, drängt mich in eine Ecke, wo ich nervös auf der Stelle trete. Eine ältere Dame, deren Trainingsanzug so knallrot ist wie ihre Lippen, quatscht mich an. Sie will wissen, ob ich mich via Facebook angemeldet habe. Als ich verneine, erklärt sie mir die Vorzüge der herkömmlichen Briefpost. Ich schiele zum Ausgang.

Meine Gesprächspartnerin läuft sprechend in die Raummitte, um dort auf einem Sitzkissen Platz zu nehmen. Im Sog ihrer Erzählung folge ich ihr. Kaum habe ich es mir bequem gemacht, beginnt LuciAnna mit sanfter Stimme zu sprechen. Sie heisst uns zum «Kuschelabend» willkommen und freut sich, so viele neue Gesichter zu sehen. Mit liebevoller Bestimmtheit erinnert sie uns, dass es heute Abend nicht um Sex gehe – sondern um Kuschneln. Eine Grundregel, die auch bei den anderen dreizehn Knuddel-Events gilt, die LuciAnna zusammen mit ihrem Kollegen Bernhard Bäumle jährlich durchführt.

«NUR MAL SO AUSPROBIEREN»

Draussen presst sich die Nacht mit all ihrer Dunkelheit an die Scheibe. Drinnen flackern Kerzen in der warmen Luft. LuciAnna bittet, dass sich alle der Reihe nach kurz vorstellen. Die Vorstellungsrunde wird dann so bunt wie die Lichterketten an der Wand. Eine Frau freut sich, ihren Horizont erweitern zu können, ein etwas älterer Mann stellt begeistert fest, dass er heute schon zum siebten Mal dabei ist, ein anderer möchte «es nur mal so ausprobieren». Während die Teilnehmer mit leuchtenden Augen erzählen, verteilt sich sanfte Musik im Raum. Meine Skepsis schmilzt in der angenehmen Wärme.

LuciAnna und ihr Kollege schauen, dass an diesen Berührungseminaren etwa gleich viele Frauen wie Männer teilnehmen. Die Teilnehmenden seien zwischen dreissig und siebzig Jahre alt, sagen sie. So wie das Alter sei auch die Motivation der Teilnehmer unterschiedlich. Einige wollten einfach Spass haben, jemanden kennenlernen oder etwas Neues ausprobieren. Andere kämen, um ein Trauma zu verarbeiten oder eine Depression zu überwinden. Zu wenig Körperkontakt könne nämlich zu Depressionen führen, sagt LuciAnna.

KUSCHELN GEGEN EINSAMKEIT

Die Schweizer vereinsamen. Zumindest lassen dies einige Indikatoren des Bundesamt für Statistik vermuten: So lebten in den Schweizer Städten schon bei der letzten statistischen Erfassung durchschnittlich 51 Prozent der Menschen in Single-Haushalten. Damit wohnen fast nirgends so viele Menschen alleine wie in der Schweiz.

Auch die hohen Arbeitszeiten dürften die soziale Isolation der Schweizer verstärken. So machte jeder Arbeitnehmer über die letzten zwanzig Jahre – Jahr für Jahr – eine halbe Stunde mehr Überzeit als im Vorjahr. Der Trend zur Urbanisierung dürfte zudem eine höhere Anonymität im Alltag mit sich bringen. Die Kuschelkurse von LuciAnna und Bernhard können diese gesellschaftlichen Entwicklungen nicht beeinflussen. Sie behandeln aber immerhin die Symptome der Einsamkeit. «Die körperliche Nähe auf eine zwanglose Art kann eine therapeutische Wirkung haben», sagt LuciAnna. Kuschneln schütte körpereigene Glückshormone wie Oxytocin aus und stärke so auch das Immunsystem.



Ich lausche meinem Atem. LuciAnna hat uns gebeten die Augen zu schliessen und in uns hinein zu hören. Es riecht nach Raucherstäbchen. Meine Muskeln entspannen sich. Ich spüre das Gewicht meiner Zähne, spüre wie die obere Zahnreihe auf der unteren liegt. Meine Atmung verlangsamt sich. Ich höre, wie in der Ferne ein Auto durch die Nacht fährt. Wenig später fahre ich mit der Hand über den Körper einer Dame, deren Augen mit einem Tuch verbunden sind. Ich kenne die Frau nicht. Doch als ich ihr über ihren warmen Bauch streichle, lächelt sie.

KEIN KUSCHELZWANG

Die Kuschelabende verlaufen immer nach dem gleichen Muster: Die Teilnehmer lernen sich kennen, nähern sich an, um am Schluss des Abends in der Gruppe zu kuscheln. LuciAnna und ihr Kollege leiten die Übungen und schauen, dass die Kuschelregeln eingehalten werden. Sie ermutigen die Teilnehmer, «Nein» zu sagen, wenn etwas sich nicht gut anfühlt.

Nach dem gegenseitig geschaffenen Vertrauen versammeln wir uns auf den in der Raummitte ausgelegten Matratzen zum Gruppenknuddeln. Im Kuschelklumpen der Glückseligkeit berühre ich dann vorsichtig den Nacken einer Frau mit schwarzen langen Haaren. Um ihren Mund bilden sich feine Lachfältchen. Musik legt sich wie eine wärmende Decke über uns.

Der Abend endet so wie er angefangen hat: Wir sitzen im Kreis und erzählen. Ich umarme LuciAnna lange und verabschiede mich. Noch auf dem Heimweg spüre ich die warmen Hände an meinem Körper. In meiner Agenda schaue ich, wann der nächste Kuscheltermin ist. Nur mal so.

Info:

Der Trend zum Fremdkuscheln kommt aus Amerika. Im Jahr 2004 hat der Sexualtherapeut Reid Mihalko zusammen mit seiner Partnerin Marcia Baczynski in New York erste Kuschelevents organisiert. Die ursprüngliche Idee der beiden war, Paaren mit Beziehungsproblemen zu helfen. Aus der Therapie wurde eine globale Kuschelbewegung. LuciAnna Braendle und Bernhard Bäumle bieten der Bewegung auch in der Schweiz eine Plattform.