

# Heute schon gekuschelt?

von **Claudia Tappeser**, »Connection«-Sonderheft I/06<sup>52</sup>

Zum ersten Mal auf einer Kuschelparty

Kuscheln, schmusen, anlehnen, wer mag das nicht? Unsere moderne Lebensweise aber wird immer berührungsrmer. Manchmal vergessen wir dabei, wie gut es tut, einfach zu berühren und berührt zu werden, beieinander zu liegen und sich zu umarmen. Vor einigen Monaten schwappte wieder mal ein Trend über den großen Teich zu uns herüber und fand hier viele Anhänger: der Trend zur Kuschelparty.

Der schöne warme Sommerabend schaffte die beste Voraussetzung dafür, mit meiner Freundin zusammen mal eine dieser Kuschelpartys zu besuchen. Wir fuhren einfach dorthin, eine Anmeldung brauchte es nicht. [...]

Zunächst saßen wir gemütlich in netter Runde zusammen und stellten uns einander vor. Die meisten Teilnehmer waren um die 40 Jahre alt; mindestens die Hälfte war weiblich. [...] Die Anspannung und das bei meiner Freundin sogar etwas mulmige Gefühl ließen immer mehr nach, je besser wir uns kennenlernten. [...]

*Ja und Nein, »Stopp« sagen und »Weiter«*

»Spielerisch ›Ja‹ und ›Nein‹ sagen lernen, das ist für viele die weitaus schwerste Übung des ganzen Abends«, sagte der weibliche Coach ver-

---

52 Dieser Artikel von Claudia Tappeser ist erschienen im »Magazin fürs Wesentliche« Connection-Sonderheft I/06 ([www.connection.de](http://www.connection.de)). Durch ihre Recherche für diesen Artikel inspiriert, wurde sie später selbst aktiv (s. Kapitel »Ihre Hände sind die Verlängerung Ihres Herzens«).

schmitzt. »Ist auf diese Weise die Kommunikation hergestellt, können wir langsam zum Kuscheln übergehen.« Diese Anwärmphase dauerte ungefähr eine Stunde – was wir aber kaum merkten, denn die Zeit verging wie im Fluge. Es gab Rückenmassagen zu dritt und andere kleine Startübungen, die uns die Scheu vor der gegenseitigen Berührung nahmen.

[...]

Mittlerweile waren wir durch die ungewohnten Empfindungen und Ereignisse froh, eine kleine Pause mit Obst, Keksen und gekühlten Getränken zu bekommen. Danach ging es irgendwann tatsächlich mit dem eigentlichen Kuscheln los.

Meine erste Kuschelparty also! Insgesamt ging es über vielleicht zwei Stunden. Zu Beginn bildeten wir eine große Spirale, die langsam immer enger wurde, bis plötzlich alle kräftig durcheinanderpurzelten oder sich sanft auf die gepolsterte Unterlage fallen ließen. Wir hörten harmonische Musik, tanzten, kuschelten nach Lust und Laune oder führten interessante Gespräche. Die Zeit schien sehr langsam zu vergehen, bei manchen sogar stillzustehen. Für mich war es eine vollkommen neue Art, mich zu entspannen.

Unsere Kommunikationstrainer ließen uns nicht aus den Augen. Sie achteten genau auf die Einhaltung der Kuschelregeln und sorgten dafür, dass nach der »Halbzeit« ein Platztausch stattfand. Natürlich stand es jedem frei, jederzeit zu stoppen oder den Kuschelpartner zu wechseln. Das eigene Wohlbefinden stand bei allem, was wir taten, an erster Stelle. Ich war erstaunlicherweise in der Lage, mich rundum locker und beschwingt zu fühlen und meine Gedanken loszulassen, trotz dieser vielen eigentlich fremden Menschen. Komisch. Die guten Gefühle kamen von alleine, und ich konnte mir erlauben, sie in aller Ruhe zu genießen.

[...]

Alles geschah unter respektvoller Anleitung, auch, als es Zeit war, das mittlerweile gebildete Kuschel-Menschenknäuel langsam aufzulösen. Keine so leichte Aufgabe für unsere beiden Coaches! Es fühlte sich doch

so gut an – und was gut ist, das will man doch nicht lassen ... Dennoch setzten wir uns schließlich zu einer Feedbackrunde zusammen. Meine Freundin und mich interessierte besonders, warum wir uns plötzlich so glücklich und gut fühlten. Der Kommunikationstrainer wusste dazu auch die Biochemie und die gesundheitlichen Aspekte zu erklären: Serotonin, das man gemeinhin als »Glückshormon« bezeichnet, wird beim Berühren gehäuft vom Gehirn ausgeschüttet. [...] Ein Anstieg dieses Hormons wird u. a. bei verliebten Menschen festgestellt, und es hat eine nachweislich positive Wirkung auf die Sexualität. Eine weitere wichtige Rolle in der Zwischenmenschlichkeit spielt als weiteres Hormon Oxytocin. Es wird bei Zärtlichkeiten im Gehirn freigesetzt und hat opiumartige Wirkungen. Sie äußern sich in Euphorie bei gleichzeitiger Beruhigung. Es hat sich gezeigt, dass die Freisetzung von Oxytocin stabilisierend auf eine Beziehung wirkt. Deshalb wird Oxytocin auch als das sogenannte Kuschelhormon bezeichnet. Tests haben gar ergeben, dass dieses Hormon eine Schlüsselposition für die Paarbindung einnimmt, weil es die mütterliche Fürsorge, das Sexualverhalten sowie die soziale Bindungsfähigkeit positiv beeinflusst. Außerdem vermindert Oxytocin Ängstlichkeit und sozialen Stress; d.h. belastende alltägliche Situationen in unserer heutigen Gesellschaft sind bei einer erhöhten Ausschüttung leichter zu ertragen.  
[...]

Ein anwesender Mann, Inhaber eines großen Autohauses, berichtete uns, dass er das dritte Mal dort sei und immer lange Zeit von diesen Abenden profitiere. Er fühle sich danach wie neugeboren. Ihm sei aufgefallen, dass seine Stimmung danach mindestens zwei Wochen lang viel ausgeglichener sei. Außerdem fiele ihm der Umgang mit seinen Mitmenschen leichter und sein Leben verlaufe harmonischer.

Mir persönlich war mittlerweile klar, dass ich mich in meinem tiefen Inneren trotz Partner nach kuscheligen Erlebnissen sehnte – wie jeder Mensch. Und wie immer man diese Trendereignisse auch nennen mag, auf jeden Fall sind sie eine Gegenbewegung zur Technisierung unserer Zeit. Da in

der modernen Welt immer weniger Platz für echte Emotionen ist, suchen wir nach authentischen, warmen Gefühlen, die glücklich machen. Beim Kuschneln bekommen wir sie.

Mittlerweile war es Zeit zu gehen. Rundherum sahen wir strahlende Menschen verschiedenen Alters und verschiedener Herkunft, die sich freundlich voneinander verabschiedeten, sich fürs nächste Mal verabredeten oder danach irgendwo einen Absacker trinken gehen wollten. Denn das Konzept der Kuschnelparty ist absolut rauch- und alkoholfrei angelegt. Wir haben uns dann einer kleinen, gemischten Gruppe angeschlossen, denn ein kleines Bier durfte nach diesem schönen Abend nun wirklich nicht fehlen.

Das Fazit unseres kleinen Experiments: Diese Kuschnelparty sollte nicht unsere letzte sein! Das Kuschnelteam hatte es verstanden, einen liebevollen Erfahrungsraum für sehr verschiedene Menschen zu schaffen, die Lust hatten, einander nahezukommen – und dabei zu sich zu kommen. Eine Kuschnelparty ist keineswegs etwas Verruchtes, sondern eher eine Art offizieller Ort, um in angenehmer Atmosphäre Berührungen auszutauschen, ohne damit ein längerfristiges Ziel zu verfolgen. [...]