

Die Krönung: Der Kuschelhaufen bildet den Abschluss der dreistündigen Kuschparty.



«Ich zehre wochenlang von solchen Begegnungen.»

Bitte berühren!

Auch in unserer übersexualisierten Gesellschaft bekommen viele Menschen nicht genug Streicheleinheiten. Für sie gibt es jetzt Kuschelpartys.

Edi streichelt Anita und Anita streichelt Thomas. Eine Handbreit von ihnen entfernt umarmen sich Karin, Andy und Sven innig. Svens linke Hand liegt auf Andys Schulter, seine Rechte liebkost den Kopf einer anderen Frau.

Auf wenigen Quadratmetern drängen sich 15 Männer und Frauen mit Augenbinde. Schulter an Schulter, Wange an Wange. So manche lächeln selig, hie und da übertönt ein Seufzer die Klänge von Kenny Gs Saxofonballade, die aus den Lautsprechern erklingt. Die etwas surreal wirkende Szene spielt sich im Untergeschoss eines Stadtzürcher Wohnhauses ab. Teppiche, Tücher, Kissen und gedämpftes Licht haben den schlichten Raum in die

«Kuscheloase» verwandelt, als die sie im Internet angepriesen wird. Denn: Angesagt ist eine Kuschelparty.

Eigens dafür aus Biel angereist ist Anita Aeschbacher (53), und das schon zum zweiten Mal. «Das erste Mal war wunderbar», schwärmt die Bernerin über ihr erstes Gruppenknuddeln, «ich zehrte danach wochenlang von dem guten Gefühl.»

Streicheln mit Regeln

Sogar «wie in den Wolken» fühlt sich Aeschbacher nach der Runde mit der Augenbinde. Einen anderen Menschen zu halten und zu spüren, findet sie auch dann wohltuend, wenn es ein Fremder ist. «Ich kann mich dem Gefühl aber nur hingeben, weil es in einem geschützten Rahmen passiert», räumt sie ein, «und

wenn klare Regeln eingehalten werden.»

Und Regeln gibt es tatsächlich: Sex ist nicht erlaubt, ausziehen auch nicht. Lachen und Weinen aber schon. Ein Nein ist als Nein zu akzeptieren. Insgesamt zehn solcher Punkte bilden den Rahmen für das kollektive Kuschneln, das ausserdem unter Anleitung geschieht. «Fremde Menschen einfach aufeinander loslassen, das geht nicht gut», sind die Leiterin Annemarie Reinhardt (56) und der Leiter Peter Egloff (54) überzeugt, «das haben wir bereits ganz zu Anfang vor einem Jahr festgestellt.»

Deshalb wird nach Programm gekuschelt: Nach einer Aufwärm- und Kennenlernphase setzen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein

erstes Mal im Kreis zusammen. Jeder stellt sich vor und nennt seine Erwartungen an den Abend. Es folgen Übungen mit leichten Berührungen und Augenkontakt, etwas Tanz, gegenseitige Gesichtsmassagen und weitere Gesprächsrunden, bei denen die Sitzkissen jedes Mal enger zusammengedrückt werden. Mit Ausnahme von einem Teilnehmer fühlen sich alle von Stunde zu Stunde besser. «Danke für die Geborgenheit, die ihr mir gebt», sagt jemand.



USA, deren Ursprungsland. Dort wird die «Cuddleparty» – vorletztes Jahr ins Leben gerufen – inzwischen auch im Pyjama, mit Popcorn und ohne Regeln gefeiert.

In der Zürcher Kuscheloaase gehts hingegen bis zur letzten Minute geordnet zu. Kurz vor zehn Uhr wird der «Kuschelhaufen» gebildet: Jeder Teil-

Dopamin macht Lust

Was die Teilnehmer rein gefühlsmässig wahrnehmen, bestätigen auch die Biologen. «Bei Berührungen, die wir als angenehm empfinden, werden im Hirn so genannte Belohnungszentren aktiv», erklärt die Biochemikerin und Buchautorin Verena Steiner («Energiekompetenz»), «dabei wird Dopamin produziert – jener Botenstoff, der für Lustgefühle sorgt.» Werden wir verschmäht oder enttäuscht, passiert das Umgekehrte: Die Dopaminproduktion sinkt, wir verfallen in

Lethargie oder in eine depressive Stimmung.

Party Schweizer Art

Nach ein paar Jahren Singledasein hatte auch Anita Aeschbacher einen Mangel an Dopamin, sie vermisste die Zärtlichkeiten. «Das wurde mir aber erst im letzten Sommer bewusst», sagt sie, «als ein Freund mich spontan umarmte.» Gäbe es ein Angebot in der Nähe ihres Wohnorts, würde sie öfter kuscheln gehen. Doch solche Partys sind in der Schweiz noch nicht verbreitet – anders als in Deutschland oder in den

neher sollte irgend-wie zwei weitere berühren. Und bevor alle wieder in die kalte Winternacht hinausgehen, drücken sie in einer letzten Runde ihr Wohlbefinden aus. Schulter an Schulter, Wange an Wange.

Text Yvette Hettinger
Bilder Andrea Ganz

Einige Namen wurden aus Diskretion geändert.
**www.single-forum.ch
Über Kuschelpartys:
de.wikipedia.org/wiki/kuschelparty

Das sagt die Expertin



**Maja Storch (47),
Psychologie-Dozentin
an der Universität
Zürich.**



Ist Kuscheln mit Fremden tatsächlich besser, als gar nicht zu kuscheln?

Bestimmt. Man weiss aus der Stressforschung, dass allein die Nähe eines anderen Menschen Stress reduzierend wirkt. Wir sind nun mal soziale Wesen. Und das Urbedürfnis nach der Horde ist in unserer «übersingleten» Gesellschaft bei vielen Menschen dauernd ungestillt. Das erkennt man auch am Einrichtungstrend von Restaurants und Lounges: Die werden immer gemütlicher, mit Sofas und Plüsch und all dem. Auch ein gemeinsames Knuddelerlebnis kann enorm gut tun. Das ist wie Hunger haben und essen können.

Auch Menschen, die in einer Beziehung leben, bekommen nicht immer genug Zärtlichkeit. Finden Sie es legitim, wenn diese eine

Kuschelparty besuchen?

Die Kuschelparty kann eine Lösung sein, aber man muss es dem Partner unbedingt sagen. Ein heimlicher Besuch der Kuschelparty hat Seitensprungcharakter.

Braucht es eine Kursleitung fürs gemeinsame Kuscheln?

Das hängt davon ab, ob es sich um eine Fun Party oder eher eine Art Selbsterfahrungsgruppe handelt. Ist Letzteres der Fall, ist eine qualifizierte Kursleitung unerlässlich. Das heisst, der Leiter oder die Leiterin muss mindestens zwei Jahre Ausbildung und eine anerkannte Prüfung absolviert sowie gruppentherapeutische Erfahrung haben. Sonst würde ich nicht hingehen.

Worauf ist zu achten, wenn man eine Kuschelparty besucht?

Man muss sich über die eigenen

Bedürfnisse im Klaren sein: Besuche ich eine Fun Party, wo ich mich nur amüsieren will, oder eben ein Selbsterfahrungsseminar. Ist es das Letztere, müssen alle Teilnehmenden die Regeln kennen und wissen, dass sie jederzeit Nein sagen und sich zurückziehen dürfen. Gerade als Frau hätte ich sonst Angst, an irgendwelche Grapscher zu geraten. Zudem sollte es eine Anlaufstelle geben, bei der man sich auch Tage später noch melden kann. Das alles muss den Teilnehmenden klar kommuniziert werden. Deshalb ist die Qualifikation der Kursleitung so wichtig. Einem psychisch labilen Menschen würde ich diese Art von Kuschelparty aber nicht empfehlen! © Migros-Magazin