

► **Getestet:** Ein New Yorker Familientherapeut hat die Kuschelpartys erfunden. Die gibt es auch in Wien – ein Erfahrungsbericht

Umfassend berühren

VON ANNA THALHAMMER

Was ist das? Man erlebt es ausschließlich alleine, aber jeder kennt es.

Antwort: Die Einsamkeit.

Was dagegen hilft, sind herzliche Umarmungen und Streicheleinheiten. Kuscheln fördert Wohlbefinden, das ist medizinisch erwiesen. Für all jene, die gerade nicht den richtigen Partner dafür haben hat der New Yorker Familientherapeut Reid Mihalko die Kuschelpartys erfunden. Weil seine Seminare mittlerweile auch in Wien angeboten werden, war der KURIER testkuscheln.

Im Jogginganzug stehe ich in einem Raum und mustere die anderen vier potenziellen Mit-Kuschler. „Oh Gott“ und „Ich will weg“, ist so ziemlich das Einzige, was mir einfällt. Kuscheln mit Fremden? Mich ekelt schon in der U-Bahn der Gedanke, wie viele Hände die Haltestange angegrapscht haben. Außerdem werde ich den Verdacht nicht los, dass es sich um eine versteckte Sexparty handelt. Aber irgendwie finde ich die Trainerin

war schon auf mehr als 30 Kuschelpartys und Manuela hat beruflich davon gehört.

Kiss erklärt die Regeln: „Kein Sex, kein Petting und die Kleidung bleibt am Leib. Nein zu sagen ist wichtig.“ Aufatmen, es ist wirklich keine Sexparty. „Um uns aufzulockern, tanzen wir ein bisschen“, sagt die 49-Jährige, die in Deutschland zur Kuscheltrainerin ausgebildet wurde.

„Egal was kommt, schlimmer wird's nicht“, denke ich.

Ich hasse tanzen.

Sogar auf einer stockfinsternen, vernebelten Tanzfläche bringe ich das kaum übers Herz. Die anderen hüpfen wild unkoordiniert durch den Raum. Wenig später tanze auch ich ausgelas-

sen zu Paolo Contes „Via con me“.

Als die Musik aus ist, stehen wir uns scheu gegenüber. „Sagt dem anderen Hallo durch eure Augen“, ordnet Kiss an. Ich bin artig und versuche höflich zu grüßen, obwohl ich mir nicht sicher bin, wie man das mit den Augen macht. Dann kommt der erste Körperkontakt: Händchenhalten – ich finde, das ist leicht zu verkraften – noch. Danach üben wir Ja und Nein zu sagen. „Nein, nein, nein, greif

mich nicht an“, brülle ich Manuela ins Gesicht. Das tut gut!

Kurze Zeit später liege ich mit verbundenen Augen auf einer Matratze. Links und rechts von mir sitzen zwei Personen, die mich „verwöhnen“ sollen. Ich beschließe, dass nur meine Beine, Füße, Arme und Hände verwöhnt werden wollen, der Rest ist tabu. Die beiden fangen an zu massieren und zu streicheln. Aber sehr vorsichtig und zaghaft, weil sie wissen, dass ich ein schüchtern

Kuschler bin. Ich finde, das fühlt sich gar nicht so schlecht an.

Die Rollen werden getauscht. Josefa lächelt als ich ihr über das faltige Gesicht streiche. Ich freue mich darüber, dass ich ihr Gutes tun konnte. Und so kommt man sich mit jeder Übung ein bisschen näher.

Einmalige Erfahrung Der Kuschelhaufen bildet den Abschluss des dreistündigen Seminars. Seltsam finde ich das alles zwar noch immer, aber ich werde ruhiger.

Ich liege in Manuela's Armen, eine Runde schlafen wäre schön. „Darf ich mich dazukuscheln“, fragt Manfred. „Klar doch“, sage ich und es ist mir wirklich egal.

Das ist irgendwie ein wenig erschreckend. Bin ich irre? Oder das, was hier passiert? Oder ist es verrückt in einer Gesellschaft zu leben, die Berührungen immer sexuell versteht?

„Ein Lied noch“, sagt Kiss sanft. Das Licht wird heller, das Knäuel löst sich auf. „Wie fühlst du dich“, fragt sie mich. Wenn ich das wüsste. Ich bin erstaunt, dass ich so etwas gemacht habe. Andererseits bin ich mir sicher, dass das eine einmalige Erfahrung war. Ich bevorzuge doch die vertrauten Arme meines Freundes und freue mich auf zu Hause.

„Kein Sex, kein Petting und die Kleidung bleibt am Leib. Nein zu sagen, ist wichtig.“

Andrea Kiss
Kuscheltherapeutin

Streicheleinheit: Kuscheln ist Therapie, denn beim Austausch von Zärtlichkeit wird das Glückshormon Oxytozin ausgeschüttet

KURIER Kult

Festivalsommer & Grillpartys: Mehr Themen für junge Menschen finden Sie unter

KURIER.at/kult

► **Tipp**

Party-Guide für einsame Herzen

Wo kann man geistiges und leibliches Glück finden? Lachen und Kuscheln lernen? Sowie Distanz und Nähe austesten? Der KURIER hat die ultimativen Treffs ausfindig gemacht:

– **Kuschelparty** Der Trend zum Kuscheln für einsame Herzen hat seinen Ursprung in New York, der Stadt mit dem größten Single-Anteil in den USA. In Wien gibt es mittlerweile verschiedene Anbieter, je nach Vorliebe mit mehr oder weniger sexuellen Inhalten. Andrea Kiss bietet seit Anfang 2010 derartige Partys an. Ih-

re Kuschelparty-Termine finden Sie unter

www.diekuschelparty.at (16., Hyrtlgasse 12/1 Seminarzentrum, 20–23 Uhr)

– **Raufparty** Kissenschlacht und Balgereien zum neckischen Herantasten und Kennenlernen. Die Begriffe Distanz, Nähe und Grenzen, Schwächen und Stärken stehen im Zentrum. Der nächste Termin steht noch nicht fest.

www.rauf-und-kuschelparty.at

– **Lachyoga** Lachen macht glücklich. Miteinander lachen noch viel mehr. Termine auf Anfrage.

www.lachyoga.at

– **Free Hugs Campaign** Diese Form der Zuneigungsbekundung begegnet einem eher zufällig auf offener Straße. Menschen mit Pappschildern bieten gratis Umarmungen an.



Streichelquintett: Therapeutin Kiss (re. o.) kuschelt mit

sympathisch. Nicht nur wegen ihres Namens (sie heißt Andrea Kiss). Daher will ich ihr nicht sagen, dass ich alles hier einfach nur seltsam finde. Also, Augen zu und durch.

Wir sitzen bei schummrigem Licht im Kreis und stellen uns vor. Josefa, Pensionistin aus St. Pölten; Manfred beschäftigt sich mit Spiritualität; Michi



CINETEXT BILDARCHIV

Nunc in eo est, ut ludus scacorum in numero ludorum periculosorum habeatur. Quod probatur casu doctoris Martini S., lusoris scacorum voluptatis causa IL annos nati. Qui cum amico in ripa lacus Brigantini ad scacos ludendos convenerat. Cum eius rex ab adversario cursore petitus esset, vir paulum alcohole affectus retro de crepidine cecidit. Quod lacus Brigantinus illo tempore tenuis aquae erat, Dr. S. ad saxa incidit et helicoptero in valetudinarium deportandus fuit. Iam paulo post complura consilia ad tales casus evitandos publice data sunt. Postulatur non solum, ut lusores scacorum posthac galea vel cinctura securitatis utantur, sed etiam ut certamina scacorum non nisi in campis saepibus duorum metrorum cinctis peragantur.

Vokabel: ludus scacorum: „Schachpiel“; crepido,-inis: „Ufermauer“; cinctura securitatis: „Sicherheitsgurt“; saepes,-is: „Zaun“.

Quizfrage: Wie lautet die wörtliche Übersetzung von Plusquamperfekt? –Wolfram Kautzky

NUNTII LATINI

Ludus scacorum finitus

an der Uferpromenade des Bodensees in Lindau mit einem Freund zu einer Schachpartie getroffen. Als sein König vom gegnerischen Läufer bedroht wurde, stürzte der leicht alkoholisierte Mann rücklings die Ufermauer hinunter. Da der Bodensee zum Zeitpunkt des Rück-Falls gerade Niedrigwasser hatte und der Sturz auf den Steinen endete, musste der Mann per Hubschrauber in die Klinik gebracht werden. Hilfreiche Tipps zur Vermeidung ähnlicher Zwischenfälle in der Zukunft ließen nicht lange auf sich warten. Neben dem Ruf nach Anschnall- und/oder Helmpflicht beim Schach wurde auch die Forderung laut, Schachturniere nur mehr in abgezäunten Arealen mit zwei Meter hohem Zaun auszutragen.

Quizfrage-Lösung: Plusquamperfekt = „mehr als vergangen“

Auflösung: Schachmatt

Ab sofort muss Schach zu den Risiko-Sportarten gezählt werden, wie der tiefe Fall des 49-jährigen Hobby-Schachspielers Dr. Martin S. aus Wien zeigt. Dieser hatte sich