

# Der neue Trend Kuschel-Party (mit ganz fremden Leuten)

## Was eine KURIER-Reporterin dabei erlebte

Von BRITTA ZIMMERMANN  
und SABINE GUDATH (Fotos)

Oh Gott, was tue ich hier eigentlich?, frage ich mich zum wiederholten Male, während meine Hände den Arm von Jens (32) streicheln (na ja, wenigstens ist er nicht behaart!). Wir stehen uns gegenüber, die Augen geschlossen. „Auf der Straße hätten wir das jetzt nicht getan“, raunt er. Ich muss mir das Lachen verkneifen.

„Nutz die Party als Experimentierfeld und Spielwiese“, hore ich Rosi. „Hört in euch hinein, was euch gut tut!“ Rosi (39) ist Diplompädagogin, sie moderiert diese Kuschelparty. Rund 30 Leute sind an diesem Abend hier. Etwa gleich viel Männer wie Frauen. Die meisten sind 30 bis 50 Jahre alt und zum ersten Mal hier. Und wanken zwischen Skepsis, Neugierde, Vorfreude.

Ingrid (49, Arzthelferin) ist hier, weil ihr Freund nicht gern kuschelt. Anja (40, Sozialpädagogin) sagt: „Mich hat eine Freundin mitgeschleppt.“ Tom (35, Künstler) ist „einfach abenteuerlustig“. Uwe (40, Bäcker) ist ein alter Kuschelhase. „Ich kuschel seit einem Jahr.“ Alles lacht. „Ich habe hier meine Freundin kennen gelernt. Jetzt kuschelt sie leider mit einem anderen...“

Zu Beginn der Drei-Stunden-Party erklärt Rosi die Regeln: 1. Klamotten bleiben an. 2. Kein Sex, küssen erlaubt. 3. Niemand muss kuscheln. 4. Wenn du Ja meinst, sage Ja; wenn du Nein meinst, sage Nein. „Kuscheln ist so gesund“, schwärmt sie. „Stresshormone werden abgebaut; Körperkontakt stärkt Abwehrkräfte, bringt Entspannung.“ Schön und gut, aber mit Wildfremden kuscheln ist schon gewöhnungsbedürftig.

„In jedem von uns steckt die Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, leider bekommen viele Menschen heute nicht genügend Streicheleinheiten“, erklärt die Berliner Psychologin Konstanze Fakh den Kuscheltrend. „Durch das Berühren von Fremden kommen wir uns auch

selbst näher. Außerdem gibt es meistens einen Kick!“

Zum Aufwärmen tanzen wir zu „I feel good“ durch den Raum. Erste Blicke werden getauscht, einige kichern. Rosi erklärt die „Spiegelübung“, zu der sich jeder einen Partner suchen muss und dessen Bewegungs- und Mimik imitiert.

Nach einer halben Stunde wird es ernster: Matratzen werden ausgelegt, die Augen verbunden. In Dreiergruppen darf sich jeder einer Wunschmassage hingeben. Ich entscheide mich für Haare kraulen und Nacken massieren. Himm, fühle sich gut an! Weil ich nichts sehe, empfinde ich die Berührungen viel intensiver.

Wohlige Schauer rieseln auch bei anderen. Die gefühlte Raumtemperatur steigt. Socken werden ausgezogen, Pullis landen in der Ecke.

Jetzt darf gekuschelt werden. Manchen genügt es, ihren Kopf auf einen weichen Bauch zu legen, andere streicheln sich gegenseitig den ganzen Körper. „Denk dran“, ermahnt uns Rosi, „es geht um die Kuschel-Energie, nicht um die sexuelle Energie!“

Ein behaarter Arm schiebt sich über meinen Bauch. Biß nicht bewegen!, denke ich und mache mich stocksteif. Der Arm verschwindet wieder. Stattdessen kratzt mir eine zarte Hand das Haar. Schon besser! Ich spüre, Frauenhände sind mir willkommener. Langsam lasse ich mich fallen...

Rosis Stimme holt uns in die Wirklichkeit zurück. Mit geröteten Wangen und zerzausten Haaren erzählt jeder, wie es war. Fast alle fühlen sich glücklich. Thea (35, Designerin) sagt: „Ich hätte gern noch weitergemacht. Ich graule mich, allein nach Hause zu gehen.“ Anja stottert: „Ich, ah, weiß noch nicht, wie es war.“ Und drückt dabei ganz fest Toms Hand.

Durch das Berühren von Fremden kommen wir uns auch selbst näher. Außerdem gibt es meistens einen Kick.  
Konstanze Fakh, Psychologin



► Haben Sie heute schon gekuschelt?

Der Kuschelboom kommt, na klar, aus den USA. Die erste „Cuddle Party“ (heißt eigentlich übersetzt „Knuddelparty“) stieg 2004 in New York, der Stadt der Singles. Gastgeber waren der selbsternannte Sexualtherapeut Reid Mihalko und Beziehungsberaterin Marcia Baczynski (27). Ihr Motto bis heute: Berühren statt verführen. Reid war anfangs skeptisch, ob auch genug Männer kommen würden; er ist heute sicher: „Echte Kerle kuscheln.“ Reid und Marcia arbeiten inzwischen als Ausbilder von Kuscheltrainern. Die Kurse sind derart gefragt, dass er eine Mega-Kuschelparty plant: „Eines Tages füllen wir den Madison Square Garden!“ Die nächste Kuschelparty in Berlin steigt am Freitag, 13. Oktober, 20 bis 23 Uhr, im Meditationszentrum „Mauz“ (Paul-Linke-Ufer 39-40). Der Eintritt kostet 13 Euro. Infos: Tel. 030/69 56 41 66, [www.die-kuschelparty.de](http://www.die-kuschelparty.de)



Szenen einer Kuschelparty. Auch Reporterin Britta (kleines Foto, ganz links) hat ihren Spaß. Pädagogin Rosi, hier mit Buddha, ist Gastgeberin und Moderatorin.