

# Ihre Hände sind die Verlängerung Ihres Herzens!

**von Claudia Tappeser, Berlin**

Eine Zeit lang habe ich in mich hineingefühlt, welche der vielen wertvollen Aspekte des Kuschelns und der Kuschelabende für Sie besonders interessant sein könnten. Und es ist mir dazu als Erstes eine von mir ins Leben gerufene »Free-Hugs-Aktion«<sup>47</sup> in den Sinn gekommen, eine Umarmungsaktion, die ich vor einigen Jahren mit Kolleginnen in der Nähe des Kudamms in der Berliner City veranstaltet habe. Unser Wirken hat zum Weltgesundheitstag auf dem großen Platz vor der Berliner Gedächtniskirche stattgefunden. Dort gingen wir die Straße auf und ab mit einem selbst bemalten Karton in den Händen mit der Aufschrift: »Free Hugs – freie Umarmung!« Im praktischen Tun wollten wir aufzeigen, dass herzlicher Körperkontakt überall möglich ist, dass dieser die Stimmung aufhellt und zur Gesundheit beiträgt. Die Reaktionen der Passanten waren sehr unterschiedlich: von »Kostet das was?«, »Das ist etwas ungewohnt, so mitten auf der Straße!« über »Was wollen Sie von mir?« bis hin zu »Gern ... das ist ja eine tolle Überraschung! Können wir noch mal?«

Meine Kolleginnen und ich haben nach 3 Stunden ein deutlich positives Resümee gezogen. Und ... uns ging es super, super gut. Wir fühlten uns während der ganzen Aktion beglückt! Wir sind durch das Umarmen fremden Menschen körperlich und emotional näher gekommen und haben dankbare, glückliche und ab und zu auch zu Tränen gerührte Menschen-seelen erlebt.

---

47 Die »Free Hugs«-Bewegung wurde 2004 von dem Australier Juan Mann begründet. Die Idee besteht darin, dass Menschen auf öffentlichen Plätzen freie, d.h. kostenlose Umarmungen anbieten. Weltweit bekannt wurde diese Bewegung durch ein von Shimon Moore produziertes Video auf youtube.

Besonders offen für Berührung waren ausländische Besucher, die als Touristen in Berlin zum Einkaufen oder Sightseeing auf Entdeckungsreise waren. Natürlich haben wir überlegt, woran das wohl liegen kann. Klar, eine andere Kultur und ein anderes kulturelles Miteinander können schon ein Grund sein. Meine persönliche Erfahrung bei einer von mir besuchten Kuschelparty war, dass gerade die ausländischen Teilnehmer mit dafür gesorgt haben, dass die Atmosphäre sich in Harmonie und Herzlichkeit verwandelte. Die Art und Weise, wie die Umarmungen und Berührungen über die Grenzen unserer Worte hinaus Gefühl und Emotion widerspiegeln, war wirklich wundervoll mitzuerleben.

Unsere eigene Ausstrahlung beim Umarmen? Die haben wir besonders an den Reaktionen von kleinen Kindern ablesen dürfen – die sind von Natur aus ehrlich. Sie liebten unsere Aktion. Das, was die Kinder mögen und was sie brauchen, um mit einem geborgenen, geliebten Gefühl heranzuwachsen, ist Menschlichkeit und Kuschneln. Da stellt sich doch die Frage, ob dieser Wunsch erfüllt wurde, als wir Kinder waren. Und es wird klar, dass man bei einem Kuschnelabend wie ein Kind Geborgenheit und Streicheleinheiten genießen kann.

Eine ganz besondere Begegnung auf einer von mir besuchten Kuschelparty war die mit einem Pfarrer, der zehn Minuten nach dem offiziellen Beginn hereinhuschte mit den begrüßenden Worten: »Verzeihen Sie meine Verspätung, meine heutige Messe dauerte etwas länger und daher ...!« Sie lächeln jetzt? Auch mir huscht, wenn ich an seine Worte zurückdenke, ein breites Lächeln über das Gesicht. Wenn schon ein Pfarrer bei einem Kuschnelabend dabei ist, dachte ich damals bei mir, dann ist unsere Gesellschaft immer mehr auf einem Weg, ehrlich zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu stehen und diese auch nach außen zu kommunizieren und zu leben.<sup>48</sup>

---

48 Leider konnte der Autor keine/-n der ihm persönlich bekannten Geistlichen unter den Kuschelparty-Gästen dazu bewegen, ganz offiziell einen Beitrag mit seiner/ihrer Sicht zu diesem Buch beizusteuern. Das wollte dann doch keine/-r sich selbst und seiner/ihrer Gemeinde zumuten. Auch von buddhistischer Seite kam wegen Zeitmangels leider kein Beitrag zustande. Die Entstehung dieses Buches wurde aber von Vertretern mehrerer Glaubensrichtungen aktiv durch Rat und Tat unterstützt. Hierfür an dieser Stelle herzlichen Dank.

Im Experimentierraum der Kuschelpartys haben Sie die Möglichkeit, tiefe Verbundenheit mit Männern und Frauen, die Sie vorher noch nicht kannten, zu fühlen. Am leichtesten ist es meist mit uns nahestehenden Menschen. Diese Erfahrung habe auch ich gemacht, als ich mit einer Freundin das erste Mal auf eine Kuschelparty ging.<sup>49</sup> Und daher kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass es besonders schön und öffnend ist, neue Erlebnisse bewusst einzuladen, um neue neuronale Bahnen im Gehirn zu erkunden und mit positiven Erlebnissen auszubauen und abzuspeichern. Dieser Einladung bin ich irgendwann einmal nachgegangen, um überrascht zu werden. Überrascht von dem Gefühl von bedingungsloser Liebe, das am Ende des Kuschelns den gesamten Raum und mein Herz erfüllt hat. In meiner Welt ist eine starke Verbundenheit aller Dinge mit dem Gleichnis »Gott ist Liebe« erfahrbar. Diese Liebe ist immer vorhanden und die Grundlage meiner Berufung als Heilerin und Seherin. Daher habe ich mich persönlich gefreut, dass Menschen, die einen offiziellen guten Draht zum »Herrgott« haben, regelmäßige Teilnehmer von Kuschelpartys sind.

Das oftmals erlebte Gefühl der Isolation kann mit einer Wolke am Himmel verglichen werden. Diese Wolke verdeckt manchmal die Sonne, die jedoch immer da ist. Kuschelige, verbundene Momente mit sich selbst und anderen Wegbegleiter/-innen lege ich Ihnen ans Herz. Dass die Sonne mit ihren hellen Strahlen mehr und mehr durch die Wolken scheint, um genau dieses Herz auf einer Kuschelparty zu erwärmen: Ihr Herz!

---

49 Über diesen ersten Besuch einer Kuschelparty schrieb Claudia Tappeser einen Bericht in der Zeitschrift »Connection«. Sie finden ihn im Kapitel »Heute schon gekuschelt?«.