

Fremde werden zu Vertrauten

Kuschelparty: Fremde treffen sich in ruhiger und angenehmer Atmosphäre mit einem gemeinsamen Wunsch. Sie möchten Körpernähe erfahren. Bei stimmungsvoller Musik und gedämpftem Licht begeben sie sich auf eine besondere Entdeckungsreise. Für viele ein schönes Erlebnis. Wir durften eine Party besuchen und mitkuscheln.

Unweit vom Zürcher Hauptbahnhof suche ich das Haus mit der Adresse, welche mir im Vorfeld als Treffpunkt genannt wurde. An der Türe klebt ein Zettel: Kuschelparty im zweiten Stock. Die Türe ist ein Spaltbreit geöffnet und lädt ein reinzugehen. Eine Treppe führt hinauf in den zweiten Stock. Oben angekommen, werde ich nach meinem Namen gefragt. Auf einer Liste stehen die Namen der Teilnehmenden. Meiner auch. Ich werde willkommen geheissen und gefragt ob ich das erste Mal hier wäre. Als ich bejahte, wurden mir die Garderobe und der Raum gezeigt, in dem das Kuscheln stattfinden soll. Es riecht nach Räucherstäbchen. Der Raum ist mit Kerzenlicht romantisch geschmückt. Spiegelblankes Parkett, Holzbalken, helle Wände, ein Stapel Matten mit Frotteefixleintüchern. Es bleibt noch ein bisschen Zeit, sich von diesem Ort wegzuwünschen und zu hoffen, dass mich niemand kennt. Mit gesenktem Blick mustere ich meine Mitkuschelnden. Mit wem hier würde ich eigentlich kuscheln wollen? Acht Frauen sind jetzt da, zwölf Männer, eine Gemeinschaft von Einsamen. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden im Alter zwischen 20 und 60 Jahren werde ich den Abend verbringen. Im Kreis sitzen Wiederholungskuscheler, aber auch einige Neulinge. Geleitet wird die Veranstaltung von Luci-Anna Braendle, einer ausgebildeten Trainerin, die die Anwesenden auf das bevorstehende Erlebnis vorbereitet und darauf achtet, dass die nötigen Regeln beachtet werden. Ich bin skeptisch. Ich

weiss nicht was mich erwartet. Ich würde mich am liebsten umdrehen und gehen. Wie viel Nähe und Intimität kann man mit einem völlig Fremden teilen? In den einleitenden Worten sagt LuciAnna, dass heutzutage viel zu wenig gekuschelt werde. Aus dem Regelwerk erwähnt sie: «Kein Sex! Kein Fummeln! Die Bikinizone ist tabu! Die Kleider bleiben an!» Ein Blick in die Runde: alte und junge Teilnehmende, dick und dünn, im Sportdress oder Strassenkleidung.



Einige der Leute sind mir auf Anhieb sympathisch. Bei anderen könnte ich mir nicht vorstellen, sie zu berühren. In der Vorstellungsrunde sagt jeder seinen Namen, trotzdem bleiben mir die Menschen fremd. Dann geht's los. Tief atmend und mit geschlossenen Augen tanzen wir zu schneller Musik möglichst frei durch den Raum. Dabei gilt es den Alltag abzuschütteln und den Kopf für den Abend frei zu machen. Wir sollen unsere Körper wahrnehmen. Auf unsere Atmung achten. Ich habe einfach mitgemacht und versuchte locker zu werden. Passend zum Herbst werden wir in zwei Gruppen aufgeteilt. Die einen seien Blätter, die anderen Bäume. Die Blätter sollen sich mit sanften Berührungen um die Bäume bewegen. Dann wird gewechselt. Mit geschlossenen Augen stehe ich als Baum mitten im Raum. Die sanften Berührungen der Blätter wirken auf mich wie Blitze. Nein, keine Gewitterblitze. Vielmehr angenehme, durch den ganzen Körper schiessende. Dann sollen wir uns tanzend durch den Raum bewegen, einen Moment inne halten und dem Gegenüber intensiv in die



Augen, den Landeplatz der Seele, schauen.

Vertrauen wächst

Die achtsamen Körperwahrnehmungen und das tiefe Atmen schafft Nähe und Vertrauen. Ich fühle mich entschleunigt. Nun erhält jede Person die Möglichkeit, sich während ein paar Minuten auf eine Matte zu legen und sich mit verbundenen Augen von zwei anderen (Engeln) nach den eigenen Wünschen verwöhnen zu lassen. Ich berühre mit meinen Händen den Körper einer Frau, deren Augen mit einem Tuch verbunden sind. Ich kenne die Frau nicht. Doch als ich ihr über ihren warmen Bauch streichle, lächelt sie. Das Kuschneln im Kollektiv lebt davon, dass jeder und jede einverstanden ist mit dem, was geschieht. «Fühlt ihr ein Nein, dann sagt Nein», wiederholt Luci-Anna immer wieder, «fühlt ihr ein Vielleicht, so macht besser ein Nein daraus.» Dies soll die Angst vor Übergriffen schwinden lassen und das Vertrauen stärken.

LuciAnna hat es geschafft, mich zu entschleunigen. Ich kann loslassen, mich entspannen. Für sie ist es wichtig, dass sich die Teilnehmenden achtsam begegnen und berühren. Ich fühle mich wohl und merke, was mir im Alltag fehlt. Nähe, Vertrautheit, zärtliche Berührungen – Kuschneln. Mit fremden Menschen kuschneln mag eigenartig anmuten. Doch erfahre ich, dass sich Wertvorstellungen verändern. Fremde werden zu Vertrauten. Kuschneln fühlt sich gut an. Das spezielle, nicht alltägliche Erlebnis lässt überraschend wohlige Gefühle aufkommen. Von der Frau, welche ich zusammen mit einer anderen Frau verwöhne, weiss ich nichts. So wird es zu einer rein menschlichen Begegnung, frei von gesellschaftlicher und hierarchischer Einordnung. Ist sie Abteilungsleiterin oder Verkäuferin? Ich weiss es nicht. Aber ich kann auf ihr Gemüt schliessen, von dem sie durch ihr Leben getragen wird; einen Teil ihrer inneren Wünsche fühlen, denen sie über ihre Berührungen und

Bewegungen mit mir Ausdruck verleiht. In diesen Momenten nehme ich bei dieser Frau bestimmte Tatsachen wahr, die normalerweise unsichtbar, in ihrem Leben aber wesentlich sind. Ich kann sie riechen, höre ihr Herz schlagen und fühle die schönen Proportionen ihres Körpers, den sie mir für diesen Augenblick anvertraut. Sie schenkt mir einen unbegründeten Vertrauensvorschuss, den ich dankend annehme, und ich berühre sie so, wie es mir in der Situation gerade in den Sinn kommt und möchte sie damit in unaufdringlicher Weise verwöhnen.

Menschenmikado

Nach Übungen zu dritt und in der Gruppe, zu Musik oder mit verbundenen Augen, folgt der Höhepunkt des Abends. Mit dem gegenseitig geschaffenen



Vertrauen versammeln wir uns auf den in der Raummitte ausgelegten Matratzen zum Gruppenknuddeln. Auf der Kuschelwiese finden sich alle zu einem Haufen zusammen und kuscheln miteinander. Die einen mögen es durcheinander mit möglichst vielen Personen rund herum. Andere liegen gerne am Rand an eine andere Person angekuuschelt oder in einer Reihe von sogenannten Löffelchen. Im Kuschelhaufen der Glückseligkeit berühre ich vorsichtig den Nacken einer Frau mit krausem braunem Haar. Um ihren Mund bilden sich feine Lachfältchen. Musik legt sich wie eine wärmende Decke über uns. Unser Bild gleicht einem Menschenmikado. An meinem Kopf 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. Enorme Gefühle breiten sich in meinem Körper aus. Ein tiefes Erleben von Zugehörigkeit und Angenommensein inmitten einer anonymen Gruppe. Langsam löst sich der Haufen wieder auf. Wir treffen uns wieder im Kreis, lassen nachklingen und tauschen uns kurz aus. Was



bleibt? Ich fühle mich verträumt und genährt. Gedanken verloren. Doch stimmt mich dieser Abend auch ein wenig traurig. Mit

wird bewusst, was mir im Alltag fehlt und komme dabei zum Schluss: Ein Mensch ohne Berührung verarmt!

Im Anschluss an die Kuschelparty konnte Erotikmedien.info mit der Kursleiterin LuciAnna Braendle sprechen. Die begeisterte Kuschlerin betreibt als körperorientierte Sexualtherapeutin und Paarberaterin eine eigene Praxis. Sie brachte das Kuschneln 2009 in die Schweiz und veranstaltet seither in Winterthur und Zürich Kuschnelabende.

Worum geht es beim Kuschneln?

Bei meinen Kuschnelabenden geht es darum, dass sich Menschen in einer achtsamen, liebevollen Atmosphäre mit klar definierten Regeln begegnen und berühren können und in das spezielle nichtalltägliche Erlebnis eines Kuschnelhaufens eintauchen können. Der klare Rahmen nimmt den Stress weg, der oft entsteht, wenn sich (fremde) Menschen körperlich begegnen - nämlich den Stress, etwas leisten zu müssen, gut zu sein, ein Ziel erreichen zu müssen, etwas beweisen zu müssen usw. Auch der Stress, dass Berührung IMMER zu Sex führt wird ganz und gar weggenommen und die Teilnehmenden entspannen sich in eine wohlige Nähe und Geborgenheit hinein. Aus vielen Studien ist bekannt, dass bei Körperkontakt in einer vertrauensvollen Atmosphäre verschiedene Botenstoffe und Hormone ausgeschüttet werden. Diese lösen nicht nur Glücksgefühle aus und wirken antidepressiv, sondern stärken auch das Immunsystem

und beschleunigen die Heilung von Wunden und Verletzungen.

Was hat Kuschneln mit Sexualität und Sex zu tun?

Kuscheln kann zu einem sexuellen Liebespiel gehören - muss aber nicht. Kuscheln kann ganz für sich alleine stehen. Ich persönlich vertrete die Ansicht, dass



Kuscheln zu einem Zugehörigkeitsgefühl, einem Gemeinschaftsgefühl gehört und Sex zu einem Paarungsgefühl.

Bei der Art und

Weise, wie die Teilnehmenden bei mir im Kuschnelhaufen kuscheln, werden alte archaische Muster von Menschlichkeit angeregt (und nicht von Paarung) - dies sind Muster aus einer Zeit, als die Menschen noch keine Häuser und Heizungen hatten. Sie waren für den Schutz und die Wärme auf die körperliche Nähe von anderen Menschen angewiesen. Das Kuschneln im Kuschnelhaufen kann aus diesem Grund ein tiefes Gefühl von Zugehörigkeit, Vertrauen und Sicherheit auslösen.

Wen sprechen Sie mit Ihren Kuschnelabenden an? Worauf begründen Sie das Interesse der Teilnehmenden?

Ich spreche alle Menschen ab 18 Jahren an, die einen Kuschnelabend erleben wollen. Der Grund, an einem Kuschnelabend teilzunehmen ist meistens das Bedürfnis nach körperlicher Nähe. Das kann ganz unterschiedliche Hintergründe haben: Jemand ist Single und bekommt zu wenig Körperkontakt. Jemand lebt in einer Beziehung ohne oder mit zu wenig Körperkontakt. Jemand ist auf der Körperebene oder auch seelisch verletzt worden und sucht einen geschützten Rahmen, um sich langsam wieder auf Körperkontakt und Nähe mit anderen Menschen einzulassen. Jemand hatte noch nie ausserhalb der Herkunftsfamilie Körperkontakt (absolute Beginners). Bei einem Paar ist die Körperebene eingeschlafen und es möchte diesen Teil wecken, ohne dass sie ausserhalb der Beziehung Sex haben (aus diesem Grund haben übrigens das

Therapeutenpaar Reid Mihalko und Marcia Baczynski im Jahre 2004 die Kuschnelabende erfunden). Es gibt bestimmt noch weitere Gründe. Ich rege die Teilnehmenden auch an, den Kuschnelabend als Experimentierfeld zu nutzen im Sinne davon, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse besser kennen zu lernen und damit zu forschen. Zum Beispiel auf jemanden zuzugehen, auf den oder die sie im Alltag nicht zugehen würden - entweder weil die Person ihnen optisch nicht gefällt oder weil sie ihnen SEHR gefällt. Auch herauszufinden, ob sie selber gerne am Rande des Kuschnelhaufens liegen oder mittendrin. Oder beobachten, welche Berührungen sie am meisten mögen, ob das unterschiedlich ist von Abend zu Abend. ...

Achten Sie bei der Zusammensetzung der Gruppe auf geschlechtliche Ausgewogenheit?

Ja, ich achte darauf. Jedoch muss das Verhältnis nicht 1:1 sein, sondern ungefähr ausgeglichen.

Kann ich lernen, richtig zu berühren?

Beim gegenseitigen Verwöhnen gebe ich Anleitungen zum Berühren. Jedoch nur wenige. Um «richtig» berühren zu lernen, würde ich andere Angebote von mir empfehlen, wie zum Beispiel einen Loving-Touch Sunday oder Einzelsitzungen mit mir.

Was sollte beim Berühren beachtet werden? Wie sollen sich die Teilnehmer eines Kuschnelabends verhalten?

Beim Berühren ist es wichtig, die allgemeinen Kuschnel-Regeln (keine Berührung an der Badehose-, bzw. Bikinizone), sowie die Grenzen, die die Person nennt, die berührt wird, einzuhalten. Im Kuschnelhaufen gelten die Kuschnelregeln (Bikini-/Badehosezone, nirgends küssen, nicht grabtschen, keinen Trockensex.

Ganz wichtig ist auch die Regel, dass jede Person ihre Grenzen klar deklariert, entweder mit Worten oder oft auch mit Gesten. Dazu gehört, dass ein Gegenüber diese Grenzen und die Kuschnelregeln jederzeit unhinterfragt respektiert und einhält.

Zu guter Letzt und auch sehr wichtig ist die «Regel», dass die Teilnehmenden

ihre Berührung selber geniessen, sie es also nicht «möglichst gut für die anderen machen», sodass sie vor lauter Denken nichts mehr spüren, sondern es einfach geniessen können.

Trauer kann das alles sein. Oft regt es Paare an, sich wieder mehr Zeit zu nehmen, um einander körperlich zu begegnen. Auch regt der Kuschelabend an, neue Sachen auszuprobieren oder



Wie kann sich ein Kuschelabend für ein Paar in ihrer Beziehung auswirken?

Für ein Paar kann sich ein Kuschelabend sehr verschieden auswirken. Wenn beide gleichzeitig teilnehmen, ist es wichtig, sich vorher gut abzusprechen und klare Abmachungen zu treffen. Zum Beispiel, was sie tun, wenn jemand sich plötzlich unwohl fühlt, weil die andere Person mit jemand anderem nah ist

- ▶ sie können ein Zeichen abmachen oder sich zusammen eine Auszeit nehmen oder die nächste Übung miteinander machen usw.. Die abgemachten Regeln sollten unbedingt eingehalten und nicht von einer Person während dem Abend verändert werden! Es ist empfehlenswert, sich nach dem Abend auszutauschen, um zu hören, wie es dem Gegenüber ergangen ist.

Der gemeinsame Besuch wird auf jeden Fall bereichernd sein. Nur schon zu sehen, wie der Partner / die Partnerin mit anderen Menschen nah ist, löst etwas aus - von Freude über Eifersucht zu

sogar die Art der Berührung mehr zu vertiefen. Vielleicht genießt es das Paar auch, regelmässig mit vielen anderen in die entspannte Kuschnähe einzutauchen. Es kann sein, dass das Paar ganz entspannt nach Hause geht und dort weiterkuschelt oder auch angeregt ist und eine tolle Liebesnacht hat. Wenn nur einer der beiden an einem Kuschelabend teilnimmt, so ist das oft, weil diese Person zu wenig Körperkontakt erhält. Das kann sein, dass der Partner oder die Partnerin fixiert ist auf den Geschlechtsverkehr und dadurch das Kuschn zu kurz kommt. Es kann sein, dass der Partner oder die Partnerin gar keinen Körperkontakt mehr möchte - oft ist der Grund dafür, weil er oder sie befürchtet, dass jeder Kontakt gleich zu Geschlechtsverkehr führen muss. Die Auswirkung eines Kuschelabends kann also sein, dass die Beziehung ruhiger wird, weil die Person, die am Kuschelabend war, erhalten hat, was sie braucht und keinen Druck mehr macht.

Es kann auch sein, dass es durch den Kuschelabend eine unvorhergesehene Wende gibt, wie bei der Teilnehmerin, die beschrieben hat, wie ihr Mann plötzlich wieder bereit war, mit ihr im selben Bett zu schlafen und mit ihr zu kuscheln - obwohl er nichts gewusst hatte vom Kuschelabend seiner Frau. Die Wirkungen sind sehr vielfältig. Was ich hier sagen kann, ist nur ein Ausschnitt.

Was ist, wenn ich da bin und plötzlich merke, dass ich überhaupt nicht kuscheln will?

Dann nimmst du dir eine Auszeit auf der eigens dafür vorgesehenen Auszeit-Matte. Dort bleibst du so lange, bis du wieder einsteigen möchtest. Falls du merkst, dass du an dem Abend überhaupt nicht mehr einsteigen möchtest, kannst du dich auch verabschieden und den Raum verlassen.

Lassen sich an Kuschelabenden Leute für einen One-Night-Stand oder gar für eine ernsthafte Beziehung kennenlernen?

Die Chance, dass das passiert ist wahrscheinlich etwa so gross, wie wenn du irgendwo tanzen gehst.

Warum sollten die Menschen für das Kuscheln bezahlen? Wird Zuneigung dadurch nicht zur austauschbaren Ware, zum Konsumgut?

Diese Frage wird mit immer wieder gestellt. Und jedes Mal frage ich, warum sie gerade beim Kuscheln gestellt wird und nicht auch bei anderen Angeboten, bei denen Menschen zusammenkommen - z.B. beim Tanzen oder anderen Festen. Sogar bei einem Fussballspiel könnte man das fragen: Werden da die Fussballspieler nicht zu Sklaven in der Arena gemacht, wenn dafür bezahlt



wird? Ich verkaufe nicht Zuneigung, sondern meine Arbeit und mein Fachwissen dafür, dass ich einen Raum organisiere und schaffe, in dem Menschen sich achtsam, liebevoll und entspannt in einem klar definierten Rahmen begegnen und berühren können. Alles andere machen die Teilnehmenden selber.

Leute mit Berührungserfahrung haben nach Kuschelabenden erzählt, dass sie sich genährt und aufgetankt fühlen. Können Sie uns erklären, was sie damit meinen?

Ein wichtiger Teil meiner Kuschelabende sind Achtsamkeitsübungen, die die Teilnehmenden in eine erweiterte Wahrnehmung von sich selbst und anderen führt. Achtsamkeit (oft auch bekannt unter *Mindfulness*) bringt Menschen vom Denken in den Körper und damit mehr in den Moment und in eine tiefe Entspannung. Diese entspannte Nähe mit anderen, der Körperkontakt, die achtsamen Berührungen, der verlangsamte Atem, die Wahrnehmung vom eigenen Körper, die Präsenz im Moment, das Gefühl von Zugehörigkeit und Wohlbefinden lässt den ganzen Organismus entspannen. Es fühlt sich nährend an, als hätte man ganz viel feines Essen bekommen oder als hätte man Kraft und Energie getankt. Das Schöne ist, dass beim Kuscheln das Geben und Nehmen sich auflösen und so schlussendlich alle etwas erhalten - klingt nach einem Wunder? Ist es auch ein in Vergessenheit geratenes Wunder! Wenn ich nach einem Kuschelabend in die Runde schaue, dann sind die Gesichter ganz anders als am Anfang: Sie sind weich und entspannt und viele der Teilnehmenden sehen glücklich und zufrieden aus. Kuscheln ist in diesem Sinn auch Friedensarbeit – innere und äussere Friedensarbeit.

