

# Reportage: Trendige Kuschelparties

## Unter Anleitung werden Berührungen ausgetauscht



Aufeinander, Nebeneinander und Miteinander: Kuschelpartys sind nichts für Leute mit Berührungängsten.

Der Trend kommt aus den USA. In der Single-Metropole New York fand im Jahr 2004 die erste offizielle Kuschelparty statt. Fremde treffen sich in ruhiger und angenehmer Atmosphäre mit einem gemeinsamen Wunsch. Sie möchten Körpernähe erfahren. Bei stimmungsvoller Musik und gedämpftem Licht begeben sie sich auf eine besondere Entdeckungsreise. Für viele ein schönes Erlebnis. Inzwischen gibt es auch in Deutschland Veranstaltungen dieser Art. vivo-Reporter Gregor Steinbrenner hat es ausprobiert und mitgekuschelt.

### Ziel: eine Kuschelparty in Berlin

Gemeinsam mit 24 weiteren Teilnehmern im Alter zwischen 20 und 60 Jahren wird Gregor Steinbrenner den Abend verbringen. In der Gruppe sind Wiederholungskuscheler, aber auch einige Neulinge. Geleitet wird die Veranstaltung von einer ausgebildeten Trainerin, die die Anwesenden auf das bevorstehende Erlebnis vorbereitet und darauf achtet, dass die nötigen Regeln beachtet werden. Gregor Steinbrenner ist noch skeptisch, was ihn erwartet: "Also es kann sein, dass es der schlimmste Abend meines Lebens wird, vielleicht macht's aber auch tierisch Spaß."

### Vor dem Kuscheln gibt es ein Warm-Up



Tanzen zum Lockerwerden

Nach einem Glückstee und erstem visuellen Beschnuppern beginnt Leiterin Rosi Doebner mit einigen Lockerungsübungen. Dazu gehören kräftiges Ausschütteln von Armen und Beinen und Tanzen auf der Stelle. Anschließend kommen sich die Gruppenteilnehmer bei Berührungsspielen - mit geschlossenen Augen - näher. Das Warm-Up endet mit einer Ausstreichmassage, nachdem sich Paare zusammengefunden haben.

Erstes Fazit von Gregor Steinbrenner: "Ich bin echt von mir selber überrascht, wie schnell ich da so mitmache, so ohne Probleme. Was mich am Anfang noch so ein bisschen irritiert hat ist gerade gut, dass man den Menschen nicht kennt. Ich glaube, das macht die Situation ein bißchen entspannter."

### Nicht bei jedem werden Kuschelhormone freigesetzt

Dann wird es ernst. Auf dem Boden liegen Matratzen bereit, auf die sich die Kuschelwilligen legen, um sich dann gegenseitig zu berühren, zu streicheln oder zu umarmen. Oberstes Gebot hierbei: jeder bestimmt seine Grenze. Wem es zuviel wird kann es deutlich sagen, und dass muss von den Anderen respektiert werden. Die Kuscheltrainerin sorgt dafür, dass die Teilnehmer würdevoll und umsichtig miteinander umgehen. Außerdem gibt es die klare Regel: Körperkontakt ohne Sex ! Gregor Steinbrenner fühlt sich nicht besonders wohl. "Ich mache natürlich mit und lasse mich darauf ein, aber merke schnell, dass mir das zuviel wird, zu eng – und zu lange dauert. 45 Minuten! Und eigentlich wäre ich längst ausgestiegen und mache letztendlich nur noch mit, weil's mein Job ist."



Rosi Doebner beruhigt Gregor Steinbrenner mit Glückstee.



Rücken austreichen bei der Paarmassage.



Totale Nähe: beim gemeinsamen Kuscheln.

## **Kuscheln ist gesund und fördert die Kommunikation**

Andere Partyteilnehmer genießen die Berührungen und die Nähe untereinander. Aus rein wissenschaftlicher Sicht ist Kuscheln auch gesund. Es reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Außerdem wird das eigene Körpergefühl verbessert. Wer kein Problem damit hat sich fremden Menschen auf diese Art zu öffnen, für den ist eine Kuschelparty bestimmt eine lohnende und schöne Erfahrung. Gregor Steinbrenner wird keine mehr besuchen: "Auch, wenn die Leute durchweg sehr nett waren und ich mich mit vielen sicher super unterhalten könnte: Kuscheln möchte ich einfach nicht mit ihnen. Es war zwar spannend, aber ganz ehrlich: noch mal muss ich das nicht haben."

Die Kuschelparty  
Rosemarie Doebner  
Wrangelstraße 77  
10997 Berlin  
Tel.: 030 69564166

E-mail: [kontakt@die-kuschelparty.de](mailto:kontakt@die-kuschelparty.de)  
Internet: [www.die-kuschelparty.de](http://www.die-kuschelparty.de)

Weitere Veranstalter und Kuschelpartytermine unter:  
[www.kuschelparty.com](http://www.kuschelparty.com)

Quelle: 7.3.2008 / Red.: vivo / gs, eh / 3sat / vivo