



Gerhard Schrabal beim Kuschelkurs in seinem Münchner Studio.

FOTO: ANGELA STOLL

Der Kuschelmeister

BERÜHRUNGEN Gerhard Schrabal leitet Rauf- und Kuschelpartys in München

VON ANGELA STOLL

Der große Raum ist in schummriges Licht getaucht. Auf dem Boden liegen dicht an dicht bunte Matten. Elke (alle Namen geändert) steht unschlüssig am Rand und lässt den Blick über die Liegewiese gleiten. Die hochgewachsene blonde Frau ist zum ersten Mal bei einer Kuschelparty.

„Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass man mit Fremden kuschelt“, sagt sie. Und doch ist sie heute ins Tanzstudio Ben nach München gekommen, um genau das zu tun. „Ich bin allein, und das schon lange.“ Sie klingt ein bisschen traurig. Dann fügt sie entschlossen hinzu: „Jetzt möchte ich neue Leute kennenlernen.“

Bei solchen Kuschelpartys treffen sich Menschen, die sich meist nicht kennen, um sich zwei, drei Stunden lang zu berühren, zu umarmen, zu drücken. Sex ist dabei ausdrücklich tabu. Einer der ersten, der hierzulande solche Partys inszenierte, war Gerhard Schrabal. Der 54-jährige Elektroingenieur aus Freising bei München kam übers Raufen zum Kuscheln: In den 1990er-Jahren hatte er angefangen, sich mit Bekannten zwanglos an einem See zum spielerischen Balgen zu treffen und erkannte, wie wichtig das Gerangel für die persönliche Entwicklung sein kann.

„So wie man sich beim Raufen verhält, so verhält man sich auch sonst im Leben“, sagt Schrabal. Fasziniert vom Potenzial des „Gaudi-Raufens“ gründete er 2004 zusammen mit Gleichgesinnten die Rauf-Akademie München. Als er wenig später von Kuschelpartys hörte, dachte er: „Das machen wir auch!“ Seit 2005 leitet er regel-

„Es hat viel mit Vertrauen zu tun, dass man Berührungen zulässt“

GERHARD SCHRABAL, KUSCHELTRAINER

mäßig „Rauf- und Kuschelpartys“, bei denen beide Elemente kombiniert werden.

Sechs Männer und fünf Frauen sind heute gekommen. Mit Blicken tastet man sich vorsichtig ab. Ein paar von ihnen sind das erste Mal da, andere sind „alte Hasen“ – wie Juliane. „Ich habe einen Partner, aber er ist ein Kuschel-Muffel“, erzählt sie lachend. Anfangs hat sie ihm verheimlicht, dass sie zu Kuschel-Partys geht. Inzwischen weiß er davon und akzeptiert es. Denn die Partys sind für die stressgeplagte Logopädin wichtig zum Entspannen: „Ich kann da meine Batterien wieder aufladen. Am Schluss fühle ich mich wie verliebt!“

Durch Berührungen werden im Körper zahlreiche Prozesse ausgelöst, wie Dr. Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Forschungslabors der Universität Leipzig berichtet. „Es werden

Hormone ausgeschüttet, allen voran Oxytocin. Das bewirkt, dass sich man sich entspannt, die Herzfrequenz sinkt und sich ein Wohlgefühl einstellt.“ Grunwald: „Berührungen haben den Stellenwert eines Lebensmittel. Sie stimulieren den Organismus auf komplexe Weise.“ Daher seien Kuschelpartys wie eine „Notspeise“ für Menschen, die zu wenig berührt werden.

Die Gäste dürfen sich nun warm tanzen. „Always look on the bright side of life“, tönt es aus dem Lautsprecher, und jeder wiegt sich auf seine Weise im Rhythmus. Dann steht die erste Kontaktaufnahme an: Wie ein Bär am Baum reiben immer zwei Teilnehmer ihre Rücken aneinander. Kurz darauf heißt es: Partnerwechsel! Jeder drückt sich an jeden, die Körper werden wärmer, die erste Distanz wird abgebaut. Bei der nächsten Übung geht es ums Raufen: Alle kriechen „wie junge Kätzchen“ durch den Raum und balgen mit den anderen. Albern? Vielleicht. Hier haben jetzt elf Erwachsene Spaß daran wie kleine Kinder.

Die Berührungssängste sind verfliegen. Es wird herumgewitzelt, auch mal zweideutig. Ein männlicher Teilnehmer schnauft beim Raufen atemlos: „Erst die Elke, dann die Sigrid, jetzt du. Ich kann nicht mehr!“ Manch einer ist inzwischen so verschwitzt, dass er das T-Shirt wechselt. Die Teilnehmer sollen, so die Bitte der Veranstalter, nämlich Wechselwäsche mitnehmen, um für die anderen immer schön frisch zu sein. Weitere Spiele folgen – mal wird gebalgt, mal gestreichelt.

Großes Finale ist der „Kuschelhaufen“: Jeder sucht sich auf den Matten einen Platz und schmiegt sich an einen anderen

– „wie Katzen im Korb“. „Such dir einen Platz, der dir gut tut“, lautet die Anweisung des „Kuschelmeisters“ Schrabal. Gleichzeitig regt er die Teilnehmer an, noch stärker die Nähe zu suchen: „In der Mitte ist noch Platz!“

Ein Knäuel aus Leibern bildet sich. Körper, Beine, Arme sind ineinander verschlungen – welcher Fuß, welche Hand zu wem gehört, lässt sich nicht sagen. Ab und zu wird gekichert, dann wird es still. Jetzt entsteht das, was Schrabal die „Kuschelenergie“ nennt: Im Raum macht sich eine friedliche, entspannte Atmosphäre breit. Es wird geschnaufft und wohligh geseufft. Ab und zu brummt jemand wie ein Bär.

Großes Bedürfnis, in den Arm genommen zu werden

Kuschelpartys sind für Schrabal vor allem ein Gruppenerlebnis: „Es geht um das Angenommen-sein im Rudel“, meint er. Als seine Aufgabe sieht er es, bei den Partys für einen „sicheren Rahmen“ zu sorgen. „Es hat viel mit Vertrauen zu tun, dass man Berührungen zulässt.“ Zu den Partys kommen vor allem Singles, die meisten mittleren Alters. Viele von ihnen, meint Schrabal, seien in ihrer Kindheit zu wenig berührt worden. Auch deshalb hätten viele Erwachsene heute ein so großes Bedürfnis, in den Arm genommen zu werden. ■

ZUR PERSON

Gerhard Schrabal
Unternehmensberater und Kuscheltrainer

Gerhard Schrabal, Jahrgang 1960, ist in Neustadt an der Weinstraße aufgewachsen. Nach einem Studium der Elektrotechnik an der Universität Kaiserslautern arbeitete er zunächst bei Siemens. Später studierte er Internationales Management (MBA) an der Katholischen Universität Leuven in Belgien und wurde Unternehmensberater.

Seit 1996 bietet Gerhard Schrabal Workshops und Events zum Thema „spielerisches Raufen“ an. Zusammen mit Gleichgesinnten gründete er 2004 die Rauf-Akademie München. Seit 2005 leitet Schrabal in München regelmäßig Rauf- und Kuschelpartys.

Über die Kräfte, die bei derlei Veranstaltungen freigesetzt werden, hat er zuletzt auch ein Buch geschrieben: „Kuschel dich glücklich – Die heilende Energie von Kuschelpartys“ (Schirner-Verlag, 248 Seiten, 16,95 €). Schrabal lebt in Freising bei München.

GESUND

Die nächste Ausgabe
erscheint am
26. Oktober 2014