

Komm mit uns kuscheln

Wenn sich wildfremde Menschen zum Kuscheln treffen, sind klare Regeln das Wichtigste. Und ein frisch gewaschenes T-Shirt

VON KATIA MEYER-TIEN, MZ

Rot gedimmtes Licht scheint durch die Fenster hinaus in den Regen. Leise dringt ruhige Musik aus dem Raum. Und sofort ist er da, der Film im Kopf, vor dem Gerhard Schrabal gewarnt hat. Der Film laufe automatisch immer dann ab, wenn jemand das Wort „Kuschelparty“ zum ersten Mal höre, sagt Schrabal, und der Streifen sei in den wenigsten Fällen jugendfrei. Für Veranstalter sei der Film in den Köpfen der Menschen das größte Problem. Gerhard Schrabal ist Kuscheltrainer, und eine Kuschelparty, hat er gesagt, sei ganz anders. Beschreiben könne man das nicht, nur erleben.

Kurz noch einmal zum Zähneputzen

Hinaus aus dem Regen also, hinein in den mollig warmen Raum, freundliche Gesichter begrüßen jeden Ankömmling. Man steht im Foyer eines Tanzstudios, an der Wand hängt der U-Bahn-Fahrplan, auf einem Tisch liegen VHS-Flyer. Auf dem Klebeband-Namensschild, das jeder Teilnehmer bekommt, sind die i-Punkte kleine Herzchen. Wer kein i im Namen hat, bekommt das Herzchen so dazu gemalt. „Umziehen kannst Du Dich da hinten“, heißt es, die Hand weist Mann wie Frau in den selben Raum mit Schulturnhallenumkleideatmosphäre. „Als Geschenk und Genuss für die Anderen bitten wir Dich, frisch gewaschen (und auch nicht übermäßig parfümiert), mit frisch gewaschener, für diesen Zweck geeigneter Kleidung zu kommen und auch auf einen angenehmen Atem zu achten“, hatte es in der Einladung geheißen. Es scheint, als hätten sich alle daran gehalten, einer verschwindet sogar noch einmal zum Zähneputzen im Bad.

Es waren die Beziehungscoaches Reid Mihalko und Marcia Baczynski, die 1994 in New York die erste Kuschelparty gaben. Die Idee dahinter: Jeder braucht Nähe und Zärtlichkeit, ganz unabhängig von der Befriedigung sexueller Bedürfnisse. Kinder halten ganz selbstverständlich Händchen oder streicheln sich die Haare. „Wann und warum haben wir aufge-



Kuscheln nur bis zum Abwinken: Wer genug hat, zieht sich auf eine Extra-Decke zurück.

Foto: Fotolia

hört, uns zu berühren?“, fragte Mihalko damals. Die Partys entwickelten sich zum Trend, der 2005 nach Deutschland schwappte, zuerst nach Berlin, dann auch nach Köln, München, Frankfurt, Augsburg. Inzwischen sind die Münchner Kuschelpartys eine Institution, an fast jedem Wochenende kann man hier kuscheln. Absichtslos – und das ist wichtig: Sex soll hier keine Rolle spielen.

Es ist 19.45 Uhr, Gerhard Schrabal bittet die Teilnehmer, die noch etwas befangen herumstehen, in den Saal des Tanzstudios. Der wirkt größer als er ist, denn die eine Wand des Raumes besteht aus Spiegeln. Im hinteren Teil liegen auf dem hellen Parkettboden drei mal fünf Matten in roten Bezügen, das rot gedimmte Licht kommt von den Lichtschläuchen an den Wänden. „Ich möchte Euch jetzt bitten, ein-

fach mal auf Euren Körper zu hören und das zu tun, was er möchte“, eröffnet Elisabeth Oppermann den Abend. Gemeinsam mit Gerhard Schrabal leitet sie heute die Kuschelparty. Musik ertönt: „This is the rhythm of my life“, und sofort erkennt man die, die schon öfter da waren: Sie springen, tanzen, hüpfen, rennen durch den Raum, lassen Urschreie los und scheinen sich in Sekunden pudelwohl zu fühlen. Die Neulinge hingegen stehen schüchtern am Rand, nur zögernd lassen sie sich mitreißen.

Es gibt Regeln für Kuschelpartys, auch für die, die sie veranstalten. Eine ist, dass man zuerst eine Atmosphäre schaffen muss, in der absichtsloses Kuscheln möglich ist. In der sich die Teilnehmer, die sich untereinander überhaupt nicht kennen, so wohl fühlen, dass sie entspannen und angstfrei Kör-

perkontakt aufnehmen können. Erst dann, sagt Kuscheltrainer Gerhard Schrabal, könne „Kuschelenergie“ entstehen. Gelernt hat er das in jahrelanger Erfahrung, learning by doing. Der Unternehmensberater ist einer der Münchner Kuschelpioniere. Seit Jahren hatten er und seine Freunde sich schon zum spielerischen Raufen getroffen, 2004 gründeten sie die Rauf-Akademie München. Als sie dann von den Kuschelpartys hörten, lief bei ihnen kein merkwürdiger Film im Kopf ab, stattdessen dachten sie sofort daran, das Raufen mit dem Kuscheln zu verbinden: In beiden Fällen geht es schließlich um Selbsterfahrung und Begegnung, Körperkontakt und die Erfahrung der eigenen Grenzen. Seither bieten sie regelmäßig Rauf- und Kuschelabende sowie reine Kuschelpartys an.

20.05 Uhr: Nach „It's Raining Men“ und „Cotton Eye Joe“ wird es ruhiger. Augenkontakt, erste Berührungen Hand an Hand, Rücken an Rücken. Grenzen testen. Vertrauen aufbauen. Es ist still im Raum, irgendwo grummelt ein Bauch. Es ist gar nicht so einfach, jemandem konzentriert in die Augen zu schauen, „bis in die Seele“, sagt Leiterin Elisabeth Oppermann. Um 20.40 Uhr halten sich das erste Mal alle in den Armen. Stehend, ein großes Menschenknäuel, in dem sich einer an den anderen lehnt.

Männer und Frauen zwischen 20 und 80 Jahren besuchen die Münchner Kuschelpartys, der Schwerpunkt liegt zwischen 35 und 55 Jahren, die meisten sind Singles. 18 Menschen sind heute gekommen, davon sind sechs Frauen, normalerweise ist das Verhältnis ausgeglichener. Vom jungen Studenten bis zum älteren Herrn im Ruhestand ist alles vertreten. Das sieht man in der Vorstellungsrunde, die nun folgt, in der sich aber niemand vorstellen muss, man nennt seinen Vornamen, sagt, wie man sich fühlt. Mehr nicht.

Es ist die Anonymität, die einen Reiz der Kuschelpartys ausmacht. Drei Stunden unbedingte Nähe bei gleichzeitig maximaler Distanz, aus der keinerlei Verpflichtungen entstehen. „Bei allen anderen Gruppen muss man erst ein Glaubensbekenntnis ablegen oder eine Beitrittserklärung unterschreiben“, erklärt Gerhard Schrabal das, was für ihn das Besondere an den Kuschelpartys ist, „bei uns gehörst Du dazu, sobald Du durch die Tür kommst“. In der anonymen Großstadtwelt kann die Kuschelparty so zu einem unverbindlichen Zuhause auf Zeit werden.

Einer spielt das Baby, die anderen erfüllen ihm alle Wünsche

Nach einer kurzen Teetrink- und T-Shirt-Wechsel-Pause geht es schließlich auf die Matten. Zuerst in Dreiergruppen, einer spielt das Baby, zwei erfüllen ihm alle Wünsche: gehalten werden, Rückenmassage, sanftes Streicheln. Die leise Musik, der warme Raum, das gedämpfte Licht: Wohlfühlatmosphäre im geschützten Rahmen, nichts soll hier geschehen, was irgendjemandem unangenehm ist. Brust, Po und Intimbereich sind Tabu, ein Nein ist ein Nein, ein Vielleicht ist auch ein Nein, und jedes Ja kann jederzeit widerrufen werden.

FORTSETZUNG
AUF SEITE 2

