

Komm mit uns Kuscheln

Fortsetzung von Seite 1

Die Kölner Diplom-Psychologin Gerhild von Müller hat ihre eigene Antwort auf die Frage, warum Kuschelpartys sich seit Jahren so großer Beliebtheit erfreuen: „Kuschelpartys sind die Antwort auf die Negierung der Familie durch die 68er-Generation“, sagt sie. „Diese hat damals verkrustete Familienstrukturen aufgebrochen und neue Lebensformen ausprobiert. Heute haben deren Kinder das Problem, den Wunsch nach Nähe und nach Eigenständigkeit zusammenzubringen. Und leiden dabei unter ihrem Single-Dasein.“ Mit den Kuschelpartys hätten sie eine Möglichkeit, ihr Kontaktbedürfnis zu befriedigen, ohne ihren Singlestatus ändern zu müssen. Denn das Bedürfnis nach Zärtlichkeit hat jeder, und dass Berührung gut tut, ist wissenschaftlich unumstritten: Das Stresshormon Cortisol wird abgebaut, Oxytocin dagegen ausgeschüttet, wir fühlen uns wohl und geborgen. „Wer Zärtlichkeit erlebt hat“, sagt von Müller, „ist viel zufriedener und hat eine ganz andere Ausstrahlung als einer, der seit Monaten auf dem Trockenen sitzt.“ Und wer eine solche Zufriedenheit ausstrahlt, dem falle es auch wiederum leichter, einen Partner zu finden – wenn überhaupt gewünscht.

Verschlungene Körper

Im Tanzstudio sind die Teilnehmer inzwischen zu Katzen geworden, sie streichen krabbelnd umeinander, reiben sich, legen sich schließlich hin, wo immer es ihnen angenehm ist. Da bilden sich ganze Haufen, ein Knäuel aus Armen, Beinen, Händen, Füßen, alle liegen entspannt beieinander. Andere finden sich zu zweit oder dritt zusammen, einige halten nur Händchen, andere streicheln sich am ganzen Körper, ab und zu geht ein entspanntes Seufzen durch den Raum. Gerhard Schrabal geht langsam an den verschlungenen Körpern vorbei, einschreiten muss er nicht: Alle respektieren die Regeln. Mit sanfter Stimme erinnert er dennoch immer wieder daran, dass jeder auf sich selber achten muss. Dass jeder jederzeit wechseln oder den Kontakt beenden kann. Am Rand des Raumes liegt eine Auszeit-Matte, hier wird man in Ruhe gelassen.

Das ist wichtig, denn die intensive körperliche Nähe hat auch eine emotionale Komponente. Entspannen und Gefühle zulassen heißt immer auch: sich selber wahrnehmen. Und nicht immer ist das, was dabei zum Vorschein kommt, angenehm. Es sei bewegend zu sehen, erzählt Gerhard Schrabal, wie die Gruppe in solchen Momenten reagiere, auffange: „Wenn Sie einmal von sechs Leuten in den Arm genommen worden sind, dann werden Sie mit vielem fertig“, sagt er. Aber eine Kuschelparty ist keine Therapiestunde, und nicht jeder wird mit den Gefühlen fertig, die ihn spätestens in der leeren Wohnung daheim wiederfinden – dessen muss sich jeder Teilnehmer bewusst sein.

Nicht für jeden das Gelbe vom Ei

Schlussrunde, es ist fast 23 Uhr. Die meisten lächeln entspannt, vielen fällt das Aufstehen schwer, draußen fällt noch immer Regen. „Ich komme bestimmt wieder“, sagt einer, der zum ersten Mal da war, seine Augen leuchten. Der ältere Mann im Ruhestand, der hastig seine Lederjacke anzieht, wispert hingegen: „So richtig das Gelbe vom Ei war das ja nicht, da muss es doch noch was anderes geben.“ Ob man Kuschelpartys mag oder nicht, es ist eine ganz persönliche Entscheidung. Die man allerdings tatsächlich erst dann treffen kann, wenn man den Film im Kopf ganz vergessen hat.

.....

→ **Ein Kuschelabend** in München kostet ca. 20 Euro.

→ **Infos und Termine** gibt es unter <http://www.kuscheln-in-muenchen.de/>