

# MIT KUSCHELN KRISEN ÜBERWINDEN

Am 21. Januar ist weltweiter Kuscheltag. Für LuciAnna Braendle kein spezieller Anlass mehr: Seit 2009 veranstaltet sie Kuschelabende und -tage in Winterthur. Diese sollen Stress abbauen und helfen, sich selber besser kennenzulernen.



Gemeinsam einschlafen, sich festhalten und die Wärme des anderen spüren: Gerade im Winter ist das Kuschelszenario be-

liebt. Am Samstag, 21. Januar, ist der weltweite Kuscheltag. Doch LuciAnna Braendle (kleines Bild) braucht keinen «Feiertag», um zu kuscheln: Die 53-Jährige veranstaltet regelmässig einen Kuschelabend in Winterthur. So sollen Barrieren der körperlichen Berührung langsam «geöffnet» werden.

*Sie veranstalten monatlich Kuschelabende in Winterthur. Wie wurden Sie Kuscheltrainerin?*

**LUCIANNA BRAENDLE:** Schon als Teenager habe ich in der Jugendgruppe gern gekuschelt, und auch als Erwachsene war Körperkontakt für mich immer wichtig. Ich fand es schade, dass sich Menschen so wenig berühren oder dass ich als Frau jeweils nicht ganz sicher war, was ein Mann wollte, der sich mir körperlich näherte. 2008 erzählten mir Freunde aus den USA von Kuschelpartys. Ich fand heraus, dass es auch in Berlin solche Abende gibt, und wollte das Angebot unbedingt in die Schweiz bringen. Mit einem Kollegen habe ich im Herbst 2009 den ersten Kuschelabend angeboten.

*Während eines Kuschelabends werden mit den Teilnehmenden verschiedene Übungen durchgeführt. Was lösen diese im Körper und im Geist aus?*

Die Übungen am Anfang sorgen dafür, dass die Teilnehmenden den Alltagsstress abschütteln können. Mit Achtsamkeitsübungen kommen sie vom Denken in die Wahrnehmung ihres Körpers. Die Atemzüge werden ruhiger, die Körperspannung nimmt ab, die Entspannung zu. Das ganze System wird langsamer, und die Sinne öffnen sich mehr. Meine Anleitungen zum Begegnen und Berühren ermöglichen Berührungen, die sich wohligh und nähernd anfühlen. So wächst das Wohlgefühl und ein Gefühl von Geborgenheit. Beim letzten Teil im Kuschelhaufen lösen sich viele Wertungen auf – das heisst, es



Die Kuschelhaufen sollen helfen, den Alltagsstress abzubauen und sich zu entspannen. Bilder: zvg.

ist nicht mehr so wichtig, wie jemand aussieht oder wie alt jemand ist. Sogar welches Geschlecht jemand hat, verliert an Wichtigkeit. Was zählt und genossen wird, ist die bedingungslose Nähe und Wärme. Durch die angenehmen Berührungen schüttet der Körper Stoffe aus, die stressmindernd sowie antidepressiv wirken und die Entspannung und Heilung fördern. Ausserdem werden Glücksgefühle ausgelöst und das Immunsystem gestärkt. Also ein rundum gesunder körpereigener Cocktail.

*Was wollen Sie als Kuscheltrainerin den Teilnehmenden an einem solchen Abend mitgeben oder sie lehren?*

Dass es Nähe und Berührung gibt, die nicht zu sexuellen Handlungen führen und die darum jederzeit und überall und mit verschiedenen Menschen möglich sind. Dass es wichtig ist, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen in Bezug auf Körperkontakt zu kennen, und dass man dafür auch einstehen darf. Ich lehre auch eine Art von Berührung, die für die gebende wie auch für die empfangende Person genussvoll ist.

*Hatten Sie schon Probleme mit Teilnehmenden, die sexuell weitergegangen sind? Wie reagieren Sie in diesem Fall?*

Ganz selten gibt es Männer und Frauen, die diese Regeln nicht einhalten. Meistens genügt es dann, wenn ich allgemein nochmals an die Abmachungen erinnere. Wenn dies nicht reicht, gehe ich zu den Leuten hin und sage es ihnen direkt. Bisher hat das gereicht, dass sie aufhörten.

*Sich an Fremde zu schmiegen, ist bestimmt nicht ganz einfach. Was sind die grössten Schwierigkeiten, mit denen die Teilnehmenden zu kämpfen haben?*

Die grössten Schwierigkeiten sind wohl die Vorstellungen vor einem ersten Kuschelabend. Die eigenen Ängste, nicht reinkommen oder auch abgewiesen zu werden. Die vielen «Was, wenn»-Fragen und Szenarien, die im Kopf stattfinden.

*Wie gehen die Teilnehmenden mit den beschriebenen Situationen um?*

Wenn sie erst mal im Raum sind, in der Anfangsrunde ihren Namen gesagt haben und vielleicht auch mitteilen, dass sie aufgeregt sind, dann wird es schon um einiges besser. Wie schon oben erwähnt führe ich sie vom Denken in die Körperwahrnehmung, was auch heisst, dass das Kopfkino mehr und mehr an Bedeutung verliert und sie sich so mehr auf den Kontakt und die Berührung einlassen können. Es ist ja auch nicht so, dass sich die Teilnehmenden von Anfang an «aneinanderschmiegen». Ich führe sie langsam zu immer mehr Nähe. Auch ist es jederzeit die individuelle Entscheidung, wie nahe, wie lange und auch mit wem eine Berührung stattfindet. Es gibt kein Muss.

*Menschen jeden Alters können an diesen Abenden teilnehmen. Welche Gründe haben welche Altersgruppen dafür?*

Der Hauptgrund zum Teilnehmen ist oft die fehlende körperliche Nähe – das ist nicht altersbedingt. Manchmal ist es auch Neugier. Für viele, die wiederkommen, ist es das Erlebnis, bedingungslose Nähe zu geniessen, den «Tank aufzufüllen» oder den Abend zu nutzen, um die eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser kennenzulernen.

INTERVIEW: TALINA STEINMETZ

KUSCHELGRUPPE SCHWEIZ, Infos und Daten zu den Terminen in Winterthur unter [WWW.KUSCHELN-SCHWEIZ.CH](http://WWW.KUSCHELN-SCHWEIZ.CH)