



Kuscheln tut Körper,
Geist und Seele gut.
Es baut Stresshormone
ab, fördert die Produktion
von Glückshormonen,
entspannt und regeneriert.
Kuschelpartys gibt es
inzwischen auch bei uns

DAS WUNDER DER BERÜHRUNG

KUSCHELPARTYS - DER NEUE TREND

VON MARIANNE
SCHERER

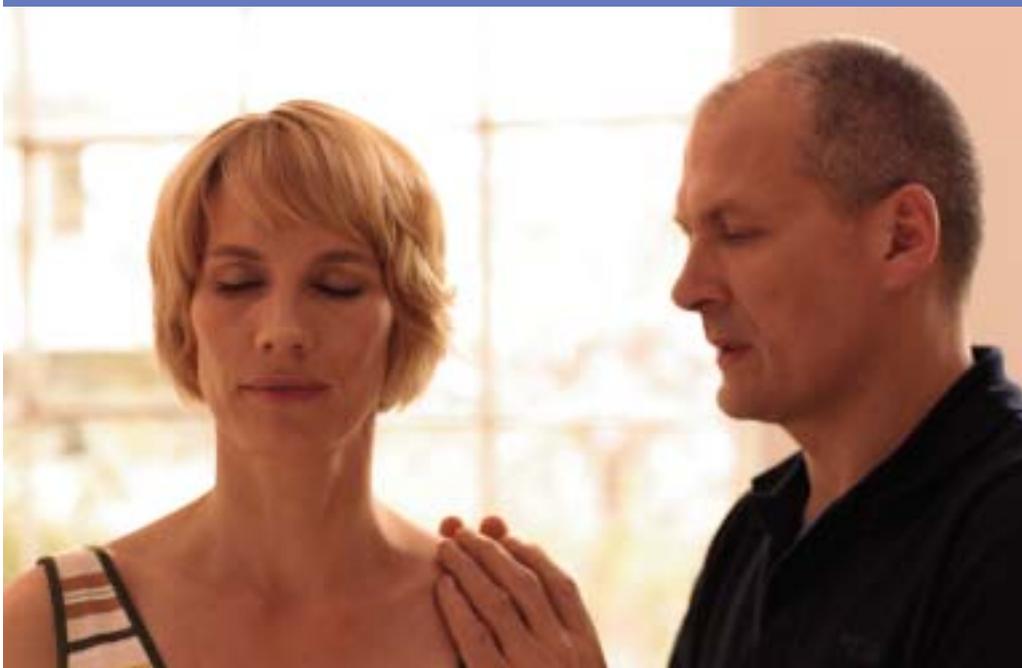
Körperkontakt und Berührung sind ein menschliches Grundbedürfnis. So wichtig wie Atmen, Essen und Trinken. In unserer rationalen, erfolgsorientierten Welt ist jedoch meist kein Platz für solch einen sensiblen, zwischenmenschlichen Austausch. Was Berührungen auslösen – und wie sie auch therapeutisch genutzt werden können, zeigt dieser Report

Jeder Mensch sehnt sich bewusst oder unbewusst nach Zärtlichkeit und Liebe. Wer schon früh in seinem Leben einen Mangel an Berührung erlebt hat, zum Beispiel als Baby oder in der Kindheit, wird sich umso mehr nach körperlicher Nähe sehnen. Doch bei vielen Erwachsenen ist die Fähigkeit, andere Menschen körperlich zu berühren und damit Nähe zuzulassen, im Laufe ihres Lebens verküm-

Berührung – im Therapiebereich ein wichtiger Faktor, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren

Foto: Ingolf Hatz

Die Sehnsucht nach liebevoller, sanfter Berührung wird heute auch im Wellnessbereich erfüllt, wie zum Beispiel bei der Hot-Stone-Massage



mert. Selbst wenn sie in ihrer Jugend Körperkontakt und Nestwärme erlebten.

Der Körperkontakt zwischen einem Liebespaar oder etwa zwischen Mutter und Kind gelten als normal und sind gesellschaftlich etabliert. Kaum jemand würde sich darüber wundern. Dagegen sind Berührungen wie Streicheln, Umarmen oder auch nur sich an der Hand fassen zwischen Gleichgeschlechtlichen, egal ob Mann oder Frau, in unseren Breitengraden schon nicht mehr ganz so selbstverständlich.

In vielen südlichen Ländern scheint der Körperkontakt jedoch das Normalste auf der Welt zu sein. Jung und alt, Familienmitglieder und Freunde, ja selbst Wildfremde werden umarmt und ge-



Das Wunder der Berührung

Kuschelpartys - der neue Trend

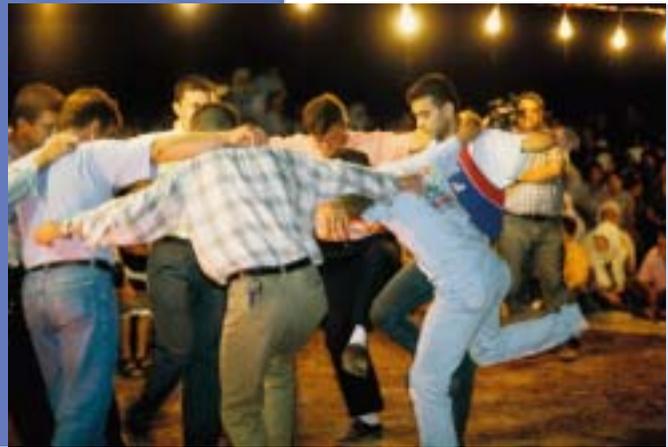


Als Erwachsene meiden wir meist den physischen Kontakt mit Freunden. Umarmungen unter Gleichgeschlechtlichen werden oft falsch interpretiert

jemandem das Gefühl der Geborgenheit vermitteln, nimmt man ihn oder sie ganz spontan in die Arme, denn der Körper hat eine ihm innewohnende Weisheit. Er lügt nicht, heißt es. Dies trifft mit Sicherheit für Berührungen zu: Einen sympathischen Menschen möchte man spontan auch gerne berühren, und gute Freunde und Liebende fallen sich beim Wiedersehen spontan um den Hals. Von unsympathischen Menschen hält man Abstand, da funktionieren die körperlichen Instinkte meist recht gut.



In südlichen Ländern, wie beispielsweise in der Türkei oder in Griechenland, hat man weniger Berührungsschüchternheit. Hier ist es ganz normal, wenn Männer Arm in Arm spazieren gehen oder auch zusammen tanzen



herzt – egal ob Männlein oder Weiblein. Niemand denkt sich auch nur das Geringste dabei. Es ist einfach ein spontaner Ausdruck der Freude, jemandem zu begegnen.

Bei uns sieht es meist ganz anders aus. Über ein Händeschütteln, ein joviales auf die Schulter klopfen und im besten Fall eine flüchtige Umarmung geht die Begrüßung kaum hinaus. Insbesondere bei Männern ist körperlicher Kontakt in der Öffentlichkeit noch immer stark tabuisiert. Nur beim Sport und beim Kämpfen bzw. Raufen dürfen Männer sich ungeniert berühren, sich nach einem Sieg beim Fußball auch mal in die Arme fallen.

In der Türkei oder in Griechenland dagegen ist es durchaus üblich, dass sich Männer auf der Straße links und rechts auf die Wangen küssen und dann Arm in Arm gemeinsam weiter ziehen. Niemand käme dabei auf die Idee, dass es sich um Homosexuelle handelt.

In vielen arabischen Ländern werden die Küsse gleich mehrmals wiederholt, um die Verbundenheit und Zuneigung entsprechend herzlich auszudrücken. In Griechenland ist auch das Tanzen unter Männern gesellschaftlich akzeptiert. Wie zum Beispiel beim

Sirtaki, dem griechischen Volkstanz, bekannt durch den Film „Alexis Sorbas“.

Nähe macht glücklich

Eine Berührung, gleich welcher Art, löst im anderen Gefühle aus. Und sie schafft Nähe, sofern man das zulassen kann. Und hier liegt der Hase im Pfeffer: Denn obwohl sich so viele Menschen danach sehnen, ihren Körper in der Berührung zu spüren, und damit natürlich auch ihre Seele, gibt es hier ein Defizit. Fast scheint es so, als seien Berührungen gefährlich.

Vielleicht, weil man sich dann nicht mehr hinter einer schützenden Maske verstecken kann. Diese Maske fällt möglicherweise in einer Therapie, beim Arzt, im Fitness- oder Schönheitsstudio, im Sportclub oder auch in der Kneipe, wenn ein paar Gläschen Bier oder Wein das Schutzschild bröckeln lassen. Doch im täglichen Leben, im direkten Umgang, etwa mit Kollegen, fällt sie selten.

Dabei sind wir Menschen soziale Wesen, zu deren Grundbedürfnissen Vertrauen, Nähe und Geborgenheit gehören. Will man



Körperkontakt ist wichtig für eine gesunde Entwicklung im Kindesalter. Da darf es dann auch mal ein Schmusetier sein

Der spontane, natürliche Körperkontakt droht in unserer materiell ausgerichteten Welt immer mehr verloren zu gehen. Wie sonst ist es erklärbar, dass sich Menschen Berührungen „erkaufen“, also dafür bezahlen? Beispielsweise bei einer Therapie oder etwa durch Partnerbörsen?

Dass tatsächlich ein großes Verlangen nach Berührung besteht, zeigt das wachsende Angebot von Körpertherapien aller Art. Man denke nur an die unterschiedlichsten Massageformen wie Ayurveda, Lomi Lomi oder Hot-Stone-Anwendungen.

Kuschelpartys – nicht nur für Singles

Neuerdings sprießen Kuschelpartys wie Pilze aus dem Boden – ganz ohne sexuelle Hintergedanken. Hier können sich wildfremde Menschen näher kommen. Mittlerweile werden sie in vielen deutschen Städten, aber auch in Österreich und der Schweiz von eigens dafür ausgebildeten Trainern angeboten.

Die erste „Cuddleparty“ wurde 2004 in New York von dem Therapeuten Reid Mihalko und der Beziehungsberaterin Marcia



Kuschelpartys – ohne sexuelle Hintergedanken – werden heute in vielen deutschen Städten angeboten Foto: Gerhard Schrabal

Baczynski veranstaltet. Sie hofften damit allerdings zunächst, neuen Schwung in die eingestarrten Beziehungen ihrer Klienten zu bringen. Schließlich wurden die Kuscheltreffen aber auch unter Fremden zum absoluten Hit. 2005 gab es in Berlin die erste deutsche Kuschelparty und trat von dort aus ihren Siegeszug im deutschsprachigen Raum an.

Kuschelregeln

Beim Kuscheln gibt es Regeln zu beachten. Sie gewähren den reibungslosen Ablauf und stellen klar, was nicht erwünscht ist. Wer die Regeln missachtet, läuft Gefahr ausgeschlossen zu werden

- 1 Kein Sex auf Kuschelpartys! Das Berühren intimer Zonen ist tabu.
- 2 Bevor man jemanden berührt, muss man sie oder ihn um Erlaubnis fragen.
- 3 Es ist absolut wichtig, ein klares Nein oder Ja auszusprechen, damit der Partner weiß, woran er ist.
- 4 Man kann seine Entscheidungen jederzeit rückgängig machen.
- 5 Auf die eigenen Gefühle zu vertrauen ist essenziell!
- 6 Offene und direkte Kommunikation ist erwünscht.
- 7 Alle Gefühle werden akzeptiert.
- 8 Achtsamkeit im Umgang mit den anderen Teilnehmern ist selbstverständlich.
- 9 Man sollte die Berührungen genießen und sich bei seinem Partner bedanken.
- 10 Für Fragen ist der Trainer zuständig.

Wie eine Kuschelparty abläuft

Der Beitrag für ein Kuscheltreffen beträgt etwa 15 Euro. Doch macht „erkaufte“ Kuscheln wirklich glücklich? In jedem Fall ist es bestimmt viel besser, organisiert zu kuscheln und sich dabei rundum wohl zu fühlen, als den unerfüllten Wunsch nach Be-

rührung und Kontakt mit Ersatzbefriedigungen wie übermäßigem Essen, Trinken oder anderem „ungesunden“ Konsum zu kompensieren.

Eine Kuschelparty beginnt mit dem Kennenlernen der Teilnehmer, oft in einem Sitzkreis. Hier verraten sie dann ihre Erwartungen und Wünsche, vielleicht auch ihre Ängste. Danach gibt es Aufwärmübungen wie Spiele oder Tanz mit zur Stimmung passender Musik sowie erste Berührungen, beispielsweise leichte Umarmungen.



Das Wunder der Berührung

Kuschelpartys - der neue Trend



„Aufwärmübung“ wie Spiele oder Tanz können anfängliche Hemmungen abbauen und Fremde untereinander vertraut machen

Irgendwann, den Zeitpunkt bestimmen die Teilnehmer selbst, geht es auf die bereit liegenden Matratzen zum Kuscheln. Manchmal steht auch Raufen auf dem Programm – je nachdem welche Art Seminar man besucht. Die Pärchen bzw. Kuschelgruppen bilden sich meist sehr schnell, die Chemie muss eben stimmen. Wichtig ist, sich fallen zu lassen, die Kontrolle aufzugeben und den Kopf auszuschalten. Er hat beim Kuscheln nichts zu suchen.

Ist erst einmal das Kuschelhormon Oxytocin angekurbelt, das zentrale Steuerungshormon für das Sozialverhalten, das nachweislich auch Stress abbaut, sind die Kuschler so richtig in ihrem Element. Kuscheln statt Sex – in unserer übersexualisierten Gesellschaft scheint dies ein echtes Bedürfnis zu sein!

Was bringt das Kuscheln?

Eingeschworene Kuschler wie auch ihre Trainer, singen solche Lobeshymnen über die Vorteile dieses Tuns, dass auch Skeptiker sich dem kaum verschließen können. So kann man bei Kuschelevents ungezwungen Menschen kennen lernen, Stress abbauen, seine eigenen Grenzen kennen und respektieren lernen. Aber auch Geborgenheit in einer Gruppe erfahren, Zärtlichkeit und ungezwungenen Körperkontakt erleben. Es gibt keine Verpflichtungen, man kommt und geht einfach. Darin liegt natürlich ein gewisser Reiz. Sind doch alle anderen zwischenmenschlichen Beziehungen, bei denen man sich so nahe wie beim Kuscheln kommt, mit bestimmten moralischen Vorstellungen oder sonstigen Konditionierungen belegt.

Trotz all dieser Pluspunkte gehört dennoch ein gewisser Mut zum Kuscheln mit Fremden.

Wer sich aber auf diese ungewöhnliche Erfahrung einlässt, wird auch etwas Neues erleben.

Im besten Fall kann man die wunderbare Erfahrung machen, dass man geliebt und akzeptiert wird, genauso wie man ist. Dass man nicht besonders attraktiv, intelligent oder sonst etwas sein muss, um spontane Zuwendung zu bekommen. Ein unglaublich beruhigendes Gefühl.

Im schlechtesten Fall stellt man fest, dass es doch nicht das ist, wonach man sucht. Dann kann man unerkannt und ohne sich rechtfertigen zu müssen seiner Wege gehen, denn Kuschelpartys sind anonym!

Wie Kuscheln und Raufen zusammenpassen



Gerhard Schrabal ist Mitbegründer der Rauf-Akademie München. Sie hatte die ersten Rauf- und Kuschelpartys veranstaltet

Auf die grandiose Idee, achtsames Kuscheln und spielerisches Raufen miteinander zu verbinden, kamen Elisabeth Oppermann und Gerhard Schrabal, beide Mitbegründer der Rauf-Akademie in München. 2005 veranstaltete sie weltweit die erste Rauf- und Kuschelparty.

Gerhard Schrabal ist hauptberuflich Unternehmensberater und Coach für Führungskräfte. Raufen und Kuscheln gehören für ihn zusammen, so wie Yin und Yang eine Einheit

bilden. Er sieht Rauf- und Kuschelpartys daher als logische Weiterentwicklung der normalen Kuschelpartys. Denn gerade durch das spielerische Raufen entsteht schnell eine nahe Beziehung, durch die dann auch das Kuscheln sehr intensiv erlebt werden kann. Gemeinsam mit der Begründerin der deutschen Kuschelszene, Rosi Döbner aus Berlin, veranstaltet er alljährlich das „Deutschsprachige Kuscheltrainertreffen“ in Lamplstätt bei München.

BIO war zu Gast bei einem Kuschelabend und sprach mit den Trainerinnen Susanya Manz und Marina Lahann.



Susanya Manz ist ausgebildete Kuscheltrainerin in München

Frau Manz, warum sind Sie ausgerechnet Kuscheltrainerin geworden?

Susanya Manz: Weil ich glaube, dass Kuschel- und natürlich auch Raufpartys dem menschlichen Grundbedürfnis nach direktem authentischen Austausch entsprechen, der in unserer Gesellschaft viel zu kurz kommt. Unsere Teilnehmer haben erkannt, dass Berührungen Zugang zu tieferen Erfahrungen ermöglichen. Zudem kann jeder davon ausgehen, dass die anderen mit derselben Intention da sind. Hier muss man keine Angst vor Ablehnung haben, man ist vielmehr eingeladen sich näher zu kommen.

Laufen Kuschelpartys denn immer harmonisch ab? Welche Probleme kann es geben?

Susanya Manz: Ja, harmonisch in dem Sinne, dass immer wieder Balance und Ausgleich entstehen. Es gibt natürlich Menschen, die lernen müssen, die Grenzen der Mitmenschen nicht zu überschreiten. Die Aufgabe eines Trainers ist es einzuschätzen, ob jemand eher aggressiv oder zurückhaltend ist und wie sich der Einzelne in der gesamten Gruppe verhält. Wer geht zum Beispiel eher an den Rand des Raumes, wer gesellt sich zu den anderen.

Es gilt, mit der als aufregend und gleichzeitig auch Angst einflößend erlebten Situation zurechtzukommen. Mithilfe von Kontakt- und Wahrnehmungsübungen kann man feststellen, wie der Energiepegel insgesamt ist. Wo es beispielsweise Spannungen oder Unsicherheiten zwischen einzelnen gibt. Ziel ist, ein Wir-Gefühl entstehen zu lassen, das die individuelle Persönlichkeit jedes Teilnehmers berücksichtigt.

Wie man mit Nähe und Distanz umgeht

Wie sieht es mit Nähe und Distanz unter den Teilnehmern aus?

Susanya Manz: Das bestimmt natürlich jede/r selbst. Jeder Teilnehmer ist aufgefordert klar zu signalisieren, wo die jeweiligen Grenzen liegen, nein sagen zu lernen, mittels Gestik und Sprache. Das ist eine Übungssache, denn in unserer Kultur dominiert die gesprochene Sprache, während die Körpersprache vernachlässigt wird.

Bei den beliebten Single-Treffs, den „speed datings“ beispielsweise, geht es primär um den verbalen Austausch. Es werden innerhalb kürzester Zeit möglichst viele Informationen vermittelt, was oft ein Gefühl der Überforderung hervorruft und Verwirrung hinterlässt. Unser Ansatz ist anders. Für einen echten Kontakt ist entscheidend, ob man jemanden spürt und ob man sich mit diesem Menschen wirklich entspannen kann. Sprache ist dabei überflüssig. Dafür ist der Atemfluss, das sanfte Fließen lassen essenziell.

Wenn wir uns anspannen, etwas anders haben wollen, als es ist, stockt uns der Atem und damit auch die Verbindung zum Hier und Jetzt. Damit geht auch die Verbindung zum Gegenüber



Das Wunder der Berührung

Kuschelpartys - der neue Trend



Beim Speed-Dating geht es darum, innerhalb kurzer Zeit möglichst viel von seinem Gegenüber zu erfahren



Werden bei den so genannten Cuddlepartys starke Emotionen geweckt, sind einfühlsame Trainer gefragt

verloren. Achtsamer und absichtsloser Umgang mit uns und dem Umfeld schafft eine Atmosphäre, die von Leichtigkeit, Präsenz, Spontaneität, Freude und Mitgefühl getragen ist.

Gibt es auch Spannungen in den Gruppen?

Susanya Manz: Ja, wenn es zwischen den Teilnehmern Dissonanzen gibt, weil zum Beispiel die Erwartungen unterschiedlich sind oder jemand zu fordernd ist. Dann ist es wichtig, sehr sensibel damit umzugehen, sowohl als Trainer als auch als Kuschelpartner/In. Eine große Chance liegt darin, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, etwas miteinander zu wagen, was undenkbar erscheint.

Hier kann man lernen, mit Zurückweisung umzugehen oder wie man loslassen kann, wenn ein Sättigungsgrad erreicht ist. Es geht um die Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit. Und dies unter optimalen Bedingungen, da das Gehirn sich im Wohlgefühl für neue Einflüsse öffnet.

Wer kuschelt eigentlich mit wem?

Susanya Manz: Das ist unterschiedlich. Natürlich kuscheln Männer und Frauen miteinander. Doch insbesondere das Kuscheln mit dem gleichen Geschlecht ist heilsam und erweitert den Horizont.

Was passiert, wenn starke Emotionen beim Kuscheln und Raufen hochkommen?

Susanya Manz: Die Trainer müssen das natürlich beachten. Bei einem Kuschel- und Raufseminar sind immer drei Trainer anwesend, da

mit auch solche Situationen gut aufgefangen werden können. Zum Beispiel durch ein Gespräch oder eine haltende Berührung. Jedem Gast steht es frei, sich jederzeit zurückzuziehen und zu gegebener Zeit erneut in das Geschehen einzutauchen. Es ist unsere Aufgabe, den Schutz der Intimsphäre zu wahren und notfalls regulierend einzugreifen.

Warum Raufen befreiend sein kann

Kuscheln und Raufen – warum bieten Sie beides gleichzeitig an?

Susanya Manz: Ich persönlich finde die Kombination von Raufen und Kuscheln elementar.



Spielerisches Raufen macht es für viele leichter, die Barrieren zu Fremden zu überwinden
Foto: Gerhard Schrabal

Das Ursprüngliche und Wilde einerseits und das Sanfte, Zärtliche, Tastende andererseits.

Gerauft wird bei uns paarweise auf dicken Matratzen in drei Durchgängen mit wechselndem Gegenüber. Kontaktaufnahme mittels Augenkontakt mit der Absicht, den Mitmenschen in die Rückenlage zu bringen, schafft Spielraum für das Kräfteressen und ungewöhnliche Begegnungen. Man kann das eigene Aggressionspotenzial erforschen, den individuellen Power-Pool auffüllen. Sich hinterher zu bedanken und zu erleben, dass durch Aggression kein Schaden entsteht, ist erleichternd und ermutigt, auch im Alltag direkter und entschiedener seine Belange und Interessen zu vertreten.

Kommt das Raufen gut an?

Susanya Manz: Viele Teilnehmer finden es befreiend und belebend, sich gehen lassen zu dürfen und diese Anteile in einem freundschaftlichen Rahmen ausleben zu können. Ich halte es für wichtig, die eigene weibliche und männliche kriegerische Energie zu spüren. Im Alltag werden wir rundum diszipliniert und haben kaum die Möglichkeiten, richtig wild zu sein. Die Kombination von Raufen und Kuscheln ist eine Chance, sich sowohl aktiv als auch passiv zu erleben. Das Kuscheln danach ist dann durchflutet von Hingabe und Geborgenheit.

Wer kommt zu den Kuschelpartys?

Susanya Manz: Alle die sich trauen, ganz Mensch zu sein. Die jüngsten sind um die 20,



die ältesten um die 70. Also eine große Spanne an Lebenserfahrung und Berührungsvielfalt. Das Verhältnis der Geschlechter variiert, in letzter Zeit kommen mehr Männer. Es ist berührend zu beobachten, wie die Solidarität und die Herzlichkeit und damit auch der Stolz auf das Mannsein wachsen. Viele kommen immer wieder, erleben die Kuschielszene als ihre Familie. Andere wiederum kommen nur einmal.

Bei der Schlussrunde, in der jeder seine Erfahrungen teilen kann, fasziniert mich immer wieder der veränderte Gesichtsausdruck der Menschen. Anfangs sind die meisten doch recht verspannt. Vielleicht müde und erschöpft vom Tagwerk oder ansonsten nicht in ihrer Mitte. Durch das Kuschieln und Raufen kommen die Menschen in die Gegenwart und damit bei sich selbst an. Das äußert sich beim Ausklang des Abends

Locker und gelöst, so fühlen sich viele nach dieser Begegnung der besonderen Art

Foto: Gerhard Schrabal

in einem weichen, entspannten, meist lächelnden Gesichtsausdruck und in den warmen, geschmeidigen Körpern, die ineinander verschlungen zur Ruhe gekommen sind.

Wie wird man Kuschieltrainer?

Susanya Manz: Wer selbst Gruppen leiten möchte, tut gut daran, sich selbst erst einmal durchzukuschieln. Selbsterfahrung verbunden mit Reflexion in einem Interventionsteam ist ein erster Schritt. Hilfreich, aber nicht zwingend notwendig, ist ein therapeutischer Hintergrund, um tiefere Prozesse frühzeitig erkennen und deuten zu können. Außerdem sollte man eine Leidenschaft für das Zwischenmenschliche, Lust auf Spontanes haben und furchtlos sein.

Wasserkuschieln

Für Wasserratten ist das Kuschieln im Wasser eine attraktive Alternative. Das Element Wasser ist wie geschaffen, um sich tragen zu lassen und in der Leichtigkeit des Seins anderen Menschen zu begegnen. Zärtliche Berührungen ergeben sich hier fast wie von selbst. Auch beim Wasserkuschieln hilft ein erfahrener Trainer das rechte Maß an Nähe und Abstand zu wahren.

Eine andere wunderbare Art, Berührung im Wasser zu erleben, ist das Wasser-Shiatsu, kurz WATSU genannt. Diese ganzheitliche Entspannungsmethode ist Wellness und Therapie zugleich. Der kalifornische Körpertherapeut Harold Dull entwickelte sie aus dem Shiatsu, einer in Japan

populären Fingerdruckmassage. In 35 Grad warmem Wasser werden die Körpermeridiane durch sanften Druck harmonisiert. Dabei lassen sich Blockaden und daraus resultierende Verspannungen lösen. Durch spezielle Bewegungsmuster wie zum Beispiel Spiral-, Wellen- oder Kreisbewegungen wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt.

In den Händen eines erfahrenen Wassertherapeuten kann man loslassen und sich ganz dem Gehalten- und Getragenwerden hingeben und dabei die Erfahrung grenzenlosen Urvertrauens machen. Das warme Wasser trägt zur Tiefenentspannung bei, sodass die Lebensenergie frei fließen kann, man sich sehr viel vitaler fühlt.



Wasser-Shiatsu, kurz WATSU, ist Wellness und Therapie zugleich. Hier kann man sich ganz dem Gehalten- und Getragenwerden hingeben



Das Wunder der Berührung Kuschelpartys - der neue Trend

Wie kamen Sie zum Kuscheln, Frau Lahann?

Marina Lahann: Ich bin eigentlich Schauspielerin und Theaterpädagogin von Beruf. Von meinem ersten Kuschelerlebnis war ich so begeistert, dass ich beschloss, selbst Trainerin zu werden.



Kuscheltrainerin Marina Lahann ist eigentlich Schauspielerin, Theaterpädagogin, Märchen-erzählerin und Clown

Was ist für Sie das Besondere?

Marina Lahann: Ich vergleiche die Kuschelnden gerne mit verspielten Kätzchen, die es sich einfach gut gehen lassen. Dass sich in einer derart nahen Begegnung zwischen Männern und Frauen natürlich auch eine erotische Spannung aufbaut, kommt durchaus vor. Doch mehr als ein angenehmes Kribbeln sollte da nicht sein. Männerhände auf Frauenbrüsten oder auch Küssen ist unerwünscht. Und wer aus sexueller Bedürftigkeit ein Kuschelseminar aufsucht, ist definitiv fehl am Platz.

Es geht darum, sich wohl zu fühlen, Stress abzubauen und Nähe zu spüren. Alles andere gehört nicht zum Kuschelprogramm.

Die therapeutische Berührung

Berührungen werden auch zu therapeutischen Zwecken angewendet. Entsprechende Behandlungsformen sind in allen Kulturen verankert. Ziel der Berührungen soll es sein, den Körper an seinen Urzustand von Gesundheit und Harmonie zu erinnern. Negative Erfahrungen, die im Körper gespeichert sind und sich oft als Verspannungen bzw. Schmerzen bemerkbar machen, können auf diese Weise aufgelöst werden.

Durch Berührung ist es möglich, den Körper umzupolen, die Informationen zu verändern. Es kann ein neues Skript der Vergangenheit und damit auch der Zukunft geschrieben werden. Sich wirklich berühren zu lassen, und zwar nicht nur äußerlich über den Körper, sondern auch emotional und seelisch, ist der Anfang der Heilung.

Rebalancing – den Körper ins Gleichgewicht bringen

Rebalancing ist eine äußerst effektive Behandlung, die auf tiefer Berührung basiert und die oben genannte Form der Umpolung zum Ziel hat. Diese Therapie ist im Grunde nicht wirklich neu, sondern beruht unter anderem auf der Arbeit legendärer Körpertherapeuten wie Moshe Feldenkrais, F. A. Alexander, Milton Trager und Ida Rolf. Sie alle erkannten, dass der Mensch eine Einheit von Körper, Geist und Seele ist und auch als solche wahrgenommen werden will.

Eine Rebalancing-Sitzung ist eine lebendige Begegnung zwischen Therapeut und Patient, die auf der Sprache und Weisheit des Körpers beruht. Es ist ein Geben und Nehmen. Bei Stress, Müdigkeit, Nervosität, Burn-Out-Syndrom und depressiven Verstimmungen ist Rebalancing eine ideale Hilfe. Darüber hinaus können auch chronischen Schmerzen gelindert bzw. geheilt werden.

Der Wunsch nach einem achtsameren und liebevolleren Umgang mit sich selbst ist ebenfalls ein wunderbarer Ansatz, um von der Therapie zu profitieren. Ziel jeder Behandlung ist es, die Selbstregulierungskräfte des Patienten zu aktivieren. Je mehr ein Pati-

ent die äußere und als Folge davon auch die innere Berührung zulassen kann, desto effektiver wirkt die Behandlung.

Die Weisheit des Körpers

Eine umfassende Behandlung besteht aus zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen, die verschiedene Lebensthemen behandeln.



Heilpraktiker Bernd Scharwies hält für eine kurze Minute die Schulter seiner Patientin, um eine Fehlhaltung zu korrigieren

Foto: Ingolf Hatz

Dabei kann es nicht nur zu einer körperlichen, sondern auch zu einer geistigen Neuorientierung kommen. Denn geistige Einstellungen – oft sind es lange gehegte Glaubenssätze – spiegeln sich im Körper, beispielsweise in der Haltung wider. Mit entsprechenden Anleitungen lassen sie sich verändern. An besonderen Themen kann zusätzlich in Einzelsitzungen gearbeitet werden.

Die Botschaften des Körpers sind also wertvolle Hinweise für die geistige Verfassung. Allein die Art, wie jemand steht, gibt einem erfahrenen Rebalancing-Therapeuten Aufschluss über dessen innere Verfassung.



Beim Rebalancing arbeitet der Therapeut mit großflächigen, sanften Strichen aber auch mit gezieltem Druck auf die verspannte Muskulatur und das Bindegewebe

Foto: Ingolf Hatz



Das Wunder der Berührung

Kuschelpartys - der neue Trend

Wer beispielsweise zu Depressionen neigt, wird kaum eine aufrechte Körperhaltung haben. Versucht man nun den Patienten aufzurichten, können auch die Depressionen verschwinden.

Bernd Scharwies ist Heilpraktiker und Körpertherapeut. Rebalancing betrachtet er als seine Berufung. Seit vielen Jahren arbeitet er mit dieser ganzheitlichen Körpertherapie, einer Synthese aus achtsamer Berührung, Bindegewebsmassage und Gelenklockerung.

Bei der Behandlung geht es von den äußeren Gewebeschichten langsam in die tieferen Körperschichten, wo die Ursachen für Verspannungen und Schmerzen liegen. Das Gewebe gibt daher auch das Tempo bzw. die Tiefe einer Behandlung vor. Ein Therapeut müsse vor allem die Grenzen beachten, die das Gewebe setze, erklärt Bernd Scharwies. Intensive und liebevolle Berührungen führen zu vollkommener Entspannung und lindern Schmerzen.

1996 gründete er gemeinsam mit seiner Frau Elfi Müller-Scharwies die Rebalancing-Schule München, die jedem offen steht, der sich für diese Form der Körpertherapie interessiert und eine Ausbildung machen möchte. BIO sprach mit Bernd Scharwies über Rebalancing.

Herr Scharwies, was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an Rebalancing?

Mit Rebalancing können viele schmerzhaft Zustände wie Kopf- oder Rückenschmerzen auf sanfte Weise gelindert werden



Bernd Scharwies: Rebalancing versucht, im Gegensatz zur herkömmlichen Massage oder zum Rolfing, der Mutter des Rebalancing, nicht mit einer zielgerichteten Intention vorzugehen, sondern einen Menschen achtsam und liebevoll, ohne festgelegte Vorstellungen zu berühren. Ich vergleiche das gerne mit der Sonne. Die Sonne wärmt uns völlig bedingungslos. Dadurch können Menschen und Pflanzen wachsen und gedeihen. Ein ähnliches Bild habe ich, wenn ich Menschen berühre. Ich bin zwar derjenige, der etwas am Körper tut, also auf der sichtbaren Ebene. Aber ich weiß, dass ich damit gleichzeitig das Potenzial in einem Menschen berühre, sodass er sich aufrichten kann. Dass er weniger Schmerzen hat, oder was immer sein Wunsch oder Bedürfnis ist.

Wie auch Worte berühren können

Brauchen Sie unbedingt die konkrete körperliche Berührung, um Schmerzen zu lindern oder Blockaden zu lösen?

Bernd Scharwies: Nicht immer braucht es Berührungen. Es gibt manchmal auch Situationen, wo bereits auf der Gesprächsebene sehr viel geschieht. Meine Arbeit besteht darin, Menschen zu berühren, manchmal über Worte, manchmal über Stille, manchmal über eine konkrete Berührung. Die Berührung ist mein Anliegen. Ich empfinde es als großes Geschenk, dass diese Art der heilenden Berührung funktioniert, dass ich Menschen dadurch tatsächlich helfen und Leid lindern kann.

Ihre Arbeit ist doch eigentlich eine sehr intime Arbeit. Wie gehen Sie damit um?

Bernd Scharwies: Berührung ist immer intim. Es ist das Intimste, was zwischen Menschen passieren kann. Eine Rebalancing-Behandlung setzt großes Vertrauen seitens des Patienten voraus, das der Therapeut natürlich niemals missachten und ausnutzen darf.

Wenn eine Person gar nicht wirklich berührt werden will, sei es, weil Misstrauen oder eine Hemmung da ist, dann gibt es eine Grenze, die ich als Therapeut nicht überschreiten kann. Lässt sich der Mensch jedoch erreichen, kann eine Veränderung geschehen.

Das 10-Punkte-Programm

Womit beginnen Sie bei einer Behandlung?

Bernd Scharwies: Es gibt ja ein 10-Punkte-System, mit dem nach und nach verschiedenen Themen bearbeitet werden. Aber hauptsächlich hängt das davon ab, mit welchen Wünschen jemand kommt. Hat jemand Rückenschmerzen, beginne ich nicht mit Punkt 1, sondern arbeite konkret an dem Problem. Wenn aber jemand Rebalancing kennen lernen möchte, dann fange ich mit der ersten Sitzung an. Durchläuft mein Patient die zehn Sitzungen, erfährt er eine deutliche Veränderung seiner Person. Er nimmt sich selbst und damit auch seine Umwelt auf eine ganz neue Art und Weise wahr.

Wie viel Behandlungen sind Ihrer Erfahrung nach im Allgemeinen notwendig?

Bernd Scharwies: Manchmal reicht schon eine Behandlung, oft braucht es mehrere. Das hängt von der Person und der Art des Problems ab. Wenn jemand zum Beispiel Kopfschmerzen hat, die durch psychischen Druck entstehen, kann da auch in einem Gespräch schon viel gelöst werden. Die eigentliche Behandlung tut dann noch ein Übriges.

Patienten mit chronischen Schmerzen beispielsweise kommen regelmäßig in die Praxis. Fast 80 Prozent meiner Schmerzpatienten sind bei der Schulmedizin an deren Grenzen gestoßen. Die Chance, dass man mit Berührung eine reale Verbesserung erreicht, ist sehr hoch, und das ist eine wunderbare Sache.

Die Kunst der Babymassage

Neugeborene sind vollkommen auf die Zuwendung ihrer Eltern angewiesen. Berührung ist für sie essenziell, sie bedeutet Leben. Forscher stellten fest, dass die Sterberate bei Babys, die nicht gestreichelt werden, überdurchschnittlich hoch ist. Frühgeborene, die nicht nur gestreichelt, sondern auch regelmäßig massiert werden, entwickeln sich schneller als Frühchen ohne Streicheleinheiten.

Deshalb ist die Babymassage ein wunderbares Mittel, um einem Neugeborenen von Anfang an Liebe und Zuwendung zu geben. In zahlreichen alten Kulturen war sie selbstverständlicher Teil des Alltags. So zum Beispiel bei den Indianern und auch in Indien. Dort lernte der französische Arzt Frédéric Leboyer bei einem mehrjährigen Aufenthalt die Babymassage kennen und machte sie in den 80er Jahren in Europa publik, wo sie sich schnell etablierte. Babys, die viel gestreichelt und massiert werden, sind entspannter, zufriedener, schlafen besser und haben mehr Vertrauen ins Leben.



Kinder, die massiert werden, fühlen sich wohl in ihrer Haut. Die körperliche und emotionale Kommunikation wird gefördert

Dabei spielen die im Körper gespeicherten Informationen eine große Rolle. Diese werden über Berührung verändert. Zuerst wird der Schmerz durch die Berührung noch einmal bewusst gemacht. Dadurch kann der eigentliche Heilungsprozess eingeleitet werden. Der Körper bekommt die Chance zu verarbeiten, was ihm widerfahren ist. Man bringt den Körper sozusagen wieder in den Frieden.

Kommen auch Menschen, die einsam sind und einfach nur berührt werden wollen?



Der Kontakt mit dem Bauchgewebe erfolgt durch sanften Händedruck. Der Therapeut geht nur so tief, wie es der Patient als angenehm empfindet

Foto: Ingolf Hatz

Bernd Schwarwies: Das gibt es auch, ist aber nicht die Regel. Allerdings finde ich es ganz legitim, wenn Menschen zu mir kommen, die Entspannung durch Berührung suchen und nicht im eigentlichen Sinne krank sind.

Wann ist von Rebalancing abzuraten?

Bernd Schwarwies: Meiner Erfahrung nach würde ich keine Menschen mit starker Osteoporose behandeln, denn da kann ich nicht wirklich tief arbeiten. Auch bei akuten Tumorgeschehen und starken Entzündungen ist Rebalancing nicht ideal. Natürlich kann ich solchen Menschen mit achtsamen und liebevollen Berührungen helfen. Da aber Rebalancing in seiner reinen Form eine tief greifende Bindegewebsarbeit ist, teilweise auch mit den Ellbogen, ist diese Art der Therapie in bestimmten Fällen nicht angebracht.

festsetzt. Hier setzt das Rebalancing ein. Durch die Tiefenarbeit im Bindegewebe kann die Form wieder verändert werden, weil man die Wurzel des Übels berührt und dort die Strukturen verändert.

Das Gewebe wird dabei so unterstützt, dass es seine individuelle ideale Form findet. Das ist auch der Unterschied zu einer herkömmlichen Massage, die nicht auf dieser tiefen Ebene stattfindet und deshalb nicht die gleichen Resultate bringt.

Herr Scharwies, recht herzlichen Dank für das informative Gespräch.

► Buchtipps & Infos

- Bernd Scharwies: „Rebalancing – die Kraft der tiefen Berührung“, Param, ISBN 978-3-88755-349-4, € 24,80
- Vimala Schneider: „Baby-Massage. Praktische Anleitung für Mütter und Väter“, Kösel, ISBN 978-3-466-34452-9, € 14,95

(Beide Bücher erhältlich unter www.ritter24.de)

Kontakte:

- Gerhard Schrabal, Plantagenweg 37, 85354 Freising, Tel. 08161-14 98 10, E-Mail webmaster@rauf-akademie.de
- Bernd Scharwies, Georgenstr. 63, 80799 München, Tel. 089-81 32 07 60, E-Mail info@rebalancing.de

Internetseiten:

- www.alle-kuschelpartys.de
- www.rauf-und-kuschelparty.de
- www.kuscheltrainer-in.de
- www.aquasoma.de
- www.rebalancing.de

Alles beginnt im Bindegewebe

Inwiefern wird im Bindegewebe das Gleichgewicht wieder hergestellt?

Bernd Schwarwies: Unser Körper ist ein unendliches Netzwerk, bei dem es keinen Anfang und kein Ende gibt – Bindegewebe bildet die Form. Egal, wo ich Sie berühre, automatisch berühre ich alle Bereiche Ihres Körpers. Manche Menschen nehmen beispielsweise nach Unfällen eine bestimmte Schonhaltung ein, die sich dann im Bindegewebe

